

PANDEMI COVID-19 SEBUAH TANTANGAN DAN PELUANG BAGI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Paiman

SMP Negeri 5 Wates, Kulon Progo, D. I. Yogyakarta, Indonesia

*Email: paiman1969@gmail.com

Abstrak

Peristiwa pandemi COVID-19 mewabah sangat cepat ke seluruh negara dan sangat berbahaya bagi keselamatan manusia. Keadaan ini memaksa banyak pemerintah menerapkan kebijakan pembatasan berskala besar (PSBB). Hal ini mengakibatkan interaksi antara manusia secara langsung sangat dibatasi. Hilangnya kontak langsung antara guru dan murid dalam proses pembelajaran menimbulkan tantangan dalam pembelajaran PJOK. Namun demikian hak murid akan kebutuhan untuk memperoleh ilmu pengetahuan harus tetap terpenuhi. Hilangnya kontak langsung antara guru-murid akibat pembatasan jarak (physical distancing) menimbulkan beberapa tantangan dalam pelaksanaan proses belajar-mengajar PJOK. Tantangan-tantangan tersebut antara lain sebagai berikut: guru mengalami kesulitan untuk melakukan proses pembimbingan dalam pencapaian kompetensi yang harus dimiliki oleh murid, mengukur objektivitas hasil evaluasi pembelajaran yang dilakukan oleh murid, memastikan bahwa murid terlibat secara aktif dalam pembelajaran yang dirancang, Pembelajaran berbasis internet sangat tergantung ketersediaan alat misal HP android, sinyal internet, paket data internet, Menambah kompleksitas peran orangtua dalam Pendidikan anaknya, dan adanya gegar budaya dalam proses pembelajaran. Di balik adanya tantangan akibat pandemi COVID-19 ini muncul berbagai peluang dalam pembelajaran PJOK. Peluang-peluang tersebut antara lain sebagai berikut: 1) adanya percepatan dalam literasi digital, 2) kreativitas dan inovasi guru dalam pembelajaran berbasis komputer meningkat, dan 3) adanya percepatan adaptasi terhadap paradikma kehidupan abad 21. Keadaan ini mungkin belum akan dilakukan oleh sebagian besar guru PJOK saat ini apabila tidak terjadi pandemi COVID-19. Wacana peradaban abad 21, revolusi industry 4.0, dan kemajuan lain-lainnya masih sekedar wacana di beberapa seminar atau diklat kini mulai terbukti.

Kata kunci: *COVID-19, tantangan, peluang, pembelajaran PJOK.*

PANDEMIC COVID-19 A CHALLENGE AND OPPORTUNITY FOR HEALTH AND SPORTS PHYSICAL EDUCATION LEARNING IN JUNIOR HIGH SCHOOL

Abstract

The COVID-19 pandemic event spreads very quickly throughout the country and is very dangerous for human's safety. This situation forced many governments to implement large-scale restriction policies. This resulted in direct human interaction is very limited. The loss of direct contact between teachers and students in the learning process raises challenges in Physical Education Sport and Healt (PESH) learning. However, the right of students to the need to acquire knowledge must still be fulfilled. The loss of direct teacher-student contact due to physical distancing poses several challenges in the implementation of the Physical Education Sport and Healt teaching and learning process. These challenges include the following: teachers experience difficulties in carrying out the mentoring process in achieving competencies that must be owned by students, measuring the objectivity of the results of learning evaluations carried out by students, ensuring that students are actively involved in designed learning. Internet-based learning is very dependent on the availability of tools such as Android cellphones, internet signals, internet data packages, adding to the complexity of the role of parents in their child's education, and the presence of cultural shock in the learning process. Despite the

challenges caused by the COVID-19 pandemic, various opportunities emerged in PESH learning. These opportunities include the following: 1) there is an acceleration in digital literacy, 2) the creativity and innovation of teachers in computer-based learning increases, and 3) there is an acceleration of adaptation to the 21st century life paradigm. PESH teachers at this time if there was no COVID-19 pandemic. Discourse on 21st century civilization, industrial revolution 4.0, and other advances that are still just discourses in several seminars or training is now starting to be proven..

Keywords: *COVID-19, challenges, opportunities, PESH learning*

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah proses perpindahan pengetahuan, ketrampilan dan sikap bidang olahraga antara guru kepada murid. Proses pembelajaran yang mana terjadi interaksi antara guru dan murid dalam transfer pengetahuan, nilai, dan keterampilan tersebut membutuhkan hubungan batin dan emosi antara keduanya. Abad 21 ditandai dengan percepatan perubahan ilmu pengetahuan dan teknologi, dengan ditemukannya alat internet dan sistem kecerdasan buatan (*artificial intelligence*). Hal tersebut menyebabkan pengetahuan dan keterampilan dapat diperoleh secara mudah oleh siapa saja, dari mana saja dan kapan saja namun demikian peran guru tetap tidak dapat tergantikan.

TI dan AI memang menyediakan informasi tanpa batas namun keduanya tidak mampu menyentuh emosi manusia. Murid sebagai manusia selain memiliki fisik tetapi juga memiliki psikis, salah satu unsurnya adalah emosi (perasaan). Emosi manusia dapat muncul dan tenggelam antara lain disebabkan adanya beberapa hal antara lain: kontak langsung berhadapan muka sehingga dapat saling melihat raut wajah antar guru-murid, adanya perbedaan tinggi rendah volume suara, cepat-lambat tempo ucapan, dan bahasa gerak tubuh. Motivasi murid akan muncul karena ada sentuhan emosi dari guru terhadap murid, sehingga secanggih apapun kemajuan teknologi tak mampu menggarap aspek emosi murid.

Menurut Carole Wade & Carol Tavis dalam Widiasinta dan Ign. Darma Juwono (2007: 107) dinyatakan bahwa manusia memiliki emosi primer yakni...manusia di manapun berada telah memiliki dasar-dasar emosi (emosi primer) semenjak dilahirkan. Emosi primer tersebut antara

lain rasa takut (*fear*), sedih (*sadness*), senang (*joy*), bangga, terkejut (*surprise*), jijik (*disgust*), dan sebal. Emosi-emosi tersebut memiliki pola fisiologis yang berbeda-beda dan memiliki ekspresi wajah yang berbeda-beda. Situasi yang menimbulkan emosi bersifat umum di seluruh dunia, misalnya: rasa sedih mengikuti persepsi kehilangan, rasa takut mengikuti persepsi ada ancaman atau akan disakiti, rasa marah mengikuti persepsi penghinaan atau ketidakadilan. Ekspresi memungkinkan menunjukkan perasaan dan niat seseorang terhadap orang lain, ekspresi wajah dapat mengidentifikasi emosi seseorang, ekspresi juga berfungsi sebagai alat komunikasi awal antara bayi dan ibunya.

Manusia adalah makhluk sosial sehingga memiliki kebutuhan untuk berinteraksi satu sama lain. Adanya komunitas bersepeda, komunitas memancing, komunitas mobil antik, organisasi dan sebagainya merupakan manifestasi adanya kebutuhan akan interaksi tersebut. Menurut Maslow dalam Ishartiwi (2018) dinyatakan bahwa manusia memiliki beberapa kebutuhan di dalam hidupnya di antaranya adalah Fisiologis, rasa aman, sosial, harga diri, aktualisasi diri. Dari keempat kebutuhan hidup di atas semua membutuhkan interaksi seseorang dengan orang lain. Sebagai contoh pemenuhan akan kebutuhan fisiologis (bertahan hidup) dalam sepiring nasi telah melibatkan puluhan bahkan mungkin ratusan pasang tangan yang terlibat di dalamnya, di antaranya penggiling gabah, penanak nasi, pembuat alat masak, pembuat alat pertanian, pembuat pupuk, pengangkut barang dan sebagainya. Singkat kata tidak ada satupun kebutuhan yang diperlukan manusia dapat diselesaikan sendiri tanpa keterlibatan orang lain. Contoh lain kebutuhan harga diri dan aktualisasi diri, hal ini tidak mungkin akan dapat terpenuhi

tanpa adanya interaksi dengan orang lain. Adanya pengakuan karena ada yang mengakui yaitu orang lain, adanya penghargaan juga karena ada yang menghargai yaitu orang lain, demikian seterusnya.

Peristiwa pandemi COVID-19 mewabah sangat cepat ke seluruh negara dan sangat berbahaya bagi keselamatan manusia. Keadaan ini memaksa banyak pemerintah negara-negara di dunia menerapkan kebijakan pembatasan berskala besar (PSBB) bahkan karantina wilayah (*lock down*). PSBB atau karantina wilayah ini mengakibatkan interaksi antara manusia secara langsung sangat dibatasi. Kebijakan PSBB dan karantina wilayah (*lock down*) ini dilakukan dengan tujuan agar penyebaran Virus Corona dapat segera dapat diatasi. Menurut teori imunologi orang yang terinfeksi virus dalam waktu 14 hari apabila dapat sembuh maka orang tersebut akan memiliki kekebalan terhadap virus yang sama dengan yang menginfeksi terdahulu. Dengan konsep PSBB dan karantina wilayah (*lock down*) ini dianggap sebagai solusi untuk menghambat penyebaran Virus Corona yang sedang mewabah sekarang ini. Pembatasan interaksi manusia secara langsung diharapkan bagi orang yang telah terjangkit agar tidak menulari orang lain sambil dirawat di rumah sakit menunggu kesembuhan. Sebaliknya bagi orang yang masih sehat agar tidak mendekati ke arah sumber penularan yang memungkinkan muncul penderita baru/kluster baru.

Hilangnya kontak langsung antara guru dan murid dalam proses pembelajaran menimbulkan hambatan dalam pembelajaran PJOK. Namun demikian hak murid akan kebutuhan untuk memperoleh ilmu pengetahuan harus tetap terpenuhi. Oleh karena itu apapun yang terjadi kegiatan belajar mengajar khususnya mapel PJOK harus tetap berlangsung.

PEMBAHASAN

Mengenal Covid-19

Kasus *Coronavirus* SARS-CoV-2 penyebab COVID-19 pada manusia pertama kali dilaporkan terjadi di Kota Wuhan Tiongkok (Cina) pada awal Desember 2019. *Coronavirus* merupakan virus RNA yang serupa dengan virus flu burung atau Avian Influenza Virus (AIV) dan sama-sama

mempunyai sifat *antigenic drift* (*genetic shift*). *Coronavirus* mampu mengalami tingkat mutasi yang tinggi dan rekombinasi menghasilkan galur-galur *coronavirus* baru (*novel coronavirus*) yang tidak dikenal oleh sistem kekebalan tubuh sehingga *corona virus* dapat menyebabkan pandemi global pada manusia.

Pada 11 Februari 2020 WHO telah mengumumkan bahwa penyakit yang disebabkan oleh wabah *novel coronavirus* disebut *coronavirus disease* (COVID-19). Sedangkan *coronavirus*-nya disebut *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2), yang sebelumnya dikenal sebagai 2019 *novel coronavirus* (2019-nCoV).

Penyakit ini semula adalah berasal dari hewan dan hanya dapat menular juga kepada hewan misal dari kelelawar, menular ke mamalia, unggas, kucing, sapi dan sebagainya. Namun laporan terakhir SARS-CoV-2 yang disebut COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia. Dilaporkan, bahwa SARS-CoV-2 ditularkan lewat saliva (percikan ludah), air kencing, dan tinja. Mengingat COVID-19 mampu mewabah dan ganas pada manusia di hampir seluruh negara di dunia maka patut dicurigai penyakit ini juga ditularkan lewat udara pernafasan di sekitar. Selain itu, perlu diperhatikan juga ada kemungkinan infeksi campuran antara SARS-CoV-2 dan virus flu burung atau *Avian Influenza* (AIV) mengingat adanya kesamaan jenis virus (RNA) dan sasaran organ yang sama (saluran pernafasan) serta ada kesamaan sifat yakni *antigenic drift* atau *genetic shift* yaitu virus yang tidak dapat dideteksi oleh daya kekebalan tubuh. Virus flu burung dan *coronavirus* mudah mengalami silang *horpes* dan mutasi membentuk *coronavirus* baru yang memungkinkan terjadinya penularan dan mengakibatkan wabah yang lebih berat pada manusia. Dengan keadaan ini maka kita harus selalu waspada dan terus mengembangkan ilmu pengetahuan agar dapat mengedalikan virus ini agar tidak menginfeksi manusia.

Masa Inkubasi yakni waktu antara masuknya virus ke dalam tubuh sampai timbulnya gejala klinis penyakit COVID-19 pada manusia kira-kira 14 hari. Bahkan ada yang melaporkan

masa inkubasi COVID-19 hanya berkisar kira-kira tiga hari. Cepat lambatnya masa inkubasi ini tergantung dari dayatahan tubuh penderita.

Gejala-gejala klinis COVID-19, Manusia yang menderita COVID-19 akibat infeksi SARS-CoV-2 akan memperlihatkan gejala-gejala klinis sebagai berikut, yaitu: batuk, demam, pernafasan pendek, sesak nafas, hilang rasa dan bau, gagal ginjal, bahkan kematian. Penyakit ini dibutuhkan pemeriksaan secara teliti tidak hanya pemeriksaan fisik semata karena penyakit COVID-19 pada gejala ringan mirip dengan penyakit flu berat.

Tindakan pengobatan sampai saat ini belum ada obat yang spesifik untuk coronavirus pada manusia Penderita COVID-19 akibat ineksi SARS-CoV-2. Namun penyakit ini dapat diobati dengan obat-obat suportif yang mampu menekan timbulnya gejala-gejala klinis. Ada berita mengembirakan karena telah ada kandidat-kandidat calon vaksin yang sedang uji klinis tahap ke-3. Diharapkan pada awal tahun 2021 telah dapat diproduksi massal dan dapat digunakan untuk vaksinasi guna mengatasi Pandemi ini. Beberapa vaksin yang telah siap edar saat ini antara lain vaksin CoronaVac dari Sinovac telah diproduksi di dalam negeri hasil kerja sama antara negara Tiongkok dengan Bio Farma. Vaksin Sinovac telah diberikan Izin Penggunaan Darurat atau *Emergency Use Authorization* (EUA) oleh BPOM setelah mendapatkan data interim tiga bulanan hasil uji klinis di Bandung, Jawa Barat. Demikian juga Vaksin ini telah mendapat lebel halal dari MUI. (<https://www.cnbcindonesia.com>. Diunduh 22 Januari 2021).

Pencegahan COVID-19, dapat dilakukan dengan vaksinasi apabila kandidat-kandidat vaksin telah mendapat pengesahan dari WHO dan di Indonesia oleh BPOM. Selain adanya vaksinasi tindakan-tindakan yang dapat dilakukan untuk pencegahan penularan COVID-19 adalah melakukan tindakan sebagai berikut yang disingkat 3 M yakni: mencuci tangan selama 20 detik dengan air mengalir dan sabun atau dengan alkohol pembersih, memakai masker saat berkumpul dengan orang lain, menjaga jarak aman antara seorang dengan yang lain yakni 1,5 meter sampai dengan 2 meter. Selain 3 M tersebut di atas juga

perlu dilakukan adalah saat batuk, bersin menutup hidung dengan tisu dan membuangnya ke tempat sampah yang saniter, hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang belum dibersihkan, jika merasa tidak enak badan tetap tinggal di rumah atau periksakan diri ke rumah sakit, perbanyak istirahat, dan banyak minum air putih. (H.R Wasito dan Hastari Wuryastuti: 2020: 1-7)

Penangkal corona virus, hasil penelitian Fakultas Kedokteran Hewan UGM dengan uji *in vivo* ayam-ayam petelur hasilnya adalah adanya pengaruh bawang merah sebagai obat herbal untuk pengobatan dan mencegah lesi patologis pada jaringan, terutama kongesti dan hemoragis pada paru, hati maupun organ lain. Bawang merah adalah jenis tumbuh-tumbuhan yang biasa digunakan untuk bumbu masakan. Bawang merah mengandung senyawa aktif flavonoid (*quercetin*) yang berfungsi antioksidan dan antiperadangan. Bawang merah juga mengandung saponin yaitu antivirus, antiperadangan, antijamur, imunomodulator yaitu memperbaiki dan mengembalikan keseimbangan respon kekebalan dalam tubuh.

KimchiStoc produk makanan fermentasi berasal dari korea selatan berbahan baku bawang putih, jahe, garam, bubuk cabe merah, dan bawang merah dipercaya memiliki kasiat antiviral dan antibakterial yang kuat, serta perangsang kekebalan tubuh. Hasil penelitian di FKH UGM didapati hasil bahwa ada pengaruh pemberian *KimchiStoc* terhadap ayam potong, menunjukkan efek preentif dan terapeutik efektif anti RNA virus, virus flu burung setelah diberikan pada ayam potong selama lebih kurang 3-4 minggu.

Dirjen Pelayanan Kesehatan Menkes Bambang Wibowo (19 Mei 2020) telah mengeluarkan edaran Nomor: HK.02.02/IV.2243/2020 tentang pemanfaatan obat tradisional untuk pemeliharaan Kesehatan, pencegahan penyakit dan perawatan Kesehatan mengeluarkan ramuan obat tradisional yang berfungsi meningkatkan daya tahan tubuh adalah sebagai berikut: *Ramuan 1*, bahan: jahe merah 2 ruas jari, jeruk nipis 1 buah, kayu manis 3 jari, gula merah secukupnya, air 3 cangkir. Cara membuat

bahan dibersihkan, ditumbuk, direbus, didinginkan. Diminum 1 kali sehari 1 ½ cangkir. *Ramuan 2*, bahan kunyit 1 ruas, lengkuas 1 ruas, jeruk nipis 1 buah, air 3 cangkir, dan gula merah secukupnya. Cara membuat bahan dibersihkan, ditumbuk, direbus, lalu didinginkan. Cara pemakainanya diminum 1 kali sehari 1 ½ cangkir. *Ramuan 3*, bahan, pegagan 1 ruas jari, jahe merah 1 ruas jari, temulawak 1 buah, air 1 ½ gelas, gula aren secukupnya, cara membuat; bahan dicuci, direbus hingga air menjadi 2 gelas, didinginkan, tambah air jeruk nipis. Penggunaan diminum 2 kali sehari 1 gelas. *Ramuan 4*, bahan kencur 50 gr, beras 100gr, daun pandan 3 lembar, gula aren secukupnya, air 2300 ml. Cara membuat beras disangrai hingga kuning, haluskan, kencur ditumbuk. Gula, bahan di rebus, tambah pandan, didinginkan. Penggunaan minum 2 kali sehari. *Ramuan 5*, bahan daun kelor 2 genggam, air 2 cangkir. Cara buat rebus air hingga mendidih, masukkan daun kelor, didinginkan, siap diminum, untuk dewasa 2 kali sehari 1 cangkir, anak-anak 2 kali sehari 1 ½ cangkir. *Ramuan 6*, bahan bawang putih tunggal (lanang) 2 butir, air 1 gelas, madu secukupnya. Cara membuat bahan dibersihkan, ditumbuk, campur air hangat, tambah madu, diaduk hingga larut. Penggunaan diminum 2 kali sehari secukupnya.

Tantangan Pembelajaran PJOK Selama Pandemi Covid - 19

Adanya wabah COVID-19 yang demikian cepat, meluas dan berbahaya menjadikan semua negara bersikap siap siaga. Hampir seluruh negara di dunia sikap siap siaga terhadap keadaan tersebut diimplementasikan dengan mengeluarkan kebijakan karantina wilayah (*lock down*) dan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Dampak dari kebijakan ini pada tingkat global adalah perpindahan manusia dan barang terganggu. Hal ini mengakibatkan terjadinya krisis di semua aspek, tak terkecuali dalam praktik pembelajaran PJOK. Adanya krisis ini tidak diduga sebelumnya, sehingga menimbulkan keterkejutan semua orang. Semua pemerintah, intitusi, perorang akan berusaha beradaptasi dengan keadaan baru ini. Oleh karena itu perlu adanya manajemen krisis, agar keadaan ini dapat segera diatasi dan tidak mengarah kepada jurang kehancuran.

Manajemen krisis adalah proses di mana organisasi/perorangan menangani peristiwa yang mengganggu dan tidak terduga yang mengancam dan membahayakan organisasi atau para pemangku kepentingannya atau perorangan. Tiga unsur umum terjadi pada krisis: 1) ancaman bagi organisasi/seseorang, 2) elemen kejutan, dan 3) waktu keputusan yang singkat. Dari (<https://aksaragama.com/manajemen/manajemen-krisis>). Diunduh 22 januari 2021).

Adanya krisis ini menjadikan pembelajaran PJOK mengalami perubahan cara atau strategi yang sangat signifikan. Perubahan drastis tidak diduga sebelumnya akan terjadi keadaan seperti ini. Namun demikian guru tidak boleh menyerah dengan keadaan dan harus terus berusaha mencari jalan keluar terbaik di tengah-tengah keterbatasan.

Hilangnya kontak langsung antara guru-murid akibat pembatasan jarak (*physical distancing*) menimbulkan beberapa tantangan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar PJOK. Tantangan-tantangan tersebut antara lain sebagai berikut:

- 1) Guru mengalami kesulitan untuk melakukan proses bimbingan dalam pencapaian kompetensi yang harus dimiliki oleh murid. Pembelajaran PJOK didominasi praktik gerak, oleh karena itu pembelajaran jarak jauh melalui media internet akan menyulitkan guru untuk mengetahui gerak fisik yang benar sesuai gerak spesifik cabang olahraga. Pembimbingan tentang praktik gerak yang benar sulit dilakukan karena guru tidak dapat mengamati secara langsung yang sedang dilakukan oleh murid. Selain keterampilan olahraga, salah satu tujuan dari belajar PJOK adalah peningkatan kebugaran jasmani murid, maka dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ) ini guru juga akan mengalami kesulitan untuk mengukur ketercapaian perihal kebugaran jasmani tersebut.
- 2) Guru mengalami kesulitan mengukur objektivitas hasil evaluasi pembelajaran yang dilakukan oleh murid. Ranah pengetahuan merupakan ranah paling mudah diukur dalam PJJ namun demikian guru pun mengalami kesulitan untuk mengukur apakah jawaban yang diberikan oleh murid kepada guru tentang tugas-

tugas dan pertanyaan-pertanyaan merupakan jawaban asli murid yang merupakan hasil kerja sendiri ataukah sebaliknya merupakan hasil orang lain. Ada kemungkinan jawaban tidak dapat digunakan untuk mengukur penguasaan murid akan materi ajar, karena jawaban yang diberikan oleh murid kepada guru merupakan jawaban dari jawaban orang lain, misalnya orang tua, kakak, menyontek dari buku, tanya kepada teman dan sebagai. Guru sulit mengontrol kejujuran murid dalam menjawab soal. Ranah psikomotor lebih sulit lagi untuk diukur, misalnya dalam praktik murid harus merekam video dan melaporkannya pada guru. Hal ini sangat sulit dilakukan karena pelaksanaannya sangat tergantung dari paket data internet yang tersedia, kapasitas HP yang dimiliki, keberadaan sinyal. Itu semua berkait erat dengan keadaan sosial ekonomi orang tua murid.

- 3) Guru mengalami kesulitan untuk memastikan bahwa murid terlibat secara aktif dalam pembelajaran yang dirancang. Laporan dari tugas-tugas yang dilaporkan oleh murid akan sulit dipastikan oleh guru apakah pekerjaan tersebut benar-benar dilakukan sendiri oleh murid tersebut sesuai langkah-langkah pembelajaran yang dirancang oleh guru ataukah pekerjaan tersebut hasil kerja orang lain. Jika pekerjaan yang dilaporkan berupa tulisan tidak menutup kemungkinan hal itu merupakan karya orang lain yang ditulis ulang, apalagi tulisan berupa ketikan computer laporan tersebut tinggal *dicopy* dan *paste* lalu dikirim ke guru. Jika laporan murid berupa keterampilan gerak untuk memastikan terlibat maka lebih sulit lagi, apakah murid tersebut betul-betul melakukan praktik dengan durasi yang cukup sesuai foto yang kirimkan kepada guru ataukah hanya sekedar melakukan *action* seakan akan melakukan praktik gerak olahraga yang membuntukan waktu hanya sekian detik. Jika laporan berupa video dengan durasi waktu yang relatif lama, maka akan muncul kesulitan dalam hal pengiriman tugas murid kepada guru. Kesulitan tersebut akan sangat berkait dengan kapasitas kuota paket internet dan kualifikasi HP yang dimiliki oleh murid. Telah kita ketahui

bahwa kualifikasi HP yang dimiliki murid berhubungan erat dengan sosial ekonomi orang tuanya. Orang tua murid SMP memiliki status ekonomi sangat variatif mulai kaya hingga ada yang di bawah garis kemiskinan. Dengan keadaan ini maka Proses pembelajaran PJJ tidak dapat disamaratakan satu sama yang lain.

- 4) Pembelajaran berbasis internet sangat tergantung ketersediaan alat, misal: HP android, sinyal internet, paket data internet. Pembelajaran PJJ baik memanfaatkan media *google classroom*, *google form*, *watshapp* maupun aplikasi yang lain harus didukung dengan HP berbasis android. HP berharga murah tentu tidak berbasis android, sementara orang tua murid kemampuan keuangan tidak sama sehingga tidak semuanya mampu membelikan HP android tersebut.
- 5) Menambah kompleksitas peran orangtua dalam keberlangsungan Pendidikan anak- anaknya. Dengan pelaksanaan PJJ ini peran orang tua semakin berat sebab yang semula fokus berperan dalam mencari kecukupan ekonomi, namun dengan PJJ ini harus memainkan peran yang lain, yakni mendampingi anak-anaknya dalam mengikuti pembelajaran. Dengan harus mendampingi putra-putrinya maka volume dalam bekerja berkurang, padahal tidak sedikit orang tua murid yang bekerja di luar rumah bahkan di luar kota. Pembelajaran berbasis internet ini membutuhkan banyak biaya baik pengadaan peralatan maupun paket data internet, apalagi anggota keluarga yang membutuhkan paket data internet banyak jumlahnya.
- 6) Adanya gegar budaya dalam proses pembelajaran. Hal ini terjadi sebab sebelum terjadi pandemi COVID-19 ini pembelajaran dilakukan secara tatap muka langsung, namun setelah terjadi pandemi keadaan berubah secara cepat dan drastis. Keadaan seperti hal ini tidak disiapkan sebelumnya sehingga menimbulkan kekegatan baik guru maupun murid mengenai keberlangsungan pembelajaran yang harus dilakukan. Walaupun demikian apapun keadaannya maka pembelajaran tetap harus berlangsung. Keadaan ini memaksa guru dan murid berusaha sambil proses pembelajaran berlangsung bersamaan dengan itu pula guru

belajar mencari formula yang tepat dan paling efektif untuk keberlangsungan pendidikan.

Menurut Mendikbud Nadiem Makariem (2020) dinyatakan bahwa “Prinsip kebijakan pendidikan di masa pandemi COVID-19 adalah mengutamakan kesehatan dan keselamatan peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, keluarga, dan masyarakat secara umum, serta mempertimbangkan tumbuh kembang peserta didik dan kondisi psikososial dalam upaya pemenuhan layanan pendidikan selama pandemi Covid-19.” Pembelajaran di masa pandemi tidak harus mengejar ketuntasan kurikulum tetapi yang terpenting adalah pembelajaran yang bermakna. Diunduh dari <https://gtk.kemdikbud.go.id/read-news/> pada 22 Januari 2020.

Hal ini sejalan dengan *Unicef every for child* (11 Mei 2020: 1) dinyatakan bahwa berbagai upaya untuk mengendalikan pandemi dapat menimbulkan dampak signifikan di sektor ekonomi, kegiatan sehari-hari, dan seluruh aspek kehidupan anak. Dampak tersebut bisa jadi melekat seumur hidup pada sebagian anak. Terdapat 80 juta anak di Indonesia (sekitar 30 persen dari seluruh populasi) yang berpotensi mengalami dampak serius akibat beragam dampak sekunder yang timbul baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak tersebut dapat dikelompokkan ke dalam empat kategori: (1) kemiskinan anak, (2) pembelajaran, (3) gizi, serta (4) pengasuhan dan keamanan.

Salah satu dampak yang ditimbulkan adanya pandemi COVID-9 ini adalah krisis pembelajaran. Lebih dari 120 negara telah memberlakukan pembatasan interaksi sosial melalui penutupan sekolah yang berdampak pada 1,6 juta siswa di seluruh dunia. Sekolah-sekolah diminta memfasilitasi pembelajaran dari rumah menggunakan sejumlah platform digital milik pemerintah dan swasta yang memberikan konten secara gratis dan peluang pembelajaran daring dan dari jarak jauh di seluruh daerah. Namun demikian keadaan ini masih menyimpan tantangan, antara lain: baru 47 juta rumah tangga (66 persen) yang memiliki akses internet, pembelajaran daring merupakan hal baru bagi banyak siswa dan guru, studi terbaru UNICEF juga menemukan bahwa

banyak remaja, terutama perempuan, merasa memiliki keahlian digital yang kurang.

Paradikma Pendidikan Abad 21

Apa saja kecakapan abad 21 yang dibutuhkan? Menurut Ishartiwi (2018) dinyatakan bahwa paradikma pendidikan di abad 21 di antaranya adalah sebagai berikut: 1) pendidikan dengan pemanfaatan teknologi informasi dan sistem kecerdasan akan memproduksi inovasi, 2) peserta didik merupakan generasi Y atau milenial yang aktif dengan teknologi, dan menyukai kepraktisan, apresiasi pekerjaan lebih disukai daripada kritik yang berlebihan serta generasi Z (*post milenial*) lahir di era internet, karakteristik visual, belajar dimulai dengan “bagaimana” dan mudah mendapatkan informasi/pengetahuan.

Maka yang perlu disiapkan adalah mengurangi kegiatan *face-to-face system*, membangun *system Cyber, e-learning*, kesiapan SDM yang memiliki kompetensi dan capabilitas. Konsekuensinya dari keadaan ini adalah: 1) sumber daya manusia khususnya guru harus dapat menjadi pengembang aktif, 2) pengelolaan lembaga dan administrasi berbasis aplikasi teknologi computer, 3) membangun fasilitas fisik yang memadai, dan 4) mampu bekerja dalam tim dan multi disiplin. Kondisinya yang dibutuhkan adalah menggunakan seluruh kekuatan sehingga setiap orang dapat belajar apa saja, dimana saja, dan kapan saja.

Untuk menghadapi keadaan yang berubah yang sangat cepat dan era ilmu pengetahuan yang terjadi di abad 21-dibutuhkan banyak keterampilan yakni 7 C, yaitu: *critical thinking and doing, creativity, collaboration, cross cultural understanding, communication, computing, career dan learning self-reliance*. Bagi murid dibutuhkan kemampuan belajar yang berbeda dari era sebelumnya, yakni: 1) kemampuan belajar lebih cepat untuk mengantisipasi perubahan yang pesat, 2) kemampuan menganalisis untuk merespon perubahan dunia yang semakin kompleks, 3) kemampuan memecahkan masalah untuk tetap dapat bertahan hidup di era modern, 4) memiliki kreatifitas untuk menghadapi ketidakpastian masa depan, 5) pembelajaran tidak hanya sebagai sebatas memiliki pengetahuan dan kemampuan mengumpulkan informasi, tetapi hasil belajar harus

dapat diimplementasikan dalam memecahkan permasalahan yang kompleks.

Karakteristik masyarakat di era global di antaranya ditandai dengan perubahan peradapan hidup sangat cepat dalam berbagai bidang. Dengan demikian dibutuhkan kemampuan manusia untuk dapat beradaptasi dengan tuntutan jaman dan kondisi alam agar dapat bertahan hidup (*survive*).

Tantangan guru pada abad 21 harus mampu:

1) memanfaatkan berbagai produk teknologi untuk mengajar murid dalam mengarungi dunia ilmu pengetahuan dan teknologi, 2) mengajar dengan pandangan baru tentang pengetahuan yakni menempatkan murid memiliki kecerdasan ganda (8 kecerdasan), 3) mengajar dengan berbagai pilihan yakni menerapkan multi bahasa, mengajar di laboratorium, praktik di negara lain, belajar praktik dalam fenomena nyata, 4) mengajar dengan akuntabilitas tinggi yakni memberi kepuasan pelayanan, mendokumentasikan proses dan hasil kerja, terbuka untuk dinilai oleh pelanggan dan atasan, melakukan refleksi diri atas kinerjanya., 5) mengajar untuk pembelajaran aktif yaitu memanfaatkan seluruh indera murid untuk belajar, apa yang dilihat, didengar, dikecap, dibau, disentuh, dilakukan, dibayangkan, intuisi, dan dirasakan, 6) mengajar untuk konstruksi makna yaitu hasil belajar murid berupa keterampilan akademik dan kematangan sikap (*soft skill*), atau kecakapan hidup yaitu murid dapat menerapkan pengetahuan dalam memecahkan masalah hidup, dan 7) mengajar dalam masyarakat multikultural yakni dapat berlaku adil kepada setiap murid tanpa memandang RAS, mempunyai keteladanan moral, rasa estetika yang tinggi, serta melatih murid untuk sanggup bersaing dan bersanding, bekerjasama dengan siapa pun (menerapkan pendidikan damai, pendidikan Internasional). Kemampuan-kemampuan guru seperti uraian di atas adalah untuk menyiapkan murid mampu menghadapi masa depan yang sangat cepat berubah dan syarat teknologi.

Peradaban abad 21 ditandai dengan adanya revolusi industri 4.0. menurut Marcel Susanto (18 January, 2019) dinyatakan bahwa revolusi industri 4.0 adalah adanya penggunaan komputer dan robot sebagai dasar koneksi kerja. Hal ini dapat

dilakukan karena adanya beberapa pendukung antara lain: 1) adanya internet sehingga semua komputer dapat tersambung ke sebuah jaringan bersama. Komputer juga semakin kecil sehingga bisa menjadi sebesar kepalan tangan kita berupa *iphone, smart phone* berbasis android. 2) terciptanya 1001 sensor baru, dan 1001 cara untuk memanfaatkan informasi yang didapat dari sensor-sensor tersebut yang merekam segalanya selama 24 jam sehari, 3) adanya *Cloud Computing*, Perhitungan-perhitungan rumit tetap memerlukan komputer canggih yang besar, tapi karena sudah terhubung dengan internet, maka ada banyak data yang bisa dikirim melalui internet, sehingga semua input data tersebut bisa dilakukan di tempat lain, 4) ditemukan *Machine learning*, yaitu mesin yang memiliki kemampuan untuk belajar, yang bisa sadar bahwa dirinya melakukan kesalahan sehingga melakukan koreksi yang tepat untuk memperbaiki hasil berikutnya. Diunduh dari (<https://www.zenius.net/blog/21104/revolusi-industri-4-0> pada 8 Januari 2021).

Selain adanya revolusi industri 4.0 peradaban abad 21 semakin berkembang pesat diciptakan kecerdasan buatan (*artificial intelligence*) disingkat AI. Secara garis besar sebuah kecerdasan buatan dapat melakukan salah satu dari keempat faktor berikut: 1) *Acting humanly*, sistem yang dapat bertindak layaknya manusia, 2) *Thinking humanly*, sistem yang bisa berpikir seperti halnya manusia, 3) *Think rationally*, sistem yang mampu berpikir secara rasional, 4) *Act rationally*, sistem yang mampu bertindak secara rasional.

Untuk menghadapi perubahan yang terjadi di abad 21, guru memiliki Peran yang sangat penting, yakni: 1) menjalankan tugas dan fungsinya sesuai dengan tuntutan karakteristik masyarakat masa depan, 2) mandiri dalam pembelajaran, kreatif dan inovatif, 3) mengajar dalam kelas yang beragam kemampuan murid, 3) mengembangkan seluruh modalitas belajar dan seluruh spektrum kecerdasan murid, 4) membelajarkan murid” *bagaimana belajar*” dan “*bagaimana berfikir*”, 5) mengembangkan diri dan berwawasan professional tinggi sesuai perkembangan keilmuan, 6) mengajarkan ilmu ‘

bukan hanya sukses UN” tetapi pembelajaran yang bermakna yakni murid memiliki pengetahuan, sikap, keterampilan secara komprehensif, 6) selalu membaca dan melakukan penelitian melalui tugas pelaksanaan pembelajaran (mengajar berbasis ilmiah dan perkembangan keilmuan teknologi). Dengan peran tersebut di atas diharapkan guru dapat menghantarkan murid menjadi pribadi yang berkualitas, yaitu mampu: berfikir dan bertindak kritis, kreatif, kolaboratif, memahami budaya luar, komunikatif, percaya diri, dan mampu mengembangkan diri.

Untuk menghadapi peradaban abad 21 yang berubah sangat cepat, jaman IPTEK, revolusi industry 4.0 dan kecerdasan buatan (*artificial intelligence*) maka guru dan murid harus meningkatkan daya literasinya. Adapun makna literasi adalah sebagai berikut: 1) definisi lama: kemampuan individu dalam mengolah dan memahami informasi perihal baca dan tulis, numerasi, sains, digital, finansial, budaya dan kewargaan, 2) definisi baru: literasi dikaitkan dengan kultural fenomena sosial dan politik secara kritis dalam variasi tatanan hidup, mengenali dan memahami ide-ide visual berupa kemampuan memahami, melibati, menggunakan, menganalisis, mentransformasi teks. Literasi adalah kemampuan individu yang dapat diterapkan secara kontekstual di dalam keluarga, pekerjaan dan masyarakat, contoh; literasi teknologi (media sosial), literasi teknologi, literasi lingkungan, literasi tatanan sosial, literasi memecahkan masalah, literasi belajar di sekolah. (Dirjen GTK, 2019)

Menurut Bernie Trilling dan Charles fadel (2009: 15-18) dinyatakan bahwa peran pendidikan di abad 21 adalah sebagai berikut: berkontribusi terhadap pekerjaan dan masyarakat, memenuhi tanggungjawab sebagai warga negara, mengoptimalkan bakat setiap orang, dan mendukung tradisi dan nilai. Keempat peran pendidikan tersebut harus dilakukan oleh guru dan semua pemangku kepentingan yang terlibat dalam pendidikan.

Peluang Yang Dapat Dicapai Dalam Pembelajaran PJOK Saat Pandemi Covid-19.

Ada ungkapan bijak setiap ada tantangan pasti ada peluang. Demikian juga keadaan pandemi COVID-19 ini menyebabkan terjadinya tantangan di segala bidang tidak terkecuali pada pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pembatasan kontak fisik menjadikan pembelajaran PJOK mengalami hambatan. Namun demikian guru PJOK sebagai tenaga profesional harus dapat menyiasati situasi yang tidak terduga sebelumnya dengan cepat beradaptasi dengan situasi yang ada sehingga adanya tantangan ini tidak sampai menghilangkan mutu pembelajaran.

Dibalik adanya tantangan akibat pandemi COVID-19 ini muncul berbagai peluang dalam pembelajaran PJOK. Peluang-peluang tersebut antara lain sebagai berikut: 1) adanya percepatan dalam literasi digital, 2) kreativitas dan inovasi guru dalam pembelajaran berbasis komputer meningkat, dan 3) adanya percepatan adaptasi terhadap paradikma kehidupan di abad 21. Keadaan seperti uraian di atas mungkin belum akan dilakukan oleh sebagian besar guru PJOK saat ini apabila tidak terjadi pandemi COVID-19. Wacana peradaban abad 21, revolusi industry 4.0, dan kemajuan lain-lainnya masih sekedar wacana di seminar-seminar atau diklat-diklat.

Adanya pandemi COVID-19 ini memaksa guru PJOK harus bergaul dengan pembelajaran berbasis internet misalnya, *e-learning*, *learning management system*, *google classromm*, *google form*, *zoom*, *google meet* dan sebagainya. Untuk membuat sajian materi yang menarik guru harus memiliki keterampilan bermacam-macam yang berbasis internet dan computer, misalnya; mengunduh gambar atau video, mengedit gambar/video, mengunduh materi dari web, mengunduh dokumen dari media sosial, mengunggah karya tulis ke you tube, intagram, watshapp, mengunduh dan menggunakan viva video, tik tok, dan sebagainya.

Sudah menjadi kelaziman jaman sekarang pengiriman surat, dokumen, laporan dan sebagainya tidak lagi berbasis kertas namun telah berubah menjadi data berbasis digital. Oleh karena

itu guru PJOK tidak boleh terus gagab teknologi seperti uraian di atas. Jaman berubah secara cepat, orang yang mampu bertahan hidup (*survive*) adalah yang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada. Orang yang tidak mau berubah untuk menyesuaikan diri dengan perubahan jaman pastilah tergilas oleh perubahan itu. Kini saatnya guru PJOK membuktikan diri sebagai pembelajar sepanjang hayat (*life long education*).

Peluang yang lain bagi guru PJOK dengan adanya pandemi COVID-19 ini adalah kreativitas dan inovasi guru dalam pembelajaran berbasis computer meningkat. Saat sebelum pandemi lap top atau computer sebagian besar guru PJOK hanya digunakan untuk membuat administrasi mengajar, namun kini fungsi tersebut telah banyak bergeser. Lap top atau komputernya yang dimiliki telah berubah banyak fungsi diantaranya, untuk akses internet, membuat blog, mengkreasi materi ajar, mengunduh materi dari internet, mengeditnya untuk disesuaikan dengan kondisi sekolah masing-masing.

Keadaan sosial ekonomi orang tua murid sangat variatif dalam pembelajaran jarak jauh seperti saat ini, menuntut guru mengembangkan kreatifitas dan inovasinya sehingga proses pembelajaran dapat dijangkau oleh semua murid. Keadaan sosial ekonomi orang tua murid, kondisi geografis, motivasi belajar, daya dukung lingkungan, peran orang tua yang berbeda-beda sangat menentukan penciptaan kreatifitas ini. Guru PJOK tidak dapat menerapkan cara atau strategi pembelajaran yang sama untuk semua murid karena faktanya kondisi masing-masing murid berbeda-beda. Guru PJOK dituntut memiliki kreativitas tinggi untuk meramu semua perbedaan-perbedaan kondisi murid menjadi satu kesatuan yang dapat diterima semua pihak.

Peluang yang lain yang muncul akibat pandemi COVID-19 adalah adanya percepatan adaptasi terhadap paradikma kehidupan di abad 21. Seperti uraian di atas paradikma peradaban abad 21 ditandai dengan kerja berbasis internet dan robotic, *big data*, kecerdasan buatan (*artificial intelligence*). Dengan adanya hal-hal tersebut seperti dunia dalam genggaman. Pengetahuan sangat mudah dicari dan pekerjaan mudah dilaksanakan menggunakan

media internet. Dengan kemajuan yang luar biasa ini menjadikan peran guru berubah yakni yang semula guru sebagai sumber informasi berubah menjadi fasilitator murid untuk memperoleh pengetahuan, semula guru aktif menyampaikan ilmu pengetahuan menjadi guru sebagai penunjuk jalan bagaimana murid mendapat ilmu pengetahuan. Dengan demikian peran guru PJOK sekarang adalah menunjukkan jalan bagi murid bagaimana mereka belajar dan mengapa mereka harus belajar. Sedang sumber belajar didapat dari mana saja dan hampir semuanya dalam genggaman tangan.

Era globalisasi menjadikan interaksi manusia tanpa batas wilayah, maka di abad 21 ini guru harus mampu berperan menanamkan nilai demokrasi yang menginternasional. Murid harus dapat belajar berkerjasama dengan orang lain yang multi ras, warna kulit, beda bahasa, kebudayaan, suku bangsa, dan kewarganegaraan. Munculnya media social seperti watshapp, twitter, intagram, telegram, dan sebagainya menjadikan interaksi antar manusia betul-betul tanpa dibatasi jarak. Orang lain yang berjarak ribuan kilometer dapat melakukan komunikasi tepat waktu sesuai waktu kejadiannya (*real time*). Untuk itu dibutuhkan penguasaan bahasa internasional, maka guru PJOK harus memerankan diri menggunakan multi bahasa (*bilingual*) dalam pembelajarannya sehingga para murid merasa terbiasa mendengar dan memahami istilah-istilah yang berlaku secara internasional. Murid-murid yang menguasai bahasa internasional dapat berinteraksi dan berkerjasama dengan murid-murid dari negara manapun di dunia. Dengan keadaan ini diyakini pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan yang baik yang dimiliki oleh bangsa lain segera dapat kita serap, sebaliknya hal-hal positif yang kita miliki dapat diakses oleh bangsa lain.

Akhir tahun 2022 kondisi pandemi dinilai mulai melandai namun demikian Menteri Kesehatan (Menkes) Budi Gunadi Sadikin tetap menganjurkan pemakaian masker saat di ruang tertutup. Perihal kebijakan pemerintah menyikapi kondisi ini dituangkan dalam Inmendagri Nomor 53 Tahun 2022 di antara prosedurnya berbunyi: 1) masyarakat disarankan tetap menggunakan masker

pada kerumunan dan keramaian aktivitas masyarakat, 2) masyarakat disarankan tetap menggunakan masker di dalam gedung atau ruangan tertutup dan sempit, 3) masyarakat disarankan tetap menggunakan masker apabila memiliki gejala penyakit pernapasan, seperti batuk, pilek, dan bersin, 4) masyarakat disarankan tetap menggunakan masker apabila melakukan kontak erat dengan pengidap dan terkonfirmasi Covid-19., dan 5) jika memiliki gejala penyakit pernapasan, seperti batuk, pilek, dan bersin, segerapergi ke dokter untuk mendapatkan solusi dan langkah perawatan yang tepat serta melakukan janji medis. Semoga dengan kondisi yang semakin baik ini proses pembelajaran PJOK kembali normal seperti sedia kala. Namun demikian diharapkan kecakapan guru dan murid dalam pembelajaran daring dan luring yang telah dimiliki selama pandemi harus tetap dipertahankan. Diunduh dari (<https://www.halodoc.com/artikel/status-pandemi-covid-19-resmi-dicabut-who-ini-faktanya>, pada 26 Desember 2022).

SIMPULAN

Peristiwa pandemi COVID-19 mewabah sangat cepat ke seluruh negara dan sangat berbahaya bagi keselamatan manusia. Keadaan ini memaksa banyak pemerintah menerapkan kebijakan pembatasan berskala besar (PSBB). Hal ini mengakibatkan interaksi antara manusia secara langsung sangat dibatasi. Hilangnya kontak langsung antara guru dan murid dalam proses pembelajaran menimbulkan tantangan dalam pembelajaran PJOK. Namun demikian hak murid akan kebutuhan untuk memperoleh ilmu pengetahuan harus tetap terpenuhi.

Hilangnya kontak langsung antara guru-murid akibat pembatasan jarak (*physical distancing*) menimbulkan beberapa tantangan dalam pelaksanaan proses belajar-mengajar PJOK. Tantangan-tantangan tersebut antara lain guru mengalami kesulitan hal-hal sebagai berikut: melakukan proses bimbingan dalam pencapaian kompetensi yang harus dimiliki oleh murid, mengukur objektivitas hasil evaluasi pembelajaran yang dilakukan oleh murid, memastikan bahwa murid terlibat secara aktif dalam pembelajaran yang

dirancang, Pembelajaran berbasis internet sangat tergantung ketersediaan alat, misal: HP android, sinyal internet, paket data internet, menambah kompleksitas peran orangtua dalam Pendidikan anaknya, dan adanya gegar budaya dalam proses pembelajaran.

Di balik adanya tantangan akibat pandemi COVID-19 ini muncul berbagai peluang dalam pembelajaran PJOK. Peluang-peluang tersebut antara lain sebagai berikut:1) adanya percepatan dalam literasi digital, 2) kreativitas dan inovasi guru dalam pembelajaran berbasis computer meningkat, dan 3) adanya percepatan adaptasi terhadap paradikma kehidupan abad 21. Keadaan ini mungkin belum akan dilakukan oleh sebagian besar guru PJOK saat ini apabila tidak terjadi pandemi COVID-19. Wacana peradaban abad 21, revolusi industry 4.0, kecerdasan buatan, dan kemajuan lain-lainnya masih sekedar wacana di beberapa seminar atau diklat kini mulai terbukti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2019). *Manajemen-Krisis*. Diunduh dari <https://aksaragama.com/> 22 januari 2021.
- Bambang Wibowo. (19 Mei 2020). *Surat Edaran Nomor: HK.02.02/IV.2243/2020 Tentang Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit dan Perawatan Kesehatan*: Jakarta: Dirjen Pelayanan Kesehatan Menkes
- Carole Wade & Carol Tavis. (2007). *Psikologi edisi kesembilan jilid 1*. Alih Bahasa: Benedictine Widyasinta dan Ign. Darma Juwono. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Dirjen GTK. (2019). *Bahan Bimtek Guru Inti Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) Melalui Peningkatan Kompetensi Pembelajaran (PKP) Berbasis Zonasi*. Jakarta: PPPTK Penjas BK.
- H.R. Wasito & Hastari Wuryastuti. (2020). *Coronavirus Kupas Tuntas Sejarah, Sumber, Penyebaran, Pathogenesis*,

Pendekatan Diagnosis. Gejala Klinis Coronavirus Pada Hewan dan Manusia, SARS/MERS/COVID-19. Cetakan Ke-1. Yogyakarta: Andi offset.

<https://www.halodoc.com/artikel/status-pandemi-covid-19-resmi-dicabut-who-ini-faktanya>, diunduh pada 26 Desember 2022.

Ishartiwi. (November 2018). *Pendidikan abad 21.* Makalah disajikan dalam seminar PGRI PD II Kab. Kulon Progo.

Nadim Makariem. (2020). *Kebijakan Kemdikbud di Masa Pandemi.* Diunduh dari <https://gtk.kemdikbud.go.id> pada 22 Januari 2020.

Suyanto. (2010). *Dinamika Pendidikan Nasional dalam Percaturan Dunia Global.* Jakarta Pusat: Pusat Studi Agama dan Peradaban (PSAP) Muhammadiyah.

Trilling, Bernie & Fadel, Harles. (2009). *21 St Century Skill Learning For Life In Our Times.* USA: Jossey-Bass.

Unicef every for child. (2020). *COVID-19 dan Anak-Anak di Indonesia Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi*, 11 May 2020.