
PERSEPSI MURID TERHADAP AKTIVITAS PJOK SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH

Abdul Majid Hariadi

SMK Negeri 1 Sidoarjo

majidsmknl1sidoarjo@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Bulan-Tahun

Disetujui: Bulan-Tahun

Dipublikasikan: Bulan-Tahun

Kata Kunci:

Aktivitas PJOK; Pendidikan Jasmani; Pembelajaran Jarak Jauh; Persepsi

Abstrak

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah sampel keseluruhan 511 murid, 443 laki-laki dan 68 perempuan dengan rentang usia antara 15-19 tahun. Instrumen dalam penelitian ini berupa survei melalui google form yang dilakukan secara online. Untuk mengukur persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ menggunakan 4 skala; 4 (selalu), 3 (kadang-kadang), 2 (jarang), 1 (tidak pernah). Data yang sudah diperoleh berdasarkan butir instrumen dianalisis menggunakan IBM SPSS statistik 23 kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif persentase yang menggambarkan besaran persentase dari masing-masing instrumen serta persentase persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ. **Hasil:** Persepsi murid sebanyak 68% merasa bosan dan 32% merasa tidak bosan. Persepsi terhadap aktivitas PJOK sebanyak 63% melakukan aktivitas olahraga secara teratur dan 37% tidak melakukan aktivitas PJOK. Persepsi lama waktu yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas PJOK, 30% melakukan kurang dari 30 menit, 24% melakukan antara 30-45 menit, 9% melakukan lebih dari 45 menit, yang tidak melakukan 37%. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa skor persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ sebesar 70%.

Abstract

*The main objective of this study was to determine students' perceptions of PJOK activities during distance learning (PJJ). **Methods:** This study uses a quantitative approach. The total sample size is 511 students, 443 male and 68 female with an age range between 15-19 years. The instrument in this study was a survey via google form which was conducted online. Tool to measure students' perceptions of PJOK activities during PJJ using 4 scales; 4 (always), 3 (sometimes), 2 (rarely), 1 (never). The data that has been obtained based on the instrument items were analyzed using IBM SPSS statistics 23 then presented in the form of a descriptive percentage which describes the percentage of each instrument as well as the percentage of student perceptions of PJOK activities during PJJ. **Results:** 68% of students' perceptions were bored and 32% were not bored. Perception of PJOK activity was 63% doing regular sports activities and 37% did not doing PJOK activities. Perceptions of the length of time it takes to do PJOK activities, 30% do less than 30 minutes, 24% do between 30- 45 minutes, 9% do more than 45 minutes, 37% do not. **Conclusion:** Based on the results of this study concluded that the perception of student-activity score PJOK for Distance Learning Far is 70%.*

Keywords: Distance Learning Far; Physical Education; Perception Sports Activities

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani menjadi kebutuhan penting saat ini dan memberikan andil besar untuk membentuk kepribadian positif dan meningkatkan kebugaran jasmani. Di berbagai negara dunia seperti di Amerika Serikat, Jepang, Finlandia, Slovenia, dan Hongaria telah mengamanatkan pemantauan kebugaran jasmani dalam program pendidikan jasmani sekolah (Shepherd, 2018) dalam (O'Keefe et al., 2020). Selain itu pendidikan jasmani memiliki peran sentral untuk mengembangkan budaya hidup sehat. Dengan kata lain menurut (Hertsyk, 2005), dalam (Alexandr et al., 2016), pendidikan jasmani memastikan pembentukan pola pikir sadar kesehatan dalam diri individu.

Pendidikan Jasmani sebagai fenomena sosiokultural memiliki peran signifikan dan sangat menentukan untuk menyelamatkan umat manusia dari degenerasi dan degradasi (penurunan atau kemerosotan fungsi dan efisiensi sel, jaringan, organ akibat penuaan atau penyakit) (Hertsyk, 2005), dalam (Alexandr et al., 2016). Seperti makalah yang ditulis oleh Alexandr et al., 2016 menyoroti tentang misi Pendidikan Jasmani di era modern. Terutama terkait dengan kondisi kebugaran jasmani murid serta komponen gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah nilai, prinsip, alat, perilaku, dan tindakan yang digunakan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari untuk memelihara dan memperkuat kesehatannya dalam kegiatan pendidikan atau profesional. Gaya hidup sehat tercermin dalam perilaku spiritual dan mental, sosial, dan fisik.

Saat ini kebutuhan melakukan aktivitas fisik untuk kesehatan bagi remaja sangat penting. Manfaat kesehatan yang diperoleh ketika melakukan aktivitas fisik yang cukup di antaranya pengurangan risiko penyakit kardiovaskuler, hipertensi, stroke, peningkatan imunitas tubuh, kebugaran kardiovaskuler, kekuatan otot, dan pertumbuhan muskuloskeletal. Mengingat pentingnya manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan Amerika Serikat merekomendasikan bahwa remaja harus aktif secara fisik minimal 60 menit setiap hari pada intensitas sedang hingga berat, dan tiga hari dalam seminggu dalam intensitas tinggi (Committee, 2008) dalam (Sum & Leung, 2016).

Saat ini perilaku kurang gerak menjadi tantangan global. Di Amerika Serikat, hanya 42% anak-anak berusia antara 6-11 tahun yang memenuhi aktivitas fisik sesuai dengan pedoman dari WHO. Sekitar 14% remaja tidak aktif secara fisik dan hanya 8% remaja usia 12 hingga 19 tahun yang memenuhi level aktivitas fisik yang direkomendasikan (Benjamin et al., 2018) dalam (E. Anderson & Durstine, 2019). WHO merekomendasikan untuk remaja melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat selama 60 menit setiap hari.

Sejak pertengahan Maret 2020 seluruh sekolah di berbagai tingkatan termasuk perguruan tinggi melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Sesuai dengan Surat Edaran Kemdikbud Nomor 4 Tahun

2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19) dan Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemdikbud Nomor 15 Tahun 2020 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19) disebutkan bahwa PJJ dilakukan untuk memenuhi hak murid mendapatkan layanan pendidikan, melindungi warga sekolah dari dampak buruk Covid-19 serta pemenuhan dukungan psikososial bagi guru, murid, dan orangtua.

Kebutuhan gerak murid SMK selama ini dipenuhi dari pembelajaran PJOK selama 2 jam pelajaran. Hal ini masih jauh dari rekomendasi WHO. Kondisi ini semakin mendapatkan tantangan karena pandemi Covid-19. Selama PJJ murid tidak dapat melakukan pembelajaran pendidikan jasmani secara langsung karena segala aktivitas harus dilakukan secara terbatas dan dilakukan dari rumah. Di sisi lain persebaran virus corona masih tinggi. Tentu hal ini akan memberikan dampak baik secara fisik maupun mental murid.

Pada masa pandemi Covid-19 sudah ada beberapa penelitian yang dilakukan terkait pembelajaran PJOK. Namun, hampir semua penelitian tersebut belum menyajikan data tentang persepsi murid terhadap aktivitas olahraga selama PJJ. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh (Purnama Sari, D., Sutapa, 2020) menyajikan data aktivitas fisik secara umum selama pembelajaran daring, keluhan fisik, dan keluhan psikis yang dialami murid. Terkait proses pembelajaran pendidikan jasmani lebih dominan pada aspek pembelajaran daring yaitu pemahaman murid dengan materi pembelajaran daring, aplikasi yang mudah diakses oleh murid, penugasan, kendala selama pembelajaran, kebermanfaatan pembelajaran secara fisik, dan efektivitas pembelajaran daring.

Dengan demikian penelitian ini penting dilakukan untuk mendapatkan data persepsi murid tentang aktivitas olahraga selama PJJ. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi murid SMK Negeri 1 Sidoarjo terhadap aktivitas PJOK selama PJJ.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilakukan pada tanggal 27-30 Juli 2020. Jumlah sampel keseluruhan 511 murid, 443 laki-laki (87%) dan 68 perempuan (13%) dari kelas X, XI, dan XII SMK Negeri 1 Sidoarjo dengan rentang usia antara 15-19 tahun. Instrumen dalam penelitian ini berupa survei melalui google form yang dilakukan secara online. Alat untuk mengukur persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ dengan menggunakan 4 skala; 4 (selalu), 3 (kadang-kadang), 2 (jarang), 1 (tidak pernah). Data yang sudah diperoleh berdasarkan butir instrumen dianalisis menggunakan IBM SPSS statistik 23. Hasil analisis itu kemudian disajikan dalam bentuk deskriptif persentase yang menggambarkan besaran persentase dari masing-masing instrumen serta besaran persentase persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ.

Tabel 1. Skala sikap murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ

No	Butir Instrumen	Skor Penilaian			
		Selalu	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah
1	Apakah Anda merasa bosan selama PJJ	4	3	2	1
2	Apakah selama PJJ Anda tetap melakukan aktivitas PJOK secara teratur	4	3	2	1
3	Lama waktu yang Anda butuhkan untuk melakukan aktivitas PJOK	4 < 30 m	3 30-45 m	2 > 45 m	1 0 m

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data persepsi murid terhadap tingkat aktivitas PJOK selama PJJ. Data dapat dilihat pada Tabel 2, 3, dan 4.

Tabel 2. Data hasil instrumen penelitian aktivitas PJOK selama PJJ

No	Butir Instrumen	Selalu	Kadang-kadang	Jarang	Tidak Pernah
1	Apakah Anda merasa bosan selama PJJ	350	0	0	161
2	Apakah selama PJJ Anda tetap melakukan aktivitas PJOK secara teratur	322	0	0	189
3	Lama waktu yang Anda butuhkan untuk melakukan aktivitas PJOK	152 < 30 m	121 30-45 m	49 > 45 m	189 0 m

Berdasarkan tabel tersebut, persepsi mayoritas murid merasa bosan saat PJJ. Dari 511 murid sebanyak 350 murid (68%) merasa bosan dan 161 murid (32%) merasa tidak bosan. Jika dipersentase berdasarkan jenis kelamin, untuk laki-laki ada sebanyak 292 murid (83%) merasa bosan dan perempuan sebanyak 58 murid (17%). Sedangkan yang merasa tidak bosan untuk laki-laki sebanyak 151 murid (94%) dan perempuan sebanyak 10 murid (6%).

Dari 511 murid sebanyak 322 murid (63%) tetap melakukan aktivitas PJOK secara teratur dan 189 murid (37%) tidak melakukan aktivitas PJOK selama PJJ. Jika dipersentase berdasarkan jenis kelamin, yang melakukan aktivitas PJOK secara teratur untuk laki-laki sebanyak 298 murid (93%) dan perempuan sebanyak 24 murid (7%). Sedangkan yang tidak melakukan aktivitas PJOK untuk laki-laki sebanyak 146 murid (77%) dan perempuan sebanyak 43 murid (23%).

Berdasarkan tabel tersebut, waktu yang digunakan oleh murid untuk melakukan aktivitas PJOK beragam. Paling dominan waktu yang digunakan adalah kurang dari 30 menit, yaitu sebanyak 152 murid (30%). Terdapat 121 murid (24%) yang melakukan aktivitas PJOK dengan waktu antara 30-45 menit, dan yang melakukan aktivitas PJOK dengan waktu lebih dari 45 menit sebanyak 49 murid (9%). Jumlah murid yang tidak melakukan aktivitas PJOK sebanyak 189 murid (37%)

Untuk mendapatkan gambaran lebih jelas tentang persepsi lama waktu yang dibutuhkan oleh murid dalam melakukan aktivitas PJOK selama PJJ disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Skor persepsi lama waktu murid melakukan aktivitas PJOK selama PJJ

Berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk melakukan aktivitas PJOK	Jumlah	Waktu	Total
Tidak pernah	189	0	0
Kurang dari 30 menit	152	25	3800
30 - 45 menit	121	40	4840
Lebih dari 45 menit	49	60	2940
	511	Jumlah	11680
		Rerata	23 menit

Berdasarkan tabel tersebut, murid yang tidak pernah melakukan aktivitas PJOK selama PJJ sebanyak 189 murid, yang melakukan aktivitas PJOK kurang dari 30 menit sebanyak 152 murid, yang melakukan aktivitas PJOK 30-45 menit sebanyak 121, dan yang melakukan aktivitas PJOK lebih dari 45 menit sebanyak 49 murid. Secara keseluruhan skor persepsi lama waktu murid melakukan aktivitas PJOK selama PJJ adalah 23 menit.

Tabel 4. Skor persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ

No	Butir Instrumen	Selalu	Kadang-kadang	Jarang	Tidak Pernah	Skor Total	Skor Maksimal
1	Apakah Anda merasa bosan selama PJJ	1400	0	0	161	1561	2044
2	Apakah selama PJJ Anda tetap melakukan aktivitas PJOK secara teratur	1288	0	0	189	1477	2044
3	Lama waktu yang Anda butuhkan untuk melakukan aktivitas PJOK	608	363	98	189	1258	2044
					Jumlah	4296	6132
					Persen	70%	

Pada Tabel 4 disajikan skor masing-masing butir instrumen sesuai dengan skala dan didapatkan hasil skor total dan skor maksimal. Dari data tersebut kemudian diperoleh skor persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ sebesar 70%.

PEMBAHASAN

PJJ Membosankan

Ada banyak sekali hasil penelitian yang dipublikasikan bahwa pandemi Covid-19 memberikan dampak secara fisik dan mental bagi masyarakat. Rasa bosan, sedih, cemas, khawatir, dan merasa terisolasi merupakan beberapa gangguan psikis akibat pandemi Covid-19. Kondisi ini memungkinkan terjadi kepada siapa saja karena segala aktivitas dilakukan secara sangat terbatas dan ketakutan terkena Covid-19.

Masyarakat mengalami fobia sosial akibat pandemi Covid-19. Tidak terkecuali banyak murid yang mengalami dampak permasalahan ekonomi keluarga. Murid merasa semakin tertekan akibat proses PJJ yang tidak nyaman karena banyak tugas dari guru, jaringan internet yang tidak lancar, kebutuhan kuota internet yang besar, dan faktor lainnya.

Hasil survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan tingkat persepsi murid terhadap PJJ. Survei tersebut dilakukan pada 13-20 April 2020 terhadap 1.700 murid di berbagai jenjang. Hasilnya adalah sekitar 76,7 persen mengaku tidak senang mengikuti PJJ. Terdapat 81,8 persen murid yang menyatakan selama empat pekan PJJ hanya diberi tugas oleh guru tanpa adanya diskusi ataupun penjelasan materi. Selain itu sebanyak 73,2 persen murid merasa mendapat tugas berat dari guru.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Purnama Sari, D., Sutapa, 2020) terhadap 237 subjek penelitian dari Kelas VII dan VIII, menyajikan data bahwa sebagian besar murid di SMP Negeri 4 Pakem tidak banyak mengalami keluhan fisik dan psikis tetapi masih terdapat gangguan seperti kelelahan mata, khawatir, dan sedih. Pada aspek psikis 69 persen merasakan tidak ada keluhan, sebanyak 8 persen merasa sedih, sebanyak 8 persen merasa khawatir, dan lain-lain sebanyak 15 persen.

Hasil penelitian tersebut berbeda dengan hasil penelitian ini. Pada penelitian ini persepsi mayoritas murid merasa bosan saat PJJ. Dari 511 murid sebanyak 350 murid (68%) merasa bosan dan 161 murid (32%) merasa tidak bosan. Hasil berbeda ini dimungkinkan karena perbedaan daerah atau wilayah penelitian. Di mana setiap daerah atau wilayah memiliki karakteristik penanganan pandemi serta kategori zona penyebaran Covid-19. Daerah dengan risiko tinggi penularan Covid-19 akan sangat memengaruhi tingkat psikis masyarakat. Hasil yang berbeda tersebut juga dimungkinkan kerana proses penelitian, populasi atau sampel yang digunakan, serta karakteristik murid yang berbeda antara murid SMP dengan SMK.

Aktivitas PJOK

Terkait penyampaian materi pendidikan jasmani sampai saat ini peneliti belum menemukan hasil penelitian yang menyajikan data tentang persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ. Ada beberapa penelitian pendidikan jasmani selama PJJ yang sudah dilakukan tetapi fokus pada penggunaan model pembelajaran. Penelitian oleh (Jayul & Irwanto, 2020) dilakukan dengan cara mencari referensi hasil-hasil penelitian tentang pembelajaran daring dari jurnal atau internet kemudian dideskripsikan dan disesuaikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa beberapa jenis metode pembelajaran daring yang sering digunakan dalam kegiatan belajar di sekolah dan perguruan tinggi adalah metode *Portal Schoology* dan *Vlog*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Herlina, Suherman, 2020) menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan menggunakan model *distance learning* dan menggagas *collaborative approach* dengan orang tua murid dilakukan melalui lembar pengamatan aktivitas belajar murid. *Distance learning model* dengan *collaborative approach* bersama orang tua murid menjadi solusi dan potensi pembelajaran pada sekolah dan wilayah yang tidak bisa menerapkan pembelajaran *online* yang terkendala oleh jaringan internet, sarana dan prasarana pendukung serta minimnya penguasaan guru dan murid terhadap keterampilan pembelajaran *online*.

Hasil penelitian pendidikan jasmani selama PJJ tentang persepsi murid pernah dilakukan oleh (Purnama Sari, D., Sutapa, (2020). Namun penelitian tersebut hanya dilakukan untuk aktivitas murid secara umum selama pembelajaran daring. Selama pembelajaran daring, aktivitas yang paling banyak dilakukan oleh murid adalah mengerjakan tugas sebanyak 37 persen, bermain sebanyak 24 persen, dan membantu orangtua sebanyak 17 persen.

Pada penelitian ini disajikan data tentang persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ. Hal ini dilakukan karena aktivitas PJOK sangat penting bagi murid selama pandemi Covid-19. Studi dan temuan terbaru menunjukkan fakta bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan seseorang dapat mencegah dan mengelola penyakit kardiovaskuler serta meningkatkan derajat kesehatan. Demikian juga data epidemiologis (pola penyebaran penyakit yang terkait kesehatan dan faktor yang memengaruhi) menunjukkan bahwa seseorang yang lebih aktif melakukan aktivitas fisik memiliki peluang lebih kecil mengalami kecemasan (Kandola et al., 2018).

Pada masa pandemi Covid-19, kata “imunitas” menjadi frase yang sering menjadi perbincangan. Termasuk pengaruh aktivitas olahraga secara teratur terhadap meningkatnya imunitas tubuh. Dengan melakukan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur maka akan dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh. Sistem imunitas atau kekebalan tubuh ini sangat dibutuhkan agar tidak rentan terhadap penyakit menular (Simpson et al., 2015) dalam (E. Anderson & Durstine, 2019). Berdasarkan

penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, olahraga selain dapat meningkatkan imunitas tubuh, ternyata juga dapat menurunkan imunitas tubuh secara signifikan (Kakanis et al., 2010).

Dari hasil penelitian ini didapatkan data bahwa ada 63% murid dengan persepsi melakukan aktivitas PJOK secara teratur dan 37% tidak melakukan aktivitas PJOK selama PJJ. Hasil dari penelitian ini memberikan gambaran data persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ. Data penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memberikan edukasi kepada murid untuk melakukan aktivitas PJOK yang tepat dan durasi waktu yang sesuai sehingga murid tidak merasa bosan dan stres serta imunitas tubuh tetap terjaga. Aktivitas PJOK sangat berkaitan dengan upaya membangun budaya hidup sehat.

Pendidikan jasmani memiliki peran potensial untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya berkaitan dengan promosi pentingnya aktivitas PJOK di masa pandemi. Selama PJJ, intervensi harus diberikan dengan memberikan kesempatan yang luas kepada murid untuk meningkatkan aktivitas fisiknya dengan mematuhi berbagai protokol kesehatan. Basis bukti telah berkembang untuk mendukung kemampuan intervensi untuk membantu program pendidikan jasmani memberikan peluang seperti itu (Lonsdale et al., 2013) dalam (Webster et al., 2016). Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan jalan penting untuk mendorong kaum muda untuk mengembangkan kebiasaan olahraga seumur hidup (Sallis, Carlson, & Mignano, 2012) dalam (Sum & Leung, 2016).

Waktu Aktivitas PJOK

Terkait dengan lama waktu melakukan aktivitas olahraga, murid memiliki persepsi beragam. Terdapat murid yang tidak melakukan aktivitas PJOK selama PJJ sebanyak 189 murid (37%). Murid yang melakukan aktivitas PJOK selama PJJ mulai dari kurang dari 30 menit sampai dengan lebih dari 45 menit rata-rata selama melakukan selama 32 menit.

Di dalam Peraturan Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kemendikbud Nomor 07/D.D5/KK/2018 tentang Struktur Kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)/Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK) alokasi waktu untuk PJOK adalah 2 (dua) jam per minggu dengan setiap jamnya 45 menit sehingga keseluruhan 90 menit untuk Kelas X dan Kelas XI. Sedangkan Kelas XII tidak ada alokasi waktu untuk PJOK.

Berdasarkan hasil persepsi murid terhadap lama waktu aktivitas PJOK selama PJJ yaitu 32 menit dengan kebutuhan alokasi waktu pembelajaran PJOK maka ada perbedaan pencapaian alokasi waktu. Perbedaan antara persepsi murid dengan kesesuaian alokasi waktu pada struktur kurikulum PJOK bisa jadi disebabkan oleh kondisi pandemi Covid-19 yang masih tinggi. Berbagai kebijakan pencegahan penularan Covid-19 mengharuskan masyarakat termasuk murid untuk melakukan aktivitas di rumah. Kondisi ini akan memberikan pengaruh besar terhadap lama waktu yang dibutuhkan murid untuk melakukan aktivitas PJOK selama PJJ.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang berkualitas dapat memengaruhi secara signifikan untuk mengembangkan dan meningkatkan aktivitas PJOK murid selama PJJ. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa skor persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ sebesar 70%.

Saran

Penelitian ini hanya mengukur persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama pandemi, tidak mengukur tingkat aktivitas PJOK dan jenis aktivitas PJOK apa yang dilakukan murid selama PJJ. Karena itu, diperlukan studi lebih lanjut agar dapat melengkapi hasil dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexandr, A., Sergij, T., & Olena, O. (2016). Role of physical education on the formation of a healthy lifestyle outside of school hours. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 335–339. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.02054>
- Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>
- Herlina, Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1–7.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Kakanis, M. W., Peake, J., Brenu, E. W., Simmonds, M., Gray, B., Hooper, S. L., & Marshall-Gradisnik, S. M. (2010). The open window of susceptibility to infection after acute exercise in healthy young male elite athletes. *Exercise Immunology Review*, 16, 119–137. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2010.10.642>
- Kandola, A., Hendrikse, J., Lucassen, P. J., & Yücel, M. (2016). Aerobic Exercise as a Tool to Improve Hippocampal Plasticity and Function in Humans: Practical Implications for Mental Health Treatment. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00373>
- Kemdikbud. (2018). *Peraturan Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kemendikbud Nomor 07/D.D5/KK/2018 tentang Struktur Kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)/Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK)*. Jakarta.
- Kemdikbud. (2020). *Surat Edaran Kemdikbud Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19)*. Jakarta.
- Kemdikbud. (2020). *Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemdikbud Nomor 15 Tahun 2020 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19)*.

Jakarta.

Kompas. (16 April 2020). Olahraga untuk Imunitas. *Kompas*, 14.

Nasution, S. (2011). *Metode Research (Penelitian Ilmiah)* (12th ed.). Bumi Aksara.

O'Keeffe, B. T., Donnelly, A. E., & MacDonncha, C. (2020). Test-retest reliability of student-administered health-related fitness tests in school settings. *Pediatric Exercise Science*, 32(1), 48–57. <https://doi.org/10.1123/pes.2019-0166>

Purnama Sari, D., Sutapa, P. (2020). *Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Dengan Daring Selama Pandemi Covid-19 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK)*. 19–29.

Sum, R. K. W., & Leung, E. F. L. (2016). Efficacy of using internet-based interventions for physical activity promotion in a Hong Kong secondary school: An action research approach. *Cogent Education*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2016.1221026>

Webster, C. A., Stodden, D. F., Carson, R. L., Egan, C., & Nesbitt, D. (2016). Integrative Public Health-Aligned Physical Education and Implications for the Professional Preparation of Future Teachers and Teacher Educators/Researchers in the Field. *Quest*, 68(4), 457–474. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1229628>

Widiasworo, E. (2019). *Menyusun Penelitian Kuantitatif Untuk Skripsi dan Tesis* (Ilalang (ed.)). Araska.

World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.