

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif pada Masa Pandemi COVID-19

Erick Burhaein^{1*}, Beltasar Tarigan², Dian Budiana², Yudy Hendrayana², Diajeng Tyas Pinru Phytanza³

¹Doktoral Pendidikan Olahraga, Sekolah Pasca Sarjana, Universitas Pendidikan Indonesia

²Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

³Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta

Email: erick.burhaein@upi.edu

Abstrak: Artikel ini bertujuan untuk mengungkap secara teoritik tentang pembelajaran pendidikan jasmani adaptif pada masa pandemi COVID-19. Artikel ini menggunakan metode literatur review, yaitu dengan menganalisis literatur-literatur relevan menjadi suatu kesimpulan secara teoritik. Hasil analisis menunjukkan bahwa Ide-ide dalam optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani adaptif pada masa pandemi COVID-19 (1) Kembangkan kalender aktifitas fisik; (2) Jadikan hari Senin dan Rabu sebagai hari aktivitas fisik; (3) Jadikan hari Selasa dan Kamis sebagai hari kebugaran; (4) Jadikan hari Jumat hari yang menyenangkan; (5) Kegiatan siaran; (6) Tawarkan komonikasi atau tatap muka virtual; (7) Interaksi teman sebaya; (8) Mintalah siswa untuk mendokumentasikan latihan mereka. Tulisan ini berkontribusi untuk mengetahui solusi pembelajaran pendidikan jasmani adaptif pada masa pandemi COVID-19. Artikel ini juga memberikan rekomendasi bagi peneliti untuk melakukan penelitian mendalam tentang pendidikan jasmani adaptif pada masa pandemi COVID-19.

Kata kunci: pendidikan jasmani adaptif, COVID-19, ide pembelajaran

PENDAHULUAN

Di era pandemi COVID-19, pemerintah Indonesia menerapkan sistem pembelajaran jarak jauh untuk siswa di semua jenjang pendidikan (Burhaein, 2020; Susilo et al., 2020). Hal ini berdampak pada berbagai perubahan metode pembelajaran, termasuk untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Mengingat *physical distancing* sangat dibutuhkan di masa pandemi ini, mahasiswa disarankan untuk belajar dan melakukan olahraga yang bersifat individual dan bisa dilakukan di rumah tanpa melibatkan banyak orang (Burhaein, 2021; Phytanza, Burhaein, & Pavlovic, 2021; Purwanto, Lumintuarso, & Burhaein, 2021). Siswa juga membutuhkan pembelajaran olahraga yang sesuai dengan tujuan pembelajaran dan efektif di masa pandemi.

Secara umum, olahraga yang relevan dilakukan di masa pandemi adalah olahraga fisik dan syaraf guna menjaga stabilitas kesehatan. Infeksi COVID-19 dapat mengakibatkan kematian jika seseorang juga menderita komplikasi lain. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah komplikasi seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, kanker, obesitas, dan cedera (WHO, 2020).

Selain itu, aktivitas fisik dalam olahraga juga dapat menurunkan faktor risiko penyakit kronis, meningkatkan fungsi otak, merangsang pertumbuhan saraf baru, dan menurunkan tingkat stress. Pentingnya pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di masa pandemi merupakan hak setiap siswa, termasuk siswa berkebutuhan khusus (penyandang disabilitas) (Burhaein, 2017; Burhaein, Tarigan, & Phytanza, 2020).

METODE

Artikel ini menggunakan metode literatur review, yaitu dengan menganalisis literatur-literatur relevan menjadi suatu kesimpulan secara teoritik. Artikel yang digunakan merupakan artikel yang sesuai dengan tujuan penulisan tentang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif pada Masa Pandemi COVID-19.

KAJIAN TEORI

Pandemi COVID-19

Coronavirus adalah sekelompok virus milik keluarga Coronaviridae, yang menginfeksi hewan dan manusia. Virus corona pada manusia dapat menyebabkan penyakit ringan yang mirip dengan flu

biasa, sementara yang lain menyebabkan penyakit yang lebih parah (seperti MERS - Sindrom Pernafasan Timur Tengah dan SARS - Sindrom Pernafasan Akut Parah) (Wu & Zha, 2020). Virus corona baru yang sebelumnya belum teridentifikasi pada manusia muncul di Wuhan, China pada Desember 2019. Tanda dan gejalanya antara lain gejala pernapasan dan meliputi demam, batuk, dan sesak napas. Pada kasus yang lebih parah, infeksi dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut yang parah dan terkadang kematian. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran COVID-19 termasuk seringnya membersihkan tangan menggunakan pembersih tangan berbahan dasar alkohol atau sabun dan air; menutup hidung dan mulut dengan siku yang tertekuk atau tisu sekali pakai saat batuk dan bersin; dan menghindari kontak dekat dengan siapa pun yang menderita demam dan batuk. WHO bekerja sama dengan pakar global, pemerintah, dan mitra untuk memperluas pengetahuan ilmiah tentang virus baru ini dengan cepat dan memberikan saran tepat waktu tentang langkah-langkah untuk melindungi kesehatan masyarakat dan mencegah penyebaran wabah ini.

Pendidikan Jasmani Adaptif

Pendidikan jasmani adaptif adalah pendidikan jasmani yang telah disesuaikan atau dimodifikasi, sehingga sesuai bagi penyandang disabilitas sebagaimana layaknya bagi penyandang disabilitas. Pendidikan jasmani adaptif merupakan pengembangan dan penerapan program instruksional pendidikan jasmani yang dirancang dengan untuk individu berkebutuhan khusus, berdasarkan penilaian yang komprehensif, untuk memberikan individu keterampilan yang diperlukan untuk waktu luang, rekreasi, dan olahraga seumur hidup, memperbanyak pengalaman gerak untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan.

Pendidikan jasmani termasuk memberi siswa kesempatan untuk belajar dan berlatih, diantaranya sebagai berikut (Winnick & Porretta, 2017).

Keterampilan fisik dan motorik

Keterampilan dan pola motorik dasar yang melibatkan penggunaan semua otot dalam tubuh secara terkoordinasi

Keterampilan seperti keterampilan akuatik, senam, permainan, dan olahraga tim

Kegiatan-kegiatan ini membantu otot-otot tubuh dan sistem saraf untuk berkembang dengan cara yang menopang kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang.

Namun, beberapa anak mungkin mengalami kesulitan mengakses pendidikan jasmani. Ketika anak-anak cacat, beberapa guru mungkin tidak tahu

bagaimana memberi mereka pendidikan jasmani yang aman bagi mereka dan memenuhi kebutuhan tubuh mereka.

Di sinilah guru Pendidikan Jasmani Adaptasi masuk. Guru-guru ini tahu bagaimana menyesuaikan pendidikan jasmani untuk memenuhi kebutuhan penyandang disabilitas. Mereka adalah pahlawan super dunia pendidikan jasmani, yang mampu membantu mereka yang paling membutuhkan.

Optimalisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif pada Masa Pandemi COVID-19

Guru pendidikan jasmani adaptif harus kreatif membuat ide-ide untuk memastikan siswa terus bergerak dan mengasah keterampilan motorik mereka selama wabah. Berikut ini di antaranya ide-ide dalam optimalisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif pada Masa Pandemi COVID-19 (Nissman, 2020).

Kembangkan kalender aktifitas fisik. Siswa disabilitas berkembang optimal dalam rutinitas, jadi buatlah kalender aktivitas kebugaran dan gerakan yang dapat dilakukan siswa sendiri dan bersama keluarga setiap minggu, kata Bader. Bader telah menetapkan hari untuk berbagai upaya fisik.

Jadikan hari Senin dan Rabu sebagai hari aktivitas fisik. Siswa dapat melakukan gerakan lokomotor sendiri atau dengan orang tua mereka, kata Bader. Misalnya, mereka dapat membuat huruf alfabet dengan tubuh mereka atau dengan selendang tergantung pada mobilitas mereka jika mereka mempelajari alfabet. Guru menawarkan hotlink ke video atau memberi mereka satu gambar dan deskripsi sehingga mereka tahu apa yang harus mereka lakukan.

Jadikan hari Selasa dan Kamis sebagai hari kebugaran. Siswa dapat melakukan latihan selama 30 menit. Siswa memiliki pilihan, seperti jalan kaki, jogging, atau roll (untuk siswa yang ingin menggunakan sepeda, becak, atau kursi roda); push-up lantai, dinding, atau kursi; atau step up atau tap up. Siswa dapat melakukan 10 pengulangan tiga kali atau apa pun yang mereka mampu lakukan. Seluruh program didasarkan pada desain universal untuk pembelajaran sehingga memberikan berbagai opsi berbeda.

Jadikan hari Jumat hari yang menyenangkan. Siswa dapat terlibat dalam aktivitas fisik yang menyenangkan, seperti bowling, kata Bader. Siswa dapat menggunakan botol air kosong atau gulungan tisu toilet sebagai peniti dan menggulung kaus kaki jika tidak memiliki bola. Dia merekomendasikan siswa membuatnya sebagai tantangan bagi diri mereka sendiri mungkin. Siswa dapat melompat lebih dekat atau lebih jauh tergantung pada kebutuhan mereka.

Kegiatan siaran. Tawarkan waktu aktivitas fisik di sekolah atau saluran televisi komunitas Anda yang menyiarkan pelajaran lain untuk siswa. Guru menyusun waktu yang terprogram sehingga anak-anak dapat melakukan aktivitas fisik.

Tawarkan komunikasi atau tatap muka virtual. Undang orang tua untuk mengirim email kepada Anda untuk mengatur konferensi video atau panggilan telepon selama jam kantor yang telah ditentukan untuk membahas bagaimana menyesuaikan aktivitas fisik jarak jauh dengan kebutuhan masing-masing siswa. Orang tua mungkin berkata, bahwa anaknya tidak dapat melakukan latihan ini., sehingga penting bagi guru menawarkan bantuan sebagai solusi keterlaksanaan pembelajaran.

Interaksi teman sebaya. Kenali bahwa siswa mungkin kehilangan hubungan sosial-emosional yang mereka miliki dengan rekan-rekan mereka selama PE sebanyak latihan fisik. Temukan game online yang dapat dimainkan siswa dari jarak jauh selama sesi konferensi video yang menggabungkan gerakan. Misalnya, setiap kali siswa memindahkan ruang di sepanjang permainan papan online, ia juga dapat melakukan aktivitas fisik.

Mintalah siswa untuk mendokumentasikan latihan mereka. Dorong semua siswa untuk menyimpan jurnal aktivitas fisik bulanan untuk didokumentasikan saat mereka berjalan-jalan, bersepeda, atau melakukan gerakan lain yang disukai. Mereka dapat menghentikan 60 menit aktivitas apa pun setiap hari dengan cara apa pun yang mereka inginkan dan butuhkan, seperti 15 menit berjalan kaki, 15 menit yoga, dan 30 menit bermain sepak bola di halaman belakang. Kuncinya adalah rutinitas dan gerakan. Ini adalah hal yang hebat bagi siswa dengan gangguan emosi dan perilaku. Siswa berkebutuhan khusus harus aktif, dikontrol oleh guru setiap pelaksanaannya. Sehingga pada akhir bulan dapat diketahui evaluasi perkembangannya.

KESIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa Ide-ide dalam optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani adaptif pada masa pandemi COVID-19 (1) Kembangkan kalender aktifitas fisik; (2) Jadikan hari Senin dan Rabu sebagai hari aktivitas fisik; (3) Jadikan hari Selasa dan Kamis sebagai hari kebugaran; (4) Jadikan hari Jumat hari yang menyenangkan; (5) Kegiatan siaran; (6) Tawarkan komunikasi atau tatap muka virtual; (7) Interaksi teman sebaya; (8) Mintalah siswa untuk mendokumentasikan latihan mereka. Tulisan ini berkontribusi untuk mengetahui solusi pembelajaran pendidikan jasmani adaptif pada masa pandemi COVID-19. Artikel ini juga memberikan rekomendasi bagi peneliti untuk

melakukan penelitian mendalam tentang pendidikan jasmani adaptif pada masa pandemi COVID-19.

DAFTAR RUJUKAN

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Permainan Tradisional Berbasis Neurosainslearning Sebagai Pendidikan Karakter Bagi Anak Tunalaras. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 55. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.580
- Burhaein, E. (2020). Bagaimana Pendidikan Jasmani Adaptif di Era New Normal. In *Bunga Rampai Strategi, Proses, Evaluasi, dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada Era Pandemi Covid-19*. Surabaya: UNESA University Press.
- Burhaein, E. (2021). Aktifitas Fisik, Pendidikan Jasmani Adaptif, dan COVID-19. In *Akselerasi Berpikir Ekstraordinari Merdeka Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga era Pandemi COVID-19* (1st ed.). Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Burhaein, E., Tarigan, B., & Phytanza, D. T. P. (2020). The experience and understanding of the K-13 curriculum implementation of Indonesian teachers of Adapted Physical Education (APE). *International Sports Studies*, 42(e), 29–42. <https://doi.org/10.30819/iss.42-e.04>
- Nissman, C. (2020). Help students with disabilities continue physical education during pandemic education services to get moving , even as schools are. Retrieved August 9, 2021,
- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., & Pavlovic, R. (2021). Gross Motor Skills Levels in Children with Autism Spectrum Disorder during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 738–745. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090418>
- Purwanto, P., Lumintuarso, R., & Burhaein, E. (2021). Impact of Running Techniques through the Sprint Ability in Athletes during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 717–724. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090416>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., ... Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>

- WHO. (2020). Physical activity: Impact. Retrieved December 12, 2020, from https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2
- Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2017). *Adapted physical education and sport* (6th ed.). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1080/1357332042000233985>
- Wu, J., & Zha, P. (2020). Preventive, Mitigating, and Treatment Strategies for COVID-19. *SSRN*, 2020(February 25), 1–38. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3544428>