



## Efektivitas Pembelajaran Penjas Ditengah Pandemic Covid-19

<sup>1</sup> Deswita Supriyatni ✉, <sup>2</sup> Sony hasmarita

<sup>12</sup>STKIP Pasundan

[deswita291284@gmail.com](mailto:deswita291284@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan data lapangan dengan cara menjelaskan apa yang terungkap ada di lapangan, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan proses berupa pengumpulan dan penyusunan data, serta analisis dan penafsiran data tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 5 A dengan jumlah 28 orang dan 5B 2 di SD Negeri 260 Griya Bumi Antapani Kota Bandung dengan jumlah siswa sebanyak 53 orang, Dalam penelitian ini teknik sampling yang penulis gunakan yaitu purposive sampling, Sampel yang digunakan adalah di Sekolah Dasar Negeri 260 Griya Bumi Antapani Kota Bandung. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan sebaran kuisioner google form yang dikirim melalui grup aplikasi whats app. Setelah dilaksanakan pengumpulan kuisioner tersebut dapat terlihat bahwa Efektivitas Pembelajaran Penjas Ditengah Pandemic Covid-19 sebanyak 50% siswa merasakan perubahan efektivitas dalam pembelajaran penjas karena beberapa perubahan kebiasaan dari siswa yang diharuskan adanya penyesuaian kembali untuk tetap melaksanakan Pembelajaran Penjas. Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa Efektivitas Pembelajaran Penjas di tengah Pandemic covid 19 terdapat pengaruh bagi para siswa dalam melaksanakan proses belajar khususnya mata pelajaran Penjas.

**Kata Kunci:** *Efektifitas Pembelajaran, Perubahan Kebiasaan, Covid-19*

### ABSTRAC

*This study aims to reveal field data by explaining what was revealed in the field, analyzing and concluding research results. This research uses descriptive research with the process of collecting and compiling data, as well as analyzing and interpreting the data. The population in this study were students in class 5 A with a total of 28 people and 5B 2 at SD Negeri 260 Griya Bumi Antapani Bandung City with a total of 53 students. In this study the sampling technique that the author used was purposive sampling, the sample used was 260 Griya Bumi Antapani Public Elementary School, Bandung City. The data collection technique in this study used Google form questionnaires sent via the Whats App application group. After collecting the questionnaires, it can be seen that the Effectiveness of Physical Education Learning in the Midst of the Covid-19 Pandemic as many as 50% of students felt a change in effectiveness in Physical Education learning due to several changes in students' habits which required readjustments to continue implementing Physical Education Learning. Based on the discussion above, it can be concluded that the Effectiveness of Physical Education Learning in the midst of the Covid 19 Pandemic has an influence on students in carrying out the learning process, especially Physical Education subjects.*

**Keyword:** *Learning Effectiveness, Changes of Habit, Covid-19*

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan

✉ Email: [deswita291284@gmail.com](mailto:deswita291284@gmail.com)

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

## PENDAHULUAN JMPOstkipasundan2020

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integrasi dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani dan kesegaran pada setiap individu sehingga memiliki keterampilan sosial, keterampilan berfikir kritis, penalaran, stabilitas emosional dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga (M. Supriyadi 2018). Pendidikan jasmani dapat di definisikan suatu proses pendidikan yang ditunjukkan sebagai untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas gerak (Hasmarita and Kurnia 2020). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah pembelajaran aktifitas fisik yang dilakukan di ruang terbuka atau dilapangan (Herlina and Suherman 2020). Oleh karena itu peserta didik ketika pembelajaran penjasorkes berlangsung selalu melakukan aktifitas fisik dengan arahan dan intruksi yang diberikan oleh guru penjasorkes. Semua itu dilakukan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang sudah dirancang sebelum pembelajaran dimulai yang meliputi tiga ranah (domain) yaitu Kognitif (Pengetahuan), Afektif (Perasaan/Sikap), dan Psikomotorik(Keterampilan Gerak) (S. Raibowo 2020). Kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada masa pandemi covid-19 tidak dilaksanakan secara langsung (tatap muka) melainkan menggunakan model pembelajaran online atau daring (dalam jaringan) (Roji, S R. Safitri, and Wulandari 2021). COVID-19 telah mengubah gaya hidup orang di seluruh dunia, orang-orang disarankan untuk menjaga jarak dan membatasi perjalanan sesering mungkin. dan langkah-langkah keamanan ini juga berlaku untuk dunia pendidikan (Simbolon, Rakhman, and Nurhalimah 2021) pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap siswa. (Muhamad 2021).

Pada tahun ajaran 2020 pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan baik tingkat pendidikan anak usia dini (PAUD), TK, SD, SMP, SMA, dan SMK tidak sesuai yang telah direncanakan bukan hanya pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan namun seluruh aktivitas siswa di sekolah ditiadakan terkhususnya di Indonesia sendiri, pemerintah indonesia mengambil sebuah keputusan yang cukup baru di dalam dunia pendidikan. Yang biasanya peserta didik ataupun mahasiswa/i belajar tatap muka di kelas dengan guru ataupun dosen, menjadi belajar di rumah secara online atau disebut sistem belajar di dalam jaringan (*Daring*) di rumah masing-masing.

Sehingga berdampak pula terhadap peningkatan nilai yang diperoleh peserta didik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memiliki implikasi terhadap kualitas pengajaran dan pembelajaran”(Khusniyah Nurul Lailatul and Hakim 2019). “Penggunaan pembelajaran daring akan menjadi sangat efektif jika memenuhi komponen esensial dalam pembelajaran yaitu diskursif, adaptif, interaktif dan reflektif dengan elemen-elemen yang akan sangat baik jika

diintegrasikan dengan lingkungan pembelajar sehingga dapat menjadi pembelajaran daring yang terintegrasi dengan lingkungan atau memenuhi komponen digital learning ecosystem karena dapat mengakomodasi gaya belajar, fleksibilitas dan pengalaman belajar peserta didik sehingga dapat memunculkan perasaan positif” (Oktavian and Aldya 2020).

Efektivitas adalah suatu tingkat keberhasilan yang dihasilkan oleh seseorang atau organisasi dengan cara tertentu sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Dengan kata lain, semakin banyak rencana yang berhasil dicapai maka suatu kegiatan dianggap semakin efektif. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia efektivitas berasal dari kata dasar efektif yang artinya dapat membawa hasil atau berhasil guna (Mulyasa 2010). pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang dapat menghasilkan belajar yang bermanfaat dan terfokusnya siswa melalui penggunaan prosedur yang tepat (Hamzah, 2010) . Pengertian pembelajaran adalah sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dengan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar pada kegiatan belajar mengajar (Kurniasih, Supriadi, and Solihin 2021).

Pandemi COVID-19 pada tahun 2020 ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Semua harus dilakukan di rumah. Belajar, bekerja, beribadah, bahkan olahragapun dianjurkan di rumah. Sebenarnya olahraga bisa dilakukan di luar rumah maupun di dalam rumah. Namun, di masa pandemi corona, olahraga harus dilakukan dengan cermat dan dipertimbangkan dengan seksama (Yuliana 2020). Cara pencegahan yang paling sederhana yaitu dengan membiasakan diri mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Masyarakat Indonesia saat ini masih kurang menyadari akan pentingnya hidup sehat. Hal ini terjadi karena kurangnya animo/minat dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga. Partisipasi berolahraga penduduk perkotaan lebih tinggi apabila dibandingkan dengan penduduk perdesaan. Kondisi ini didukung oleh fasilitas dan jenis olahraga yang berkembang di perkotaan lebih banyak dibandingkan di perdesaan, (Brier 2020). Kesadaran masyarakat lahir dari masyarakat itu sendiri yang lahir dari kebiasaan dalam masyarakat, dipengaruhi oleh lingkungan, peraturan-peraturan dan peranan pemerintahnya. (Muttaqien, Sugiarto, and Sarifudin 2019)

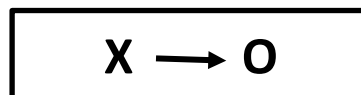
Keterbatasan kita untuk bergerak terjadi ketika saat pandemi ini. Kita begitu berhati-hati supaya tidak ada transmisi virus padahal pergerakan tubuh sangat penting. Kita semua harus bergerak secara aktif, tidak memandang berapa usia kita. Saat berada dalam satu posisi tertentu, duduk misalnya, harus ada waktu 3-5 menit untuk berdiri, berjalan dan melakukan peregangan. Aktivitas seperti ini akan membantu membuat otot lebih rileks, meningkatkan sirkulasi darah dan aktivitas otot (Wicaksono 2020). Dalam menghadapi wabah Covid-19 ini, perlu adanya perubahan sikap dari setiap orang dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing. Selain berbagai cara yang dianjurkan untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19, mengubah kebiasaan negative menjadi kebiasaan yang berdampak positif bagi dirinya sendiri sangat membantu dalam meminimalisir penularan wabah penyakit ini. (Dinda Mulyad, 2020).

Salah satu diantara menerapkan pola hidup bersih dan sehat adalah melakukan aktivitas fisik, dengan melakukan aktivitas fisik yang tepat dan teratur maka kebugaran jasmani akan terbentuk (Ardiyanto et al. 2020).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perlu diterapkannya media pembelajaran yang tepat untuk menyesuaikan dengan keadaan yang saat ini telah terjadi, yang berguna untuk menjaga keberlangsungan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sehingga tercapai tujuan pembelajaran yang diharapkan mencapai keteria ketuntasan minimal.

## METODE

Peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *One-Shot Case Study*. Tujuan studi kasus itu sendiri yaitu untuk memberikan gambaran secara mendetail terhadap suatu latar belakang, sifat - sifat serta karakter - karakter yang khas atau unik dari kasus, ataupun status dari individu, yang selanjutnya dari sifat - sifat khas di atas akan jadikan suatu hal yang bersifat umum.



**Gambar 1.** desain Case Study.

Populasi adalah sebagian wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulann (Sugiyono 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 5 A dengan jumlah 28 orang dan 5B 2 di SD Negeri 260 Griya Bumi Antapani Kota Bandung dengan jumlah siswa sebanyak 53 orang, Dalam penelitian ini teknik sampling yang penulis gunakan yaitu purposipe sampling, maka jumlah sampel yang peneliti gunakan berjumlah 28 peserta didik.

Intrumen dalam penelitian ini menggunakan angket ( kuesioner ) teknik pengumpulan data dengan Menyebarkan angket (kuesioner) kepada para siswa kelas 5 di SD Negeri 260 Griya Bumi Antapani Kota Bandung, penyebaran angket dilakukan melalui daring, yaitu dengan menyebarkan berupa form google form, melauli wali kelas 5, Setelah kegiatan observasi dan penyebaran angket dilakukan, kemudian penulis melaporkan kepada kepala sekolah bahwa penelitian telah selesai dilaksanakan.

## Analisis Data

Setelah Dalam teknik analisis data, penulis mengolah data yang diperoleh dari angket, diseleksi dan di susun. Setelah itu data-data diklasifikasikan lalu dilakukan analisis data dengan statistik deskriptif melalui perhitungan distribusi frekuensi relatif sehingga hasilnya dapat digambarkan dalam bentuk tabel. Adapun rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Jumlah prosentase

F : Frekuensi yang diperoleh dari sampel pada tiap item

N : Jumlah sampel

100% : Bilangan ditentukan dalam prosentase (Zaini 2018)

Dengan kriteria sebagai berikut :

86 -100% Sangat Baik

71-85% Baik

56- 70% Cukup

41- 55% Kurang

< 40% Sangat Kurang

## HASIL PENELITIAN

Penelitian Selanjutnya data yang didapat dibuatkan direkapitulasi antar variable untuk mempermudah perhitungan presentase Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh saat Covid-19, penulis sajikan pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Variabel X covid - 19

No	Kriteria Jawaban	Skor	F	Jumlah Skor
1	Tinggi	4	17	68
2	Sedang	3	93	279
3	Rendah	2	62	124
4	Rendah Sekali	1	12	12
<b>Jumlah</b>		10	184	483
<b>Jumlah Maks</b>				736
<b>%</b>				66%

**Tabel 2.** Variabel Y Pembelajaran Penjas

No	Kriteria Jawaban	Skor	F	Jumlah Skor
1	Tinggi	4	158	632
2	Sedang	3	155	465
3	Rendah	2	56	112
4	Rendah Sekali	1	83	83
<b>Jumlah</b>		10	452	1292

<b>Jumlah Maks</b>	1808
<b>%</b>	71%

**Tabel 3.** Rekapitulasi total skor efektivitas pembelajaran penjas

No	Kriteria Jawaban	X	Y	Jumlah Skor
1	Tinggi	68	632	700
2	Sedang	279	465	744
3	Rendah	124	112	236
4	Rendah Sekali	12	83	95
<b>Jumlah</b>		483	1292	1775
<b>Jumlah Maks</b>				3550
<b>%</b>				50%

Jumlah skor responden diperoleh angka 1215 dari skor maksimal 1684 Untuk mencari presentase dari data tersebut penulis menggunakan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Jumlah prosentase

F : 1775

N : 3550

100% : Bilangan ditentukan dalam prosentase

$$P = \frac{1775}{3550} \times 100\%$$

$$P = 50\%$$

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang dapat menghasilkan belajar yang bermanfaat dan terfokusnya siswa melalui penggunaan prosedur yang tepat. Definisi ini mengandung arti bahwa pembelajaran yang efektif terdapat dua hal yang penting yaitu terjadinya belajar pada siswa dan apa yang dilakukan oleh guru untuk membelajarkan siswanya. Suatu proses pembelajaran dapat dikatakan berhasil baik, jika kegiatan belajar-mengajar tersebut dapat membangkitkan proses belajar. Penentuan atas ukuran dari pembelajaran yang efektif terletak pada hasilnya. Pembelajaran efektif merupakan tolak ukur keberhasilan guru dalam mengelola kelas. Proses pembelajaran dikatakan efektif apabila seluruh siswa dapat terlibat secara aktif. Sebab dalam proses pembelajaran, aktivitas yang menonjol ada pada siswa.

Covid-19 merupakan penyakit yang diidentifikasi penyebabnya adalah virus Corona yang menyerang saluran pernapasan. Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu  $>38^{\circ}\text{C}$ ), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, fatigue, mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain. Pada beberapa pasien, gejala yang muncul ringan, bahkan tidak disertai dengan demam. Kebanyakan pasien memiliki prognosis baik, dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal.

Untuk mencegah penularan covid-19 lebih meluas pemerintah menerbitkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020. Detail mengenai teknis pelaksanaan PSBB diatur melalui Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) RI Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) (Hambali et al. 2021)ham. Merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) RI Nomor 9 Tahun 2020, PSBB adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi corona virus disease 2019 (Covid-19) sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebarannya.

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Melalui olahraga dapat dilakukan national character building suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional. Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya adalah olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan sangat berkaitan langsung dengan masyarakat, karena pada dasarnya olahraga kesehatan melibatkan masyarakat secara merata tanpa melihat tingkatan umur, gender, lapisan masyarakat tertentu. Selain itu, olahraga kesehatan juga mencirikan 5 M dalam pelaksanaannya yaitu: massal, mudah, meriah, murah, dan manfaat. Olahraga kesehatan mampu memelihara dan meningkatkan kemampuan fungsional jasmaniah para pesertanya dengan pembebanan yang dapat diatur secara bertahap dalam dosis yang akurat.

Manfaat olahraga berdasarkan yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University:

1. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh
2. Meningkatkan Fungsi Otak
3. Mengurangi Stres
4. Menurunkan Kolesterol.

Dari data angket prosentase diperoleh 72% dapat diketahui bahwa Pembelajaran Penjas di tengah Pandemic Covid-19 berdampak pada Efektivitas Siswa dengan adanya covid 19 beserta bahayanya namun mereka juga mengetahui manfaat dari Pembelajaran Penjas bahwa dengan mengikuti Pembelajaran Penjas dapat menjaga kesehatan dan sebagai salah satu cara untuk

mencegah covid 19. Walaupun diberlakukannya pembatasan social bersekala besar (PSBB) tidak mengurungkan niat para siswa untuk melakukan olahraga, hal ini didukung dengan pernyataan siswa yang telah mengisi angket dari 28 siswa yang telah menyatakan senang pada mata pelajaran Penjas walaupun dimasa pandemic covid 19.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa Efektivitas Pembelajaran Penjas di tengah Pandemic covid 19 terdapat pengaruh bagi para siswa dalam melaksanakan proses belajar khususnya mata pelajaran Penjas yang merupakan salah satu mata pelajaran yang di sukai para siswa. Berdasarkan hasil angket yang telah diberikan kepada siswa SD Negeri 260 Griya Bumi Antapani Kota Bandung yang berjumlah 28 orang hasilnya sebanyak 50%. Artinya jika di deskripsikan dengan hasil 50% untuk tingkat Sekolah Dasar pembelajaran penjas kurang efektif dilakukan melalui daring.

Pembelajaran daring tidak bisa lepas dari jaringan internet. Orang tua yang harus melakukan aktivitas (kerja) serta yang kurang pemahaman mengenai materi karena dilakukan secara daring dan kesulitan mengoperasikan platform menjadi salah satu kendala yang dihadapi. Hal ini juga menjadi permasalahan yang banyak terjadi untuk mengikuti pembelajaran daring sehingga kurang optimal pelaksanaannya. Perlu disadari bahwa ketidaksiapan guru dan siswa terhadap pembelajaran daring juga menjadi masalah. Perpindahan sistem belajar konvensional ke sistem daring amat mendadak, tanpa persiapan yang matang. Tetapi semua ini harus tetap dilaksanakan agar proses pembelajaran dapat berjalan dan siswa aktif mengikuti walaupun dalam kondisi pandemi Covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanto, Asep, Veryliana Purnamasari, Sukanto Sukanto, and Ekasari Setianingsih. 2020. "Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Status Kebugaran Jasmani Di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD." *Jendela Olahraga* 5(2):131–40. doi: 10.26877/jo.v5i2.6216.
- Brier, Jennifer. 2020. "MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT AKAN PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DENGAN MELAKUKAN AKTIFITAS FISIK PADA MASA PANDEMI." *Malaysian Palm Oil Council (MPOC)* 21(1):1–9.
- Hambali, Sumbara, Asep Akbaruddin, Domi Bustomi, Achmad Rifai, Tatang Iskandar, Azi Faiz Ridlo, Yopi Meirizal, Ruslan Rusmana, and Rury Anggoro Tyas. 2021. "The Effectiveness Learning of Physical Education on Pandemic Covid-19." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 9(2):219–23. doi: 10.13189/saj.2021.090208.
- Hasmarita, Sony, and Dedi Kurnia. 2020. "Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Forehand Drive Tennis Meja." *Journal of Physical and Outdoor Education* 2(2):185–96.
- Herlina, and M. Suherman. 2020. "Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan ( Pjok ) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease ( Covid ) -19 Di Sekolah Dasar."



- Tadulako J. Sport Sci. Phys. Educ* 3(8).
- Khusniyah Nurul Lailatul, and Lukman Hakim. 2019. "Efektivitas Pembelajaran Berbasis Daring: Sebuah Bukti Pada Pembelajaran Bahasa Inggris." *Jurnal Tatsqif* 17(1):19–33. doi: 10.20414/jtq.v17i1.667.
- Kurniasih, Enung, Dedi Supriadi, and Akhmad Olih Solihin. 2021. "Evaluasi Program Pembelajaran Penjas Selama Pandemi Covid 19." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 2(April):127–36.
- M. Supriyadi. 2018. "Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar." *Gelangg. Olahraga J. Pendidik. Jasm. Dan Olahraga* 1(2):64–73. doi: doi: 10.31539/jpjo.v1i2.136.
- Muhamad, Purkonudin. 2021. "Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Secara Online Di Smk Swasta 1Muhamad." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 2(April):127–36.
- Muttaqien, Kingking, Sugiarto, and Sarip Sarifudin. 2019. "Upaya Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Kesehatan Lingkungan Melalui Program Bank Sampah." *Indonesian Journal Of Adult and Community Education* 1(1):6–10.
- Oktavian, Risky, and Riantina Fitra Aldya. 2020. "Efektivitas Pembelajaran Daring Terintegrasi Di Era Pendidikan 4.0." *Didaktis: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Pengetahuan* 20(2):129–35. doi: 10.30651/didaktis.v20i2.4763.
- Roji, F., I. Latifah S R. Safitri, and D. Wulandari. 2021. "Tiga Aspek Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19." 7(1):239–46.
- S. Raibowo. 2020. "Proses Belajar Mengajar PJOK Di Masa Pandemi Covid-19." *Olahraga* 1(1):112–19.
- Simbolon, Muhammad Eka Mardiansyah, Arif Rakhman, and Nurhalimah. 2021. "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Sekolah Dasar Kepulauan Bangka Belitung." *Jurnal Master Penjas & Olahraga* 2(1):74–83.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendekatan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Wicaksono, Arif. 2020. "Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 8:10–15.
- Yuliana. 2020. "Olahraga Yang Aman Di Masa Pandemi COVID-19 Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh." *Bali Membangun Bali* 1:103–9.
- Zaini. 2018. "Uji Validitas." *Tingkat Antusias Masyarakat Malang* (1):43. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.