

## MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA PANDEMI COVID-19

MUHAMMAD EKA ASTI SUSENO<sup>1</sup>, OLIVIA DWI CAHYANI<sup>2</sup>, MUHAMMAD DA'I<sup>3</sup>  
[eka.suseno08@gmail.com](mailto:eka.suseno08@gmail.com)<sup>1</sup>, [olivia@unugiri.ac.id](mailto:olivia@unugiri.ac.id)<sup>2</sup>, [dai@unugiri.ac.id](mailto:dai@unugiri.ac.id)<sup>3</sup>  
Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro<sup>123</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan melihat implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada masa pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19) yang bertempat pada Kabupaten Bojonegoro. Penelitian ini metode penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah berjumlah 18 Guru PJOK di SDN Se-Kecamatan Sukosewu Kabupaten Bojonegoro. Data diolah dengan rumus prosentase. Hasil: indikator pelaksanaan pembelajaran yaitu 100% tetap melaksanakan pembelajaran, indikator metode pembelajaran 72,22 % guru menggunakan daring, indikator media pembelajaran 55,56% tenaga pendidik menggunakan media whatsapp, indikator upaya pelaksanaan pembelajaran 100,00% tenaga pendidik bekerjasama dengan orang tua peserta didik, indikator fasilitas yang disediakan 83,33% tenaga pendidik tidak menyediakan fasilitas, indikator hambatan yang dihadapi selama pembelajaran 44,44% tenaga pendidik kesulitan mengakses, indikator partisipasi peserta didik 50,00% peserta didik tidak memperhatikan pembelajaran, indikator sistem dan proses penilaian 72,22% kesesuaian pengumpulan tugas dan ujian, indikator pendapat penilaian 77,78% tenaga pendidik mengatakan penilaian peserta didik melalui pembelajaran daring kurang efektif, indikator kesulitan dalam pembelajaran menunjukkan bahwa 77,78% tenaga pendidik menjawab kurang responnya peserta didik. Sekolah sebaiknya memberi bimbingan dan pelatihan kepada Bapak/Ibu Guru dalam pemanfaatan media dan metode pembelajaran serta memberikan fasilitas untuk menunjang proses pembelajaran pada masa pandemi Covid-19 agar terlaksana dengan efektif dan efisien.

**Kata Kunci:** *Implementasi, Media Pembelajaran, Pandemi Covid-19*

## PHYSICAL EDUCATION LEARNING MEDIA DURING THE COVID-19 PANDEMIC

### ABSTRACT

*This study aims to see the implementation of Physical Education, Sports and Health (PJOK) learning during the Corona Virus Disease-19 (Covid-19) pandemic which took place in Bojonegoro Regency. This research is a quantitative descriptive research method. In this study, the population used was to open 18 PJOK teachers in SDN throughout Sukosewu District, Bojonegoro Regency. The data is processed by the percentage formula. Results: indicators of learning implementation are 100% still carrying out learning, indicators of learning methods 72.22% of teachers use courage, indicators of learning media 55.56% of educators use WhatsApp media, indicators of implementation of learning 100.00% educators direct with parents of participants students, indicators of facilities provided 83.33% of educators do not provide facilities, indicators of obstacles faced during learning 44.44% of educators who access, indicators of student participation 50.00% of students do not pay attention to learning, indicators of systems and processes 72.22% collection of assignments and examinations, assessment indicators 77.78% of educators said that students through learning were less effective, indicators of learning difficulties showed 77.78% of educators answered that students were less responsive. The school provides guidance and training to teachers in the use of media and learning methods and provides facilities to support the learning process during the Covid-19 pandemic so that it can be carried out effectively and efficiently.*

**Keywords:** *Implementation, Learning Media, Covid-19 Pandemic*

### PENDAHULUAN

Akibat dari pandemi Covid-19 di Indonesia pada tahun 2021 yang setiap hari terus bertambah dengan signifikan sehingga berdampak bukan hanya pada sektor perekonomian masyarakat saja akan tetapi sektor pendidikan pun terdampak juga terdampak. Surat Edaran Bupati Bojonegoro memuat tentang proses kegiatan belajar mengajar dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi selama masa pandemi Covid-19 yaitu secara daring/online/jarak jauh, proses pembelajaran tersebut bertujuan untuk mencegah penyebaran Covid-19 di wilayah Bojonegoro yang menyebabkan aktivitas fisik

terhenti. Padahal menurut statistik terbaru (yaitu terhitung lebih dari 70% dari semua kasus parah) (Wu & McGoogan, 2020), harus mengikuti latihan mingguan setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik intensitas kuat, atau kombinasi aktivitas intensitas sedang dan kuat yang sesuai. Bukti terbaru juga membuktikan manfaat dari aktivitas fisik sederhana untuk bertahan hidup (Cheng et al., 2018; Engeseth et al., 2018; Tiberi & Piepoli, 2019). Pandemi menyebabkan aktivitas fisik terganggu khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani.

Proses pembelajaran merupakan inti dari kegiatan pendidikan di sekolah khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Kemampuan keterampilan gerak dasar, merupakan kemampuan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari (Sugiyanto & Sudjarwo, 1992). Pendidikan jasmani juga mengandung makna yaitu mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajaran (Adi et al., 2018). Menurut (Adamakis & Zounhia, 2013; Rosdiani, 2015; Suherman, 2014) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif. Pendidikan jasmani sangat diperlukan dalam kehidupannya sehari-hari yang memicu ketertarikan peserta didik.

Motivasi itu sendiri muncul karena adanya suatu ketertarikan peserta didik sebelum mereka melakukan aktivitas olahraga (Yusuf Effendi et al., 2022). Dengan adanya motivasi maka pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan lancar. Motivasi mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang di ingin di capainya. Dalam pelaksanaan pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) juga menggunakan sistem pembelajaran daring/online/jarak jauh. Penelitian dari (Adi et al., 2021) konsentrasi, kekuatan dan aktivitas fisik dapat menunjang siswa dalam menghadapi masa pandemi. Proses belajar mengajar menggunakan sistem daring/online/jarak jauh yaitu merupakan sebuah inovatif serta tantangan bagi pendidikan di Indonesia selama masa pandemi Covid-19. Belajar mengajar dengan sistem daring/online/jarak jauh itu memanfaatkan jaringan internet dan alat telekomunikasi selama proses pembelajaran. Dalam pembelajaran dengan sistem daring/online/jarak jauh itu peserta didik bisa berinteraksi langsung dengan pendidikan menggunakan aplikasi-aplikasi yang sudah ada seperti *Google Classroom, Video Convergence, Live Chat, Zoom* dan *Whatsapp*. Akan tetapi sistem tersebut pasti ada kendala serta dampak negatif maupun positif.

Hal ini tentunya berdampak kurang maksimal pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN Se-Kecamatan Sukosewu Kabupaten Bojonegoro. Dikarenakan yang sebelumnya pembelajaran tersebut dilaksanakan secara tatap muka namun kali ini dilaksanakan secara daring/online/jarak jauh. Sehingga dalam pelaksanaan tersebut menemukan beberapa hambatan seperti pembelajaran yang tidak sesuai dengan RPP, peserta didik yang kurang aktif dalam pembelajaran serta tidak efisiennya waktu.

Maka dari itu diperlukan sebuah gambaran yang membahas tentang pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SDN Se-Kecamatan Sukosewu Kabupaten Bojonegoro. Sehingga peneliti tertarik untuk mengidentifikasi bagaimana sistem pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SDN Se-Kecamatan Sukosewu Kabupaten Bojonegoro selama masa pandemi Covid-19.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian itu sangat penting dibutuhkan ketika melaksanakan penelitian, dikarenakan desain penelitian itu untuk mengetahui metode apa yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. (Arikunto, 2012) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau memaparkan sesuatu hal misalnya keadaan, situasi, peristiwa dan lainnya. (Sugiyono, 2017) menyatakan bahwa populasi merupakan suatu wilayah yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kualitas bahkan karakteristik tertentu menurut peneliti yang berguna untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah berjumlah 18 Guru PJOK di SDN Se-Kecamatan Sukosewu Kabupaten Bojonegoro. Data yang sudah didapatkan dan dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan nilai presentase.

Langkah-langkah penelitian berikut: (1) Menghitung nilai responden yang telah terkumpul. (2) Merekap nilai (3) Menghitung rata-rata. (4) Menghitung presentasi dengan menggunakan rumus:

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P= Presentase

F= Frekuensi yang sedang dicari

N= *Number of Cases* (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Indikator Pembelajaran PJOK pada Masa Pandemi Covid-19

Tabel 1. Indikator Pelaksanaan Pembelajaran

Jawaban	Frekuensi	%
Ya	18	100
Tidak	0	0
Jumlah	18	100

### 2. Indikator Metode Pembelajaran PJOK

Tabel 2. Deskripsi Indikator Metode Pembelajaran PJOK

Jawaban	Frekuensi	%
Pembelajaran Daring	13	72,22
Pekerjaan Rumah	5	27,78
Lainnya	0	0
Jumlah	18	100

### 3. Indikator Media Pembelajaran

Tabel 3. Deskripsi Indikator Media Pembelajaran

Jawaban	Frekuensi	%
Whatsaap	10	55,56
Google Classroom	3	16,67
Lainnya	5	27,78
Jumlah	18	100,00

### 4. Indikator Upaya Pelaksanaan Pembelajaran

Tabel 4. Deskripsi Indikator Upaya Pelaksanaan Pembelajaran

Jawaban	Frekuensi	%
Bekerjasama dengan orang tua peserta didik	18	100,00
Memberikan tutorial melalui video atau <i>power point</i>	0	0
Lainnya	0	0,00
Jumlah	18	100,00

### 5. Indikator Fasilitas yang Disediakan

Tabel 5. Deskripsi Indikator Fasilitas yang Disediakan

Jawaban	Frekuensi	%
Menyediakan paket data/pulsa/dll	3	16,67
Tidak Menyediakan	15	83,33
Lainnya	0	0
Jumlah	18	100,00

6. Indikator Hambatan yang Dihadapi Selama Pembelajaran Daring

Tabel 6. Deskripsi Indikator Hambatan yang Dihadapi Selama Pembelajaran

Jawaban	Frekuensi	%
Belum menguasai pembelajaran daring	5	27,78
Kesulitan mengakses internet	8	44,44
Lainnya	5	27,78
Jumlah	18	100,00

7. Indikator Partisipasi Peserta Didik

Tabel 7 Deskripsi Indikator Partisipasi Peserta Didik

Jawaban	Frekuensi	%
Peserta didik antusias dan berpartisipasi dengan baik	4	22,22
Peserta didik tidak memperhatikan pembelajaran	9	50,00
Lainnya	5	27,78
Jumlah	18	100

8. Indikator Sistem dan Proses Penilaian

Tabel 8 Deskripsi Indikator Sistem dan Proses Penilaian

Jawaban	Frekuensi	%
Kesesuaian pengumpulan tugas dan ujian	13	72,22
Forum Diskusi	5	27,78
Lainnya	0	0,00
Jumlah	18	100,00

9. Indikator Pendapat Penilaian dan Proses Penilaian

Tabel 9 Deskripsi Indikator Pendapat Penilaian dan Proses Penilaian

Jawaban	Frekuensi	%
Penilaian terlaksana dengan baik	4	22,22
Penilaian kurang efektif	14	77,78
Lainnya	0	0,00
Jumlah	18	100,00

10. Indikator Kesulitan yang Dihadapi

Tabel 10 Deskripsi Indikator Kesulitan yang Dihadapi

Jawaban	Frekuensi	%
Kurang Responnya peserta didik	14	77,78
Kesulitan Mengakses Internet	4	22,22
Lainnya	0	0,00
Jumlah	18	100,00

Dengan kemajuan teknologi komunikasi seperti telepon, radio, televisi dan yang terbaru internet, metode pembelajaran baru, termasuk pembelajaran jarak jauh, telah muncul (Shah, 2015). Melalui internet, siswa sekarang dapat memperoleh instruksi dan belajar dengan mudah di rumah hanya dengan mengklik beberapa tombol di komputer untuk mendengarkan secara langsung dari seorang guru ribuan mil jauhnya, berinteraksi dengan guru, dan memecahkan masalah tanpa harus secara fisik berada di dalam kelas (O'Malley & McCraw, 1999). Sementara pilihan pendidikan yang lebih mahal dalam hal pengaturan, pendidikan jarak jauh telah berkembang dalam konsep dan praktik dari metode penyampaian pendidikan "di mana saja" menjadi "kapan saja" (Shachar & Yoram, 2003).

Pembelajaran jarak jauh yang juga dikenal dengan berbagai nama seperti pendidikan jarak jauh, e-learning, mobile learning, atau pembelajaran online, adalah suatu bentuk pendidikan dimana terjadi pemisahan fisik antara guru dan siswa selama proses pembelajaran berlangsung (Simonson & Berg, 2016). Ini juga merupakan praktik instruksional yang secara efektif memanfaatkan berbagai alat dan teknologi untuk memperkaya pengalaman belajar siswa dan untuk memfasilitasi siswa-fakultas dan komunikasi siswa-siswa (Simonson & Berg, 2016). Persyaratan teknologi minimum untuk pembelajaran jarak jauh yang berhasil mencakup perolehan perangkat keras seperti komputer,

perangkat seluler (ponsel), atau webcam, beberapa bentuk perangkat pendengar, aplikasi konferensi video seperti WebEx atau Zoom, sistem operasi Microsoft Windows atau Apple, dan koneksi internet yang stabil dengan kecepatan sekitar 56K (56.000) atau lebih (Al-Tamimi, 2003).

Britannica mendefinisikan pembelajaran jarak jauh sebagai "bentuk pendidikan di mana elemen utama meliputi pemisahan fisik guru dan siswa selama pengajaran dan penggunaan berbagai teknologi untuk memfasilitasi komunikasi siswa-guru dan siswa-siswa" (Simonson & Berg, 2016). Subjek pembelajaran jarak jauh telah dipelajari secara ekstensif di bidang pedagogik dan psikologi selama beberapa waktu (Palatovska et al., 2021). Perbedaan utama adalah bahwa di awal sejarah pendidikan jarak jauh, sebagian besar interaksi antara profesor dan mahasiswa tidak sinkron. Dengan munculnya Internet, prospek kerja sinkron diperluas untuk mencakup apa pun dari ruang obrolan hingga layanan konferensi video. Selain itu, pertukaran materi asinkron secara substansial dipindahkan ke pengaturan digital dan saluran komunikasi (Ploj-Virtič et al., 2021).

Pembelajaran jarak jauh adalah cara yang berbeda secara fundamental untuk komunikasi serta kerangka belajar yang berbeda. Seorang instruktur tidak boleh bertemu dengan murid dalam siaran langsung sama sekali dalam pembelajaran jarak jauh, tetapi hanya mengikuti mereka dalam obrolan jika diperlukan (Bozkurt & Sharma, 2020). Podcast audio, film, banyak simulator, dan kuis online hanyalah beberapa alat teknologi yang tersedia untuk pembelajaran jarak jauh. Aspek utama dari pembelajaran jarak jauh, di sisi lain, adalah pelacakan rinci kinerja siswa, yang membantu untuk mengembangkan lintasannya sendiri. Sementara pembelajaran online mencoba untuk meniru metode pembelajaran di kelas, pembelajaran jarak jauh menggunakan format permainan komputer, dengan level baru hanya tersedia setelah yang sebelumnya selesai (Bakhov et al., 2021).

Namun, untuk mencapai hasil yang optimal dari eLearning, siswa harus berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran — gagasan yang biasa disebut pembelajaran aktif — di seluruh proses (Aldossary, 2021; Altun et al., 2021). Negatif yang paling sering disebutkan termasuk kesulitan teknologi dan ketidakmampuan untuk membuka sistem sebagai akibatnya, kualitas pengajaran yang rendah, ketidakmampuan untuk mengajarkan disiplin ilmu yang berlaku, dan kurangnya kursus, kontak, komunikasi, dan internet (Altun et al., 2021). Juga, penyalahgunaan teknologi, adaptasi pelatihan berbasis teknologi yang sukses dengan metode pengajaran yang efektif, dan praktik buruk dalam mengelola proses penilaian dan evaluasi pembelajaran adalah semua kelemahan pembelajaran jarak jauh (Debeş, 2021).

Epidemi memaksa sekolah, perguruan tinggi, dan institusi di seluruh dunia untuk menutup pintu mereka sehingga siswa dapat mempraktikkan isolasi sosial (Toquero, 2020). Sebelum pandemi, permintaan untuk pembelajaran jarak jauh baru lahir, karena ini adalah mode pendidikan baru, manfaat dan kualitasnya sulit untuk dinilai karena kelangkaan statistik. Namun, pada tahun 2020, umat manusia menghadapi pandemi virus corona, yang mempercepat peralihan ke pembelajaran jarak jauh hingga menjadi satu-satunya cara pendidikan dan komunikasi yang layak (Viktoria & Aida, 2020). Karena kemajuan teknologi digital, pendidik dan dosen diwajibkan untuk menggunakan platform E-learning (BENADLA & Hadji, 2021). Selain itu, aktivitas dan tugas asinkron dilakukan melalui aktivitas berbasis video interaktif, pertemuan fasilitator, webinar langsung, dan pembicara utama (Debeş, 2021).

Pembelajaran jarak jauh tidak dapat menjamin pembelajaran yang efektif, ketekunan pembelajaran, atau kesuksesan (Altun et al., 2021; BENADLA & Hadji, 2021). Siswa menyatakan bahwa mereka memiliki lebih banyak pekerjaan, tugas, dan beban belajar dalam proses pembelajaran jarak jauh (Bakhov et al., 2021; Didenko et al., 2021; Mathew & Chung, 2021; Nenakhova, 2021). Ketiadaan komunikasi dan interaksi tatap muka dipandang merugikan (Didenko et al., 2021). Sulit untuk memusatkan perhatian pada layar komputer untuk waktu yang lama, sehingga pembelajaran jarak jauh mempengaruhi konsentrasi secara negatif (Bakhov et al., 2021)

## **KESIMPULAN**

Pembelajaran pendidikan jasmani yang telah dilaksanakan secara daring dengan beberapa indikator yakni metode pembelajaran, media, kerjasama dengan orang tua. Beberapa kendala yakni, kesulitan mengakses internet, peserta didik tidak memperhatikan pembelajaran dan penilaian tidak efektif. Perlu adanya penyesuaian dari guru dan murid. Guru sebaiknya dalam proses pembelajaran



selalu memperhatikan kesehatan maupun kemampuan peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK pada masa pandemi Covid-19. Sekolah sebaiknya memberi bimbingan dan pelatihan kepada Bapak/Ibu Guru dalam pemanfaatan media dan metode pembelajaran serta memberikan fasilitas untuk menunjang proses pembelajaran pada masa pandemi Covid-19 agar terlaksana dengan efektif dan efisien.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Adamakis, M., & Zounhia, K. (2013). Greek Undergraduate Physical Education Students' Basic Computer Skills. *The Physical Educator*, 70, 135–154.
- Adi, S., Apriyanto, R., Utama, M. B. R., Festiawan, R., Firmansyah, G., & Bhakti, Y. (2021). Assessing Aspects Of Strength, Concentration, Interest, Physical Activity And Body Mass Index. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1722>
- Adi, S., Soenyoto, T., & Sulaiman, S. (2018). The Implementation of Media in Teaching and Learning of Physical, Sport, and Health Education Subject. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1 SE-Articles). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/19740>
- Al-Tamimi, D. M. (2003). Application of information and communication technologies in medical education. *Journal of Family & Community Medicine*, 10(1), 67–76. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23011983>
- Aldossary, K. (2021). Online Distance Learning for Translation Subjects: Tertiary Level Instructors' and Students' Perceptions in Saudi Arabia. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 22(3), 1–13. <https://doi.org/10.17718/tojde.961821>
- Altun, T., Akyıldız, S., Gülay, A., & Özdemir, C. (2021). Investigating Education Faculty Students' Views about Asynchronous Distance Education Practices during Covid-19 Isolation Period. *Psycho-Educational Research Reviews*, 10(1 SE-Articles), 34–45. <https://www.journals.lapub.co.uk/index.php/perr/article/view/1710>
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bakhov, I., Opolska, N., Bogus, M., Anishchenko, V., & Biryukova, Y. (2021). Emergency Distance Education in the Conditions of COVID-19 Pandemic: Experience of Ukrainian Universities. In *Education Sciences* (Vol. 11, Issue 7). <https://doi.org/10.3390/educsci11070364>
- BENADLA, D., & Hadji, M. (2021). *EFL Students Affective Attitudes towards Distance E-Learning Based on Moodle Platform during the Covid-19the Pandemic: Perspectives from Dr. MoulayTahar University of Saida, Algeria*. <https://doi.org/10.31235/osf.io/4xepz>
- Bozkurt, A., & Sharma, R. (2020). *Emergency remote teaching in a time of global crisis due to CoronaVirus pandemic*. 15, i–vi. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3778083>
- Cheng, W., Zhang, Z., Cheng, W., Yang, C., Diao, L., & Liu, W. (2018). Associations of leisure-time physical activity with cardiovascular mortality: A systematic review and meta-analysis of 44 prospective cohort studies. *European Journal of Preventive Cardiology*, 25(17), 1864–1872. <https://doi.org/10.1177/2047487318795194>
- Debeş, G. (2021). Distance Learning in Higher Education during the COVID-19 Pandemic: Advantages and Disadvantages. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 13(2), 1109–1118.
- Didenko, I., Filatova, O., & Anisimova, L. (2021). Covid-19 Lockdown Challenges or New Era for Higher Education. *Propósitos y Representaciones*, 9. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9nSPE1.914>
- Engeseth, K., Prestgaard, E., Mariampillai, J., Grundvold, I., Liestol, K., Kjeldsen, S., Bodegard, J., Erikssen, J., Gjesdal, K., & Skretteberg, P. (2018). Physical fitness is a modifiable predictor of early cardiovascular death: A 35-year follow-up study of 2014 healthy middle-aged men. *European Journal of Preventive Cardiology*, 25, 204748731879345. <https://doi.org/10.1177/2047487318793459>
- Mathew, V., & Chung, E. (2021). University Students' Perspectives on Open and Distance Learning (ODL) Implementation Amidst COVID-19. *Asian Journal of University Education*, 16, 152–160. <https://doi.org/10.24191/ajue.v16i4.11964>
- Nenakhova, E. (2021). Distance learning practices on the Example of Second Language Learning during Coronavirus Epidemic in Russia. *International Journal of Instruction*, 14, 807–826. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.14347a>
- O'Malley, J. R. J., & McCraw, H. (1999). Students Perceptions of Distance Learning, Online Learning and the Traditional Classroom. *Online Journal of Distance Learning Administration*, 2.
- Palatovska, O., Bondar, M., Syniavska, O., & Muntian, O. (2021). *Virtual Mini-Lecture in Distance Learning Space*. <https://doi.org/10.31235/osf.io/xe8jc>
- Ploj-Virtič, M., Dolenc, K., & Andrej. (2021). Changes in Online Distance Learning Behaviour of University Students during the Coronavirus Disease 2019 Outbreak, and development of the Model of Forced

- Distance Online Learning Preferences . *European Journal of Educational Research*, 10(1), 393–411. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.1.393>
- Rosdiani, D. (2015). *Kurikulum Pendidikan Penjas*. Alfabeta.
- Shachar, M., & Yoram, N. (2003). Differences Between Traditional and Distance Education Academic Performances: A Meta-Analytic Approach. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 4. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v4i2.153>
- Shah, D. (2015). Online education: Should we take it seriously? *Climacteric : The Journal of the International Menopause Society*, 19, 1–4. <https://doi.org/10.3109/13697137.2015.1115314>
- Simonson, M., & Berg, G. A. (2016). *Distance Learning* (Encycloped).
- Sugiyanto, & Sudjarwo. (1992). *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kebijakan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Evaluasi*. Alfabeta.
- Suherman, A. (2014). Implementasi Kurikulum Baru Tahun 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani (Studi Deskriptif Kualitatif pada SDN Cilengkrang). *Mimbar Sekolah Dasar*, 1. <https://doi.org/10.17509/mimbar-sd.v1i1.866>
- Tiberi, M., & Piepoli, M. F. (2019). Regular physical activity only associated with low sedentary time increases survival in post myocardial infarction patient. *European Journal of Preventive Cardiology*, 26(1), 94–96. <https://doi.org/10.1177/2047487318811180>
- Toquero, C. M. (2020). Challenges and Opportunities for Higher Education amid the COVID-19 Pandemic: The Philippine Context. *Pedagogical Research*, 5(4), em0063. <https://doi.org/10.29333/pr/7947>
- Viktoria, V., & Aida, M. (2020). Comparative Analysis on the Impact of Distance Learning Between Russian and Japanese University Students, During the Pandemic of COVID-19. *Education Quarterly Reviews*, 3(4). <https://doi.org/10.31014/aior.1993.03.04.151>
- Wu, Z., & McGoogan, J. (2020). Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *JAMA*. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.2648>
- Yusuf Effendi, Olivia Dwi Cahyani, & Adi S. (2022). MOTIVASI BELAJAR SISWA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 1(2 SE-Articles), 26–30. <https://journal.unugiri.ac.id/index.php/citius/article/view/272>