

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd., dkk.



DISRUPSI STRATEGI PEMBELAJARAN OLAHRAGA

*Serta Tantangan dalam Menghadapi New Normal
selama masa pandemi Covid-19*

Editor:

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

Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M. Pd

Baskoro Nugroho Putro, M.Pd

Rifqi Festiawan, S.Pd, M.Pd., AIFO

Kata Pengantar:

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes.,AIFO



DISRUPSI STRATEGI
PEMBELAJARAN
OLAHRAGA

**SERTA TANTANGAN DALAM MENGHADAPI NEW
NORMAL SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd., dkk

Editor:

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

Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M. Pd

Baskoro Nugroho Putro, M.Pd

Rifqi festiawan, S.Pd, M.Pd., AIFO

Kata Pengantar:

Prof. Dr. Jonni Siahaan, M.Kes.,AIFO



**DISRUPSI STRATEGI PEMBELAJARAN OLAHRAGA
SERTA TANTANGAN DALAM MENGHADAPI NEW NORMAL
SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Copyright © Winarno, dkk., 2019
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO
Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M. Pd
Baskoro Nugroho Putro, M.Pd
Rifqi festiawan, S.Pd, M.Pd., AIFO

Layout: Akademia Pustaka

Desain cover: Diky M. Fauzi

Penyelarar Akhir: Saiful Mustofa

xii +365 hlm: 14,8 x 21 cm

Cetakan Pertama, Juli 2020

ISBN: 978-623-7706-85-4

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

KATA PENGANTAR

Dunia saat ini diperhadapkan dengan dahsyatnya penyebaran virus Covid-19 yang secara bersamaan dengan perkembangan revolusi industri 4.0 yang ditandai dengan adanya kemajuan teknologi digital yang pekerjaannya masif, secara fisik tidak terlihat tetapi dapat memberi perubahan yang sangat nyata dalam kehidupan manusia. Sebagai akibatnya banyak profesi yang sudah sejak lama ditekuni bahkan sudah bertahun-tahun dengan manajemen yang profesional harus ditutup atau lenyap begitu saja tanpa berbekas, tanpa melakukan suatu kesalahan fatal, bahkan sudah dikelola secara profesional secara tidak langsung dipaksa berubah meninggalkan yang lama dan mengikuti sesuatu yang baru. Dalam konteks ini, kemajuan digital seakan memaksa manusia dengan berbagai profesi yang dimilikinya untuk mendisrupsi pikirannya yang sifatnya destruksi, inovasi dan kreatif.

Kemajuan digital saat ini seakan dipaksa bersinergis dengan perilaku masyarakat yang wajib dipatuhi selama masa Pandemi *Covid-19* yang dijadikan sebagai protokol tetap (protap) kesehatan Republik Indonesia yang wajib dipatuhi seluruh rakyat Indonesia dari sabang sampai Merauke dan dari Miangas sampai Pulau Rote. Protap kesehatan ini secara sadar akan terus dipertahankan meskipun saat ini Indonesia memasuki era *new normal* di tengah kondisi virus *Covid-19* yang belum tuntas. Protap kesehatan ini sesungguhnya bisa dijadikan sebagai momen perubahan perilaku hidup sehat dan tetap bugar agar imum tubuh selalu tinggi untuk menangkal berbagai penyakit termasuk penyakit virus lainnya selain virus *Covid-19* ini.

Perubahan perilaku hidup sehat dan tetap bugar, selain mencerdaskan kehidupan bangsa adalah salah satu tujuan pendidikan nasional yang menjadi tanggungjawab guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjaskes) atau Pendidikan olahraga (Pend-Or), pendidikan jasmani (Penjas) di semua jenjang pendidikan di sekolah. Dalam konteks memasuki era *new normal* di tengah badai *Covid-19* ini dituntut para guru olahraga di sekolah mendisrupsi pikirannya agar proses belajar olahraga bisa optimal hasil belajarnya, di tengah kondisi anak didik harus belajar di rumah atau di sekolah bila protap kesehatan sudah membolehkan anak didik datang belajar di sekolah.

Proses belajar pendidikan olahraga di rumah atau di sekolah tentunya harus di disain mengikuti protokol tetap (Protap) kesehatan *Covid-19* seperti; tetap dirumah (*stay at home*), tetap sehat di rumah (*stay safe*), bekerja dari rumah (*work from home*), jaga jarak (*physical distancing/social distance*), pembatasan sosial berskala besar (PSBB), jaga tubuh agar tetap sehat dan bugar (*keep in health and fitness*), mengkonsumsi makanan bergizi (*eating of nutrition food*), cuci tangan sesering mungkin dengan sabun atau sanitiser (*washing hand with soap or sanitizer*) dan lain-lain. Intinya secara pribadi harus berusaha mengkondisikan dirinya tetap dalam keadaan sehat dan bugar serta terputus dari penyebaran virus *Covid-19* meskipun sudah memasuki *new normal*, yang tentu semua ini menjadi tantangan bagi para profesi bidang keolahragaan di Indonesia.

Proses belajar pendidikan olahraga yang sudah terbiasa dilakukan di sekolah harus mampu juga diwujudkan ketika harus belajar dari rumah. Kondisi ini tentu menjadi tantangan bagi profesi bidang keolahragaan. Buku ini hadir tentunya untuk menjadi salah satu referensi bagaimana seharusnya para profesi bidang keolahragaan menjalankan profesinya. Buku ini berjudul “Disrupsi Strategi Pembelajaran Olahraga Serta Tantangan Dalam Menghadapi New Normal Selama Masa Pandemi *Covid-19*”. Buku ini sangat baik dijadikan referensi bagi para guru pendidikan olahraga di sekolah-sekolah, para dosen di perguruan tinggi, dan para profesi bidang keolahragaan dan bidang lainnya yang terkait dengan keolahragaan.

Prediksi berbagai pihak bahwa belajar di rumah secara digital (*online*) diperkirakan relatif tidak dapat mewujudkan hasil belajar yang optimal, seperti diketahui bahwa hasil belajar di sekolah secara umum diukur melalui tiga domain yaitu kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan atau penguasaan gerak atau keahlian) dan afektif (perubahan sikap atau perilaku atau karakter). Domain kognitif dan afektif diyakini masih dapat diwujudkan melalui *online* meskipun relatif kurang optimal hasil belajarnya. Bagaimana dengan domain psikomotor, dimana sangat diperlukan adanya interaksi secara fisik.

Terobosan yang banyak disarankan melalui berbagai webinar terkait tantangan dan peluang belajar daring (dalam jaringan) atau secara digital (*online*) di tengah badai *Covid-19* dimana hasil belajarnya di ukur melalui penguasaan keterampilan gerak (*motoric*), yang harus dipelajari secara mandiri di rumah dan berpedoman pada rekaman keterampilan gerak. Kondisi ini bukan hanya tantangan bagi para profesi bidang keolahragaan tetapi juga para orangtua yang kebanyakan belum mampu

menyiapkan lingkungan belajar di rumah relatif sama dengan di sekolah dan selain juga harus menyiapkan kuota internet yang cukup besar agar dapat mengakses video keterampilan gerak sebagai materi ajar pendidikan olahraga yang akan dipelajari di rumah.

Ada pepatah kuno mengatakan “tiada rotan akar pun jadi”. Pepatah ini mengisyaratkan bahwa para profesi bidang olahraga harus dapat mendisrupsi pikirannya bagaimana caranya agar proses pembelajaran olahraga dapat berjalan dengan baik dan hasil belajar yang tinggi diharapkan dapat terwujud di tengah kondisi new normal selama masa Pandemi *Covid-19*. Kondisi inilah yang melatarbelakangi pikiran para pakar dalam bidang keolahragaan untuk menuangkan pikiran-pikirannya dalam buku ini dengan tulisan ringan, ilmiah, logika dan mudah dipahami, setidaknya mampu menjadi referensi untuk menghadapi new normal selama masa Pandemi *Covid-19*.

Jayapura, 15 Juni 2020

Prof. Dr. Jonni Siahaan.,M.Kes.,AIFO

- Guru Besar Ilmu Pendidikan Olahraga Pada Universitas Cenderawasih Papua
- Staf Ahli KONI Papua (2019-2021).
- Komisioner Badan Standarisasi dan Akreditasi Nasional Keolahragaan (BSANK) Kemenpora RI (2020-2024).

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I DISRUPSI PEMBELAJARAN PENJAS BERBASIS RESEARCH	1
PEMBELAJARAN BERBASIS RESEARCH; DENGAN PENDEKATAN PDCA	3
DISRUPSI PROSES BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI TENGAH BADAI PANDEMI COVID-19	13
IMPLEMENTASI MERDEKA BELAJAR DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI TENGAH PANDEMI COVID 19	23
STRATEGI PEMBELAJARAN PENJAS PADA FASE NEW NORMAL DI TENGAH PANDEMI COVID-19	33
BAB II MAHASISWA DALAM KULIAH VIRTUAL	43
MOTIVASI MAHASISWA FAKULTAS KEOLAHRAGAAN MENGIKUTI KELAS VIRTUAL DALAM PERSPEKTIF <i>SELF-DETERMINATION THEORY</i>	45
COVID 19, BABAK BARU DALAM PEMBELAJARAN MATA KULIAH PRAKTIK KEOLAHRAGAAN BERBASIS VIRLENDA	55
COVID-19 : MENAKAR HIKMAH PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA	63

KESIAPAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLARAGAAN UM DALAM PEMBELAJARAN BERBASIS BLENDED LEARNING DALAM MASA PANDEMI COVID-19	73
BAB III PARADIGMA BARU MATA KULIAH PENDIDIKAN JASMANI	83
PENDIDIKAN JASMANI MENJADI MATA KULIAH WAJIB INSTITUSI SEBAGAI PENGEMBANG KARAKTER	85
PARADIGMA BARU PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMI COVID-19	95
PLATFORM GOOGLE FORM STRATEGI EFEKTIF DALAM PENELITIAN SURVEI MASA PANDEMI COVID-19	103
PERKULIAHAN ILMU FAAL DI MASA PANDEMI COVID-19.....	113
BAB IV SEMANGAT BELAJAR DI TENGAH PANDEMI COVID-19	121
PENTINGNYA MOTIVASI UNTUK MEMACU SEMANGAT BELAJAR MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID 19.....	123
KONSEP PEMBELAJARAN DARING DENGAN <i>BLENDED LEARNING</i> BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DAN PERSIAPAN MENGHADAPI <i>NEW NORMAL</i>	137

SURVEI TINGKAT KEJENUHAN MAHASISWA BELAJAR DI RUMAH SELAMA MASA PANDEMI COVID-19	151
BAB V SEMANGAT BELAJAR DAN BERMAIN DALAM PENDIDIKAN JASMANI.....	161
BERMAIN TAPI TIDAK MAIN-MAIN DIMASA PANDEMI COVID 19	163
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH SAAT COVID-19 BERBASIS DARING DAN KULTURAL..	173
PEMBELAJARAN DALAM PANDEMI COVID-19: MENGAPA PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF PENTING UNTUK SISWA DISABILITAS DI SEKOLAH LUAR BIASA?	187
PEMBELAJARAN PJOK: MATERI KESEHATAN BERBASIS RISET	197
BUGAR DENGAN PERMAINAN SEDERHANA (<i>SPORT MONOPOLI</i>).....	209
BAB VI PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI DALAM MASA PANDEMI	219
SUPLEMEN ROHANI SUMBER UTAMA SEHAT JASMANI DI MASA COVID-19	221
METODE PEMBELAJARAN PORTOFOLIO KONDISI FISIK MATA KULIAH TES & PENGUKURAN DI MASA PANDEMI COVID-19	231
PARADIGMA PENDIDIKAN KRITIS DITINJAU DARI PERSPEKTIF PENDIDIKAN JASMANI DIMASA PANDEMI COVID 19	239

BELAJAR LDR "LANGSUNG DARI RUMAH" PADA MASA PANDEMI COVID-19	245
PEMBELAJARAN DI ERA COVID 19: APAKAH KONSEP "BACERITA" AMPUH?	255
BAB VII MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI UNTUK KEBUGARAN.....	265
PENGABDIAN MASYARAKAT BIDANG OLAHRAGA BERBASIS TEKNOLOGI.....	267
LATIHAN SELF STANDING CALF RAISES UNTUK MENINGKATKAN TINGGI LOMPATAN DITENGAH PANDEMI.....	277
PERAN PENDIDIKAN JASMANI DITENGAH COVID-19	285
PERSPEKTIF PEMBELAJARAN DARING PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS <i>SELF CONCEPT</i> SELAMA PANDEMI COVID-19.	295
PENTINGNYA KEBUGARAN DAN ASUPAN GIZI TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA MASA PANDEMIC	305
MODEL PEMBELAJARAN DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS KINESTETIK UNTUK ANAK-ANAK USIA PRA SEKOLAH SAAT PANDEMI COVID19	311
MATA KULIAH KESEHATAN OLAHRAGA VS COVID-19	319
<i>SPORT AT HOME</i> : SEHAT DAN BUGAR DI MASA PANDEMI COVID-19	327

SUPLEMEN ROHANI SUMBER UTAMA SEHAT JASMANI DI MASA COVID-19

Topo Yono, M.Pd.¹

*Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah
Jember*

“Dahsyatnya rohani menjadi kunci dari segala kesehatan tubuh menjadikan suplemen untuk kehidupan sehari hari, orang bisa mudah sakit apabila rohaninya tidak stabil. Pembelajaran daring selama covid-19 menjadi jalan keluar mengatasi pembelajaran konvensional, dimana keduanya tidak akan berjalan kalau rohani kita sakit.”

Pembelajaran di masa covid-19 yang awalnya semua berjalan secara konvensional kemudian secara tiba tiba langsung beralih pada pembelajaran online. Kenyataan ini tentunya tidaklah mudah untuk dijalani secara maksimal, semua perlu sosialisasi baik pada dosen maupun mahasiswa dalam hal ini untuk mendapatkan pemahaman

¹ Penulis merupakan Dosen dan Kaprodi Pendidikan Olahraga di Universitas Muhammadiyah Jember. Dia menyelesaikan Sarjana S1 di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP PGRI Banyuwangi pada tahun 2007. Sedangkan gelar Magister Pendidikan diperolehnya di Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2012.

yang sama. Meskipun demikian tetaplah muncul perbedaan dalam pelaksanaannya mengingat sumber daya manusia dan letak suatu daerah di Indonesia sangat beraneka ragam. Sebagai negara yang dikenal dengan bhineka tunggal ika, maka Indonesia membutuhkan solusi yang tentunya tidak selalu sama dalam pelaksanaan pembelajaran supaya semua kebutuhan masyarakat akademik terwadahi, dan dirasakan manfaatnya secara bersama oleh dosen dan mahasiswa.

Teknologi dalam situasi covid-19 ini tentunya sangat diperlukan karena menjadi metode pembelajaran daring dengan berbagai medianya yaitu *meet*, *zoom*, *google classroom*, *whatsapp* dan yang lainnya. Hal ini seperti yang dijelaskan Narrow & Brawdwa bahwa penggunaan teknologi dan informasi untuk menyediakan layanan pendidikan memiliki potensi yang menjanjikan untuk meningkatkan hasil pembelajaran di Indonesia. (*World Bank Blogs*). Pasti untuk kelancaran proses pembelajaran, dipilih media mana yang paling memungkinkan untuk digunakan, menyesuaikan dengan kebutuhan serta memperhatikan letak suatu daerah berkenaan dengan sinyal. Bagi mahasiswa yang bertempat tinggal di daerah daerah terpencil atau kepulauan kecil seperti di pulau raas, ada kemungkinan sangat sulit jaringan internet, sehingga ini menjadi masalah masalah yang membutuhkan solusi. Solusi tentunya mempertimbangkan kunci utama masalah agar semua dapat terlayani tanpa memandang status, semua berhak mendapatkan ilmu pada saat masa sulit seperti yang kita rasakan bersama di masa covid-19 ini.

Solusi pembelajaran yang ada yaitu pembelajaran daring bagi dosen dan mahasiswa dengan memakai media yang bisa dimanfaatkan dan dapat dijalankan oleh semua, maka bukan berarti semua urusan akan selesai. Pelaksanaan solusi terbaik yang dilakukan secara kotinue dan disiplin dalam pembelajaran dengan memperhatikan kualitas pembelajaran, pastinya tetap akan memunculkan suatu masalah atau kendala. Kondisi tersebut membutuhkan perbaikan dalam rangka mewujudkan pembelajaran bermutu, yaitu dengan memperhatikan kebutuhan semua peserta didik. Kendala serius yang ada perlu dilakukan pencarian solusi yang cepat tanpa merugikan salah satu pihak. Tentunya bagi dosen tidak boleh hanya cenderung memberikan tugas yang memberatkan mahasiswa, tetapi perlu untuk terus memperhatikan dan menerima keluhan kendala yang dihadapi oleh mahasiswa. Kendala mahasiswa yang diabaikan oleh dosen tentunya akan menimbulkan rasa putus asa di kalangan mahasiswa karena jerih payah dan usahanya tidak dihargai dan tidak diperhatikan oleh dosen.

Dosen sebagai figur teladan yang digugu lan ditiru oleh mahasiswa, jangan sampai memberikan contoh tidak baik. Ada istilah dosen tidak pernah kurang akal untuk mengatasi mahasiswanya. Dosen lebih pandai dari pada mahasiswa, maka jangan sampai memberikan perkuliahan yang salah sehingga menjadi bahan pembicaraan mahasiswa. Hal-hal kecil perlu dijadikan perhatian dalam memberikan teladan dan panutan, sportif, berkata santun dalam menyampaikan materi, berkualitas tetapi tetap mudah diterima dan dipahami oleh mahasiswa. Apabila ini

dilakukan dengan baik, maka kita secara tidak langsung memberikan bekal untuk masa depan mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan pasar di masa yang akan datang.

Memahami bahwa mahasiswa adalah lembar kertas putih yang siap mengisi tulisan dengan tinta warna apapun, maka dosen harus bisa memperlakukan dan memposisikan mahasiswa dengan benar dan baik. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Sugiarti bahwa anak didik adalah peniru ulung (walida, Hal. 8). Bagi anak apa yang kita sampaikan pasti akan dijalankan dalam kehidupan sehari-hari, maka berbahaya apabila yang disampaikan hal-hal yang salah dan tidak baik, ibarat racun yang diberikan membunuh secara perlahan dan pasti dalam tubuhnya.

Mendidik adalah tugas dosen yang harus dijalankan dengan sebaik mungkin dalam masa covid-19 ini. Dengan tetap memperhatikan hak-hak mahasiswa dalam belajar dan dengan menajamkan keilmuan yang diberikan, dosen perlu juga memperhatikan sisi lain yang penting dalam pembelajaran karakter, yaitu menanamkan sikap religius dalam belajar sehingga kebutuhan rohaninya juga membaik mengiringi kebutuhan jasmani selama menjalani pembelajaran di masa covid-19. Hal ini penting dilakukan oleh dosen untuk mengimbangi kebutuhan hidup mahasiswa dari sisi jasmani dan rohani. Sentuhan nasehat dan contoh sikap yang baik dalam pembelajaran di masa covid-19 sangat diperlukan oleh mahasiswa, sehingga keberimbangan asupan jasmani dan rohani tersebut bisa mengantarkan mahasiswa untuk belajar dengan maksimal

dan terjauhkan dari sikap negatif seperti malas, tidak disiplin, dan lainnya. Pembelajaran mulia ini bagi dosen adalah penting untuk dilakukan, karena setiap amal perbuatan dosen dalam mendidik mahasiswa nantinya juga akan dipertanggung jawabkan di akhirat. Idris menjelaskan bahwa apa saja yang dikerjakan dan dilakukan dalam hidup dan kehidupan di dunia ini, mesti kelak di hari kiamat atau di hari kemudian diminta pertanggung jawaban di hadapan Allah SWT (Tanjung Pinang Pos). Apapun yang kita lakukan di dunia yang berkaitan dengan ilmu atas perbuatan kita semua ada pertanggung jawabannya kelak di hari akhir.

Penanaman karakter perlu dibentuk oleh semua faktor lingkungan, keluarga dan juga sekolah/kampus, sehingga peserta didik bisa tumbuh dewasa dengan kebiasaan yang positif. Dipaparkan oleh sugirarti bahwasannya pendidikan karakter bisa di bangun dengan melakukan pembiasaan positif pada anak sejak dini. Pembiasaan positif yang dimaksud berkaitan menghargai diri sendiri maupun orang lain ketika melakukan interaksi sosial setiap hari (Walida, Hal. 8). Semua bentuk pendidikan karakter harus dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, tentunya dengan metode yang bervariasi dan tepat, sehingga kelangsungan pembentukan karakter peserta didik yang dilakukan oleh dosen menjadi jalan kesuksesan yang hakiki bagi mahasiswanya kelak.

Pendidikan karakter hanya dicari oleh orang tua ketika anaknya mengalami masalah tentunya ini adalah sikap yang salah besar. Pendidikan karakter, dengan memperhatikan keseimbangan jasmani dan rohani, harus

dilakukan oleh orang tua dan guru/dosen secara rutin dan berkelanjutan. Jasmani dan rohani adalah dua sisi yang saling berkaitan keduanya memiliki peranan yang sangat penting terutama saat covid-19 melanda negara kita. Kalau rohani dan jasmani kita bersinergi satu sama lain, maka virus covid-19 tidak pernah singgah pada tubuh kita, karena keduanya menyatu akan meningkatkan imunitas tubuh kita. Menanamkan perasaan senang menolong, senang ketika ada teman yang sukses, juga menjadi bagian dari pendidikan karakter yang perlu ditanamkan, sehingga dalam tubuh kita berjalan keseimbangan jasmani dan rohani hingga akhir hayat.

Tubuh kita adalah fisik yang bisa dilihat secara kasat mata bahwa kita sehat. Kesehatan akan diperoleh apabila kita bisa menjaga pola makan yang higienis dan sehat, rajin berolahraga setiap hari untuk membakar lemak jahat dalam tubuh. Sehat atau tidaknya tubuh kita juga tergantung pada diri kita, perasaan malas dan suka makan ini yang akan menjadi sumber penyakit, seperti anjuran Rosulullah SAW “makanlah setelah lapar dan berhetilah sebelum kenyang”. Bagi sebagian orang, anjuran ini hanya jadi slogan yang jarang dijalankan. Padahal anjuran tersebut benar dan baik, dan perlu kita tanamkan dalam pola hidup kita, dosen dan mahasiswa. Artinya bahwa kesehatan tubuh kita selalu membutuhkan keseimbangan rohani dan jasmani.

Dahsyatnya rohani menjadi kunci dari segala kesehatan tubuh menjadikan suplemen untuk kehidupan sehari hari. Orang bisa mudah sakit apabila rohaninya

tidak stabil. Menurut Rukmini bahwa rohani sakit ialah rohani yang tidak tenang, tidak dapat berkomunikasi dengan tuhanNya lewat membaca Al Qur'an (Walida hal 7). Lebih lanjut dia menjelaskan bahwa pikiran menjadi tenang apabila semua dipasrahkan kepada Tuhannya, hidup dan matinya, maka pikiran menjadi tenang secara otomatis tubuh akan menjadi sehat. Pemikiran positif dan negatif akan menentukan kesehatan seseorang. Ada beberapa pola yang harus kita ketahui dalam kesaharian kita seperti yang diuraikan Rukmini, pola piker, pola makan, pola laku, pola lingkungan, dan kehendak Allah SWT (Walida, hal. 7). Pola piker ini memiliki peranan yang utama, pikiran yang negatif akan menyebabkan imunitas tubuh kita menjadi menurun karena di dalam tubuh ada ketidak tenangan, gelisah, iri dan dengki, sehingga menjadi pintu utama seseorang menjadi sakit.

Menjaga rohani selalu sehat menjadi cerminan jasmani kita akan selalu sehat sepanjang hayat. Rohani selalu kita pupuk dan siram, makanan rohani dengan cara sholat lima waktu, sholat malam, dan doa. Hal ini sebagaimana yang Allah jelaskan dalam surah Al - Isro' ayat 78 sampai 81. Semua akan terjaga dan terawat ketika jasmani dan rohani seimbang, keduanya saling memberi dan menerima. Ujian wabah covid-19 ini memberikan peringatan kepada kita untuk selalu bersikap positif, bersih hati dan pikiran.

Pembelajaran daring selama covid-19 menjadi jalan keluar mengatasi pembelajaran konvensional, dimana keduanya tidak akan berjalan kalau rohani kita sakit. Maka jasmani dan rohani harus selalu sehat untuk menunjang

pembelajaran daring secara baik sampai covid-19 pergi dari negara kita. Kunci sukses pembelajaran daring harus dengan melumpuhkan penyakit rohani. Sehatnya rohani akan memberikan pengaruh pada sehatnya jasmani. Menjaga kebersihan hati, pikiran, dan tingkah laku sebagai mahasiswa sejati adalah wujud usaha menjaga kesehatan rohani. Rasa bangga melihat sesama mahasiswa sukses, membantu teman yang mengalami kesusahan, kepatuhan tetap diam rumah, ibadah di rumah, olahraga dirumah, belajar dari rumah, dan mengajar dari rumah, juga merupakan wujud kesehatan rohani dan pikiran. Dengan ini semua, kita akan bisa lepas dari covid-19, dan akan segera bisa menjalani kehidupan new normal yang dicanangkan oleh pemerintah.

DAFTAR RUJUKAN

- Idris, Muhammad. 2018. Pertanggungjawaban di Hadapan Allah. Tanjung Pinang Pos, <http://tanjungpinangpos.id/pertanggungjawaban-di-hadapan-allah-swt/>, diakses tanggal 28 Mei 2020.
- Hatta, Ahmad. 2009. *Tafsir Qur'an Per Kata*. Jakarta: Maghfiroh Pustaka.
- Rukmini. 2020. Kehidupan adalah menjaga keseimbangan sehingga tak cukup hidup sehat Secara Fisik Saja Kesehatan Rohani Juga Menjadi Kunci Penyempurna Sehat dan Tidaknya Seseorang. Walida No. Edisi 102 April-Mei 2020.

Sugiarti. 2020. Karena Anak adalah Peniru Ulung. Walida No. Edisi 102 Februari-Maret 2020.

Yarrow & Bhardwa. 2020. Teknologi Pendidikan Indonesia di Masa Covid-19 dan Selanjutnya. <https://blogs.worldbank.org/id/eastasiapacific/teknologi-pendidikan-indonesia-di-masa-covid-19-dan-selanjutnya>, diakses tanggal 28 Mei 2020