

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO, dkk.



*BUNGA RAMPAI*  
**STRATEGI  
PEMBELAJARAN**

Pendidikan Jasmani Olahraga  
dan Kesehatan selama Pandemi Covid-19



**Editor:**

Febriani Fajar Ekawati, Ph.D.  
Dr. Moch. Irfan Hadi, S.KM., M.KL.  
Bintoro Widodo, M.Kes.  
Susanto, M.Or

**Kata Pengantar:**

Prof. Dr. Mashuri Eko Winarno, M.Pd.



Adi Wijayanto . Sabaruddin Yunis Bangun . Ari Wibowo Kurniawan . Adi Rahadian  
Fahrial Amiq . Arifin Ika Nugroho . Joan Rhobi Andrianto . Alventur Baun  
Wahyu Indra Bayu . Muhamad Syamsul Taufik . Nur Iffah . Wahyu Eko Widiyanto  
Budi Valianto . Ricky Susiono . Vega Mareta Sceisarriya . Andry Mulyana . Suryansah  
Baskoro Nugroho Putro . Gita Febria Friskawati . Idris Moh Latar  
Septyaning Lusianti . Ratno Susanto . Puspodari . Arief Nur Wahyudi  
Kukuh Pambuka Putro . Taufik Rahman . Muchamad Arif Al Ardha . Isyani  
Novri Gazali . Muhammad Salahuddin . Habibie.

*Bunga Rampai*  
**Strategi Pembelajaran**  
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
*Selama Pandemi COVID - 19*

Editor:

**Febriani Fajar Ekawati, Ph.D.**  
**Dr. Moch. Irfan Hadi, S.KM., M.KL.**  
**Bintoro Widodo, M.Kes.**  
**Susanto, M.Or.**

Kata Pengantar :

**Prof. Dr. Mashuri Eko Winarno, M.Pd.**



## **BUNGA RAMPAI**

Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Selama Pandemi Covid-19

Copyright © Adi Wijayanto, dkk., 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

*All right reserved*

Layout: Arif Riza

Desain cover: Diky M. Fauzi

Penyelaras Akhir: Saiful Mustofa

ix + 278 hlm: 14.8 x 21 cm

Cetakan Pertama, Juni 2020

ISBN: 978-623-7706-79-3

## **Anggota IKAPI**

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau  
memperbanyak seluruh isi buku ini.

Diterbitkan oleh:

**Akademia Pustaka**

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PEMANFAATAN TEKNOLOGI DALAM PEMBELAJARAN PADA MASA PANDEMI COVID-19</b>	
Pemanfaatan Teknologi Virtual Learning pada Perkuliahan Olahraga Outbond Selama Gempuran Covid-19 <i>Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO – IAIN Tulungagung .....</i>	<b>1</b>
Pemanfaatan Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Pembelajaran Materi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Kondisi " <i>Stay at Home</i> " <i>Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. – Universitas Negeri Medan .....</i>	<b>11</b>
Multimedia Interaktif sebagai Media Pembelajaran Matakuliah Senam Lantai Mahasiswa Prodi PJKR <i>Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd. – Universitas Negeri Malang.....</i>	<b>19</b>
Inovasi Teknologi Pembelajaran Penjas dalam Jaringan pada Masa Pandemi Covid-19 <i>Adi Rahadian, S.Si., M.Pd. – Universitas Suryakencana .....</i>	<b>29</b>
<b>BAB II PERANGKAT LUNAK PENUNJANG PEMBELAJARAN PRAKTEK</b>	
Pembelajaran Sepakbola dan Futsal Berbasis Mobile Learning di Era Pagebluk Covid-19 <i>Fahrial Amiq, S.Or., M.Pd. – Universitas Negeri Malang.....</i>	<b>39</b>
Penerapan Sumber Belajar Digital Berbasis Adobe Flash CS 6 dalam Pembelajaran Mata Kuliah Permainan Softball di Masa Pandemi Covid-19 <i>Arifin Ika Nugroho, S.Pd., M.Pd. – Universitas Musamus Merauke.....</i>	<b>47</b>
Konsep Kuliah Daring dalam Pembelajaran Sepakbola di Tengah Pandemi Covid-19 <i>Joan Rhobi Andrianto, M.Pd. – STKIP PGRI Jombang.....</i>	<b>55</b>

Pemanfaatan Video Tutorial dari Teman Sebaya Sebagai Dasar Pemahaman Materi Mata Kuliah Tes dan Pengukuran saat Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa PJKR <i>Alventur Baun, S.Pd., M.Pd. – Universitas Kristen Artha Wacana .....</i>	61
--	----

### **BAB III KEBUGARAN MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19**

Mengukur Kebugaran Jasmani Selama Pandemi Covid-19 <i>Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. – Universitas Sriwijaya.....</i>	69
---	----

Survei Menjaga Kebugaran Mahasiswa PJKR Unsur dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah Selama Perkuliahan Daring pada Fenomena Covid-19 <i>Muhamad Syamsul Taufik, S.Si., M.Pd. – Universitas Suryakencana Cianjur.....</i>	79
--	----

Tetap Sehat di Saat Pandemi Covid 19 <i>Dra. Nur Iffah, M.Kes. – STKIP PGRI Jombang.....</i>	87
---	----

#### **Peranan Pola Hidup Sehat dalam Menjalani Pembelajaran**

#### **di Masa Pandemi Covid-19**

<i>Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd. – Universitas Muhammadiyah Jember .....</i>	97
---	----

### **BAB IV TANTANGAN PENDIDIK DALAM PREVENTIF VIRUS CORONA**

Tantangan Guru PJOK di Tengah Pandemi Covid-19 <i>Dr. Budi Valianto, M.Pd. – Universitas Negeri Medan.....</i>	107
---	-----

Pembelajaran Metode Unifikasi untuk Orang Tua Guru dan Pelatih <i>Ricky Susiono, M.Pd. – Universitas Negeri Jakarta.....</i>	113
---	-----

Kiat Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Kecil dalam Melaksanakan Pembelajaran selama Pandemi Covid-19 <i>Vega Mareta Sceisarriya, M.Pd. – STKIP PGRI Trenggalek .....</i>	125
---	-----

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa pada saat Pandemi Covid 19 <i>Andry Mulyana, M.Pd. – SDN Ciawitali Kab. Sukabumi .....</i>	131
---	-----

Upaya Guru dalam Melakukan Kontrol dan Evaluasi pada Penugasan Pembelajaran dalam Masa Pandemic Corona-19 <i>Suryansah, M.Pd. – Universitas Hamzanwadi Lombok Timur .....</i>	139
--	-----

### **BAB V MODEL PEMBELAJARAN PENJAS YANG HUMANISTIK DAN MENYENANGKAN**

Aplikasi Teori Pembelajaran Humanistik selama Pandemi Covid-19 <i>Baskoro Nugroho Putro, M.Pd. – Universitas Sebelas Maret Surakarta.....</i>	151
--	-----

Suka Duka Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa PJKR di STKIP Pasundan selama Pandemi Covid 19 <i>Gita Febria Friskawati, M.Pd. – STKIP Pasundan</i> .....	159
Pembelajaran Penjasorkes dalam <i>Psychological Well-Being</i> <i>Dr. Idris Moh Latar, S.Pd., M.Pd. – UNPATI Ambon</i> .....	167
Menciptakan Peluang Bisnis Online melalui Perkuliahan Kewirausahaan saat Pandemi Covid-19 <i>Septyaning Lusianti, M.Pd. – Universitas Nusantara PGRI Kediri</i> .....	177
Implementasi Pendidikan Jasmani Adaptif dengan Model <i>Anchored Instruction</i> berbasis Sony Vegas di Era Pandemi Covid 19 <i>Ratno Susanto, M.Pd. – IKIP Budi Utomo Malang</i> .....	185
<b>BAB VI AKTIFITAS FISIK MENGGUNAKAN TEKNOLOGI DARING</b>	
Pembinaan Kondisi Fisik dengan Tutorial Video <i>Workout Home Exercise</i> saat Pandemi Covid-19 <i>Puspodari, M.Pd. – Universitas Nusantara PGRI Kediri</i> .....	199
<i>Circuit Training at Home</i> Melawan Covid-19 <i>Arief Nur Wahyudi, M.Pd. – STKIP Modern Ngawi</i> .....	209
Pemanfaatan Youtube dan Edmodo sebagai Media Pembelajaran Praktikum Mandiri <i>Kukuh Pambuka Putro, S.Or., M.Kes., AIFO-P – Universitas Kristen Satya Wacana</i> .....	217
Konsep Pembelajaran Daring di Tengah Keterbatasan Teknologi Informasi Mahasiswa Penjasokesreks Asal Kepulauan di Sumenep <i>Taufik Rahman, M.Pd. – STKIP PGRI Sumenep</i> .....	223
<b>BAB VII EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN DARING</b>	
Efektivitas Pembelajaran Online atau Daring MKWI Pendidikan Jasmani dan Kebugaran pada Masa Pandemi Covid-19 <i>Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed. – Universitas Negeri Surabaya</i> .....	233
Kuliah dan Berkarya dalam Masa Pandemi Covid-19: Implementasi Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Profesi Keperawatan Melalui Pendekatan <i>Project Based Learning</i> (PjBl) <i>Isyani, M.Pd. – Universitas Pendidikan Mandalika</i> .....	241

Kolaborasi <i>Google Meet</i> – <i>Google Classroom</i> – <i>Whatsapp</i> sebagai Solusi Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19 <i>Novri Gazali, S.Pd., M.Pd. – Universitas Islam Riau</i> .....	249
Meningkatkan Pembelajaran Praktek selama Pandemi Covid 19 dengan Menggunakan Media Gambar <i>Muhammad Salahuddin, S.Pd., M.Pd. – Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai</i> .....	259
Melek Literasi dan Melek Teknologi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga <i>Habibie, S.Sos., M.Pd. – Universitas Islam “45” Bekasi</i> .....	267



# PERANAN POLA HIDUP SEHAT DALAM MENJALANI PEMBELAJARAN DIMASA PANDEMI COVID-19

---

**Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd.<sup>12</sup>**  
**Prodi Pendidikan Olahraga FKIP**

*“Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting dalam menjalani pembelajaran daring selama pandemi Covid-19, kesehatan dapat diperoleh dari pola hidup sehat dengan cara menjaga pola makan, menjaga kesehatan pribadi, olahraga dan istirahat yang teratur.”*

## **Pendahuluan**

**M**erebaknya kasus pandemi Covid-19 sejak Maret 2020 hingga saat ini yang memberikan dampak signifikan bagi dunia pendidikan di Indonesia. Dalam rangka proses kegiatan belajar mengajar yang mengharuskan dilakukan di rumah. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan meminimalisir kontak fisik secara massal sehingga dapat memutus mata rantai penyalur virus Covid-19. Untuk menunjang proses kegiatan belajar

---

<sup>12</sup> Penulis lahir di Banyuwangi, 07 Oktober 1988, penulis merupakan Dosen Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2011), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Olahraga (2014).

mengajar yang tetap harus diselesaikan, pemerintah mengambil kebijakan pembelajaran dilakukan menggunakan metode pembelajaran jarak jauh dengan media pembelajaran Dalam Jaringan (Daring).

Media daring dirasa pilihan yang efektif sebagai langkah dalam mencegah penyebaran Covid-19 di lingkungan pendidikan. Pengajar dapat berinteraksi secara langsung dengan mahasiswa tanpa harus tatap muka. Aplikasi online yang dapat digunakan dalam kegiatan belajar mengajar seperti Zoom, Google Meet, Google Classroom, Edmodo, serta media sosial seperti WhatsApp sebagai alternatif berinteraksi langsung dengan mahasiswa. Dalam pola pembelajaran daring yang menuntut menggunakan Ponsel, PC, atau Leptop lebih lama serta dikerjakan dengan duduk, sehingga orang secara fisik kurang aktif.

Tubuh yang sehat merupakan faktor yang sangat penting dalam menjalani pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Karena bila tubuh tidak sehat segala aktivitas termasuk kegiatan belajar mengajar dengan media daring tidak akan berjalan dengan maksimal. Sedangkan bila memiliki tubuh sehat segala aktivitas akan dapat dikerjakan dengan lancar. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut pendapat Corbin, CB., Le Masurier, GC., & Lambdin, DD., (2007) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh bekerja bersama-sama secara efisien.

Kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori (Corbin, CB., Le Masurier, GC., & Lambdin, DD., 2007), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*).

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*) yang meliputi:



- a. Kebugaran Kardiovaskular (*cardiovascular fitness*),
- b. Kekuatan (*strength*),
- c. Daya Tahan Otot (*mascular endurance*),
- d. Kelenturan (*flexibility*), dan
- e. Komposisi Lemak tubuh (*body fatnees*).

Adapun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*) yang meliputi:

- a. Kelincahan (*agility*),
- b. Keseimbangan (*balance*),
- c. Koordinasi (*coordination*),
- d. Waktu reaksi (*reaction time*),
- e. Daya ledak (*power*), dan
- f. Kecepatan (*speed*).

Kebugaran jasmani juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Sukamti, ER., Zein, MI., dan Budiarti, R., (2016) adalah umur, jenis kelamin, keturunan, makanan, kebiasaan merokok, dan latihan. Faktor-faktor tersebut juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Irianto (2005) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang baik perlu memahami dan menjalani pola hidup sehat. Salah satu cara untuk menjaga kebugaran tubuh adalah dengan menerapkan pola hidup sehat.

### **Pola Hidup Sehat**

Kesehatan adalah dambaan semua orang. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola hidup sehat. Pola hidup sehat merupakan kebiasaan/gaya hidup yang berpegang pada prinsip aspek kesehatan, mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi, dan perilaku sehari-hari. Menurut Gayef (2019) perilaku pola hidup sehat adalah kontrol perilaku untuk



mengatur kegiatan sehari-hari agar terhindar terhadap penyakit yang dapat mempengaruhi kesehatan. Pola hidup sehat bertujuan bukan hanya mencegah penyakit namun meningkatkan kebugaran seseorang (Bozlar & Arslanlu, 2016).

Untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, memang kebiasaan yang tidak mudah, perlu adanya konsistensi dalam menjalaninya. Tidak ada kata terlambat dalam menjalani pola hidup sehat, lakukan perubahan menuju pola hidup sehat sedikit demi sedikit, tidak perlu melakukan perubahan secara drastis. Suharjana (2012) menyatakan bahwa dalam menerapkan pola hidup sehat harus memperhatikan beberapa faktor, antara lain: pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat, dan olahraga secara teratur.

### **Pola Makan**

Mengonsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Dengan kata lain, energi yang masuk/ dikonsumsi (input) harus sama dengan energi yang keluar/ digunakan (output). Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan 60-70% kebutuhan energi yang diperoleh dari karbohidrat kompleks, 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak (Almatseir, 2005).

Saat ini banyak sekali makanan-makanan disekitar kita yang belum tentu sehat apabila dikonsumsi. Konsumsi makanan minuman yang bergizi dan sesuaikan juga dengan aktivitas, usia, serta kondisi tubuh. Makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang merupakan kebiasaan yang baik. Serta perlu diingat, empat sehat lima sempurna merupakan makanan dengan asupan gizi/nutrisi yang seimbang. Nutrisi bukan hanya memiliki peran penting bagi kesehatan secara fisik saja, namun sehat mental, emosional dan sosial (Mertoglu, H., Şenoz, AB., Bahar, A., 2020).



## **Menjaga Kesehatan Pribadi**

Untuk mendapatkan kesehatan yang baik adalah dengan menjaga kesehatan pribadi. Misalnya mandi, menggosok gigi, berpakaian, kebersihan rambut (Irianto, 2004). Dengan melakukan kegiatan tersebut, banyak manfaat yang akan diperoleh. Selain tubuh menjadi lebih sehat, dapat terhindar dari infeksi virus. Dalam masa pandemi kesehatan pribadi menjadi pelindung diri kita yang utama. Kesehatan diri juga harus didukung dengan kebersihan lingkungan. Jika ingin menikmati kesehatan yang optimal maka selaknyaknya lingkungan sekitar harus dijaga dengan baik. Lingkungan tempat tinggal akan menjadi penentu kondisi kesehatan penghuninya.

## **Istirahat**

Menjaga pola istirahat berarti mengatur antara aktivitas dan istirahat. Bekerja dan istirahat juga harus seimbang, jika tidak badan menjadi tidak nyaman dan rentan tertular penyakit. Istirahat yang baik adalah tidur 6-8 jam sehari dilakukan pada malam hari. Istirahat bagi tubuh diperlukan guna memberikan kesempatan pada organ tubuh untuk metabolisme. Pada saat malam hari tubuh mengeluarkan hormon melatonin yang membuat tubuh terasa rileks dan mengantuk, hormon ini biasanya keluar pada jam 21.00 yaitu saat suhu tubuh mulai menurun. Seseorang akan merasakan tidur yang sehat jika ditandai dengan waktu tidur yang teratur setiap hari. Seseorang yang menjaga pola tidur akan terasa segar saat bangun tidur dipagi hari dan tidak merasa kantuk pada siang hari.

## **Olahraga Teratur**

Olahraga secara teratur merupakan olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali atau satu minggu dilakukan



selama tiga kali. Olahraga yang mudah dan sesuai disaat pandemi saat ini bisa dilakukan oleh setiap orang olahraga kategori aerobik, misalnya olahraga lompat tali/*skipping*, jogging menggunakan *teadmill*, sepeda *statis*, dan senam aerobik serta olahraga sederhana dan murah yaitu yoga. Masalah umum dalam melakukan olahraga adalah tidak semua orang/masyarakat suka olahraga.

Olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan namun banyak yang mengabaikan. Agar orang suka berolahraga, rasa tersebut harus muncul dalam diri sendiri sebagai motivasi, serta disesuaikan dengan kemampuan tubuh dan sanggup mengontrol aktivitas olahraga yang dilakukan (Mechikoff, 2010). Dosis latihan olahraga yg dianjurkan adalah 60-80% dari denyut jantung maksimal serta durasi berolahraga 30-60 menit. Namun ada hal yang perlu diperhatikan dalam berolahraga adalah penentuan dosis latihan tidak berlebihan atau *over training*. Jika melakukan olahraga berlebihan pemulihan/*recovery* akan memerlukan waktu yang lebih lama dan rentan terserang penyakit.

Pola hidup sehat mempunyai peran yang penting terhadap kebugaran jasmani, karena pola hidup sehat dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Pola hidup sehat yang terdiri dari pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat, dan olahraga secara teratur apabila dilaksanakan secara konsisten maka tingkat kebugaran jasmani seseorang akan dalam keadaan baik.



## Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Bozlar, V., Arslanoglu, C. 2016. Healthy Life Style Behaviors of University Students of School of Physical Education and Sports in Terms of Body Mass Index and Other Variables. *Universal Journal of Educational Research*. 4 (5). 1189-1195.
- Corbin, CB., Le Masurier, GC., & Lambdin, DD. (2007). *Fitness for Life: Middle School*. USA: Human Kinetics.
- Gayef, A. 2019. Healthy Living Behaviors in University Students and Related Factors. *The Anatolian Journal of Family Medicine*. 2 (1), 2-6.
- Irianto, DP. 2005. *Gizi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
- Irianto, Kus. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Mechikoff, RA. 2010. *A History and Philosophi of Sport and Physichal Education*. New York: McGraw Hill.
- Mertoglu, H., Şenoz, AB., Bahar, A. 2020. The Effect of Nutrition and Sexual Health Education on Healthy Lifestyle Behaviors of Preservice Teacher. *European Journal of Alternative Education Studies*. 5 (1). 54-70.
- Suharjana. 2012. Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*. 2 (2). 189-201.
- Sukanti, ER., Zein, MI., dan Budiarti, R. 2016. Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 12 (2), 31-40.

