



Evaluasi Pandangan Siswa Terhadap Aktifitas Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Selama Pembelajaran Daring

Muhammad Rakan Raihan¹, Intan Ayu Idha Wulandari²

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

²Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Malang, Indonesia

* Korespondensi Penulis. E-mail: rehanalfarizie@gmail.com¹, intan.ayu10@gmail.com²

Menerima: Tgl, Bulan, Tahun; **Revisi:** Tgl, Bulan, Tahun; **Diterima:** Tgl, Bulan, Tahun
<https://doi.org/10.24036/MensSana.08012023.09>

Abstract

The purpose of this article is to present the subject matter of several research journals that contain evaluations of students' views on learning in (brave) competition during the Covid-19 pandemic, especially in PJOK subjects for elementary school students. The method used is literature review. The evaluation model used in the review of this article is the SWOT analysis, which identifies strengths, weaknesses, opportunities and threats to this bold learning. The global pandemic has had several significant impacts on the quality of learning in schools, the use of media / technology must be mastered by educators students and parents. One of them is in PJOK subject where the learning is more dominant towards practice than learning in class. The conclusion in this review article is that all school equipment is required to master technology even though only a little as a means of teaching and learning activities, but the views of students and parents consider that distance learning is less effective and efficient.

Keywords: Physical education, sports, health, evaluation, online learning.

Abstrak

Tujuan artikel ini yaitu memaparkan pokok bahasan dari beberapa jurnal penelitian yang memuat tentang evaluasi mengenai pandangan siswa terhadap pembelajaran dalam jaingan (daring) saat pandemi covid-19 khususnya pada mata pelajaran PJOK untuk siswa sekolah dasar. Metode yang dilakukan yaitu literatur review. Model evaluasi yang digunakan dalam review artikel ini yaitu analisis SWOT, yang mengidentifikasi keunggulan, kelemahan, peluang dan ancaman terhadap pembelajaran daring ini. Pandemi global telah memberikan beberapa dampak yang signifikan terhadap kualitas pembelajaran di sekolah, penggunaan media/ teknologi sudah harus dapat dikuasai oleh tenaga pendidik, siswa dan otang tua. Salah satunya yaitu pada mata pelajaran PJOK yang pembelajarannya lebih dominan kearah praktik dari pada pembelajaran di kelas. Simpulan pada review artikel ini yaitu seluru perangkat sekolah diwajibkan menguasai teknologi walaupun hanya sedikit sebagai sarana kegiatan belajar mengajar, akan tetapi pandangan siswa dan orang tua menganggap bahwa pembelajaran jarak jauh ini kurang efektif dan efisien.

Kata Kunci: pendidikan fisik, olahraga, kesehatan, evaluasi, pembelajaran daring.

PENDAHULUAN

Sebuah inovasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani sudah menjadi kenyataan, sebagaimana dinyatakan beberapa para ahli tentang dampak di mana berbagai praktik inovatif dilakukan untuk mencapai peningkatan indikator akademik.

Pendidikan jasmani justru merupakan bidang studi yang saat ini banyak diteliti, mengingatnya sebagai unsur yang sangat penting bagi perkembangan siswa (Lucena dkk, 2020).

Pendidikan jasmani dianggap sebagai model pendidikan deskriptif karena pertama kali

dikembangkan dalam sistem pendidikan jasmani, kegiatan jasmani dan kesehatan, dan dapat memberikan gambaran tentang maksud, tujuan, struktur dan elemen dasar dari kegiatan peningkatan jasmani dan kesehatan oleh sarana teknologi kebugaran (Zhamardiy dkk, 2020).

Roset dkk, (2020) juga menambahkan bahwa pendidikan jasmani dianggap bermanfaat atau berkaitan dengan kesehatan mental yaitu pertama adalah pentingnya kompetensi dan penguasaan keterampilan olahraga tidak hanya untuk kesenangan, dan keterlibatan dengan, olahraga tetapi juga untuk harga diri dan identitas

diri dan, sebagai akibatnya, tingkat kepercayaan diri dan kecemasan dan, pada akhirnya, kesejahteraan artinya, merasa baik atau berkembang saat di sekolah.

Kebutuhan aktifitas fisik bagi kesehatan remaja sangat penting, untuk mengurangi risiko tertular penyakit jantung, stroke, hipertensi serta meningkatkan imunitas tubuh, kekuatan otot dan daya tahan otot jantung.

Hasil Survei Wahyudi (2020) menunjukkan tingkat intensitas aktifitas fisik mahasiswa dominan setiap hari dan dua hari sekali melakukan aktifitas fisik, lama frekuensi aktifitas fisik dominan 15 - 45 menit, waktu untuk melakukan aktifitas fisik dominan pada pagi dan sore hari, sedangkan aktifitas fisik yang banyak dilakukan adalah bersepeda dan olahraga permainan.

Aktifitas fisik tidak hanya dibutuhkan untuk remaja saja. Orang dewasa setidaknya harus melakukan aktifitas fisik minimal aktifitas fisik dalam kategori ringan entah itu senam, jalan atau bersepeda.

Kesetyaningsih dkk (2020) menyatakan bahwa setelah senam rutin dua kali seminggu dalam 10 minggu, tercatat obesitas menurun menjadi 34,04% dan diabetes menurun menjadi 4,26%, sedangkan hiperkolesterolemia meningkat menjadi 17,02%. Masa pandemi COVID-19 banyak perubahan besar-besaran dalam dunia pendidikan dengan berbagai penyesuaian yang dilakukan dalam memenuhi protokol kesehatan yang dibutuhkan untuk mencegah penularan.

Hybrid learning menjadi pilihan yang paling sesuai dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga dalam penerapan protokol kesehatan dengan mengurangi pertemuan tatap muka dengan pemanfaatan teknologi dan informasi yang sedang berkembang pesat.

Karakteristik pendidikan jasmani dalam sekolah dasar dan menengah serta pendidikan olahraga dalam perguruan tinggi yang memiliki fokus secara khusus dalam pengembangan psikomotorik membuat proses pembelajaran tidak dapat secara penuh dilaksanakan secara daring karena akan menghambat pembelajaran gerak yang dibutuhkan.

Dengan penerapan *hybrid learning* harapannya tatap muka dapat berkurang dengan berbagai pembatasan dengan protokol kesehatan yang memadai sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga dapat tetap terlaksana di tengah keadaan pandemi COVID-19 yang melanda Indonesia dan dunia secara global.

Penggunaan teknologi komunikasi dan informasi dalam bidang pendidikan memberikan banyak pengaruh. Dalam proses pembelajaran, dirasakan adanya kecenderungan: a) bergesernya pendidikan dari sistem pembelajaran yang berorientasi pada guru (*teacher centered*) ke orientasi pada peserta didik (*student centered*), b) tumbuh dan semakin meluasnya pendidikan terbuka atau jarak jauh, c) semakin banyak sumber belajar yang tersedia (Kristiono dkk, 2019).

Menurut Hamdani & Priatna (2020) kemampuan literasi digital siswa yang merasa nyaman menggunakan pembelajaran daring yaitu 65,78 %, sedangkan siswa yang merasa kesulitan sebesar 34,22%. Untuk kecukupan perangkat siswa yaitu sebesar 71,05 %, sisanya 28,95% kecukupan perangkat yang dimiliki siswa kurang. Selain perangkat terdapat juga kecukupan koneksi internet yang dimiliki siswa yaitu sebesar 72,36% menganggap cukup, sedangkan 27,64% siswa merasa kurang.

Biaya pembelajaran meningkat 69,73% sisanya yaitu 20,27% menganggap biaya pembelajaran daring merupakan biaya substitusi dari biaya ril ketika pembelajaran secara tatap muka. Kegiatan pembelajaran daring khususnya mata pelajaran PJOK lebih banyak melakukan praktek dan memberikan contoh praktek gerakan melalui media sosial seperti youtube dan powerpoint.

Materi yang disampaikan berupa penjelasan dengan menggunakan power point tentang pengertian gagasan pokok (Samsiyah, 2020). Pelaksanaan pembelajaran daring ini masih belum dilakukan oleh seluruh instansi pendidikan dasar diseluruh nusantara. Karena pembelajaran daring ini wilayah-wilayah harus memiliki jaringan internet yang mencukupi.

Simanjuntak & Kismartini (2020) menyatakan bahwa 99,4% sekolah menerapkan pendidikan daring atau jarak jauh di provinsi jawa tengah. Dalam pembelajaran jarak jauh ini guru 42,86% menerapkan metode membaca lalu merangkum. Sebanyak 54,19% siswa masih merasa kurang senang belajar jarak jauh karena ada beberapa kendala misalnya kualitas jaringan, keterbatasan kuota dan perangkat komunikasi, serta 61,49% merasa puas karena orang tua tidak merasa terbebani dalam membimbing belajar lebih dekat dengan anak.

METODE

Jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan data literatur review dari berbagai



jurnal berjumlah 24 dengan database google scholar, ERIC, Elsevier, Academic Journal, MDPI, Roudge dan EESA.

Sesuai dengan tujuan penulisan, maka jenis penulisan ini yaitu mengenai evaluasi, dengan prosedur menggunakan analisis SWOT yang bertujuan untuk memilah dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi dari pembelajaran online pada mata pelajaran PJOK di sekolah dasar.

Analisis SWOT itu sendiri adalah identifikasi berbagai faktor secara sistematis untuk merumuskan sebuah produk atau program yang terdiri dari *strength* (kekuatan), *weakness* (kelemahan), *opportunity* (peluang) dan *threat* (ancaman) (Ramadhan & Sofiyah, 2013).

Fungsi dari analisis SWOT dan strategi kompetitif adalah untuk menganalisa mengenai kekuatan, kelemahan serta keunggulan kompetitif yang dimiliki perusahaan/usaha yang dilakukan melalui analisa terhadap kondisi internal perusahaan, serta analisa mengenai peluang dan ancaman yang dihadapi perusahaan yang dilakukan melalui analisa terhadap kondisi eksternal perusahaan (Nisak, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian pada artikel ini yaitu adalah mereview dari beberapa artikel atau jurnal baik nasional ataupun internasional

No	Penulis, judul dan tahun	Desain Penelitian	Subjek/sampel/populasi,sasaran	Hasil Penelitian	Jenis Terbitan
1	Churiyah, M., Sholikhah, S., Filianti, F., & Sakdiyyah, D. A. (2020). Indonesia Education Readiness Conducting Distance Learning In Covid-19 Pandemic Situation.	Surve Kuantitatif Deskriptif	Pendidikan di Indonesia	Indonesia telah menyiapkan infrastruktur virtual dengan baik, namun faktor guru dan sekolah masih perlu memahami lebih dalam tentang esensi pembelajaran jarak jauh. Siswa memiliki kemandirian belajar yang rendah sehingga kurang mampu mengatur kegiatan belajar jarak jauhnya, guru cenderung gagap tentang teknologi, dan orang tua kurang memahami sifat kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di rumah	Google scholar
2	Febrianto, A.P. 2020. Level Kesegaran Jasmani Siswa	Surve Kuantitatif Deskriptif	Siswa kelas V SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan.	Hasil penelitian ini menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas	Google scholar

	Kelas Lima SD Negeri 1 Dan 41 Kaur Selatan		V SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan termasuk dalam kategori kurang karena memiliki persentase tertinggi yaitu 70%. Pada penelitian ini diketahui bahwa Kebijakan sekolah mengenai penempatan jadwal dan pengalokasian waktu mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada kelas 3 dianggap belum bisa mengakomodir terhadap bagaimana pendidikan jasmani yang sesungguhnya, jadi kebijaksanaan sekolah belum bisa mengatasi masalah yang ada pada mata pelajaran pendidikan jasmani	
3	Hakim, L., Arifin, S., Irianto, T. 2020. Implementasi Kurikulum 2013 Ditinjau Dari Jadwal dan Alokasi Waktu Mata Pelajaran Pendidikan jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sekolah dasar Di Kota Banjarbaru	Survei dengan metode gabungan atau kombinasi antara kualitatif dengan kuantitatif	SDN 1 Guntung Payung SDN 1 Landasan Ulin Tengah SDN 1 Loktabat Utara SDN 2 Loktabat Selatan SDN 2 Landasan Ulin Timur SDN 1 Landasan Ulin Utara SDN 1 Guntung Manggis	Google Scholar
4	Abuhammad, S. 2020. Barriers to distance learning during the COVID-19 outbreak: A qualitative review from parents' perspective	Artikel Review	Identifikasi total 248 Postingan di media sosial mengenai pembelajaran di era pandemic	Elsevier
5	Hamdani, A R., Priatna, A. 2020. Efektifitas	Survei	80 orang guru sekolah dasar secara acak di Kabupaten Subang.	Google Scholar



	<p>Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online)Dimasa Pandemi Covid- 19 Pada Jenjang Sekolah Dasardi Kabupaten Subang</p>			<p>pembelajaran dari 8 indikator yang diteliti yaitu sekitar 66,97 %</p>	
6	<p>Hariadi, A M. 2020. Persepsi Murid Terhadap Aktivitas Pjok Selama Pembelajaran Jarak Jauh</p>	<p>Survei Kuantitatif</p>	<p>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</p>	<p>Hasil-Persepsi murid sebanyak 68% merasa bosan dan 32% merasa tidak bosan.Persepsi terhadap aktivitas Pjok sebanyak 63% melakukan aktivitasolahraga secara teratur dan 37% tidak melakukan aktivitas Pjok. Persepsilama 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%.</p>	<p>Google Scholar</p>
7	<p>Jayul, A., & Irwanto, E. 2020. Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19.</p>	<p>Survei Deskriptif</p>	<p>Model Pembelajaran Daring Yang di Terapkan di Lembaga Pendidikan Indonesia</p>	<p>Model pembelajaran daring dapatdiaplikasikan dalam pendidikan jasmanidengan metode portal schoology, danvlog. Dengan kata lain metode tersebutmemiliki aplikasi video, yang dapatdigunakan untuk mendemonstrasikangerakan-gerakandalamranahpsikomotor (bersifat praktikum) Tercatat dari program pemberdayaan ini 38,29% menderita obesitas, 6,38% menderita diabetes melitus (DM), 36,17% menderita asam urat tinggi, dan 10,64% menderita hiperkolesterolemia. Setelah senam rutin dua kali seminggu dalam 10 minggu, tercatat</p>	<p>Google Scholar</p>
8	<p>Kesetyaningsih, T. W., Astuti, Y., & Noor, Z. 2020. Aktivitas Fisik Rutin untuk Mencegah Penyakit Degeneratif.</p>	<p>Eksperimen</p>	<p>orang yang berusia> 40 tahun</p>		<p>Google Scholar</p>

9	<p>Kristiono, I. D., Dwiyo, W. D., & Hariadi, I. 2019. Pembelajaran Ilmu Gizi Olahraga Berbasis Blended Learning Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.</p>	<p>Research and Development</p>	<p>Mahasiswa jurusan pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri</p>	<p>obesitas menurun menjadi 34,04% dan DM menurun menjadi 4,26%, sedangkan hiperkolesterolemia meningkat menjadi 17,02%. Hasil dari penelitian pada ujiefektivitas diperoleh peneliti dari tiga kali pertemuan yang sudah dilaksanakan peneliti. Data uji efektivitas: pada pertemuan pertama: rata-rata nilai kelas mahasiswa diperoleh nilai huruf B (74,85%). Pertemuan kedua: rata-rata nilai kelas mahasiswa diperoleh nilai huruf A (84%). Pada pertemuan ketiga: rata-rata nilai kelas mahasiswa diperoleh "A"(85,14%).</p>	<p>Google Scholar</p>
10	<p>Lase, D., Ndraha, A., & Harefa, G. G. (2020). Persepsi Orangtua Siswa Sekolah Dasar di Kota Gunungsitoli Terhadap Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19.</p>	<p>Surve Kualitatif</p>	<p>Subjek penelitian terdiri dari orang tua siswa sekolah dasar di Kota Gunungsitoli yang ditetapkan dengan teknik purposive sampling, berjumlah dua puluh empat orang.</p>	<p>Bagi orang tua, pendekatan pembelajaranyang diberlakukan pada masa darurat pandemi Covid-19 adalah sesuatu yang harus dijalani dandidukung karena ketiadaan pilihan lain. Meskipun orangtua tidak memiliki persepsi negatif, namunpembelajaran jarak jauh telah berkontribusi terhadap bertambahnya beban orangtua atau keluarga secara ekonomi, psikologi dan sosial.</p>	<p>Google Scholar</p>
11	<p>Hinojo Lucena, F. J., López Belmonte, J., Fuentes Cabrera, A., Trujillo Torres, J. M., & Pozo Sánchez, S. (2020). Academic effects of the use of flipped learning in physical education</p>	<p>Eksperimental Deskriptif</p>	<p>Sebanyak 119 siswa dari sebuah pusat pendidikan di Ceuta (Spanyol) berpartisipasi.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh evaluasi yang lebih baik dalam indikator akademik, menyoroti motivasi, otonomi, dan</p>	<p>MDPI</p>



12	Kingpum, P., Ruangsuan, C., & Chaicharoen, S. (2015). A development of a collaborative blended learning model to enhance learning achievement and thinking ability of undergraduate students at the Institute of Physical Education	Pengembangan	mahasiswa sarjana di Institut Pendidikan Jasmani	interaksi antara agen yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada empat komponen dalam model kolaborasi blended learning yaitu prinsip, tujuan, prosedur dan kegiatan instruksional, dan pengukuran dan evaluasi. Proses pembelajaran dibagi menjadi 3 tahap, yaitu, persiapan, pengelolaan pembelajaran, serta pengukuran dan evaluasi. Kelompok eksperimental dari siswa menunjukkan peningkatan dalam prestasi belajar dan kemampuan berpikir secara keseluruhan dan di setiap subskala dari sebelum pembelajaran dengan model yang dikembangkan pada tingkat signifikansi 0,05. Sejahtera kesehatan mental kaum muda prihatin, pembenaran terbaik pembealan penjas menjadi rekreasi fisik sebagai solusi (akademik) sekolah daripada olahraga sebagai pendidikan.	Academic Journals
13	Røset, L., Green, K., & Thurston, M. (2020). Norwegian youngsters' perceptions of physical education: exploring the implications for mental health.	Eksperimen	Data kualitatif dihasilkan oleh 31 kelompok fokus melibatkan 148 anak-anak dari kelas 10 (15-16 tahun) di kelas delapan sekolah menengah di Norwegia.	Model yang baru dibuat dari sistem metadis yang menerapkan teknologi kebugaran dalam pendidikan Proses pendidikan jasmani akan berkontribusi pada pembentukan sikap berbasis nilai motivasi siswa untuk teknologi kebugaran, peningkatan tingkat pendidikan, aktivasi aktivitas fisik siswa dengan	ROUTLEDGE
14	Zhamardiy, V., Griban, G., & Shkola, O. (2020). Methodical system of using fitness technologies in physical education of students.	Analisis literatur	Guru dari Departemen Pendidikan Jasmani dari Lembaga Pendidikan Tinggi (HEI) Ukraina	Proses pendidikan jasmani akan berkontribusi pada pembentukan sikap berbasis nilai motivasi siswa untuk teknologi kebugaran, peningkatan tingkat pendidikan, aktivasi aktivitas fisik siswa dengan	EESA

15	Ruan, Y., & Xiao, Y. (2021). A nearest-neighbor search model for distance metric learning.	Eksperimen ekstensif	-	menciptakan lingkungan di lembaga pendidikan tinggi yang akan mengembangkan minat secara aktif olahraga, dorong pembentukan gaya hidup sehat Kendala metrik jarak belajar dapat dibangun dan diberi bobot. Untuk mempelajari matriks pencarian dan matriks metrik jarak secara bersama-sama, rumusan masalah pengoptimalan yang dapat diselesaikan dengan pendekatan iterasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran online selama pandemi bermasalah dan menantang bagi keluarga. Orang tua Tionghoa tidak	ELSEVIER
16	Dong, C., & Cao, S. (2020). Young children's online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents' beliefs and attitudes.	Survei	3.275 keyakinan dan sikap orang tua China seputar pembelajaran online anak-anak kecil selama penguncian pandemi COVID-19.	terlatih atau siap untuk merangkul pembelajaran online Pandemi kemungkinan akan memperlebar kesenjangan pencapaian di sepanjang dimensi ini mengingat perbedaan interaksi antara sekolah dan orang tua dengan sumber daya online untuk mengimbangi waktu pembelajaran berbasis sekolah yang hilang. Memperhitungkan perbedaan tersebut dan mempromosikan akses yang lebih adil ke pembelajaran online dapat meningkatkan efektivitas tanggapan kebijakan pendidikan terhadap pandemi.	ELSEVIER
17	Hicks, A., & Goodman, J. (2021). Inequality in household adaptation to schooling shocks: Covid-induced online learning engagement in real time	Survei	Data pencarian internet frekuensi tinggi untuk mempelajari secara real time bagaimana rumah tangga AS mencari sumber belajar online		ELSEVIER



18	<p>Herguner, G., & Son, S. B. (2020). The Effect of Online Learning Attitudes of University Students on Their Online Learning Readiness.</p>	Eksperimen	<p>Kelompok penelitian ini terdiri dari 306 mahasiswa yang dipilih dengan metode pengambilan sampel yang sesuai dari metode pengambilan sampel non-probabilistik dari (Fakultas Hukum dan Jurusan Pengajaran Bahasa Inggris dan Fisika dan Olahraga) di universitas negeri yang berbeda.</p>	<p>Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sikap belajar online peserta didik berpengaruh positif terhadap kesiapan belajar online mereka. Oleh karena itu, untuk membekali pembelajar dengan pembelajaran online yang layak, perlu dibentuk dasar kesiapan belajar online dengan menciptakan sikap belajar online yang positif. responden umumnya siap untuk pembelajaran online. Namun, perempuan ditemukan lebih siap daripada laki-laki, mahasiswa sarjana lebih siap daripada mahasiswa diploma sementara mahasiswa perempuan dan mahasiswa lebih puas dengan</p>	ERIC
19	<p>Chung, E., & Gettha, S. (2020). Online Learning Readiness among University Students in Malaysia amidst COVID-19.</p>	Survei	<p>Data yang dikumpulkan dari 399 siswa di dua kursus pembelajaran online yang berbeda di Malaysia</p>	<p>pembelajaran online dan memiliki pengalaman belajar yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki dan diploma. Lebih dari separuh responden menyatakan bahwa jika diberi pilihan, mereka tidak ingin melanjutkan pembelajaran online di masa mendatang.</p>	ERIC
20	<p>Manalu, R. B. (2020). Motivasi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Online Di Sma Angkasa 1 Lanud Soewondo</p>	Survei Deskriptif Kuantitatif	<p>Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI sebanyak 52siswa. Jumlah sampel untuk penelitian ini sebanyak 32 orang siswa kelas XI IPA 1. Sampel diambil dengan menggunakan teknik simple random sampling.</p>	<p>Hasil penelitian dapatdisimpulkan bahwa motivasi siswa kelas XI IPA 1 dalam mengikuti pembelajaranpendidikan jasmani berbasis online di SMA Angkasa 1 Lanud Soewondo termasukdalam kategori sedang. Secara rinci, kategori tinggi sebanyak 9 orang (28,13%) kategori</p>	Google Scholar

21	Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.	Analisis Deskriptif	Dengan jumlah sampel penelitian enam sekolah. Instrumen data dengan menggunakan teknik observasi	sedang sebanyak 20 orang siswa (62,50%), kategori rendah sebanyak 3 orang siswa (9,38%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan pendahuluan masih belumsesuai dengan standart dengan waktu rata-rata 10,64m (9%), kegiatan inti juga masihbelum sesuai dengan standart dengan waktu 56,39m (47%), kegiatan penutup masihkurang dan belum sesuai dengan waktu 5,91m (5%) dan kegiatan efektivitas masih jauh dari standart yang ada dengan waktu 72,95m (61%) dengan kategori cukup baik	Google Scholar
22	Pahupi, T. N. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19.	penelitian komparasi	sampel sebanyak 90 siswa dengan rincian sebesar 42 siswa dari Kelas Kecil (Kelas 1-3 SD) dan 48 siswa dari Kelas Besar (Kelas 4-5 SD).	stress siswa kelas besar dan kecil yang ditunjukkan oleh nilai t hitung =2,55 dengan p = 0,013 (p < 0,05). Rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas besar adalah 31,79 dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas kecil adalah 29,67 dengan perbedaan rata-rata sebesar 2,11. Jadi penelitian ini membuktikan bahwa rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas besar lebih tinggi dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas kecil	Google Scholar
23	Samsiyah, N. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi Corona (Kegiatan Belajar Dirumah Dalam	Survei	kelompok kelas IV yang berjumlah 30 siswa di MI As-Salam Kabupaten Madiun	pembelajaran tematik termasuk dalam kategori kurang baik karena kegiatan yang dilakukan siswa lebih	Google Scholar



24	<p>Group Kelas 4 Mi As-Salam)</p> <p>Wahyudi, A. N. (2020). Survei Aktifitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Stkip Modern Dalam Menjaga Kebugaran Selama Perkuliahan Daring Pada Masa Covid 19.</p>	Survei Deskriptif	50 mahasiswa prodi penjas kesrek STKIP Modern Ngawi.	<p>banyak mengerjakan tugas, sedangkan mata pelajaran lain seperti PJOK mempunyai kegiatan yang cukup baik karena dilakukan dalam praktek dan menggunakan media pembelajaran dalam pemberian materi. Hasil Survei menunjukkan tingkat intensitas aktifitas mahasiswa dominan setiap hari dan duahari sekali melakukan aktifitas fisik, lama frekuensi aktifitas fisik dominan 15 - 45 menit, waktu untuk melakukan aktifitas fisik dominan pada pagi dan sore hari, sedangkan aktifitas fisik yang banyak dilakukan adalah bersepeda dan olahraga permainan</p>	Google Scholar
----	---	-------------------	--	---	----------------

Gambar 1. Hasil Review Artikel

PEMBAHASAN

Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi merupakan suatu proses sistematis yang dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dan efisiensi dari program yang bersangkutan (Astuti, 2017). Evaluasi atau penilaian adalah proses pengumpulan informasi untuk menentukan sejauh mana tujuan dari program itu sendiri yang telah ditetapkan tercapai.

Informasi itu dapat berupa pendapat orang lain, kualitas buku hasil penilaian dan ujian. Penilaian merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai pengetahuan, kemampuan, pemahaman, sikap dan motivasi baik secara formal dan informal. Penilaian dapat berupa objektif ataupun subjektif.

Wulan & Rusdiana (2014) juga menambahkan bahwa evaluasi adalah proses penilaian dengan jalan membandingkan antara tujuan yang diharapkan dengan kemajuan/prestasi nyata yang dicapai serta mempertimbangkan suatu keputusan.

Tujuan dari dilakukannya evaluasi yaitu mendiagnosis suatu kekurangan atau kelemahan, dalam dunia pendidikan misal pengelompokan siswa berdasarkan kemampuan, memprediksi tingkat kemampuan, menentukan prestasi seseorang, grafik kemajuan seseorang, memotivasi, melihat efektifitas pengajaran, melakukan perbaikan program administrasi, penentuan status dan mempertahankan standar.

Evaluasi dalam dunia pendidikan sangat berpengaruh penting guna kemajuan siswa ataupun instansi pendidikan itu sendiri kearah yang positif dan lebih baik (Winarno, 2004).

Evaluasi dalam sebuah pembelajaran adalah pengumpulan kenyataan secara sistematis dalam menetapkan apakah terjadi perubahan pada kenyataan dalam diri seorang siswa. Bisa juga merupakan proses menggambarkan, memperoleh hingga menyajikan informasi menilai alternatif keputusan.

Evaluasi memiliki tujuan yang berbeda dalam setiap ujian, secara sederhananya yaitu evaluasi digunakan untuk memperbaiki sistem. Caranya yaitu dengan memberi penilaian berdasarkan data yang diambil dari sekelompok atau suatu objek. Prinsip dari evaluasi pembelajaran itu sendiri yaitu menyeluruh, berkesinambungan obyektif, valid, reliable dan edukatif (Maftuhatin, 2014).

Evaluasi sebagai suatu proses yang sistematis untuk menentukan nilai berdasarkan data yang dikumpulkan melalui pengukuran (Budiwanto, 2015). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian suatu kurikulum pada pendidikan dasar dan menengah, pelaksanaan PJOK ini memfokuskan pada pembelajaran kebugaran jasmani, keterampilan gerak, stabilitas emosional, penalaran dan Tindakan moral melalui pendidikan jasmani.

Berdasarkan penjelasan para ahli diatas evaluasi merupakan penilaian yang digunakan

untuk meningkatkan kualitas standar menjadi lebih baik, tujuan dari evaluasi ini yaitu mendiagnosis kelemahan, kekurangan dalam berbagai aspek misalnya pendidikan. penilaian dalam dunia pendidikan sangat berpengaruh untuk kemajuan siswa atau instansi pendidikan tersebut ke arah yang lebih baik.

Pembelajaran Daring (online) Membosankan

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) adalah bentuk pembelajaran yang tidak terhubung (memisahkan siswa-siswa, guru-siswa) dan memberikan kesempatan masing-masing untuk bisa melakukan pembelajaran secara terpisah.

Namun tetap selalu disediakan ataupun diupayakan untuk membuat acara pertemuan antara pengajar dan pembelajar yang hanya dilakukan bila ada peristiwa yang istimewa atau ataupun adanya kebutuhan-kebutuhan tertentu saja (Zalsabela dkk, 2020).

Pembelajaran jarak jauh merupakan opsi yang dipilih untuk memberikan pembelajaran maupun pelatihan kepada pelajar yang tidak bisa berkumpul maupun berkelompok oleh karena beberapa kendala salah satunya ditujukan untuk meminimalisir laju penularan dari pandemi Covid-19 di Indonesia yang masih tinggi (Churiyah, dkk 2020).

Opsi ini merupakan pilihan paling baik yang dipilih oleh pemerintah untuk menghambat penularan namun proses pembelajaran tetap bisa berlangsung. Hal ini juga diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi murid, tanpa terbebani menuntaskan pencapaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan.

PJOK dimata siswa merupakan mata pelajaran yang menyenangkan, karena siswa sudah terlalu jenuh dengan pembelajaran dikelas, akan tetapi pada saat ada pandemi seperti saat ini pembelajaran PJOK dapat dikatakan membosankan karena kegiatan dilakukan secara daring, siswa hanya mengumpulkan tugas dalam bentuk video kepada guru PJOK.

Terkait penyampaian materi pendidikan jasmani sampai saat ini belum menemukan artikel yang menyajikan data tentang persepsi murid terhadap aktivitas PJOK selama PJJ. Hariadi (2020) juga menambahkan bahwa ada beberapa penelitian pendidikan jasmani selama PJJ yang sudah dilakukan tetapi fokus pada penggunaan model pembelajaran.

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 ketakutan dalam segi ekonomi maupun 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 (Lasey dkk, 2020).

Palupi (2020) menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress siswa kelas besar dan kecil yang ditunjukkan oleh nilai t hitung = 2,55 dengan $p = 0,013$ ($p < 0,05$). Rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas besar adalah 31,79 % dibandingkan rata-rata tingkat stress siswa sekolah dasar kelas kecil adalah 29,67% dengan perbedaan rata-rata sebesar 2,11%.

Berdasarkan penjelasan para ahli diatas pembelajaran daring atau online adalah sebuah pembelajaran yang dilakukan tanpa adanya tatap muka, tatap muka tersebut diganti dengan tatap maya yang menggunakan media teknologi.

Pembelajaran onlin atau daring yang sudah dilaksanakan kurang lebih 11 bulan, membuat siswa menjadi jenuh dan bosan, orang tua mengalami beberapa kendala terkait perangkat penunjang pembelajaran seperti ponsel dan kuota internet.

Aktifitas PJOK

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan.

Pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual (Winarno, 2006). Pendidikan jasmani tidak akan mencapai tujuan tanpa adanya rencana yang matang dalam proses pembelajarannya.

Berkaitan dengan proses pembelajaran maka perlu adanya pendekatan, strategi dan model pembelajaran yang tepat di dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani (Jayul & Irwanto, 2020).



Pendidikan jasmani, olah raga dan ilmu kesehatan adalah salah satu sistem pendidikan yang berkembang dan menyesuaikan dengan cepat bidang studi ini untuk membantu peserta didik menjadi bugar secara jasmani.

Selain itu, bidang studi ini juga menekankan pada pemanfaatan pengalaman, pemecahan masalah, dan pemahaman yang baik tentang kehidupan nyata (Peerasak dkk, 2015). Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan yang dilakukan melalui pengembangan individu.

Pendidikan jasmani disekolah diberikan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat menopang kualitas belajar di sekolah menjadi lebih bersemangat.

Manalu & Nainggolan (2020) mengemukakan bahwa proses pendidikan jasmani mengutamakan elaborasi yang dihubungkan dengan sisi sosial-emosional, kognitif reflektif, keterampilan gerak dan psikologis peserta didik.

Sumbodo (2016) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan ketrampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosial, pengetahuan serta perilaku hidup sehat dan aktif.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas pendidikan jasmani adalah bagian dari kurikulum pendidikan yang memfokuskan kegiatan pembelajaran berdasarkan kebugaran, aktifitas fisik, gerak motorik dan sensorik serta perilaku hidup sehat dan aktif.

Durasi Aktifitas PJOK

Guru PJOK dalam melaksanakan pembelajaran harus mengacu pada standart yang ada. Mulai dari kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, kegiatan penutup, dan pelaksanaan tersebut haruslah sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat oleh guru PJOK.

Durasi waktu dalam pelaksanaan haruslah diatur dan disesuaikan dengan kegiatan yang akan dilaksanakan sehingga waktu yang digunakan tepat dan maksimal. Lembaga sekolah haruslah menyediakan peralatan atau sarana yang memadai diawal semester guna untuk berjalannya pembelajaran sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan (Taqwimi dkk., 2020).

Proses pendidikan yang ada sekarang ini seharusnya menggunakan pedoman Kurikulum 2013 yang sudah direvisi pada tahun 2016. Sekolah yang sudah menerapkan Kurikulum 2013 seharusnya dapat menyesuaikan dengan segala aspek yang ada pada kurikulum tersebut, dan seluruh mata pelajaran yang ada seharusnya sesuai dalam hal jadwal dan alokasi waktu pada kurikulum 2013.

Tidak terkecuali pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang merupakan bagian integral dari pendidikan secara utuh, dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seharusnya juga sesuai dengan kurikulum 2013 mengenai penetapan jadwal dan alokasi waktu. Karena untuk mencapai keberhasilan sebuah pendidikan sangat dipengaruhi oleh kurikulum dan penerapannya (Hakim dkk, 2020).

Kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari baik dilingkungan sekolah maupun luar sekolah, maka biasanya pihak sekolah mengadakan kegiatan yang bisa mengembangkan bakat siswa dan yang dilakukan diluar jam sekolah, yaitu ekstrakurikuler, adapun itu ekstrakurikuler dibagi menjadi 2 golongan: non olahraga dan olahraga, namun ekstrakurikuler olahraga biasanya paling diminati siswa, salah satunya dengan aktivitas jasmani, ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh pihak sekolah diselenggarakan dengan frekuensi satu minggu sekali dengan lama 40x2 jam perminggu, secara fisiologi dirasa sangat kurang merangsang pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh anak (Febrianto, 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa di era pandemi ini tentunya seluru rencana pembelajaran tak terkecuali PJOK dimampatkan hingga hanya 32 menit selama pendidikan daring. 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 (Hariadi, 2020).

KESIMPULAN

Pada pembelajaran daring ini tentunya memberikan dampak positif dan negatif. Hal tersebut juga dapat dianalisis menggunakan analisis SWOT. Kekuatan dari pembelajaran

daring ini yaitu pembelajaran fleksibel dan dapat diakses kapan dan dimana saja.

Kelemahan pembelajaran daring ini yaitu apabila siswa atau orang tua belum memiliki perangkat penunjang pembelajaran online seperti kuota dan ponsel. Peluang adanya pembelajaran daring ini siswa dapat meng-*upgrade skill* diluar akademik seperti editing dan lain sebagainya,

Ancaman dari pendidikan daring ini yaitu satu generasi dapat terganggu perkembangan kognitif, afektif dan psikomotornya karena pembelajaran online ini membosankan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abuhammad, S. 2020. Barriers To Distance Learning During The Covid-19 Outbreak: A Qualitative Review From Parents'perspective. *Journal Of Dept. Of Maternal And Child Health*, 6(1).
- Astiti, K. A. 2017. *Evaluasi Pembelajaran*. Cv Andi Offset.
- Budiwanto, S. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Keolahragaan*. Universitas Negeri Malang.
- Chung, E., & Gettha, S. 2020. Online Learning Readiness Among University Students In Malaysia Amidst Covid-19. *Asian Journal Of University Education*, 16(2).
- Churiyah, M., Sholikhah, S., Filianti, F., & Sakdiyyah, D. A. 2020. Indonesia Education Readiness Conducting Distance Learning In Covid-19 Pandemic Situation. *International Journal Of Multicultural And Multireligious Understanding*, 7(6).
- Dong, C., & Cao, S. 2020. Young Children's Online Learning During Covid-19 Pandemic: Chinese Parents' Beliefs And Attitudes. *Journal Of Children And Youth Services Review*, 118(1).
- Febrianto, A. P. 2020. Level Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Lima Sd Negeri 1 Dan 41 Karselatan. *Jurnal Educative Sportive*, 1(1).
- Hakim, L., Arifin, A., & Irianto, T. 2020. Implementasi Kurikulum 2013 Ditinjau Dari Jadwal dan Alokasi Waktu Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sekolah Dasar Di Kota Banjarbaru. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1).
- Hamdani, A. R., & Priatna, A. 2020. Efektifitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online)Dimasa Pandemi Covid- 19 Pada Jenjang Sekolah Dasardi Kabupaten Subang. *Jurnal Ilmiah Pgsd Stkip Subang*, 6(1).
- Hariadi, A. M. 2020. Persepsi Murid Terhadap Aktivitas Pjok Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, 1(1).
- Herguner, G., & Son, S. B. 2020. The Effect Of Online Learning Attitudes Of University Students On Their Online Learning Readiness. *Turkish Online Journal Of Educational Technology*, 19(1).
- Hicks, A., & Goodman, J. 2021. Inequality In Household Adaptation To Schooling Shocks: Covid-Induced Online Learning Engagement In Real Time. *Journal Of Public Economics*, 193(1).
- Jayul, A., & Irwanto, E. 2020. Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajarpendidikan Jasmani Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2).
- Kesetyaningsih, T. W., Astuti, Y., & Noor, Z. 2020. Aktivitas Fisik Rutin Untuk Mencegah Penyakit Degeneratif *Jurnal Berdikari*, 8(2).
- Kristiono, D. I., Dwiyoogo, W. D., & Hariadi, I. 2019. Pembelajaran Ilmu Gizi Olahraga Berbasis Blended Learning Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi. *Jurnal Pendidikan*, 4(2), 236.
- Lasey, D., Ndraha, A., & Harefaas, G. 2020. Persepsi Orangtua Siswa Sekolah Dasar Di Kota Gunungsitoli Terhadap Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-1. *Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 1(1).
- Lucena, F. J., Belmonte, J. L., & Cabrera, A. F. 2020. Academic Effects Of The Use Of Flipped Learning In Physical Education. *International Journal Of Environmental Researchand Public Health*, 17(276).
- Maftuhatin, L. 2014. Evaluasi Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus (Abk) Di Kelas Inklusifdi Sd Plus Darul 'Ulum Jombang. *Jurnal Studi Islam*, 5(2).
- Manalu, R. B., & Nainggolan, A. P. 2020. Motivasi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Dalam Mengikutipembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Onlinedi Sma Angkasa 1 Lanud Soewondo. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 102–125.
- Nisak, Z. 2013. Analisis SWOT Untuk Menentukan Strategi Kompetitif. *Jurnal Ekbis*, 9(2).
- Palupi, T. N. 2020. Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan*



- Pengembangan Sdm*, 9(2).
- Peerasak, K., Chaiyot, R., & Sumalee, C. 2015. A Development Of A Collaborative Blended Learning Model To Enhance Learning Achievement And Thinking Ability Of Undergraduate Students At The Institute Of Physical Education. *Academic Journals*, 10(15), 2168–2177.
- Ramadhan, A., & Sofiyah, F. R. 2013. Analisis Swot Sebagai Landasan Dalam Menentukan Strategi Pemasaran (Studi Mcdonald's Ring Road). *Jurnal Media Informasi Manajemen*, 1(4).
- Roset, L., Green, K., & Thurston, M. 2020. Norwegian Youngsters' Perceptions Of Physical Education: Exploring The Implications For Mental Health. *Sport, Education And Society*, 25(6).
- Ruan, Y., & Xiao, Y. 2021. A Nearest-Neighbor Search Model For Distance Metric Learning. *Journal Of Information Sciences*, 552(1).
- Samsiyah, N. 2020. Pembelajaran Daring Masa Pandemi Corona (Kegiatan Belajar Dirumah Dalam Group Kelas 4 Mi As-Salam). *Jurnal Ibtida'*, 1(2).
- Simanjuntak, S. Y., & Kismartini. 2020. Respon Pendidikan Dasar Terhadap Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19 Di Jawa Tengah. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3).
- Sumbodo, P. 2016. Penerapan Metode Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (Tgt) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Bolavoli Pada Siswa Kelas Xi Tsm Smk Murni 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016. *Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1).
- Taqwimi, R. I., Winarno, M.E., & Roesdiyanto. 2020. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan*, 5(3).
- Wahyudi, A. N. 2020. Survei Aktifitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Modern dalam Menjaga Kebugaran Selama Perkuliahan Daring Pada Masa Covid 19. *Prosiding Seminar Olahraga Pendidikan Dalam Teknologi Dan Inovasi*, 1(1).
- Winarno, M.E. 2004. *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Center For Human Capacity Development.
- Winarno, M.E. 2006. *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, FIP Univ. Negeri Malang.
- Wulan, E. R., & Rusdiana, A. 2014. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Pustaka Setia Bandung.
- Zalsabela, M. P., Ningrum, P. P., & Yuliarisma, S. A. 2020. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Perasaan Tertekan Pada Siswa Kelas Tujuh Smp Saat Memahami Konsep Matematika. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(2).
- Zhamardiy, V., Griban, G., & Shkola, O. 2020. Methodical System Of Using Fitness Technologies In Physical Education Of Students. *International Journal Of Applied Exercise Physiology*, 1(1).