

Meningkatkan Gairah Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Pasca Pandemi Covid-19

Eddy Marheni^{*)1}, M. Ridwan², Afrizal S³, Eko Purnomo⁴, Vega Soniawan⁵

¹²³⁴⁵Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

^{*)}Corresponding author, ✉ eddymarheni@fik.unp.ac.id

Artikel Histori:

Diterima 09/07/2020;

Revisi 21/08/2020;

Publish 19/09/2020

Kata kunci: Gairah belajar dan Pandemi Covid-19

Abstrak

Covid-19 diprediksi akan meninggalkan beberapa masalah yang sama dengan virus-virus sebelumnya. Hal tersebut harus cepat diatasi untuk mengurangi dampak depresi atau bahkan kembali meningkatkan minat belajar untuk para siswa. Metode pelaksanaan antara lain menggunakan pendekatan pembelajaran diskusi dan kerja kelompok, pengalaman, game/permainan dan manajemen penugasan. Pelaksanaan pengabdian ini akan mengikutsertakan guru Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tingkat yang ada di Kabupaten Padang Pariaman. Hasilnya para guru sangat terbantu dengan adanya pengabdian ini, kemudian pelaksanaannya pun juga berjalan dengan baik. Hasil menunjukkan opara guru dapat dengan mudah menerapkan materi yang didapatkan kepada siswa. Diakhir kegiatan para guru berharap dapat dilaksanakan pengabdian kembali pada masa yang akan datang



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2020 by author (s)

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Belajar dari pengalaman virus yang telah terjadi sebelum adanya Covid-19. Telah banyak ditemukan ramuan atau sentuhan yang telah dilakukan untuk mengatasi dan meningkatkan kembali keinginan atau motivasi siswa untuk belajar di sekolah. Contohnya di Afrika Barat, penyakit virus Ebola membangkitkan perilaku takut, sebagian karena banyak yang menyaksikan orang-orang bergejala yang diisolasi atau bahkan meninggal. Tempat tidur pasien yang telah meninggal menimbulkan bahaya infeksi bagi petugas kesehatan dan anggota keluarga. Pada 14 Desember 2014, 649 petugas layanan kesehatan garis depan menjadi sakit dan 365 orang meninggal.

Negara-negara yang terkena dampak wabah telah distigmatisasi dan diberi label “negara-negara yang terinfeksi.” Karantina lingkungan, jam malam hari, dan keadaan darurat telah diberlakukan untuk mengurangi dan menghentikan penyebaran virus tersebut.

Di negara-negara yang terkena dampak wabah di Afrika Barat, gangguan mental yang umum (misalnya, kecemasan dan gangguan depresi, gangguan stres pasca trauma) telah dilakukan. Tidak adanya kesehatan mental dan sistem pendukung psikososial dan kurangnya profesional kesehatan mental yang terlatih di negara-negara tersebut telah memperbesar risiko tertekannya tekanan psikologis dan perkembangan menjadi psikopatologi.

Di Afrika Barat, respons proaktif harus mencakup beberapa elemen kunci. Pertama, diperlukan penilaian cepat terhadap stresor psikologis terkait wabah, baik untuk warga sipil maupun petugas kesehatan. Kedua, sebuah intervensi, konsisten dengan Pendidikan kesehatan mental dan dukungan psikososial dalam keadaan darurat telah disesuaikan dengan fitur unik dari wabah virus Ebola, perlu diterapkan dan dipelihara dengan cepat di seluruh proses pemulihan.

Pedoman IASC disusun berdasarkan piramida intervensi 4-tier: (1) memulihkan layanan dasar dan keamanan untuk populasi yang terkena dampak, (2) memperkuat jaringan keluarga dan komunitas, (3) menyediakan individu dengan dukungan psikososial, dan (4) menyediakan intervensi kesehatan mental khusus untuk para penyintas yang sangat terkena dampak. Sistem dukungan semacam itu sebelumnya telah digunakan untuk para pengungsi perang Suriah, para penyintas topan Filipina, dan orang-orang Nepal yang selamat dari kekerasan politik.

COVID-19 terjadi secara tiba-tiba dan sangat menular, ini pasti akan menyebabkan orang gelisah, depresi, dll. Penelitian tentang keadaan psikologis publik dan faktor-faktor terkaitnya selama wabah COVID-19 memiliki arti praktis. 600 peserta kuesioner stabil secara psikologis. Tingkat non-kecemasan dan non-depresi masing-masing adalah 93,67% dan 82,83%. Ada kecemasan di 6,33% dan depresi di 17,17%. Karena itu, kita harus memperhatikan keadaan psikologis masyarakat (Yenang 2020).

Tidak lepas dari pengalaman dan sejarah mengenai virus Ebola yang pernah terjadi di beberapa negara khususnya Afrika. Covid-19 juga diprediksi juga akan meninggalkan beberapa masalah yang sama dengan virus-virus sebelumnya. Hal tersebut harus cepat diatasi untuk mengurangi dampak depresi atau bahkan kembali meningkatkan minat belajar untuk para siswa. Jangan sampai dampak dari Covid 19 tidak diperhatikan dan dibiarkan saja atau bahkan lambat dalam penanganannya.

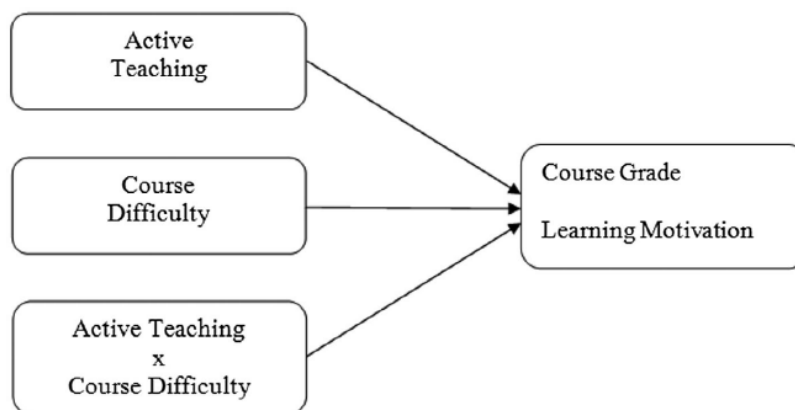
Pengaruh pemberian motivasi dari luar dan dari dalam diri siswa tersebut sebenarnya juga berpengaruh besar dalam meningkatkan gairah belajar (Marheni, Purnomo, et al., 2019). Akan tetapi fungsi sebagai seorang pendidik membuat langkah yang paling tepat adalah memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada siswa untuk melaksanakan dan kembali meningkatkan motivasi belajar khususnya PJOK untuk mengurangi permasalahan psikologi atau bahkan melawan civus dengan meningkatkan imunitas tubuh melalui pembelajaran PJOK di sekolah. Ditambah lagi beberapa kebijakan Pemerintah yang diprediksi dapat membuat semangat siswa bersekolah mengalami penurunan, antara lain: “Kebijakan pemerintah terkait dengan pendidikan pada saat Coronavirus dapat meminimalkan penyebaran virus corona. Kebijakan-

kebijakan ini termasuk pembelajaran online untuk anak-anak sekolah, kuliah online, Ujian nasional 2020 dibatalkan, UTBK SBMPTN 2020 ditunda” (Wajdi, 2020). Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran besar dalam upaya pengembangan karakter, karena kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan; kognitif, afektif dan psikomotor (Marheni, S, et al., 2019).

Solusi dan Target

Solusi Permasalahan

Seperti disebutkan sebelumnya, penelitian sebelumnya (mis. Mayer, Lee, dan Peebles 2014; Morena, 2007; Pedra, Mayer, dan Albertin 2015) telah menunjukkan bahwa taktik pengajaran aktif seperti penggunaan video dan diagram dapat mengurangi muatan kognitif dengan menghilangkan kebutuhan untuk mengkonversi secara manual teks atau informasi verbal ke dalam visualimagery suatu objek atau proses dan kebutuhan untuk menstimulasikan suatu proses dalam ingatan.



Gambar 1. Motivasi Belajar (Hayward, 2019)

Beberapa solusi dari permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya akan dipaparkan sebagai berikut ini.

Diskusi dan Kerja kelompok

Katayama, Shambaugh, dan Doctor 2005; Wetzels et al. 2011). Diskusi kelas dan kerja kelompok telah dikaitkan dengan peningkatan pembelajaran melalui proses kumulatif di mana siswa membangun diri mereka sendiri, satu sama lain, dan pengetahuan guru melalui dialog (Hodgson, Benson, dan Brack 2015; Lehesvuoriet al. 2013).

Pengalaman

Guru menawarkan pembelajaran berdasarkan pengalaman dan penguasaan kelas yang berorientasi pada kelas, siswa dapat menjadi termotivasi untuk menginvestasikan lebih banyak usaha dan menggunakan strategi pembelajaran yang lebih dalam (Banfield dan Wilkerson 2014; Bolkan 2015; Reveve dan Lee 2014).

Manajemen Penugasan

Locke dan Latham (2002) mencatat bahwa, untuk memaksimalkan motivasi tugas, tugas harus dirancang untuk dapat dicapai dan memberikan tantangan yang optimal (yaitu sama dengan atau sedikit melampaui tingkat keterampilan). Hal ini menunjukkan bahwa pengaturan tugas belajar harus menerapkan desain tugas dan pendekatan pengajaran yang akan mengurangi kecenderungan untuk motivasi belajar yang berkurang biasanya dikaitkan dengan kesulitan tugas kursus. Video / multimedia presentasi, umpan balik yang tepat waktu dan

konstruktif, kerja tim, dan diskusi tim (mis. Belajar pengalaman) telah terbukti mengarah pada peningkatan motivasi siswa intrinsik (Lin et al. 2016; Orsini et al. 2016).

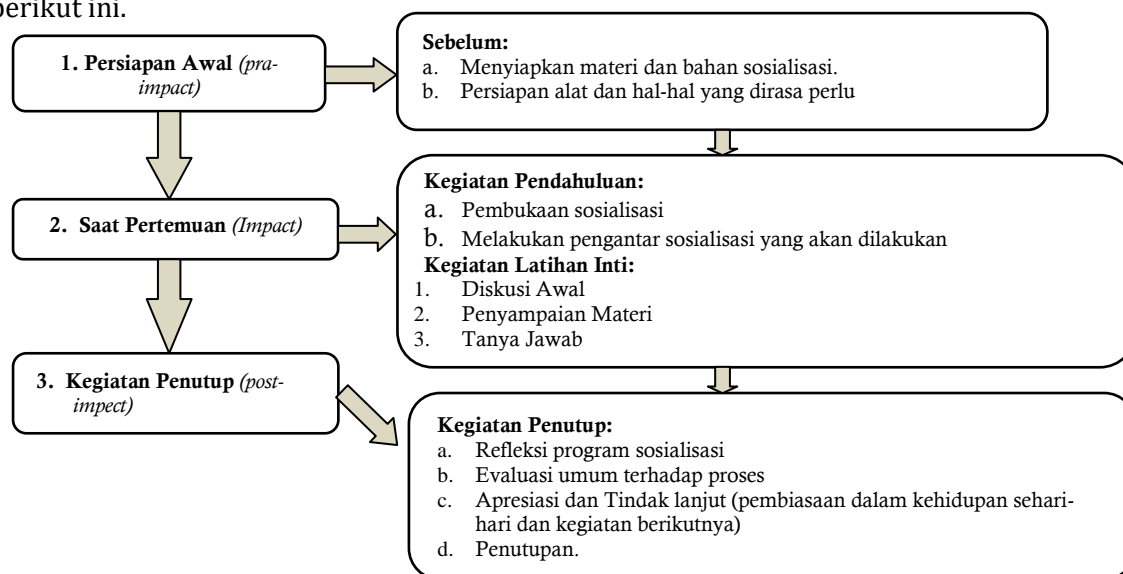
Hasil penelitian menunjukkan solusi di atas dapat diterapkan dalam pembelajaran untuk mengurangi tingkatan stress dan depresi yang dialami oleh siswa, khususnya setelah terjadinya pandemic COVID 19 yang terjadi.

Target Luaran Kegiatan

Berdasarkan Buku Pedoman Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Edisi tahun 2020 yang dikeluarkan oleh LP2M UNP maka setiap kegiatan atau Program Kemitraan Masyarakat (PKM) harus memiliki target luaran. Target Luaran yang dimaksud berkaitan dengan solusi yang ditawarkan. Target luaran yang ditargetkan yaitu guru dapat memberikan edukasi kepada siswa untuk dapat meningkatkan gairah belajar kembali, guru dapat mengindikasi siswa-siswa yang memiliki gairah belajar rendah sampai ke yang tinggi, dan guru mampu menjadi mentor dan rekan belajar dalam meningkatkan gairah belajar siswa.

METODE PELAKSANAAN

Khalayak sasaran strategis dalam pengabdian ini adalah seluruh Guru PJOK SMA Kabupaten Padang Pariaman. Pengabdian Kepada Masyarakat ini mempunyai program berikut: Penyuluhan tentang meningkatkan gairah belajar siswa pasca *Pandemi COVID-19* pada siswa. Penyuluhan tentang peningkatan gairah siswa SMA untuk belajar PJOK dirancang sebagai berikut ini.



Gambar 2. Meningkatkan Gairah Belajar PJOK Siswa Pasca Pandemi COVID-19 (SMA di Kabupaten Padang Pariaman)

Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat terhadap guru PJOK SMA di Kabupaten Padang Pariaman, memberikan pelatihan guru PJOK mengenai gairah belajar dan motivasi belajar siswa, pasca pandemi covid 19, dan pengimplementasian hasil pelatihan.

Lokasi

Lokasi pengabdian akan dipusatkan di SMA N 1 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Pelatihan mengajak guru PJOK tingkat SMA yang tergabung dalam MGMP PJOK Kabupaten Padang Pariaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan pengabdian dimulai, 1 minggu sebelumnya telah disebar angket berbentuk google form yang telah disediakan untuk mengetahui pentingnya pelaksanaan pengabdian ini untuk dilakukan.

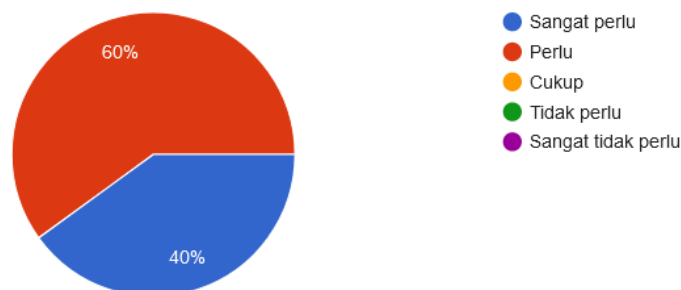


Diagram 1. Survei Gairah Belajar Perlu untuk Dilakukan

Hasilnya diperoleh seperti pada diagram 1, dijelaskan bahwa guru menginginkan pelatihan atau workshop mengenai gairah belajar siswa. Hal tersebut juga dilatarbelakangi oleh keadaan belajar yang dilakukan dirumah dan membuat siswa tidak banyak bergerak serta sibuk dengan aktivitas belajar di depan layar computer atau gadget. Hasilnya diperoleh 60% guru memerlukan pelaksanaan pengabdian dan 40% menjawab sangat memerlukan.

Kemudian pada hari pelaksanaan pengabdian, para guru kembali diminta untuk mengisi google form untuk mengetahui kepuasan terhadap materi yang dipaparkan oleh narasumber. Hasilnya diperoleh 50% memuaskan, 40% sangat memuaskan dan 10% cukup memuaskan. Hal tersebut menjelaskan bahwa pelaksanaan pengabdian berjalan dengan sangat baik (dapat dilihat pada diagram 2).

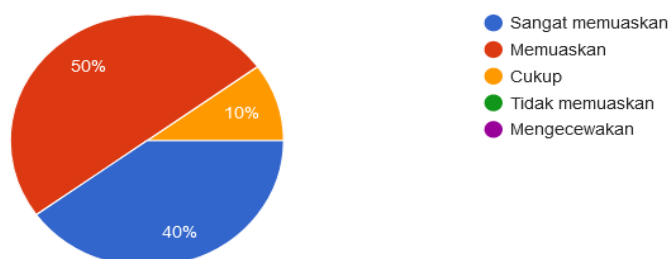


Diagram 2. Survei Kepuasan Pemaparan Pamateri

Selain itu tim juga memberikan pertanyaan mengenai kemudahan materi untuk diterapkan dalam proses pembelajaran yang akan dilakukan oleh para guru di sekolah. Guru memberi jawaban 80% mudah diterapkan dan 20% cukup mudah diterapkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan tidak mudah untuk diterapkan.

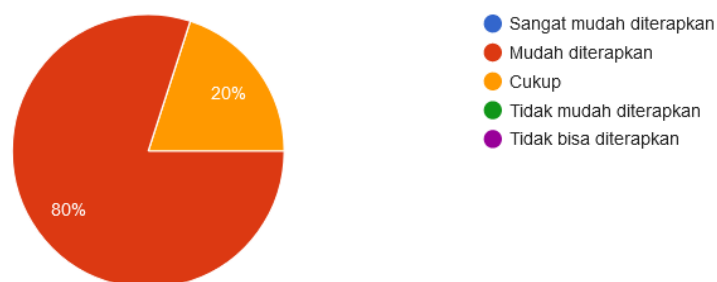


Diagram 3. Kemudahan Materi untuk Diterapkan

Kemudian pertanyaan terakhir adalah survei untuk pelaksanaan pengabdian pada periode berikutnya. Hasilnya para guru menginginkan pelaksanaan pengabdian untuk kedepannya. Hal tersebut dapat dilihat pada diagram 4, diperoleh 50% mengatakan sangat perlu, 40% perlu dan 10% cukup perlu. Hal tersebut juga menunjukkan sikap guru yang selalu ingin pembaharuan dan pengetahuan ilmu yang baru.

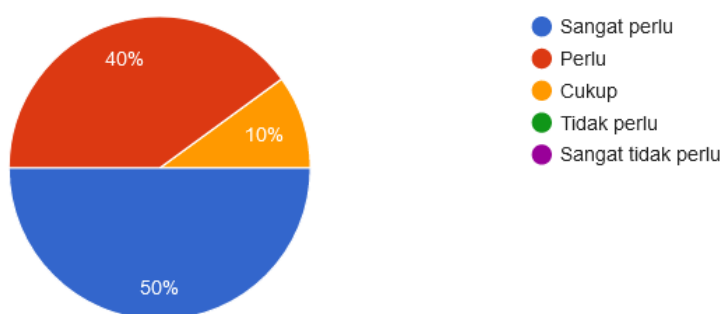


Diagram 4. Survei Pelaksanaan Pengabdian untuk Periode Berikutnya

Hasil diagram diatas menunjukkan bahwa pelaksanaan pengabdian yang telah dilakukan berjalan dengan sangat baik, serta target yang ingin diperoleh pun juga dapat terpenuhi dan terlaksana.

Karena pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada masa pandemi covid 19. Oleh karena itu tim pengabdian dan juga peserta yang mengikuti harus menerapkan protocol kesehatan yang telah ditentukan oleh Pemerintah. Seperti mencuci tangan pakai sabu, mengukur suhu tubuh dan selalu memakai masker selama acara berlangsung.

Pelaksanaan pengabdian diawali dengan peserta datang kemudian melakukan cuci tangan dengan sabun, mengisi kehadiran dan pengecekan suhu tubuh. Setelah itu, peserta dipersilahkan untuk memasuki ruangan untuk mengikuti pelatihan yang dilaksanakan. Pelaksanaan dimulai dengan acara pembukaan, penyampaian materi, tanya jawab, dan diakhiri dengan penutupan. Pelaksanaan pengabdian berjalan dengan sangat baik, peserta sangat antusias, banyak pertanyaan yang disampaikan oleh peserta.



Gambar 3. Peserta Melakukan Cuci Tangan dan Pengecekan Suhu Tubuh Sebelum Acara

Peserta diminta untuk melakukan cuci tangan dengan sabun yang telah disediakan, kemudian melakukan pengecekan suhu tubuh sebagai salah satu cara mendeteksi untuk kesehatan dari peserta pelatihan



Gambar 4. Paparan Pemateri 1 (Materi: Karakteristik Siswa dan Permasalahannya)

Materi yang diberikan oleh pemateri 1 (Edi Tyawarman) mengenai karakteristik dan permasalahan yang dihadapi oleh para siswa SMA. Dalam hal ini, pemateri menjelaskan pentingnya untuk memahami dan mengerti bagaimana siswa SMA dan harus dipahami dan ditangani dengan baik, khususnya pada masa ini siswa berada pada masa transisi menuju ke dewasa. Oleh karena itu sebagai pendidik ditingkat SMA harus benar-benar paham bagaimana mengatasi siswa.



Gambar 5. Paparan Pemateri 2 (Materi: Permasalahan Siswa Belajar Daring)

Pemateri 2 (Syafrinal) menjelaskan masalah umum yang dihadapi oleh siswa, seperti malas bergerak karena belajar dari rumah, tidak bisa bertemu dengan rekan-rekan lain dan juga siswa harus berhadapan dengan gadget setiap harinya, sehingga membuat mata menjadi lelah dan mengakibatkan tidak ada gairah untuk bergerak. Kemudian dipaparkan juga setelah siswa belajar melalui daring, siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain games (dengan gadget) dan bermain sosial media dari pada menghabiskan waktu untuk bergerak.



Gambar 6. Paparan Pemateri 3 (Materi: Meningkatkan Motivasi Belajar Bagi Siswa)

Pemateri ke 3 (Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd) menjelaskan kunci-kunci untuk melaksanakan pembelajaran serta meningkatkan gairah belajar PJK pasca pandemi covid 19. Antara lain: 1) Bermain dan bergembira, 2) Menyenangkan, 3) Interaktif, 4) Gunakan media-media yang menarik, 5) Lokasi belajar yang baru, 6) Jangan terlalu teks book, 7) Guru sebagai fasilitator dan mentor, 8) Pagi hari, 9) Memperhatikan protocol kesehatan, 10) Dan yang terpenting dapat memotivasi siswa.



Gambar 7. Foto Bersama Pemateri dengan Peserta

Setelah selesai pelaksanaan pengabdian, pemateri dan juga pemateri melakukan foto bersama dan mengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan, kemudian para guru juga berharap akan ada pelaksanaan pengabdian untuk kedepannya.

SIMPULAN

Kegiatan yang dilaksanakan dimasa pandemi covid 19 ini benar-benar harus memperhatikan protokol kesehatan yang telah ditentukan oleh pemerintah. Tidak hanya pengabdian saja, tapi semua kegiatan yang bersifat mengumpulkan masa atau bersifat berkumpul-kumpul. Oleh karena itu tim pelaksana pengabdian memberikan masker dan juga sanitizer kepada setiap peserta pengabdian untuk mengedukasi dan mengingatkan kembali pentingnya menjaga kebersehan, khususnya pada masa pandemi seperti ini. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara umum berjalan dengan sangat baik, respon peserta juga sangat positif, hal tersebut dapat dilihat dari keinginan para peserta untuk melaksanakan kegiatan pengabdian dikemudian hari. Kemudian secara materi yang diberikan pun juga sangat mudah dipahami oleh para peserta, hal tersebut menjadi kunci keberhasilan dalam pengabdian ini, agar nantinya para guru dapat mengimplementasikannya kepada siswa.

REFERENSI

- Banfield, J., and B. Wilkerson. 2014. "Increasing Student Intrinsic Motivation and Self-Efficacy through Gamification Pedagogy." *Contemporary Issues in Education Research (CIER)* 7 (4): 291-298.
- Hayward P. Andres (2019) Active teaching to manage course difficulty and learning motivation, *Journal of Further and Higher Education*, 43:2, 220-235, DOI: [10.1080/0309877X.2017.1357073](https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1357073)
- Hodgson, Y., R. Benson, and C. Brack. 2015. "Student Conceptions of Peer-Assisted Learning." *Journal of Further & Higher Education* 39 (4): 579-597.
- Katayama, A. D., R. N. Shambaugh, and T. Doctor. 2005. "Promoting Knowledge Transfer with Electronic Note Taking." *Teaching of Psychology* 32 (2): 129-131.

- Lin, L., R. K. Atkinson, W. C. Savenye, and B. C. Nelson. 2016. "Effects of Visual Cues and Self-Explanation Prompts: Empirical Evidence in a Multimedia Environment." *Interactive Learning Environments* 24 (4): 799–813.
- Locke, E. A., and G. P. Latham. 2002. "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation." *American Psychologist* 57 (9): 705–717.
- Marheni, E., Purnomo, E., & Intan Cahyani, F. (2019). *The Role of Motivation in Increasing Achievement: Perspective Sports Psychology*. 7(Icssh 2018), 59–62. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.14>
- Marheni, E., S, A., & Purnomo, E. (2019). Application of Character Building with Physical Education (CBPE). *Suluh Bendang: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(1), 46. <https://doi.org/10.24036/sb.0400>
- Mayer, R. E., H. Lee, and A. Peebles. 2014. "Multimedia Learning in a Second Language: A Cognitive Load Perspective." *Applied Cognitive Psychology* 28 (5): 653–660.
- Moreno, R. 2007. "Optimizing Learning from Animations by Minimizing Cognitive Load: Cognitive and Affective Consequences of Signaling and Segmentation Methods." *Applied Cognitive Psychology* 21 (6): 765–781.
- Orsini, C., P. Evans, V. Binnie, P. Ledezma, and F. Fuentes. 2016. "Encouraging Intrinsic Motivation in the Clinical Setting: Teachers' Perspectives from the Self-Determination Theory." *European Journal of Dental Education* 20 (2): 102–111.
- Pedra, A., R. E. Mayer, and A. L. Albertin. 2015. "Role of Interactivity in Learning from Engineering Animations." *Applied Cognitive Psychology* 29 (4): 614–620.
- Reveve, J., and W. Lee. 2014. "Students' Classroom Engagement Produces Longitudinal Changes in Classroom Motivation." *Journal of Educational Psychology* 106 (2): 527–540.
- Wajdi, M. B. N., Kuswandi, I., Al Faruq, U., Zulhijra, Z., Khairudin, K., & Khoiriyah, K. (2020). Education Policy Overcome Coronavirus, A Study of Indonesians. *EDUTECH: Journal of Education and Technology*, 3(2), 96-106.
- Wetzels, S. J., L. Kester, J. G. van Merriënboer, and N. J. Broers. 2011. "The Influence of Prior Knowledge on the Retrieval-Directed Function of Note Taking in Prior Knowledge Activation." *British Journal of Educational Psychology* 81 (2): 274–291.
- Yenan Wang, Yu Di, Junjie Ye & Wenbin Wei (2020) Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in some regions of China, *Psychology, Health & Medicine*, DOI: [10.1080/13548506.2020.1746817](https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1746817)