

Upaya Meningkatkan Proses Pembelajaran PJOK Materi Renang Melalui Aplikasi Zoom Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK Negeri 1 Sale Rembang

Tutuk Wahyudi¹ *, Osa Maliki² Agus Wiyanto

¹ Universitas PGRI Semarang..

* Coressponding Author. E-mail: tutukwahyudi996@gmail.com. Osamaliki@upgris.ac.id.
aguswiyanto@upgris.ac.id

Received: 15 April 2021 ; Revised: 21 Agustus 2021; Accepted: 20 Desember 2021

Abstract

The impact of the Covid-19 outbreak has been tremendous, especially in the field of education. In this case, the researcher tries to maximize the online learning system at vocational high schools in Rembang. The method used in this research is qualitative research methods. This study uses a population and sample approach. The data sources were selected in total samples. The purpose of this study was to describe the online learning that was held at SMK N 1 Sale Rembang during the Covid-19 pandemic. Data collection techniques using observation, interviews, documentation. Data analysis that will be carried out is data reduction, display data, and conclusion drawing/verification. The results of this study were conducted to determine how effective the use of the Zoom application was for online learning during the Covid-19 pandemic. The data collection technique was carried out by interviewing via Google Form and Whatsapp to twenty-three students of SMK Negeri 1 Sale in the Rembang area. The results of this study indicate that the use of the Zoom application is very effective for the online learning process especially when the teacher explains the material in front of the screen. The conclusion is that the Zoom application to improve learning in sports and health suits education is very feasible and very helpful for teachers to explain learning with the help of digital applications during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Learning, Zoom, Effectiveness, Covid-19.

Abstrak

Dampak dari wabah covid-19 sangat luar biasa, khususnya dibidang pendidikan. Dalam hal ini peneliti mengupayakan memaksimalkan sistem pembelajaran daring pada sekolah menengah kejuruan yang berada di Rembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan populasi dan sampel. Sumber data dipilih secara *total sampling* yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Tujuan dalam penelitian ini adalah menggambarkan pembelajaran daring yang diselenggarakan di SMK N 1 Sale Rembang pada masa pandemi covid-19. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi. Analisis data yang akan dilakukan adalah *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Dari hasil penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa

efektivnya penggunaan aplikasi *Zoom* terhadap pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara melalui *Google Form* dan *Whatsapp* kepada dua puluh tiga siswa SMK Negeri 1 Sale di daerah Rembang. Hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *Zoom* sangat efektif untuk proses pembelajaran daring khususnya pada saat guru menjelaskan materi didepan layar. Kesimpulan bahwa aplikasi *Zoom* untuk meningkatkan pembelajaran pendidikan jas masni olahraga dan kesehatan sangat layak dan sangat membantu para pengajar untuk menerangkan pembelajaran dengan bantuan aplikasi digital pada masa pandemi covid-19.

Kata kunci: Pembelajaran, *Zoom*, Efektiv, Covid-19

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib di sekolah. Menurut Hadi Sofian dan Khory Fifukha Dwi (2013: 63) menyatakan bahwa kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah memiliki peranan penting untuk saran belajar siswa, selain itu juga dapat menunjang prestasi belajar siswa khususnya dalam mata pelajaran penjasorkes. Sedangkan menurut pendapat dari (Sadikin Ali & Hamidah Afreni: 2020) Pademi covid-19 telah mengganggu proses pembelajaran secara konvensional. Maka diperlukan solusi untuk menjawab permasalahan tersebut. Pembelajaran secara daring adalah salah satu alternatif yang dapat mengatasi masalah tersebut. Menurut pendapat dari (Mardiana Ade dkk, 2011: 1.4) mengemukakan pendapat “Pendidikan jasmani adalah pase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup sistem otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut.

Pendidikan jasmani dimasa pandemi covid-19 Mata pelajaran pendidikan jasmani sangat penting untuk dipelajari semua siswa-siswi karena dengan pengetahuan mengenai pembelajaran dimasa sekarang ini. Sebab saat ini ada penyakit yang sangat berbahaya yaitu covid-19 yang menyerang kekebalan imun tubuh. Oleh karena itu guru dan orang tua sangat berpengaruh untuk mengajarkan pola hidup sehat. Dalam hal ini pada pembelajaran penjas semua dialihkan pada pembelajaran daring yaitu dirumah masing-masing. Pembelajaran yang dialihkan dari rumah tentunya harus mampu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, nilai-nilai aspek kognitif, dan afektif (Wibisana, 2019). Sehingga pembelajaran harus disusun ulang agar para siswa mendapatkan pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini memberikan tantangan kepada guru penjas karena semua pembelajaran yang ada kebanyakan praktek langsung. Tentunya para guru dituntut aktif mengajarkan kepada siswa agar menjaga pola hidup sehat, semisal tetap berolahraga disekitar rumah, menghindari kerumunan, selalu cuci tangan sesudah menyentuh barang. Pendidik mengupayahkan agar pembelajaran tetap berlangsung dengan sistem daring atau belajara dan mengajar dari rumah masing-masing.

Mata pelajaran yang akan diajarkan pada saat daring yaitu renang. Renang sendiri merupakan

olahraga yang menggunakan media air, dalam latihan renang khususnya pemula sebaiknya dilakukan dalam air setinggi pinggang. Dalam keadaan di dalam air masih dapat berdiri kepala jauh dari permukaan air. Pembahasan dalam penelitian ini menfokuskan renang gaya dada dari mulai meluncur, gerakan kaki, dan ayunan tangan. Menurut pendapat dari (David Haller, 2015: 16) gaya dada adalah gaya yang pertama yang dipelajari oleh orang-orang pada waktu mereka mulai belajar berenang.

Wabah covid-19 sekarang sangat mengganggu sistem pembelajaran. Menurut pendapat (Kusumadewi Rida Fironika, Yustiyana Sari, dan Nasihah Khoirotun. 2020) tentang covid-19 Saat ini hampir Negara di seluruh dunia telah terjangkit Corona Virus Disease (covid-19). Virus ini pada awalnya muncul di Negara China, tepatnya Kota Wuhan pada akhir tahun 2019. Namun menteri pendidikan mengupayakan semaksimal mungkin untuk menangani permasalahan wabah ini dengan cara semua pembelajaran dialihkan secara *online* (Daring). Pembelajaran daring juga diterapkan di SMK Negeri 1 Sale dengan menggunakan *google clasroom dan tama*. (Jayul Acmad & Irwanto Edi, 2020) mengemukakan pendapat Pembelajaran pada dasarnya merupakan suatu proses interaksi pendidik dengan peserta didik, baik interaksi langsung (tatap muka), maupun tidak langsung (kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran dalam aplikasi *web*). Aplikasi ini sangat membantu guru saat memberikan tugas-tugas maupun pembelajaran pada siswa-siswi SMK Negeri 1 Sale. Pada tanggal 25 agustus 2020 peneliti wawancara soal pembelajaran PJOK lewat *Whatsapp* kepada salah satu murid yang bersekolah di SMK Negeri 1 Sale yang bernama Heru, peneliti menanyakan proses belajar mengajar yang diterapkan oleh guru PJOK yang mengajar di SMK Negeri 1 Sale. Siswa atas nama Heru mengatakan bahwa “proses pembelajaran PJOK yang ada di SMK Negeri 1 Sale menggunakan aplikasi *Google Clasroom dan Tama*, kebanyakan guru memberikn tugas dan tidak ada materi yang dijelaskan terlebih dahulu atau penugasan membuat vidio.

Aplikasi yang akan dipakai dalam pembelajaran penjasadalah aplikasi *Zoom*. *Zoom* sendiri adalah aplikasi pertemuan HD gratis dengan vidio dan berbagi layar hingga 100 orang menurut pendapat dari (R. Pakpahan dkk, 2020: 25). Sedangkan menurut (Haqien Danin dan Rahman Aqiilah Afifadiyah: 2020) *Zoom* sendiri merupakan media pembelajaran mengunakan vidio dan yang menemukan aplikasi ini adalah yaitu Eric Yuan yang diresmikan pada tahun 2011 yang kantor pusatnya berada di San Jose, California. Sedangkan Menurut (Faisal, n.d.) Pada penggunaan aplikasi *Zoom Cloud Meetings* ini memiliki fitur-fitur pendukung, seperti fitur share screen sehingga para pengajar dapat menampilkan slide presentasinya melalui fitur tersebut, kemudian fitur video dapat dipakai agar para pengajar dapat melihat para murid saat sedang mengajar, dan fitur audio agar pengajar dan juga para murid dapat berinterasi melalui fitur audio. Dalam penelitian ini, apakah ada pengaruh terhadap “Upaya Meningkatkan Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Melalui Media Aplikasi *Zoom* Dimasa Pandemi Covid-19 Di SMK Negeri 1 Sale” untuk mengatasi

permasalahan di atas.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode penelitian kualitatif, Sebagai mana dikemukakan (Sugiyono, 2019: 7) adalah metode yang berlandaskan pada filsafat *postpositiveme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya eksperimen) dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data berupa induktif/kualitatif, dan hasil dari penelitian kualitatif lebih menekankan pada *generalisasi*. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan menyebarkan angket dengan cara mengumpulkan data yang dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada siswa-siswi SMK Negeri 1 Sale Rembang dan dijadikan responden sebagai jawabannya

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini yaitu orang-orang yang berkaitan menjadi pelaksanaan dari suatu kegiatan yang akan diteliti oleh peneliti. Sebelum melakukan penelitian peneliti melakukan observasi guna mendapatkan informasi mengenai kondisi pasti yang ada dilapangan. Pokok persoalan yang menjadi pusat perhatian dalam peneliti yaitu: “Bagaimana meningkatkan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan PJOK menggunakan aplikasi *Zoom* pada siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Sale Selama Masa Pandemi covid-19”.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat-alat yang akan digunakan dalam pengumpulan data. Adapaun instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuesioner alat ukur yang nantinya dipakai untuk proses wawancara untuk dibagikan di *google form*, lembar kegiatan belajar yang terdiri dari: Lembar observasi tentang proses pembelajaran menggunakan aplikasi *Zoom*. Angket untuk mengukur penggunaan aplikasi *Zoom* tentang proses pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran PJOK. Dalam hal ini angket digunakan untuk mengetahui apakah siswa-siswi menyenangi metode pembelajaran menggunakan aplikasi *Zoom* pada masa pandemi covid-19. Pertanyaan yang diberikan kepada siswa. Hal ini direncanakan berdasarkan tujuan pembelajaran yang dicapai, digunakan bertujuan untuk mengukur kemampuan pemahaman materi yang diajarkan melalui aplikasi *Zoom*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil yang didapat para siswa- siswi yang berjumlah 23 sesudah mengisi angket diantaranya 1. Apakah anda setuju tentang proses pembelajaran menggunakan aplikasi *Zoom* pada masa pandemi covid-19? indikator yang paling berpengaruh terhadap proses pembelajaran menggunakan aplikasi *Zoom* yaitu setuju dengan rata-rata nilai yaitu 91,3% dan hasil indikator yang tidak setuju rata-rata nilai yaitu 8,7%. 2. Apakah anda bisa mengoperasikan aplikasi *Zoom*? indikator yang paling berpengaruh terhadap proses menggunakan aplikasi *Zoom* yang menjawab bias dengan rata-rata nilai yaitu 73,9% hasil indikator yang menjawab ragu-ragu rata-rata 17,4% dan hasil indikator yang tidak bisa rata-rata nilai yaitu 8,7%. 3. Apakah anda mengetahui langkah-langkah proses menggunakan aplikasi *Zoom*? indikator yang paling berpengaruh terhadap aspek pengetahuan langkah-langkah dalam mengoperasikan *Zoom* paling banyak mengetahui dengan rata-rata nilai 60,9% dan indikator yang memilih sedikit mengetahui langkah-langkah sejumlah 39,1%. 4. Apakah ada kendala saat memasukan *Passcode and Meet ID* saat memulai proses daring? indikator yang paling berpengaruh tidak ada kendala dengan rata-rata nilai yaitu 78,3%, sedangkan yang menjawab ragu-ragu dengan rata-rata nilai yaitu 13% dan yang menjawab ada kendala dengan rata-rata nilai yaitu 8,7%. 5. Apakah anda mengetahui fitur-fitur yang ada dalam aplikasi *Zoom*? indikator yang menjawab mengetahui fitur-fitur pada tampilan *Zoom* yaitu dengan rata-rata 78,3%, sedangkan yang menjawab ragu-ragu sejumlah 17,4%. 6. Apakah anda mengetahui apa saja menu yang ada di “*Home*” aplikasi *Zoom*? indikator yang paling banyak menjawab mengetahui dengan rata-rata nilai yaitu 78,3%, sedangkan yang menjawab ragu-ragu dengan rata-rata 17,4%. 7. Apakah anda mengetahui apa fungsi dari menu “*Chat*” pada aplikasi *Zoom*? indikator yang menjawab mengetahui dengan rata-rata nilai yaitu 87% dan indikator yang menjawab dengan ragu-ragu sejumlah 13%. 8. Apakah anda mengetahui menu di dalam “*Meetings*” pada aplikasi *Zoom* ? indikator yang menjawab dengan jawaban mengetahui dengan rata-rata nilai yaitu 78,3% dan indikator yang menjawab dengan jawaban ragu-ragu dengan rata-rata 21,7%. 9. Apakah aplikasi *Zoom* sudah menjadi solusi proses pembelajaran dimasa pandemi covid-19? 10 indikator yang menjawab sudah

dengan rata-rata nilai yaitu 82,6% sedangkan yang menjawab dengan jawaban ragu-ragu dengan rata-rata nilai yaitu 13%. 10. Apakah ada kendala saat proses pembelajaran daring menggunakan aplikasi Zoom? 11 indikator yang menjawab tidak ada dengan rata-rata nilai yaitu 52,2%, sedangkan indikator yang menjawab kadang-kadang dengan rata-rata nilai 39,1% dan yang menjawab indikatorpr ada dengan rata-rata nilai yaitu 8,7%. 11. Apakah teknik guru saat mengajar bertatap muka dengan sistem daring menggunakan *Zoom* sudah baik? 12 indikator yang paling banyak menjawab baik dengan rata-rata nilai yaitu 73,9% , dan indikator yang menjawab cukup dengan rata-rata nilai yaitu 21,7%. 12. Apakah materi yang diajarkan ada keterkaitan dalam pembahasan proses daring menggunakan *Zoom*? 13 indikator yang paling banyak menjawab Ada dengan rata-rata nilai yaitu 73,9% , dan yang menjawab dengan indikator ragu-ragu dengan rata-rata nilai yaitu 91,3%. 13. Apakah anda semangat dalam menyampaikan ide dan pendapat pada saat pembelajaran? indikator yang paling banyak menjawab semangat yaitu dengan rata-rata nilai yaitu 78,3%, sedangkan yang menjawab indikator ragu-ragu dengan rata-rata nilai yaitu 13% dan yang menjawab indikator kurang dengan rata-rata nilai yaitu 8,7%.

14. Sebutkan manfaat dari pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19? (1) Dalam pembelajaran daring terutama menggunakan aplikasi *Zoom* bisa membantu saat guru menjelaskan walaupun dari rumah.(2) Sebagai generasi milenial tidak akan ketinggalan Zaman dan tahun, serta membantu para siswa dalam memudahkan siswa saat pembelajaran daring.(3) Kapasitas waktu diskusi sama guru lebih banyak pada saat pembelajaran daring. 15. Menurut anda adakah manfaat pembelajaran daring menggunakan aplikasi *Zoom* dimasa pandemi covid-19. (1) Sangat bermanfaat pembelajaran menggunakan aplikasi *Zoom* karena dapat membantu siswa untuk proses pembelajaran daring. (2) Membantu untuk belajar dirumah dengan tetap aman dan terhindar dari covid-19.(3) *Zoom* Sendiri sangat membantu siswa dan guru pada saat proses pembelajaran daring. 16. Apa saja yang anda dapatkan dalam pembelajaran daring.? (1) Ilmu pengetahuan baru bahwa pembelajaran itu bisa dimana saja dirumahpun bisa pada saat pandemi seperti ini. (2) Paham akan materi yang disampaikan oleh guru saat mengajar. (3) Pengetahuan baru tentang pengoprasian aplikasi *Zoom*. 17. Apakah anda mengetahui jika aplikasi *Zoom* dapat digunakan untuk proses pembelajaran dimasa pandemi covid-19? (1) Baru mengetahui karena belum adanya guru yang mengajar menggunakan aplikasi *Zoom*. (2) Belum mengetahui baru saja mengetahui bahwa *Zoom* dapat digunakan sebagai media pembelajaran daring.

18. Menurut tanggapan anda apakah pembelajaran menggunakan media *Zoom* sangat efektif saat pembelajaran berlangsung. (1) Sangat efektif dan mudah dipahami. (2) Cukup efektif jika digunakan untuk situasi pandemi seperti sekarang ini. (3) sinyal kadan-kadang keluar sendiri. 19. Apakah anda antusias dalam mengerjakan setiap tugas yang diberikan oleh guru sesudah pembelajaran daring menggunakan aplikasi *Zoom*? Dari jawaban keseluruhan semua siswa menjawab antusias dalam mengikuti pembelajaran karena sebelumnya tidak pernah ada pembelajaran. 20. Apakah menurut anda efektivitas belajar daring menggunakan aplikasi *Zoom* sudah memenuhi proses bertatap muka langsung pada saat ini? (1) Sudah memenuhi namun terkadang terkendala sinyal (2) Sudah memenuhi bisa berdiskusi dan belajar bersama meski dirumah masing-masing. (3) Sudah sebelumnya tidak pernah mengajar pada saat pandemi langsung diberikan tugas

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa pengaruhnya pembelajaran PJOK dengan sistem daring menggunakan media aplikasi *Zoom* disekolah SMK Negeri 1 Sale pada masa pandemi Covid-19. Subjek penelitian ini yaitu 23 siswa kelas XI multimedia yang mengikuti pembelajaran daring menggunakan media aplikasi *Zoom*. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa pandemi ini memiliki dampak pada pembelajran PJOK pada SMK Negeri 1 Sale, sebab anak tidak bisa bersekolah dan harus mengikuti pembelajaran dirumah dengan bentuk penugasan. Dalam penelitian ini menggunakan hasil surve yang berupa angket kuisioner yang sudah diisi oleh siswa-siswi sesudah pembelajaran daring menggunakan media aplikasi *Zoom*.

Rata-rata para siswa sangat tertarik dengan model pengemasan pembelajaran daring menggunakan aplikasi *Zoom* dan ada perubahan peningkatan dari pertemuan pertama sampai pertemuan ketiga saat proses pembelajaran daring dimulai, dari mulai pengoprasian aplikasi. Dalam aspek yang ada dalam butir pertanyaan yang diisi oleh satu kelas bahwa Pendidikan jasmani merupakan pendidikan lewat aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan dalam ranah psikomotor, afektif, dan kognitif. Sehingga didalam pendidikan jasmani pembelajarannya berobjek pada gerak manusia nantinya juga dapat menanamkan nilai-nilai kognitif dan juga afektif. Maka sering dijumpai bahwa

penjas itu mata pelajaran yang condong terhadap aspek psikomotor atau keterampilan gerak, karena dalam penjas melalui keterampilan gerak itulah nantinya akan dapat mengajarkan atau menambah pengetahuan siswa yang masuk dalam aspek kognitif. Kemudian juga dari keterampilan gerak yang ajarkan siswa juga ditanamkan nilai-nilai sosial seperti disiplin, tanggung jawab sportif, dan lain sebagainya yang masuk dalam aspek afektif. Aspek kognitif atau ranah kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Aktivitas pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan mental, siswa yang mengikuti pendidikan jasmani harus memberikan kontribusi terhadap kecerdasannya (Wibisana, Kusumawardhana, & Pratama, 2020). Dari 20 pertanyaan yang diberika kepada responden bahwa penggunaan aplikasi *Zoom* sangat membantu siswa pada saat pandemi. Pembelajaran penjas menggunakan alat bantu *Zoom* bisa membantu para siswa memahami penjelasan dari guru pada saat pembelajaran langsung dibandingkan sebelumnya karena pembelajaran sebelumnya tanpa dijelaskan langsung menuju penugasan.

Namaun banyak siswa yang setuju merespon dengan baik tentang penggunaan pembelajaran menggunakan media belajar melalui aplikasi *Zoom* dan dinilai sangat praktis bagi para siswa. Hal tersebut dikarenakan guru dan siswa merasa lebih mudah melakukan komunikasi secara lisan dibandingkan secara tertulis. Proses komunikasi melalui lisan dapat menerima suatu hasil dan juga pengertian yang lebih jelas daripada melakukan komunikasi secara tertulis. Selain itu penggunaan aplikasi *Zoom* yang termasuk salah satu dari media pembelajaran dapat memudahkan para siswa dalam menghemat waktu. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan, peneliti memperoleh hasil pemanfaatan aplikasi *Zoom* baru dilakukan ketika di masa *Social Distancing* ini yang mengharuskan para siswa untuk sekolah berbasis *online* atau pembelajaran yang diganti dengan daring. Pembelajaran PJOK yang dilakukan dengan sistem daring sangat membantu para pendidik untuk mengajarkan materi kepada siswa. Penggunaan aplikasi *Zoom* dinilai praktis dan efisien sebab membantu siswa saat pembelajaran daring, karena dengan menggunakan *Zoom* komunikasi antara siswa dan guru lebih mudah pada pembelajaran daring dibandingkan berkomunikasi secara tertulis atau melalui *chat*.

Untuk itu dengan adanya aplikasi *Zoom* ini diharapkan dapat membantu siswa dalam hal pembelajaran berbasis *online* dan diharapkan siswa dapat memanfaatkan aplikasi ini dengan seefektif

mungkin. Dampak dari pembelajaran ini diharapkan para siswa mampu beradaptasi dengan pembelajaran daring.

Maka dari itu, siswa dan guru seharusnya saling mengerti satu sama lain dalam pembelajaran jarak jauh karena ada wabah yang sangat berbahaya yaitu covid-19 ini. Fenomena pandemi covid-19 harus kita terima dengan baik. Karena, dengan adanya fenomena ini merupakan langkah dorongan terhadap setiap sekolah-sekolah dan perguruan tinggi dalam memanfaatkan pembelajaran berbasis teknologi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring menggunakan aplikasi *Zoom* dapat diaplikasikan dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan cara guru mengemas sedemikian rupa untuk menarik minat belajar siswa-siswi dengan cara menerangkan menggunakan PPT dan menayangkan video saat pembelajaran daring. Selain itu yang dapat digunakan untuk mendemonstrasikan gerakan-gerakan dalam ranah psikomotor (bersifat praktikum). Upaya dalam menerapkan pembelajaran *online* menggunakan media aplikasi *Zoom* sangat baik atau sangat setuju. Untuk itu dengan adanya aplikasi *Zoom* ini diharapkan dapat membantu siswa dalam hal pembelajaran berbasis *online* dan diharapkan siswa dapat memanfaatkan aplikasi ini dengan efektif mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.

Mardiana. A, Purwadi, dan W. Indra satya (2011). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Jakarta: Universitas Terbuka. (1.4-1.6)

David haller (2015). *Belajae Renang. Pioner Jaya Bandung*. (16-17)

Hadi Sofian dan khory Fifukha Dwi (2013). Survei pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Pada Suatu Pendidikan SD,SMP,SMA Negeri Se-Kecamatan Karanganyar Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 1 (1) 64-69

Dinda Nadilla Yuzar (2020). Penyakit Menular Dan Wabah Penyakit Covid-19.pendidikan Jasmani dan kesehatan SMA Negeri 3 Medan tahun ajaran 2019-2020. 1–29

- Herlina dan Suherman Maman (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan kesehatan (PJOK) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid-19) Di Sekolah Dasar Dasar. *Jurnal Sport Sciences And Physical Education*. 8 (1) 1-7.
- Haqien Danin dan Rahman Aqiilah afiifadiyah (2020). Pemanfaatan Zoom Meeting Untuk Proses Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan*. 1 (5) 51-56.
- Pakpahan, Roida and Yuni Fitriani. (2020). Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19. *Jurnal Jisman*. 4 (2) 30–36.
- Jayul Achmad Dan Irawanto Edi. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani ditengah pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 2 (6) 190-199.
- Kusumadewi Rida Fironika, Yustiyana Sari, dan Nasihah Khoirotun (2020). Menumbuhkan Kemandirian Siswa Selama Pembelajaran Daring Sebagai Dampak Covid-19 Di SD. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar(JRPD)*. 1 (1) 7-13.
- Sadikin Ali dan Hamida Afreni (2020). Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19. *Jurnal ilmu pendidikan biologi*. 2 (6) 214-224.
- Faisal, M. D. A. (n.d.). *EFEKTIVITAS PROSES BELAJAR MELALUI APLIKASI ZOOM DI MASA PANDEMI COVID-19*. 2.
- Wibisana, M. I. N. (2019). *Indeks Daya Tahan Aerobik Mahasiswa Baru Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2019/2020*. 61–65. Semarang: Seminar Nasional Keindonesiaan IV Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan.
- Wibisana, M. I. N., Kusumawardhana, B., & Pratama, D. S. (2020). *Identifikasi Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Pjkr) Selama Pandemic Covid-19*. 211–219.