

WAWASAN PENDIDIKAN



<http://journal.upgris.ac.id/index.php/wp>

SURVEI AKTIVITAS FISIK ANAK PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN GODONG KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2021

Farid Syukron Tsani¹⁾, Maftukin Hudah²⁾, Asep Ardiyanto³⁾

DOI : 10.26877/wp.v2i2.10114

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang

² Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang

³ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FIP, Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis Aktivitas Fisik Anak Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Godong Kabupaten Grobogan Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan one shot case study menggunakan metode survei. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini yaitu 20 guru PJOK se-Kecamatan Godong. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan data presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru PJOK sekolah dasar di Kecamatan Godong tetap membimbing dan menghimbau siswanya agar tetap melaksanakan kegiatan fisik di rumah dengan cara memperkenalkan kegiatan fisik melalui catatan, poster dan video. Guru juga selalu memberikan masukan mengenai apa yang sebenarnya telah siswa lakukan. Tidak hanya itu, Guru juga membuat umpan balik kepada siswa dalam bentuk catatan, aplikasi smartphone dan video agar para siswa tertarik untuk melaksanakan kegiatan fisik di rumah. Hal ini sesuai dengan kebijakan pemerintah yang terdapat pada surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease-19 (COVID-19) pelaksanaan kegiatan belajar dilaksanakan melalui pembelajaran daring / jarak jauh. kondisi kesehatan dan mental guru PJOK di Kecamatan Godong terbilang baik. Pola hidup sehat yang tidak dilakukan akan mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan jasmani.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Anak Sekolah Dasar.

History Article

Received 17 November 2021

Approved 20 November 2021

Published 31 Agustus 2022

How to Cite

Tsani, F.S., Hudah, M., & Ardiyanto, A. (2022). Survei Aktivitas Fisik Anak Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Godong Kabupaten Grobogan Tahun 2021. *Wawasan Pendidikan*, 2(2), 630-639.

Coressponding Author:

Jl. R. Suprpto, Godong, Grobogan.

E-mail: ¹ faridsukrontsani23@gmail.com

PENDAHULUAN

Sektor pendidikan dikala ini tengah memperoleh pengalaman yang sangat berharga, pembelajaran yang biasanya dilaksanakan di sekolah, dengan adanya social distancing covid-19 ini akhirnya kegiatan belajar beralih menjadi di dalam rumah siswa berbasis saluran internet ataupun saluran televisi. Kejadian seperti ini merupakan kejadian yang sangat-sangat jarang terjadi. Proses pembelajaran siswa paling tidak hendak diawasi seluruhnya oleh orang tua yang barangkali kebanyakan juga tengah melakukan *work from home* (WFH). Pada saat ini timbul momentum yang dimana orang tua hendak melaksanakan kewajiban dasarnya kembali selaku pendidik utama dan selaku penanggung jawab proses pendidikan dari anak-anaknya. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengusulkan Surat 30 Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) yang menyebutkan bahwa pembelajaran dilakukan di rumah melalui pembelajaran jarak jauh/daring.

Pendidikan olahraga ialah ilmu yang didominasi pada kegiatan fisik dan sedikit teori. Di dalam kurikulum 2013 (K13) pendidikan olahraga di tingkatan SD menyatu dalam mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga). Pembelajaran PJOK kebanyakan dilakukan dengan gerakan fisik dilakukan di lapangan atau ruang terbuka. Sistem pendidikan olahraga merupakan metode deduktif maupun metode perintah, melalui pemberian tugas, sedikit uraian dan demonstrasi menurut (Putra 2020) dalam Supriyadi, (2018: 7). Beragam keterbatasan semacam saluran internet serta keahlian operasional pada fitur-fitur online, dengan sendirinya pendidikan jasmani menemui bermacam hambatan di masa pandemi seperti ini.

Bisa disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK di SD yang semulanya dilaksanakan dengan tatap muka langsung, saat ini pembelajaran PJOK dilakukan secara daring/ jarak jauh. Hal seperti ini berakibat pada pelaksanaan pembelajaran PJOK di Sekolah dasar di Kecamatan Godong Kabupaten Grobogan antara yang lain mengenai aktivitas fisik anak sekolah dasar yang umumnya pada saat pembelajaran olahraga mereka melaksanakan aktivitas fisik tetapi disaat seperti ini mereka melaksanakan pendidikan secara daring, hal ini menyebabkan terdapatnya siswa yang tidak bisa mengikuti pembelajaran karena terbatasnya saluran internet dan juga tidak seluruh peserta didik mempunyai perlengkapan komunikasi yang mencukupi (*handphone*) sehingga pembelajaran PJOK kurang maksimal. Dalam hal ini guru dituntut supaya dapat memberikan pembelajaran yang menarik serta mudah di akses agar para peserta didik dapat melaksanakan aktivitas fisik. Tidak cuma guru saja, orang tua juga berperan penting dalam kegiatan pembelajaran. Orang tua dituntut untuk mendampingi peserta didik supaya semua yang disampaikan guru agar dapat dilakukan dengan benar oleh peserta didik sehingga pembelajarannya berjalan dengan optimal. Terdapat pula sebagian guru yang hanya membagikan tugas tertulis, mengerjakan buku tema tanpa melakukan pembelajaran, dikarenakan kurang menguasai penggunaan media pembelajaran daring.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kegiatan aktivitas fisik yang diberikan oleh guru PJOK kepada anak SD se-kecamatan Godong kabupaten Grobogan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *one shot case study* menggunakan metode survei. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini yaitu 20 guru PJOK se-Kecamatan Godong. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan data presentase. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Peneliti membagikan kuesioner secara online lewat *google form* serta membagikan kuesioner secara langsung kepada guru PJOK, setelah itu menyalin hasil jawaban ke dalam *Microsoft excel*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas fisik anak pada masa pandemi covid- 19 di sekolah dasar se- Kecamatan Godong Kabupaten Grobogan tahun 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa pada masa pandemic covid-19 ini semua guru tetap menjalankan pembelajaran PJOK. Pembelajaran yang digunakan disesuaikan dengan program dinas pendidikan setempat. Deskripsi dari 12 indikator dalam penelitian ini :

Tabel 1 Kegiatan Fisik Di Luar Sekolah Saat Lockdown

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Jarang	3	15%	15%	15%
	Terkadang	3	15%	15%	30%
	Sering	6	30%	30%	60%
	Selalu	8	40%	40%	100%
	Total	20	100%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil pada indikator kegiatan fisik di luar sekolah pada saat lockdown menunjukkan bahwa 15% guru jarang, 15% guru terkadang, 30% guru sering dan 40% guru selalu membimbing siswanya untuk melakukan kegiatan fisik di luar sekolah. Adanya pandemi seperti ini mengakibatkan kegiatan belajar mengajar menjadi terganggu, jadi pemerintah mengeluarkan program untuk pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan di rumah secara daring. Hal ini meyebabkan guru PJOK tidak bisa membimbing siswanya secara langsung. Hal ini berdampak pada kondisi fisik siswa yang menurun sehingga pada saat pandemi seperti ini guru selalu membimbing siswanya melalui kelas *online* agar siswa tetap melakukan kegiatan fisik di rumah. Kegiatan tersebut meliputi guru memberikan contoh gerakan aktivitas fisik lalu siswa memperagakannya sesuai arahan guru tersebut.

Tabel 2 Menetapkan Kegiatan Fisik Saat Lockdown

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Terkadang	3	15%	15%	15%
	Sering	10	50%	50%	65%
	Selalu	7	35%	35%	100%
	Total	20	100%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil pada indikator membantu menetapkan tujuan kegiatan fisik pada saat *lockdown* 15% guru terkadang, 50% guru sering, dan 35% guru selalu membantu siswa untuk menetapkan tujuan kegiatan fisik secara pribadi. Bisa disimpulkan bahwa guru PJOK lebih banyak membantu siswa untuk menetapkan tujuan kegiatan fisik secara pribadi pada saat *lockdown*. Hal ini dikarenakan adanya rencana dari pemerintah untuk menurunkan kegiatan kerumunan massa dalam jumlah yang tinggi seperti kegiatan belajar di sekolah, sehingga guru lebih menekankan siswanya untuk menetapkan tujuan kegiatan fisik secara pribadi. Bentuk kegiatan fisik secara pribadi meliputi bersepeda, berjalan, menari dan membersihkan rumah.

Tabel 3 Memantau Kegiatan Fisik Saat Lockdown

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Jarang	1	5%	5%	5%
	Terkadang	4	20%	20%	25%
	Sering	11	55%	55%	80%
	Selalu	4	20%	20%	100%
	Total	20	100%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil pada indikator memantau kegiatan fisik secara mandiri pada saat *lockdown* 5% guru jarang, 20% guru terkadang , 55% guru sering dan 20% guru selalu menghimbau siswanya untuk memantau kegiatan fisik secara mandiri. Dari hasil data diatas bisa disimpulkan bahwa guru PJOK di kecamatan Godong lebih banyak menghimbau siswanya untuk memantau kegiatan fisiknya secara mandiri pada saat *lockdown*. Karena pembelajaran PJOK ialah proses jalinan antara siswa dengan lingkungan dengan memanfaatkan kegiatan jasmani yang direncanakan secara terancang yang tujuannya untuk mengembangkan individu secara neuromuskuler, organik, emosional, kognitif dan perseptual. Bentuk pemantauan kegiatan fisik secara mandiri yakni menggunakan buku catatan yang akan di isi oleh siswa ketika mereka selesai melakukan aktivitas fisik di rumah dan buku tersebut di kumpulkan setiap minggunya.

Tabel 4 Memperkenalkan Fisik Melalui Catatan Saat Lockdown

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Tidak pernah	1	5%	5%	5%
	Jarang	2	10%	10%	15%
	Terkadang	5	25%	25%	40%
	Sering	8	40%	40%	80%
	Selalu	4	20%	20%	100%
	Total	20	100%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil pada indikator memperkenalkan kegiatan fisik melalui catatan diketahui bahwa kondisi di saat *lockdown* diketahui bahwa, 5% guru tidak pernah, 10% guru jarang, 25% guru terkadang, 40% guru sering dan 20% guru selalu memperkenalkan kegiatan fisik melalui catatan. Dari hasil pembahasan di atas bahwa pada saat lockdown guru PJOK di kecamatan Godong sering memperkenalkan kegiatan fisik

melalui catatan dengan persentase 40%. Di sini bisa dilihat bahwa guru sangat mementingkan kondisi fisik siswa dan agar siswa memahami hal tersebut, guru PJOK membuat catatan untuk memperkenalkan kegiatan fisik kepada siswanya. Secara langsung perkembangan fisik seorang anak akan menetapkan keterampilan anak saat bergerak. Poin-poin yang dapat dituangkan dalam catatan guru untuk mengetahui perkembangan fisik anak meliputi tinggi badan, berat badan dan koordinasi gerakan.

Tabel 5 Memperkenalkan Fisik Dengan Poster Saat Lockdown

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Tidak pernah	2	10%	10%	10%
	Jarang	1	5%	5%	15%
	Terkadang	4	20%	20%	35%
	Sering	7	35%	35%	70%
	Selalu	6	30%	30%	100%
	Total	20	100%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil pada indikator memperkenalkan kegiatan fisik melalui poster dapat diketahui bahwa kondisi pada saat *lockdown* dapat diketahui bahwa , 10% guru tidak pernah, 5% guru jarang, 20% guru terkadang, 35% guru sering dan 30% guru selalu memperkenalkan kegiatan fisik melalui poster. Dari hasil di atas bisa disimpulkan bahwa pada saat *lockdown* guru lebih banyak memperkenalkan kegiatan fisik melalui poster karena ingin menarik minat siswa agar tetap melaksanakan aktivitas fisik di rumah. Bentuk memperkenalkan kegiatan fisik melalui poster yakni setiap ruang kelas terdapat poster tentang manfaat melakukan kegiatan fisik.

Tabel 6 Memperkenalkan Kegiatan Fisik Dengan Video Saat Lockdown

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Tidak pernah	1	5%	5%	5%
	Terkadang	2	10%	10%	15%
	Sering	7	35%	35%	50%
	Selalu	10	50%	50%	100%
	Total	20	100%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil dari Indikator memperkenalkan kegiatan fisik melalui video dapat diketahui bahwa kondisi kondisi pada saat *lockdown* dapat diketahui bahwa 5% guru tidak pernah, 10% guru terkadang, 35% guru sering dan 50% guru selalu memperkenalkan kegiatan fisik melalui video. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa pada saat *lockdown* persentase yang paling tinggi adalah guru PJOK sering memperkenalkan kegiatan fisik melalui video dengan jumlah 50%. Oleh karena itu media pembelajaran melalui video merupakan cara efektif guna membantu guru untuk menyampaikan informasi kepada siswa supaya tercapainya lingkungan belajar yang menyenangkan, efisien, dan kondusif.



Gambar 1 Memperkenalkan Kegiatan Fisik Dengan Video

Tabel 7 Memperkenalkan Kegiatan Fisik Dengan Kelas Online Pada Saat Lockdown

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Tidak pernah	1	5%	5%	5%
	Terkadang	3	15%	15%	20%
	Sering	11	55%	55%	75%
	Selalu	5	25%	25%	100%
	Total	20	100%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil dari Indikator memperkenalkan kegiatan fisik melalui kelas online dapat diketahui bahwa kondisi pada saat *lockdown* dapat diketahui bahwa, 5% guru tidak pernah, 15% guru terkadang, 55% guru sering dan 25% guru selalu memperkenalkan kegiatan fisik melalui kelas online. Dapat menyimpulkan bahwa pada saat *lockdown* persentase yang paling tinggi adalah guru PJOK sering memperkenalkan kegiatan fisik melalui kelas online dengan jumlah 55%. Berbeda dengan kondisi seperti ini, guru PJOK tetap melaksanakan pembelajaran olahraga tetapi dengan kelas online. Mata pelajaran PJOK ialah mata pembelajaran yang amat penting bagi siswa pada saat sekarang, sebab melalui penguasaan kesehatan dan praktik olahraga siswa mampu mengatur pola hidupnya dengan meningkatkan daya tahan tubuh untuk mencegah corona virus.



Gambar 2 Memperkenalkan Kegiatan Fisik Dengan Kelas Online

Tabel 8 Guru Memberi Masukan Kepada Siswa Saat Lockdown

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Jarang	1	5%	5%	5%
	Terkadang	6	30%	30%	35%
	Sering	4	20%	20%	55%
	Selalu	9	45%	45%	100%
	Total	20	100%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil dari Indikator Guru Memberi Masukan dapat diketahui bahwa kondisi kondisi pada saat *lockdown* dapat diketahui bahwa, 5% guru jarang, 30% guru terkadang, 20% guru sering, dan 45% guru selalu memberikan masukan mengenai apa yang sebenarnya telah siswa lakukan. Dari hasil tabel di atas bisa disimpulkan pada saat lockdown persentase yang paling tinggi adalah guru PJOK selalu memberikan masukan mengenai apa yang sebenarnya telah siswa lakukan dengan jumlah 45%. Dalam jalannya pelaksanaan pendidikan di sekolah guru menanggung peran dalam membimbing serta memberi masukan kepada anak agar memperoleh tujuan yang diharapkan, yaitu dengan adanya perubahan tingkah laku siswa. Guru dapat memberi masukan langsung melewati kelas online sehingga siswa dapat memahami apa yang sudah dilakukannya.

Tabel 9 Membuat Umpan Balik Dalam Bentuk Catatan Saat Lockdown

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Tidak pernah	2	10%	10%	10%
	Jarang	2	10%	10%	20%
	Terkadang	4	20%	20%	40%
	Sering	7	35%	35%	75%
	Selalu	5	25%	25%	100%
	Total	20	100%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil dari Indikator membuat umpan balik dalam bentuk catatan dapat diketahui bahwa kondisi kondisi saat lockdown dapat diketahui bahwa, 10% guru tidak pernah, 10% guru jarang, 20% guru terkadang, 35% guru sering dan 25% guru selalu membuat umpan balik dalam bentuk catatan. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa pada saat *lockdown* guru PJOK sering membuat umpan balik dalam bentuk catatan agar siswa dapat memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar. Maksud dari adanya umpan balik adalah untuk mencari informasi sampai dimana siswa memahami materi yang telah dibahas. Contohnya guru memberikan catatan tanggapan bebas kepada siswa, sehingga siswa bisa memperbaiki dan meningkatkan hasil belajarnya.

Tabel 10 Membuat Umpan Balik Dalam Bentuk Aplikasi Saat Lockdown

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Tidak pernah	2	10%	10%	10%
	Terkadang	4	20%	20%	30%
	Sering	8	40%	40%	70%
	Selalu	6	30%	30%	100%
	Total	20	100%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil dari Indikator membuat umpan balik dalam bentuk aplikasi dapat diketahui bahwa kondisi pada saat *lockdown* dapat diketahui bahwa , 10% guru tidak pernah, 20% guru jarang, 40% sering dan 30% guru selalu membuat umpan balik dalam bentuk aplikasi *smartphone*. Dari hasil tabel di atas bisa disimpulkan bahwa saat lockdown persentase yang paling tinggi adalah guru PJOK sering membuat umpan balik dalam bentuk aplikasi *smartphone* dengan jumlah 40%. Media benar-benar mempengaruhi hasil belajar, melalui penentuan suatu media yang tepat maka salah satu manfaatnya membuat siswa antusias dan termotivasi ikut serta dalam proses jalannya pembelajaran dan di sini guru PJOK di kecamatan godong memanfaatkan aplikasi *smartphone* untuk membuat umpan balik kepada peserta didik agar mereka bisa melaksanakan pembelajaran dengan efektif apalagi dengan situasi seperti ini yang mewajibkan siswanya untuk belajar di rumah. Berbeda dengan saat sebelum *lockdown*, guru memberikan umpan balik secara langsung. Contoh pemberian umpan balik dalam bentuk aplikasi yakni guru menggunakan aplikasi google classroom sebagai pemberian umpan balik kepada siswa.

Tabel 11 Membuat Umpan Balik Dalam Bentuk Gambar/ Video Saat Lockdown

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Jarang	1	5%	5%	5%
	Terkadang	5	25%	25%	30%
	Sering	11	55%	55%	85%
	Selalu	3	15%	15%	100%
	Total	20	100%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil dari Indikator membuat umpan balik dalam bentuk gambar atau video dapat diketahui bahwa kondisi pada saat *lockdown* dapat diketahui bahwa, 5% guru jarang, 25% guru terkadang, 55% guru sering dan 15% guru selalu membuat umpan balik dalam bentuk gambar atau video. Dari hasil tabel di atas bisa disimpulkan pada saat *lockdown* persentase yang paling tinggi adalah guru PJOK sering membuat umpan balik dalam bentuk gambar atau video dengan jumlah 55%. Guru memerlukan penetapan media yang sesuai untuk membantu proses pembelajaran agar mewujudkan hasil belajar yang maksimal dan optimal. Media yang digunakan hendaklah menyelaraskan dengan siswa maupun materi yang akan disampaikan. Guru PJOK di kecamatan Godong lebih banyak menggunakan media gambar atau video untuk menyampaikan umpan balik karena metode ini sangat efektif karena guru yang tidak bisa berinteraksi secara langsung dengan siswa. Contohnya guru membuat umpan balik dalam bentuk gambar atau video lalu di kirimkan ke group kelas sehingga siswa dapat melihat, memperbaiki dan meningkatkan hasil belajarnya.

Tabel 12 Kondisi Kesehatan Jasmani Guru Selama 7 Hari Terakhir

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Biasa saja	3	15%	15%	15%
	Baik	16	80%	80%	95%
	Sangat baik	1	5%	5%	100%
	Total	20	100%	100%	

Tabel 13 Kondisi Kesehatan Mental Guru Selama 7 Hari Terakhir

		Frekuensi	Persen	Persen valid	Persen Kumulatif
Valid	Biasa saja	4	20%	20%	20%
	Baik	15	75%	75%	95%
	Sangat baik	1	5%	5%	100%
	Total	20	100%	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui hasil dari Indikator kondisi kesehatan guru PJOK dapat diketahui bahwa, 15% guru dalam kondisi kesehatan jasmani biasa saja, 80% guru dalam kondisi kesehatan jasmani baik, dan 5% guru dalam kondisi kesehatan jasmani sangat baik. Sedangkan untuk kondisi kesehatan mental guru PJOK dapat diketahui bahwa, 20% guru dalam kondisi kesehatan mental biasa saja, 75% guru dalam kondisi kesehatan mental baik, dan 5% guru dalam kondisi kesehatan mental sangat baik. Dari hasil tabel di atas bisa disimpulkan jika kondisi kesehatan jasmani serta kondisi kesehatan mental guru PJOK di kecamatan Godong dalam keadaan baik. Pola hidup sehat diwujudkan melalui sikap atau kebiasaan yang baik menuju hidup sehat secara jasmani ataupun mental. Acuan hidup sehat yang tidak dilakukan mengakibatkan bermacam gangguan kesehatan jasmani. Gangguan pada kebugaran jasmani dan mental secara tidak langsung akan menghambat jalannya proses pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah disimpulkan di atas dapat dikemukakan hasil penelitian yaitu aktivitas fisik anak pada masa pandemi tetap berlangsung dengan menggunakan metode pembelajaran daring dan guru PJOK sekolah dasar di Kecamatan Godong tetap memperhatikan kondisi fisik siswanya. Dapat dilihat para guru tetap membimbing dan menghibau siswanya agar tetap melaksanakan kegiatan fisik di rumah dengan cara memperkenalkan kegiatan fisik melalui catatan, poster dan video. Guru juga selalu memberikan masukan mengenai apa yang sebenarnya telah siswa lakukan. Dalam proses pelaksanaan pendidikan di sekolah guru mempunyai peran dalam membimbing dan memberi masukan kepada anak agar mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu dengan adanya peberian masukan mengenai apa yang sebenarnya siswa lakukan sehingga ada perubahan tingkah laku siswa yang menjadi lebih baik. Tidak hanya itu, Guru juga membuat umpan balik kepada siswa dalam bentuk catatan, aplikasi *smartphone* dan video agar para siswa tertarik untuk melaksanakan kegiatan fisik di rumah. Hal ini sesuai dengan kebijakan pemerintah yang terdapat pada surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease-19* (COVID-19) pelaksanaan kegiatan belajar dilaksanakan melalui pembelajaran *daring* / jarak jauh. Pola hidup sehat diwujudkan melalui sikap atau kebiasaan yang baik menuju hidup sehat secara utuk baik itu sehat jasmani ataupun mental. Dan kondisi kesehatan dan mental guru PJOK di Kecamatan Godong terbilang baik. Pola hidup sehat yang tidak dilakukan akan mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan jasmani. Gangguan pada kesehatan jasmani secara tidak langsung akan menghambat produktif mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- M Ambarwati. 2020. “No PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH MASA PANDEMI COVID-19 : STUDI KASUS DI RA NURUL HUDA 01 SUMBEREJO KECAMATAN PABELAN TAHUN 2020.” *Malaysian Palm Oil Council (MPOC)* 21(1):1–9.
- Putra, Angga Narendra. 2020. “Implementasi Pembelajaran Pjok Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sd Negeri Se-Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta.” (1):70.
- Hudah, M dkk (2020). *Analisis Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Masa Pandemi Covid19 Di Tinjau Dari Penggunaan Media Aplikasi Pembelajaran Dan Usia Guru. Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi.* 3 (2) 93-102.
- Patmiarsih, M. (2020). *Implementasi Pembelajaran Pjok Pada Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 Di Sd Negeri Se Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo.* Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.