

**EFEKTIVITAS PENERAPAN PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN  
BERBASIS MEDIA SOSIAL**



**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata I  
Pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu  
Pendidikan**

**Oleh:**

**PANCA SUKMA WIJAYA OCTAVIANO**

**A810170068**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**EFEKTIVITAS PENERAPAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN BERBASIS MEDIA  
SOSIAL**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh:

**PANCA SUKMA WIJAYA OCTAVIANO**

**A810170068**

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Muhad Fathoni, S.Pd., M.Or**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**EFEKTIVITAS PENERAPAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI, OLAAHRAGA, DAN KESEHATAN BERBASIS MEDIA  
SOSIAL**

**Oleh:**

**PANCA SUKMA WIJAYA OCTAVIANO**

**A810170068**

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada Hari Rabu, 16 Februari 2022  
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

**Dewan Penguji:**

1. **Muhad Fathoni, S.Pd., M.Or**  
(Ketua Dewan Penguji)

(.....)

2. **Agam Akhmad Syaokani, S.Si., M.Ed**  
(Anggota 1 Dewan Penguji)


(.....)

3. **Anugrah Nur Warthadi, S.Pd., M.Or**  
(Anggota II Dewan Penguji)

(.....)

Dekan



  
**Prof. Dr. Sutama, M.Pd**  
NIDN. 0007016002

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 3 Februari 2022

Yang membuat pernyataan



Panca Sukma Wijaya Octaviano

NIM : A810170068

# **EFEKTIVITAS PENERAPAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN BERBASIS MEDIA SOSIAL**

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas penerapan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis media sosial menggunakan *whatsapp* di SDN Angkatanlor 02. Hal yang mendasari dilakukannya penelitian ini adalah kegiatan pembelajaran jarak jauh yang diterapkan oleh pemerintah. Oleh sebab itu SDN Angkatanlor 02 menerapkan pembelajaran PJOK secara daring dengan menggunakan media sosial *whatsapp*. Tetapi belum diketahui bagaimana efektivitas pembelajaran PJOK menggunakan *whatsapp* di SDN Angkatanlor 02. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Sampel yang diteliti adalah Guru PJOK dan 30 siswa dari kelas 3, 4, dan 5. Teknik pengambilan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini yaitu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan media sosial *whatsapp* terbukti efektif dilakukan di SDN Angkatanlor 02. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan : 1. Akses teknologi yang baik dari guru dan siswa, 2. Kemampuan menggunakan teknologi yang mumpuni oleh guru dan siswa, 3. Aktivitas guru dalam gaya dan strategi mengajar yang baik, dan 4. Aktivitas siswa dalam kebiasaan belajar menggunakan media sosial yang baik.

Kata kunci: Media Sosial; Pembelajaran; Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

## **Abstract**

This research intend to knowing the effectiveness of the implementation of social media-based physical sports and health education using WhatsApp at SDN Angkatanlor 02. The thing that underlies this research is distance learning activities implemented by the government. Therefore, SDN Angkatanlor 02 apply learning PJOK online using social media WhatsApp. But it is not yet known how the effectiveness of learning PJOK use WhatsApp in SDN Angkatanlor 02. This research is a qualitative descriptive. The research samples used PJOK teacher and 30 students from class 3, 4, and 5. The data collection teqnichues used method observation, interview, and documentation. The results of this research are learning physical education, sports and health using social media WhatsApp has proven to be effective at SDN Angkatanlor 02. This is proven based on : 1. Good technology access from teachers and students, 2. The ability to use technology that is qualified by teachers and students, 3. Teacher activities in good teaching styles and strategies, and 4. Student activities in learning habits using good social media.

Keywords: Learning; Physical Sports And Health Education; Social Media

## **1. PENDAHULUAN**

Pendidikan dasar atau sekolah dasar merupakan jenjang awal yang harus ditempuh oleh masyarakat untuk menuju kejenjang berikutnya. Pendidikan

dasar dilihat dari pandangan komisi Pendidikan merupakan “paspor” untuk hidup. Pendidikan dasar formal dimulai dari anak umur sekitar 5 tahun dan berakhir pada umur sekitar 12-15 tahun, ditempuh selama minimal 6 tahun. Pendidikan dasar sebagai “paspor” yang diperlukan manusia untuk berkehidupan dan mampu mengkoordinasi apa yang mereka perbuat, ikut serta dalam pembangunan masyarakat masa depan secara kolektif, dan terus menerus menuntut ilmu (Sumantri, 2003). Dalam Pendidikan dasar sudah terdapat Kompetensi Inti, yang dibagi menjadi 4 yaitu, KI-1 (Spiritual) ditanamkan kepada anak didik melalui ajaran agama. KI-2 (Sosial) Ditanamkan kepada anak didik melalui pembiasaan perilaku anak disekolah setiap harinya seperti kedisiplinan, keberanian, kerja sama dll. KI-3 (Pengetahuan) ditanamkan kepada anak didik melalui pembelajaran didalam kelas melalui pendekatan saintifik dan pengetahuan umum. KI-4 (Keterampilan) ditanamkan kepada anak didik melalui kegiatan pembelajaran diluar kelas, aktivitas gerak, maupun hasil karya anak tersebut (Mustafa & Dwiyo, 2020).

Pembelajaran Pendidikan dan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu bentuk dari kolaborasi KI-3 dan KI-4. Dalam hal ini berarti siswa dituntut untuk menguasai pengetahuan dan mempraktekkan keterampilan yang ada dalam pembelajaran. Usaha mencapai tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar harus disesuaikan dengan beberapa unsur seperti, tujuan pembelajaran, kemampuan siswa, metode pembelajaran, materi pembelajaran, sarana dan prasarana yang ada disekolah, aktivitas belajar serta kenyamanan siswa. Unsur-unsur tersebut harus diperhatikan, supaya proses pembelajaran berjalan dengan efektif dan efisien, sehingga tujuan yang diharapkan akan tercapai. Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar lebih mengoptimalkan aktivitas bergerak dengan metode demonstrasi dari guru (Harahap, 2020).

Dalam 2 tahun belakangan mengharuskan pembelajaran tidak dilaksanakan secara tatap muka atau disebut juga Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Meskipun kurang efektif, PJJ harus tetap dilaksanakan supaya kegiatan

belajar-mengajar tetap dapat dilaksanakan ditengah pandemi Covid-19. Keterbatasan akses internet dan keterbatasan kemampuan mengoperasikan media pembelajaran online tenaga pendidik menjadi masalah utama dalam proses pembelajaran jarak jauh saat ini (Santosa, 2020). Selain itu terdapat berbagai masalah lain seperti setiap siswa belum mempunyai sarana untuk belajar online sendiri, sehingga terkadang siswa harus menunggu orang tua pulang bekerja untuk dapat melakukan pembelajaran. Hal ini merupakan proses penghambatan pembelajaran online yang terjadi.

SDN Angkatanlor 02 merupakan sekolah dasar yang melaksanakan PJJ dalam masa pandemi. Mayoritas pembelajaran daring di SDN Angkatanlor memanfaatkan media sosial *whatsapp* untuk menyampaikan pembelajaran. Media sosial ini dipilih dikarenakan *Whatsapp* sudah *familier* dikalangan masyarakat (Ranti, 2021). Tetapi belum diketahui bagaimana efektivitas penggunaan *whatsapp* dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN Angkatanlor 02. Maka dengan permasalahan tersebut dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui bagaimana efektivitas pembelajaran online pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan melalui media sosial di SDN Angkatanlor 02.

## **2. METODE**

Jenis penelitian ini deskriptif kualitatif yaitu penelitian untuk menggambarkan suatu variable dengan aspek masalah yang diteliti (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018) dan disajikan dalam deskripsi tertulis atau lisan (Harsono, 2019). Penelitian ini di laksanakan di SDN Angkatanlor 02, Tambakromo, Pati, Jawa Tengah. Objek dalam penelitian ini merupakan Penggunaan media sosial *whatsapp* untuk pembelajaran PJOK. Subjek penelitian ini adalah guru PJOK dan siswa SDN Angkatanlor 02 yang dipilih menggunakan *Stratified Random Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dalam populasi secara acak sesuai kelas yang sudah ditentukan. Maka sampel dalam penelitian ini yaitu 30 siswa SDN Angkatanlor 02 yang meliputi, 10 siswa kelas 3, 10 siswa kelas 4, 10 siswa kelas 5. Pengambilan ketiga kelas tersebut dikarenakan masing-masing

siswa dalam kelas tersebut sudah pernah merasakan pembelajaran tatap muka dan pembelajaran jarak jauh. Siswa dalam masing-masing kelas tersebut juga sudah menguasai komunikasi secara verbal yang lebih baik. Data dalam penelitian ini menggunakan data *primer* dan data *sekunder* yang diperoleh menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sumber data dalam penelitian ini yaitu informasi, aktivitas, tempat dan peristiwa, serta dokumen. Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif dengan reduksi data, penyajian data, kemudian kesimpulan dan verifikasi.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **3.1 Hasil**

##### **3.1.1 Guru**

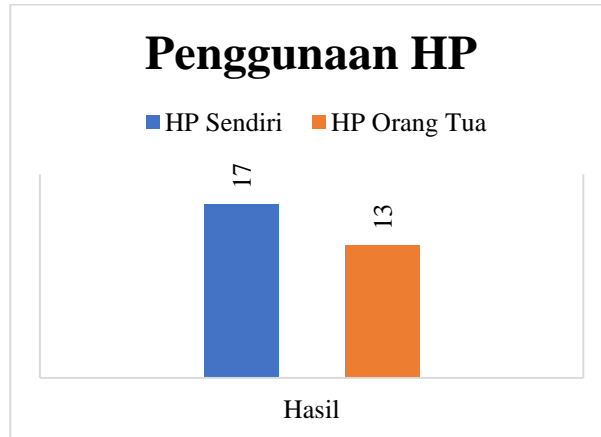
Dalam penggunaan akses teknologi, guru lebih dominan menggunakan telepon genggam atau Hp. Guru mampu menggunakan beberapa aplikasi yang dapat menunjang pembelajaran online seperti *whatsapp*, *youtube*, *MS Word*, dan fitur-fitur yang disediakan google juga seperti *spreadsheet* itu bisa dapat dimanfaatkan untuk membuat penilaian siswa. Dalam pengoperasiaannya, guru sudah fasih dalam pemakaian aplikasi *whatsapp* dikarenakan sudah menjadi media untuk berkomunikasi virtual sehari-hari. Konten yang dipaparkan kepada siswa seperti foto, video, link video youtube, link browser, dan file word. Model pengajarannya, guru mempersiapkan materi pembelajaran dari buku atau internet yang bisa dikirim lewat *whatsapp*. Menurut guru, perbedaan pembelajaran online dengan tatap muka sudah pasti tidak dapat memantau peserta didik secara langsung. Siswa sudah dapat mengikuti pembelajaran daring dengan baik dengan tolak ukur mampu mengirimkan tugas yang sudah diberikan. Dalam pengumpulan tugas tidak ada batasan waktu untuk pengiriman tugas, dikarenakan tidak setiap siswa memiliki hp sendiri dan pasti siswa ada yang kadang tidak punya kuota, sehingga lebih fleksibel. Kemampuan siswa dalam menyerap pembelajaran akan kurang efektif karena tidak terpantau



langsung oleh guru, serta kedisiplinan siswa akan berkurang karena sulit untuk mengembangkan pendidikan karakter kalau pembelajaran daring.

### 3.1.2 Siswa

- 1) Mayoritas siswa sudah terfasilitasi HP sendiri untuk melaksanakan pembelajaran online.



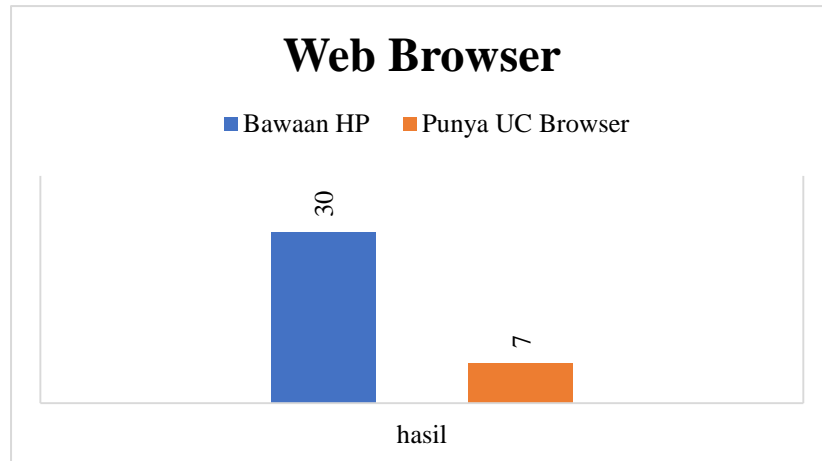
Gambar 1. Grafik Penggunaan HP

- 2) Semua HP yang dimiliki oleh siswa maupun orang tua sudah terdapat aplikasi *whatsapp*.
- 3) Kerusakan pada aplikasi *whatsapp* mayoritas dapat diselesaikan secara mandiri oleh siswa atau orang tua.



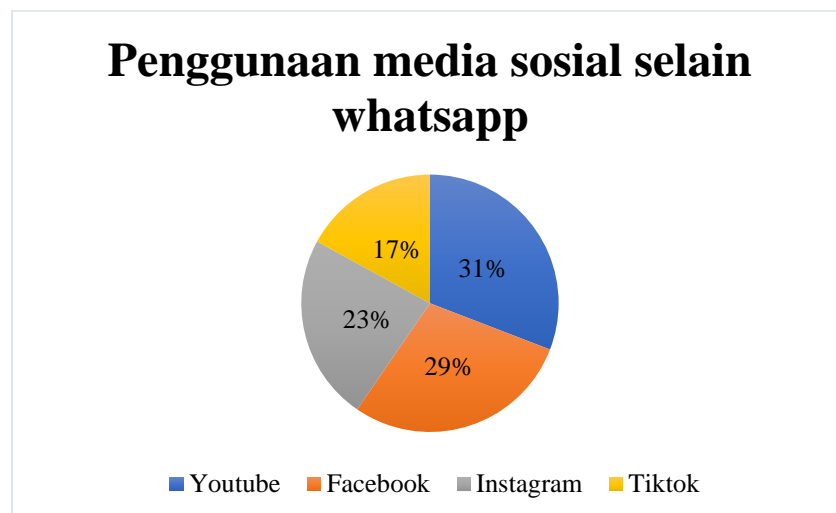
Gambar 2. Grafik kemampuan memperbaiki aplikasi

- 4) Semua siswa memanfaatkan web browser bawaan dari hp untuk mengakses internet, sedikit siswa yang mendownload browser tambahan seperti UC Browser.



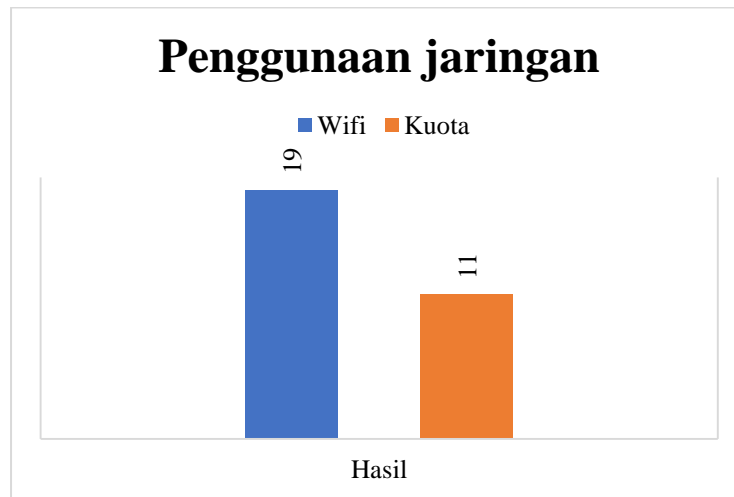
Gambar 3. Grafik web browser

- 5) Semua hp siswa mempunyai penyimpanan yang sanggup untuk menyimpan materi yang dibagikan oleh guru.
- 6) Media sosial lain yang dimiliki siswa selain *whatsapp* adalah *Youtube*, *Facebook*, *Instagram*, dan *Tiktok*.

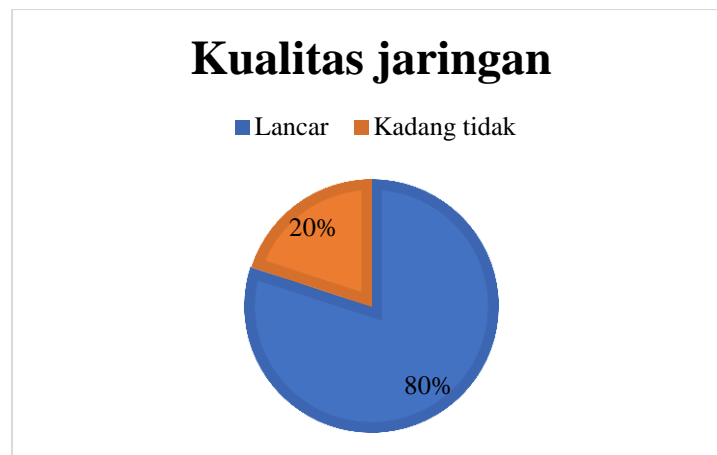


Gambar 4. Grafik penggunaan media sosial selain *whatsapp*

- 7) Mayoritas rumah siswa sudah tersedia wifi untuk mengakses internet dengan sinyal yang lancar.



Gambar 5. Grafik penggunaan jaringan



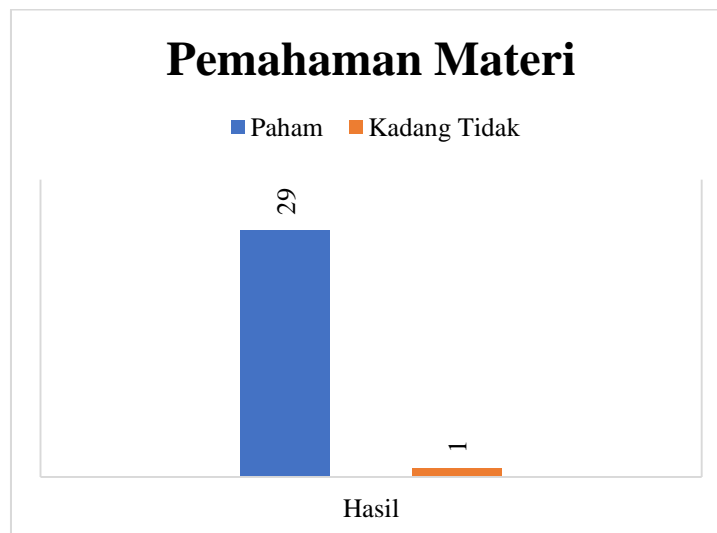
Gambar 6. Grafik kualitas jaringan

- 8) Semua bentuk materi yang dikirimkan oleh guru melalui whatsapp dapat dibuka oleh siswa.
- 9) Cara pengiriman tugas harian dengan cara memfoto kemudian dikirim melalui whatsapp.
- 10) Mayoritas siswa membuka grub kelas sendiri untuk mengetahui adanya pembelajaran PJOK atau tidak.



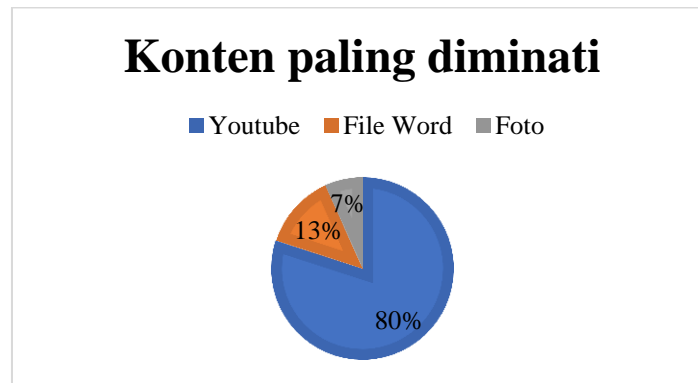
Gambar 7. Grafik cara siswa mengetahui pembelajaran

11) Mayoritas siswa mampu memahami materi PJOK yang disampaikan guru melalui *whatsapp*.



Gambar 8. Grafik kepeahaman siswa

12) *Youtube* menjadi konten materi yang paling menarik dan mudah dipahami oleh siswa.



Gambar 9. Grafik konten paling diminati

- 13) Pembelajaran PJOK dilaksanakan 1 kali pertemuan dalam seminggu pada masing-masing kelas.
- 14) Guru PJOK memberikan pembelajaran PJOK sesuai jadwal yang ditentukan.

### 3.2 Pembahasan

Hp menjadi teknologi yang digunakan saat pembelajaran PJOK berbasis media sosial di SDN Angkatanlor 02 karena mudah dibawa kemana-mana dan mudah digunakan (Kusuma, 2021). Perantara pembelajaran dari guru PJOK kepada siswa menggunakan aplikasi *whatsapp* karena dapat digunakan untuk komunikasi baik antar individu atau kelompok (Trisnani, 2017). Selain itu, *whatsapp* merupakan aplikasi yang sudah dikenal luas oleh masyarakat (Ranti, 2021). Akses internet di wilayah guru dan siswa SDN Angkatanlor memiliki kualitas yang baik dan banyak yang sudah memasang *wifi*. Guru PJOK dan siswa SDN Angkatanlor 02 dapat mengoperasikan *whatsapp* dengan baik, guru mengirim materi pembelajaran menggunakan fitur dari *whatsapp* dan siswa dapat menerima dan memahami materi tersebut. Guru PJOK dapat mengirim file, gambar, data ataupun link kepada siswa melalui grup *Whatsapp Messenger* (Narti, 2018). Guru PJOK menyiapkan materi dalam bentuk file, foto, ataupun link *youtube* dan web. Materi yang paling diminati oleh siswa SDN Angkatanlor adalah dalam bentuk link *youtube*, dikarenakan siswa sudah tidak asing dengan *youtube* (Pratiwi & Puspito Hapsari, 2020) serta dapat menonton video pembelajaran

dengan kualitas baik dan penjelasan melalui audio secara langsung (Badrudin, 2021). Mayoritas siswa SDN Angkatanlor 02 mampu memahami pembelajaran PJOK yang dilaksanakan melalui *whatsapp*. Guru menyatakan pembelajaran disesuaikan dengan silabus dan pemberian tugas harian disesuaikan dengan kondisi siswa dirumah supaya tidak mengganggu kesehatan mental siswa (Dewi & Sadjiarto, 2021). Siswa SDN Angkatanlor 02 mampu mengirimkan tugas harian dengan baik sesuai perintah guru yaitu dengan difoto kemudian dikirim melalui *whatsapp* dan pengumpulan tugas tidak diberi waktu supaya tidak memberatkan siswa. Perbedaan pembelajaran yang dirasakan oleh guru PJOK dalam mengajar adalah tidak dapat memantau peserta didik dan tidak dapat memberikan penilaian afektif secara langsung. Pembelajaran PJOK di SDN Angkatanlor 02 dilaksanakan sesuai jadwal pada masing-masing kelas, 1 kali pertemuan dalam seminggu.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN Angkatanlor 02 berbasis media sosial terbukti efektif dengan menggunakan *whatsapp*. Efektivitas pembelajaran tersebut dapat dilihat dari : Aktivitas pembelajaran yang baik dari guru dan siswa, kemampuan menggunakan teknologi yang mumpuni oleh guru dan siswa, aktivitas guru dalam gaya dan strategi mengajar yang baik, Aktivitas siswa dalam kebiasaan belajar menggunakan media sosial yang baik. Hal tersebut dibuktikan dari jaringan internet yang dapat diakses dengan lancar di sekolah maupun rumah guru dan siswa, kemampuan menggunakan hp oleh guru dan siswa untuk melaksanakan pembelajaran setiap harinya (Guru dapat mengirim materi dan siswa dapat menerima materi serta mengirim tugas dengan mudah), penyiapan materi yang sesuai oleh guru dalam aspek pembelajaran jarak jauh yang dilaksanakan, siswa mampu mengikuti pembelajaran berbasis online serta dapat memahami pembelajaran yang disampaikan melalui media sosial *whatsapp*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badrudin, B. (2021). Youtube Sebagai Sumber Belajar Sejarah di Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Pekan Sejarah*, 98–105. <http://journal.fkipunlam.ac.id/index.php/pps/article/view/242%0Ahttp://journal.fkipunlam.ac.id/index.php/pps/article/download/242/31>
- Dewi, T. A. P., & Sadjiarto, A. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1909–1917. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1094>
- Harahap, M. H. N. (2020). Perana Model Pembelajaran Pjok Sekolah Dasar Pjok. *Seminar & Conference Nasional ...*, 229–232. <http://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/view/463>
- Harsono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. CV. Jasmine.
- Kusuma, E. (2021). *Optimalisasi Penggunaan Gadget Sebagai Media Pembelajaran*. Mediatam Channel.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Narti, S. (2018). PEMANFAATAN “WHATSAPP” SEBAGAI MEDIA KOMUNIKASI DOSEN DENGAN MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI (Studi Analisis Deskriptif Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Bimbingan Skripsi Universitas Dehasen Bengkulu Tahun 2016 ). *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 4(1). <https://doi.org/10.37676/profesional.v4i1.448>
- Pratiwi, B., & Puspito Hapsari, K. (2020). Analisis Kemampuan Berpikir Tingkat Tinggi Melalui Pemanfaatan YouTube Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 4(2), 282. <https://doi.org/10.23887/jisd.v4i2.24238>
- Ranti, S. (2021). *Tips Bikin WhatsApp Lebih Aman dan Tidak Mudah Dibobol*. Kompas.Com.
- Santosa, A. B. (2020). Potret Pendidikan di Tahun Pandemi : Dampak COVID-19 Terhadap Disparitas Pendidikan di Indonesia. *CSIS Commentaries*, 1–5.
- Sumantri, M. & U. S. S. (2003). Pendidikan dasar dan menengah. *Indonesia Dalam Arus Sejarah VIII, 021*, 1–39.
- Trisnani, -. (2017). Pemanfaatan Whatsapp Sebagai Media Komunikasi Dan Kepuasan Dalam Penyampaian Pesan Dikalangan Tokoh Masyarakat. *Jurnal Komunika : Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*, 6(3). <https://doi.org/10.31504/komunika.v6i3.1227>
- Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). The type of descriptive research in communication study. *Jurnal Diakom*, 1(2), 83–90.