



Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19

Fatkhur Rozi*, Setiorini Rahma Safitri, Ibdaul Latifah, Dewi Wulandari
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga
*Corresponding Author. Email: fatkhur21@iainsalatiga.ac.id

Abstract: This study aims to analyze the aspects of safety, immunity, and faith in physical education learning at IAIN Salatiga. This study used a qualitative method with a phenomenological approach and used a case study design. The subjects of this study were lecturers and students of IAIN Salatiga who carried out physical education lectures in the odd semester of 2020/2021. The research instrument is the researcher himself using observation and documentation techniques in data collection. The data validity test in this study is utilizing data credibility test, transferability test, dependability test, and confirmability test. The results of this study indicate that the implementation of physical education lectures was carried out online during the Covid-19 Pandemic in IAIN Salatiga by utilizing youtube, whatsapp, and google classroom media. Furthermore, students are given physical fitness exercises independently by the lecturer. Besides, praying together before and after physical education lectures are held. This research concludes that the safety aspect has been carried out during the Physical Education lectures at IAIN Salatiga by implementing online lectures, the immune aspect is carried out through an independent fitness program, and the faith aspect is carried out by carrying out joint prayers.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aspek aman, imun, dan iman dalam pembelajaran pendidikan jasmani di IAIN Salatiga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dan menggunakan desain *case study*. Subyek penelitian ini adalah dosen dan mahasiswa IAIN Salatiga yang melaksanakan perkuliahan pendidikan jasmani pada semester gasal tahun 2020/2021. Instrumen penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan menggunakan teknik observasi dan dokumentasi dalam pengumpulan data. Uji keabsahan data pada penelitian ini adalah dengan cara uji kredibilitas data, uji keteralihan (*transferability*), uji kebergantungan (*dependability*), dan uji kepastian (*confirmability*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan perkuliahan pendidikan jasmani dilaksanakan secara daring selama Pandemi Covid-19 di IAIN Salatiga dengan memanfaatkan media *youtube*, *whatsapp*, dan *google classroom*. Selanjutnya, mahasiswa diberikan tugas latihan kebugaran jasmani secara mandiri oleh dosen. Selain itu, dilakukan do'a bersama sebelum dan sesudah perkuliahan pendidikan jasmani dilaksanakan. Kesimpulan penelitian ini adalah aspek aman telah dilaksanakan selama perkuliahan penjas di IAIN Salatiga dengan pelaksanaan kuliah daring, aspek imun dilaksanakan melalui program kebugaran mandiri, dan aspek iman dengan melaksanakan do'a bersama.

Article History

Received: 10-12-2020
Revised: 19-02-2021
Published: 03-03-2021

Key Words:

Safe, Immune, Faith,
Physical Education,
Pandemic.

Sejarah Artikel

Diterima: 10-12-2020
Direvisi: 19-02-2021
Diterbitkan: 03-03-2021

Kata Kunci:

Aman, Imun, Iman,
Pendidikan Jasmani,
Pandemi.

How to Cite: Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). Tiga Aspek dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(1). 239-246. doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3220>



<https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3220>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas gerak fisik sebagai sarana mencapai tujuan pendidikan nasional. Menurut Permendiknas Nomor 22

Jurnal Kependidikan Vol. 7, No. 1 : Maret 2021



Tahun 2006, terdapat tujuh poin tujuan yang harus dicapai dalam pendidikan jasmani, yaitu: 1) pola hidup sehat, 2) pertumbuhan dan perkembangan yang baik, 3) keterampilan gerak, 4) internalisasi nilai penjas, 5) tercapainya sikap afektif, 6) keterampilan menjaga diri, orang lain, dan lingkungan, serta 7) pemahaman konsep penjas dan olahraga. Tujuh tujuan ini menjadi barometer ketercapaian pembelajaran penjas. Penjas tidak hanya menjadikan seorang peserta didik berkembang dalam aspek gerak dan fisik semata, lebih dari itu pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan aspek mental, kognitif, dan sosial. Berdasarkan hal ini, penjas memiliki peranan dan manfaat bagi anak/peserta didik, diantaranya adalah 1) pemenuhan kebutuhan gerak, 2) menyalurkan energi berlebih secara positif, 3) pengenalan potensi diri dan lingkungan, 4) penanaman dasar-dasar keterampilan yang berguna, serta 5) proses pendidikan serentak (fisik, emosional, spiritual, sosial). Penjas tidak hanya hadir pada jenjang sekolah dasar dan menengah saja, pada beberapa perguruan tinggi juga terdapat mata kuliah pendidikan jasmani.

Pandemi Covid-19 mengakibatkan perubahan yang sangat signifikan terhadap seluruh kegiatan pembelajaran dalam proses pendidikan yang ada di seluruh belahan dunia. Indonesia yang menerapkan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) menjadikan perubahan pola pembelajaran, yang semula berlangsung secara tatap muka atau luring (luar jaringan) berubah secara daring (dalam jaringan). Hal ini juga berlaku dalam pembelajaran penjas. Penjas daring menjadikan sebuah pengalaman baru bagi pendidik (guru/dosen penjas) dan peserta didik (siswa/mahasiswa). Penjas semasa Pandemi Covid-19 harus selalu mengedepankan aspek aman, imun, dan iman sebagaimana anjuran dari pemerintah. Hal tersebut sebagaimana disampaikan Ketua Satgas Penanganan Covid-19 sekaligus Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nasional (BNPB) Doni Monardo (Aida, 2020).

Penjas hadir di IAIN Salatiga sebagai salah satu mata kuliah wajib yang bersifat Mata Kuliah Keahlian pada Program Studi (Prodi) Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Hadirnya mata kuliah ini dimaksudkan untuk membekali calon Guru Madrasah Ibtidaiyah (MI) memiliki pengetahuan kompetensi tentang penjas terkait dasar-dasar pendidikan jasmani dan olahraga, kurikulum penjas pada tingkat MI, dan manajemen penjas pada tingkat MI. Penjas bagi mahasiswa PGMI dilaksanakan pada semester gasal dan berbobot 2 SKS dengan total pertemuan sebanyak enam belas kali yang di dalamnya sudah termasuk kegiatan Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Pada semester gasal 2020/2021 jumlah kelas penjas sebanyak empat kelas dengan total mahasiswa sejumlah 132 mahasiswa. Lebih lanjut, evaluasi perkuliahan penjas di IAIN Salatiga selama Pandemi Covid-19 dibutuhkan untuk mengetahui kesesuaiannya dengan aturan dan anjuran dari pemerintah terkait aspek aman, imun, dan iman. Hal ini dibutuhkan karena perkuliahan penjas secara daring baru pertama kali dilakukan karena adanya Pandemi Covid-19.

Penelitian selama Pandemi Covid-19 terkait perkuliahan telah dilakukan. Salah satunya penerapan Metode TIE (*Translation, Interpretation, Extrapolation*) yang penting dalam aktivitas belajar secara mandiri karena dapat merangsang kognisi dan psikomotor mahasiswa untuk mencapai kualitas belajar lebih baik (Zulhafizh, 2020). Penelitian *Flipbooks Maker* yang terintegrasi *Edmodo* dapat memberdayakan kemampuan metakognisi mahasiswa pada pembelajaran mikrobiologi dimasa pandemik (Lestari & Mistianah, 2020). Penelitian lainnya tentang peningkatan motivasi dan hasil belajar mahasiswa dengan penerapan model pembelajaran *E-Learning* berbasis *Google Classroom* pada Masa Pandemi Covid-19 dengan hasil motivasi belajar mahasiswa dikatakan berhasil dengan rata-rata 75-100% dan persentase hasil belajar mahasiswa juga mengalami peningkatan sebesar 22,77 pada siklus I,



peningkatan sebesar 13,82 pada siklus II (Daniati et al., 2020). Namun, beberapa penelitian tersebut bukan dilaksanakan pada perkuliahan penjas dan penelitian ini membahas tentang perkuliahan penjas. Sehingga akan dijumpai perbedaan fokus penelitian dengan yang sebelumnya dijalankan.

Penelitian tentang penjas memang telah dijumpai pada beberapa artikel jurnal ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK memiliki potensi untuk dikembangkan di tengah masa pandemi covid-19 melalui model pembelajaran jarak jauh dengan pendekatan kolaboratif (Herlina & Suherman, 2020). Selanjutnya, juga dijumpai penelitian tentang efektivitas pembelajaran jarak jauh penjas pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) 4 Pakem dengan hasil pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan daring berjalan secara efektif (Sari & Sutapa, 2020). Penelitian lainnya adalah tentang identifikasi keterlaksanaan penjas tingkat SMP selama pandemi se-Kabupaten Sidoarjo dengan hasil 8% pada kategori sangat rendah, 15.0% pada kategori rendah, 46% pada kategori sedang sebesar (46 guru), 26.0% pada kategori tinggi, dan 5% pada kategori sangat tinggi (Rochman et al., 2020). Berbeda dengan beberapa penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan perkuliahan daring penjas di IAIN Salatiga ditinjau dari aspek aman, imun, dan iman pada masa Pandemi Covid-19.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk mengamati fenomena yang ada secara alamiah. Desain penelitian ini adalah *case study* dan fokus penelitian adalah aspek aman, imun, dan iman dalam pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) di IAIN Salatiga. Subyek penelitian adalah sejumlah 133 orang dengan rincian satu dosen dan 132 mahasiswa IAIN Salatiga yang melaksanakan perkuliahan pendidikan jasmani pada semester gasal tahun 2020/2021. Data primer penelitian ini bersumber pada hasil observasi langsung, sedangkan data sekunder bersumber pada dokumen dan arsip terkait pembelajaran penjas di IAIN Salatiga. Instrumen penelitian ini adalah peneliti sendiri dengan menggunakan teknik observasi dan dokumentasi dalam pengumpulan data. Uji keabsahan data pada penelitian ini adalah dengan cara uji kredibilitas data, uji keteralihan (*transferability*), uji kebergantungan (*dependability*), dan uji kepastian (*confirmability*).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian yang telah dilaksanakan membahas tentang tiga aspek terpenting selama pembelajaran penjas di IAIN Salatiga secara daring selama Pandemi Covid-19.

Aspek Aman

Pembelajaran penjas selama Pandemi Covid-19 dilaksanakan secara aman. Aman diartikan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran penjas disesuaikan dengan panduan dan aturan terkait protokol kesehatan pada bidang pendidikan selama Pandemi Covid-19. Aspek tersebut menjadi penting untuk mencegah ataupun memutus mata rantai penyebaran Virus Covid-19, sehingga kesehatan Dosen dan Mahasiswa IAIN Salatiga tetap terjaga. Masa Pandemi Covid-19 menjadikan kita untuk dapat berkegiatan dengan adaptasi baru (Gumantan et al., 2020). Berkaitan dengan perkuliahan, dilaksanakan secara daring (kemdikbud, 2020).

Perkuliahan pendidikan jasmani yang ada di IAIN Salatiga dilaksanakan secara daring sesuai dengan aturan yang berlaku dan mengacu pada Buku Pedoman Pembelajaran dalam



Jaringan (Daring) Praktikum dan Teori Pendidikan Jasmani Masa Pandemi Covid-19. Buku pedoman ini menjelaskan bahwa pelaksanaan pembelajaran teori dan praktik penjas di IAIN Salatiga selama pandemi dilaksanakan secara daring dengan memanfaatkan beberapa sarana pembelajaran daring.



Gambar 1. Pedoman Pembelajaran Daring Penjas IAIN Salatiga

Media *e-learning* dapat dimanfaatkan untuk melaksanakan pembelajaran penjas secara sinkron maupun asinkron. Sekolah atau lembaga pendidikan dapat memanfaatkan media *e-learning* dan *channel youtube* yang lebih simpel dan tidak memakan banyak kuota (Yuliani et al., 2020). *Channel and Content Youtube* (CCY) salah satu media pembelajaran yang dapat dimanfaatkan selama penjas secara audio-visual (Tumaloto & Adiko, 2020). Hadirnya *whatsapp messenger* sebagai sebuah solusi dalam meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani (Rifai et al., 2020). Fitur yang ada pada *Google classroom* dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran penjas karena berpengaruh pada kemandirian mahasiswa (Banat & Martiani, 2020). Media-media tersebut telah dimanfaatkan selama pembelajaran penjas secara daring di IAIN Salatiga.



Gambar 2. Pemanfaatan Channel Youtube

Pada gambar 2 di atas menunjukkan bukti pemanfaatan media *youtube* sebagai media pembelajaran daring penjas di IAIN Salatiga. Dipilihnya media ini dikarenakan mahasiswa yang telah familiar. Namun, dosen dosen dituntut untuk berinovasi dalam mengisi konten pembelajaran. Selain itu, *whatsapp* dan *google classroom* juga dimanfaatkan. Media ini dipilih karena akses dan konsumsi kuota. Aksesnya mudah dan konsumsi kuota dirasa tidak berat oleh mahasiswa. Faktor lainnya adalah mahasiswa yang susah mengakses internet masih dapat menjangkau aplikasi *e-learning* ini (gambar 3 dan 4).



Gambar 3. Pemanfaatan *Google Classroom*



Gambar 4. Pemanfaatan *Whatsapp*

Aspek Imun

Pembelajaran pendidikan jasmani berpengaruh terhadap pencegahan dan penyebaran Virus Covid-19 melalui pemenuhan kebugaran jasmani yang baik. Tujuan pembelajaran yang harus dicapai dalam penjas salah satunya adalah meningkatkan kebugaran jasmani (Suherman, 2018). Kebugaran jasmani diartikan sebagai kapasitas seseorang beraktivitas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Nurhayati, 2018). Kebugaran jasmani diperoleh melalui kegiatan aktivitas gerak dan olahraga selama kegiatan penjas berlangsung. Level kebugaran yang baik meningkatkan imunitas tubuh (Amalia et al., 2020). Imunitas tubuh nantinya diharapkan dapat mencegah penularan Virus Covid-19 (Pramudiarja, 2020).

Tabel Program Latihan Kebugaran Mandiri Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19

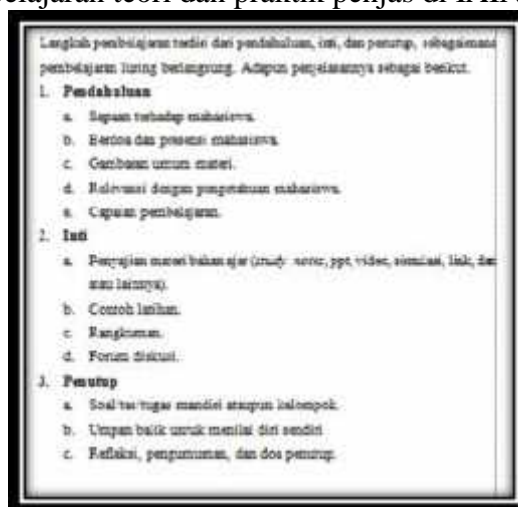
DATA DIRI				
NAMA	NIM	JENIS KELAMIN	USIA	UMT
Hari, Tanggal	Mencu	Durasi	Repetisi	Ketirraungan
Catatan Evaluasi Dosen				
Yang Membuat Laporan,		Validator dan Evaluator,		
(Nama Lengkap) (NIM)		Fathur Rozi, M.Pd NIP. 19921213 201903 1 806		

Gambar 5. Tabel Program Latihan Kebugaran Mandiri

Pembelajaran praktikum dan teori penjas di IAIN Salatiga mendukung tercapainya kebugaran jasmani yang baik bagi mahasiswa melalui program latihan kebugaran mandiri yang dijalankan oleh mahasiswa. Kebugaran yang baik merupakan salah satu tujuan penjas yang harus dicapai (Paryanto & Wati, 2013). Program ini disusun berdasarkan acuan tabel harian yang telah disusun sebelumnya oleh dosen. Tabel harian dimaksudkan untuk melatih mahasiswa hidup sehat dan bugar sebagai salah satu tujuan pendidikan jasmani. Tidak hanya kebugaran saja yang dicapai oleh mahasiswa, tetapi juga pembentukan karakter yang disiplin, sportif, dan pekerja keras (Mutia et al., 2019).

Aspek Iman

Aspek iman ditanamkan melalui penjas dengan pembiasaan berdoa sebelum dan sesudah aktivitas penjas. Doa sebagai penyempurna terhadap usaha yang telah dilakukan. Islam mengajarkan bahwasanya tidak hanya usaha saja untuk mencapai suatu hal atau harapan, disamping itu dibutuhkan doa (Shihab, 2006). Berdoa merupakan penanaman nilai keagamaan sekaligus penanaman karakter positif bagi peserta didik selama pembelajaran penjas (Utama, 2011). Berdoa menjadi rangkaian kegiatan yang harus dipenuhi selama penjas (Pambudi et al., 2019). Salah satu karakter yang muncul dalam pembelajaran penjas adalah patuh pada Tuhan yang di implementasikan dengan sikap sportif selama kegiatan penjas berlangsung (Yuliawan, 2016). Doa telah menjadi rangkaian pelaksanaan kegiatan penjas di IAIN Salatiga, baik selama kegiatan tatap muka ataupun secara daring. Hal ini telah tertuang pada buku pedoman pembelajaran teori dan praktik penjas di IAIN Salatiga (lihat gambar 6).



Gambar 6. Potongan Buku Pedoman Pembelajaran Penjas IAIN Salatiga

Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah aspek aman telah dilaksanakan selama perkuliahan penjas di IAIN Salatiga dengan pelaksanaan kuliah daring, aspek imun dilaksanakan melalui program kebugaran mandiri, dan aspek iman dengan melaksanakan do'a bersama.

Saran

Saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah Dosen Pendidikan Jasmani di IAIN Salatiga dapat berimprovisasi dan berinovasi terhadap bahan serta media ajar selama perkuliahan daring dan bagi mahasiswa melaksanakan tugas mandiri dengan kesadaran serta disiplin tinggi.



Daftar Pustaka

- Aida, N. R. (2020, October 18). Pemerintah Sosialisasikan Aman, Iman, dan Imun Hadapi Covid-19, Apa Itu? *Kompas.Com*.
<https://www.kompas.com/tren/read/2020/10/18/133000765/pemerintah-sosialisasikan-aman-iman-dan-imun-hadapi-covid-19-apa-itu-?page=all>
- Amalia, L., Irwan, I., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134>
- Banat, A., & Martiani. (2020). Kemandirian Belajar Mahasiswa Penjas Menggunakan Media Google Classroom Melalui Hybrid Learning Pada Pembelajaran Profesi Pendidikan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 13(2), 2407–7437. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jtp.v13i2.20147>
- Daniati, D., Ismanto, B., & Luhsasi, D. (2020). Upaya Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Mahasiswa dengan Penerapan Model Pembelajaran E–Learning Berbasis Google Classroom pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 6(3), 601–608. doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v6i3.2642>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan. *Sport Scienc and Education Journal*, 1(2), 18–27.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(1), 1–7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Lestari, P., & Mistianah, M. (2020). Media Flipbooks Terintegrasi Edmodo Mikrobiologi Sebagai Upaya Pemberdayaan Kemampuan Metakognisi Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 6(3), 373–381. doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v6i3.2922>
- Mutia, M., Warni, H., & Sarmidi, S. (2019). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Menanamkan Karakter Kepada Peserta Didik di SD Negeri Atu-Atu Kecamatan Pelaihari Kabupaten Tanah Laut. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(2), 120–125. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7623>
- Nurhayati, T. (2018). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10461>
- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyoogo, W. D. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(1), 110–116. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/11906/5652>
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- pengelola web kemdikbud. (2020). *Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19*. [kemdikbud.go.id. https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19](https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19)



- Pramudiarja, A. U. (2020). *4 Kunci Menjaga Kebugaran Agar Tak Gampang Kena Corona*. De3tik.Health.Com. <https://health.detik.com/kebugaran/d-5198954/4-kunci-menjaga-kebugaran-agar-tak-gampang-kena-corona>
- Rifai, M., Santoso, G., & Sumardi. (2020). Pengembangan Pembelajaran Melalui Media Whatsapp Messenger Web Grup Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa 7A SMPN 1 Balongbendo Sidoarjo. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 8(4), 303.
- Rochman, B., Indahwati, N., & Priambodo, A. (2020). Identifikasi Keterlaksanaan Pembelajaran PJOK Tingkat SMP di Masa Pandemi Covid 19 Se-Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 257–265. <http://dx.doi.org/10.36312/jime.v6i1.1343>
- Sari, D. P., & Sutapa, P. (2020). *Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh dengan Daring Selama Pandemi Covid-19 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)*. <https://semnas.univpgri-palembang.ac.id/index.php/semolga/article/viewFile/84/88>
- Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*. Lentera Hati Group.
- Suherman, A. (2018). *Kurikulum Pembelajaran Penjas* (M. N. Alif (ed.)). UPI Sumedang Press.
- Tumaloto, E. H., & Adiko, F. (2020). Development of Multimedia Learning Media Using CCY (Channel and Youtube Content). *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2), 2654–3435. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/view/7086/2232>
- Utama, A. M. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v8i1.3477>
- Yuliani, M., Simarmata, J., Susanti, S. S., Mahawati, E., Sudra, R. I., Dwiyanto, H., Irawan, E., Ardiana, D. P. Y., Muttaqin, M., & Yuniwati, I. (2020). *Pembelajaran Daring untuk Pendidikan: Teori dan Penerapan* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Yuliawan, D. (2016). *Pembentukan Karakter Anak dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. 2(1), 101–112.
- Zulhafizh, Z. (2020). Membina Aktivitas Belajar Mahasiswa di Perguruan Tinggi Melalui Metode TIE (Translation, Interpretation, Extrapolation) pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 6(3), 502-511. doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v6i3.2865>