



Eksplorasi Pengalaman Guru Penjas dalam Evaluasi Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid 19

Ihsan Dwi Septian¹, M. Nabil², Dewi Susilawati³, Muhammad Rafly Fadhillah⁴, Sansan Mulyadi⁵, Selly Nadia Noviana⁶

¹²³⁴⁵⁶Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. Jl. Mayor Abdurahman No.211, Kotakaler, Kec. Sumedang Utara, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45322, Indonesia.

*Korespondensi Penulis. E-mail: ihsandwiseptian@upi.edu

Abstrak

Pandemi COVID-19 telah memaksa perubahan besar dalam sistem pendidikan, termasuk pada pembelajaran Penjas yang selama ini berfokus pada aktivitas fisik dan interaksi langsung. Peralihan menuju pembelajaran daring menghadirkan tantangan bagi guru dalam menjaga kualitas pembelajaran serta pelaksanaan evaluasi terhadap aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelaksanaan pembelajaran daring pada mata pelajaran Penjasorkes selama masa pandemi COVID-19. Fokus penelitian diarahkan pada penerapan metode evaluasi, kendala yang dihadapi guru, serta upaya adaptasi dalam menilai aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan analisis literatur terhadap lima artikel ilmiah nasional dan beberapa referensi internasional yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar guru PJOK telah menyesuaikan rancangan pembelajaran daring melalui penggunaan media video, portofolio, serta penilaian proses. Namun, tingkat efektivitas evaluasi masih tergolong sedang, terutama pada aspek psikomotor yang sulit diamati secara langsung. Selain itu, keterbatasan sarana teknologi dan validitas penilaian menjadi hambatan utama dalam pelaksanaan pembelajaran daring. Temuan ini menegaskan perlunya pengembangan model evaluasi berbasis teknologi yang bersifat autentik, interaktif, dan kontekstual agar tujuan pembelajaran PJOK dapat tercapai secara optimal pada era pasca-pandemi.

Kata Kunci : Pembelajaran Daring, Evaluasi Pembelajaran, Pendidikan Jasmani, Pandemi COVID-19, Kurikulum Merdeka.

Exploration of Physical Education Teachers' Experiences in Online Learning Evaluation During the COVID-19 Pandemic

Abstract

This study evaluates the effectiveness of online learning in the subject of penjasorkes during the covid-19 pandemic. The pandemic forced significant changes in education systems, especially for subjects like penjas that rely heavily on physical activity and in-person interaction. Teachers faced challenges in maintaining learning quality and evaluating cognitive, affective, and psychomotor aspects effectively through online platforms. Using a descriptive approach and analyzing five national articles along with international references, the research highlights how many teachers adapted by using videos, portfolios, and process assessments. However, evaluation effectiveness remains moderate, mainly due to difficulties in assessing psychomotor skills without direct observation. Technological limitations and issues with the validity of assessments also obstruct smooth online learning execution. The study emphasizes the urgent need to develop authentic, interactive, and contextual technology-based evaluation models. These models should facilitate better assessment of all three domains—cognitive, affective, and psychomotor—to optimize learning outcomes. Moving forward, such innovations will be crucial to achieving successful physical education learning in a post-pandemic educational landscape.

Keywords : Online Learning, Learning Evaluation, Physical Education , Covid-19 Pandemic, Independent Curriculum.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 secara drastis mengubah sistem pendidikan dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring (Aji, 2020; Kristiyandaru et al., 2021). Transformasi ini menjadi tantangan besar bagi mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang sangat bergantung pada aktivitas fisik, interaksi sosial, dan pengalaman langsung. Pembelajaran daring dalam PJOK memerlukan adaptasi luar biasa dari guru untuk mencapai tujuan kognitif, afektif, dan psikomotor tanpa kehadiran fisik di lapangan (Sari & Sutapa, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan dan evaluasi pembelajaran PJOK secara daring masih dihadapkan pada berbagai hambatan. Schiff et al. (2021) melaporkan bahwa penerapan evaluasi daring berada pada tingkat sedang, dengan kesulitan utama dalam menilai aspek psikomotor. Fepriyanto et al. (2021) menambahkan bahwa guru sekolah dasar di wilayah kepulauan menggunakan evaluasi berbasis video dan portofolio sebagai alternatif untuk mengatasi keterbatasan observasi langsung. Temuan serupa dari Kristiyandaru et al. (2021) menunjukkan bahwa guru PJOK di Surabaya berupaya menyesuaikan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan evaluasi daring sambil tetap mempertimbangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Namun, masalah lain muncul terkait validitas dan keadilan penilaian daring. Sudrahat et al. (2023) menekankan bahwa dalam konteks Kurikulum Merdeka, evaluasi seharusnya berfungsi sebagai alat refleksi untuk memperbaiki proses belajar yang menekankan pembelajaran berbasis siswa, tetapi banyak guru masih kesulitan merancang instrumen penilaian yang adaptif. Secara global, Pereira et al. (2022) dan Howley et al. (2022) menemukan bahwa keberhasilan evaluasi daring dalam pendidikan jasmani sangat tergantung pada kemampuan guru menggabungkan teknologi digital dengan prinsip penilaian autentik.

Penggunaan evaluasi berbasis proyek dan pembelajaran yang berpusat pada siswa adalah penting dalam mencapai kualitas pendidikan yang lebih baik. Namun, mereka juga mengidentifikasi tantangan yang dihadapi lembaga pendidikan, termasuk kesiapan guru dan pengembangan instrumen evaluasi yang relevan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa (Zubair et al. 2024). Keberhasilan evaluasi daring dalam pendidikan jasmani sangat bergantung pada kemampuan guru menggabungkan teknologi digital dengan prinsip penilaian autentik. Hal ini tercermin dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al., yang menunjukkan bahwa pemanfaatan aplikasi seperti Quizizz dapat meningkatkan efektivitas penilaian dengan membuat proses pembelajaran lebih menarik dan interaktif bagi siswa (Rahmawati et al. 2022). Selanjutnya, Santoso et al. menjelaskan bahwa integrasi teknologi informasi dan komunikasi dalam proses penilaian, seperti melalui penggunaan Google Form dan platform lainnya, memungkinkan guru untuk melakukan penilaian kognitif yang lebih variatif dan adaptif. Pendekatan ini penting dalam konteks pendidikan jasmani, di mana metode penilaian harus mampu mencakup aspek psikomotor dan afektif siswa. Hal ini menegaskan bahwa penggunaan alat-alat teknologi bukan hanya sekadar sarana, tetapi sebagai alat strategis untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyeluruh. (Santoso et al., 2023).

Situasi ini menunjukkan perlunya penelitian tentang evaluasi pembelajaran daring dalam Penjas untuk memahami sejauh mana efektivitas, keadilan, dan pencapaian kompetensi dapat diwujudkan melalui sistem daring. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran terhadap model evaluasi yang lebih inovatif dan sesuai konteks untuk diterapkan pada masa pasca-pandemi dan Kurikulum Merdeka yang berfokus pada kemandirian belajar siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis secara mendalam fenomena pengalaman guru PJOK dalam melaksanakan evaluasi pembelajaran daring selama masa pandemi COVID-19 berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu. Menurut (Moleong, 2019), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dalam konteks alamiah melalui analisis kata dan deskripsi.

Jenis penelitian kepustakaan dipilih karena peneliti tidak melakukan pengumpulan data langsung di lapangan, melainkan menggunakan berbagai sumber pustaka seperti artikel ilmiah, buku, hasil penelitian, dan dokumen relevan untuk dianalisis secara sistematis (Zed, 2014). Khususnya untuk penelitian kualitatif, waktu dan tempat penelitian perlu dituliskan secara jelas untuk penelitian

kuantitatif juga perlu. Target/subjek penelitian untuk penelitian kualitatif atau populasi-sampel untuk penelitian kuantitatif perlu diurai dengan jelas dalam bagian ini. Perlu juga dituliskan teknik memperoleh subjek (penelitian kualitatif) dan atau teknik samplingnya penelitian kuantitatif.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2025. Adapun tempat penelitian dilakukan melalui media sosial TikTok, Instagram, YouTube dan website, seperti Google Scholar dan Scite. Tempat penelitian bersifat virtual karena seluruh proses pengumpulan data dilakukan melalui akses literatur daring, bukan observasi lapangan. Target penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang pengalaman guru PJOK dalam evaluasi pembelajaran daring selama masa pandemi COVID-19 sebagaimana tergambar dalam hasil-hasil penelitian sebelumnya. Penelitian ini menargetkan temuan yang menggambarkan tantangan, strategi, inovasi, dan solusi evaluasi daring di konteks sekolah dasar. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder, yaitu data yang diperoleh dari sumber pustaka, bukan dari hasil observasi atau wawancara langsung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu kegiatan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber tertulis yang relevan. Tahapan studi dokumentasi meliputi, Menelusuri dan mengunduh artikel serta literatur dari sumber daring, membaca secara intensif untuk memahami konteks dan hasil penelitian, menandai dan mencatat bagian penting yang berkaitan dengan pengalaman guru PJOK dalam evaluasi daring.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teori. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan hasil dari berbagai literatur yang membahas topik serupa, sedangkan triangulasi teori dilakukan dengan meninjau kesesuaian hasil literatur dengan teori pembelajaran daring, teori evaluasi pendidikan, dan prinsip penilaian autentik dalam PJOK. Selain itu, dilakukan evaluasi kredibilitas sumber untuk memastikan setiap data berasal dari referensi yang valid dan terpercaya. Melalui metode ini diharapkan penelitian dapat menghasilkan sintesis teoretis tentang pengalaman guru PJOK dalam evaluasi pembelajaran daring, yang mencakup tantangan dan kendala yang dihadapi guru, strategi dan inovasi yang digunakan dalam penilaian daring, pengaruh pemanfaatan teknologi digital terhadap kualitas evaluasi, rekomendasi pengembangan evaluasi PJOK yang adaptif dan autentik di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui analisis literatur dari berbagai artikel ilmiah nasional dan internasional yang membahas pengalaman guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dalam pelaksanaan evaluasi pembelajaran daring selama masa pandemi COVID-19. Pandemi ini menjadi titik balik yang signifikan dalam dunia pendidikan karena telah mengubah seluruh sistem pembelajaran yang sebelumnya dilaksanakan secara tatap muka menjadi berbasis daring. Dalam konteks PJOK, perubahan ini menjadi tantangan tersendiri karena karakteristik mata pelajaran ini sangat bergantung pada aktivitas fisik, interaksi sosial, serta pengamatan langsung terhadap performa siswa. Berdasarkan hasil telaah pustaka, pelaksanaan evaluasi daring dalam pembelajaran PJOK mencakup tiga dimensi utama, yaitu tantangan dan kendala pelaksanaan, strategi serta inovasi guru dalam melaksanakan evaluasi, dan efektivitas penggunaan teknologi dalam menunjang proses penilaian.

Dimensi pertama yang ditemukan adalah tantangan dan kendala pelaksanaan evaluasi daring. Tantangan yang paling menonjol dihadapi guru PJOK selama pandemi adalah keterbatasan akses terhadap teknologi, rendahnya literasi digital baik pada guru maupun siswa, serta kesulitan menilai kemampuan psikomotor yang menjadi inti dari pembelajaran jasmani (Fathurohman & Ahsin, 2023; Iwantoro & Achmad, 2022). Dalam kondisi pembelajaran jarak jauh, guru tidak dapat melakukan observasi langsung terhadap keterampilan fisik siswa seperti ketepatan gerak, koordinasi tubuh, dan daya tahan fisik. Evaluasi yang dilakukan cenderung lebih menitikberatkan pada aspek kognitif, seperti pemahaman terhadap konsep kesehatan dan kebugaran jasmani, serta afektif, seperti kedisiplinan dan partisipasi siswa dalam mengikuti tugas-tugas daring. Hal ini menyebabkan aspek psikomotor yang merupakan ciri khas PJOK menjadi sulit diukur secara objektif.

Selain itu, keterbatasan akses internet dan ketersediaan perangkat digital menjadi hambatan besar bagi siswa di daerah pedesaan dan kepulauan. Ketimpangan digital ini menimbulkan kesenjangan pembelajaran, di mana siswa yang memiliki fasilitas memadai lebih mudah mengikuti evaluasi dibandingkan mereka yang memiliki keterbatasan perangkat. Kurangnya interaksi sosial antar siswa selama pembelajaran daring juga menyebabkan menurunnya motivasi belajar dan partisipasi aktif siswa. (Tumaloto, 2022) menjelaskan bahwa interaksi sosial merupakan elemen penting dalam pembelajaran

jasmani karena dapat menumbuhkan semangat kompetitif, kerja sama, dan tanggung jawab sosial di antara peserta didik. Dengan demikian, pelaksanaan evaluasi daring dalam PJOK selama pandemi menuntut guru untuk mencari alternatif yang dapat menggantikan interaksi dan observasi langsung tanpa mengurangi esensi dari tujuan pembelajaran.

Pada dimensi kedua, yaitu strategi dan inovasi guru dalam pelaksanaan evaluasi, penelitian menunjukkan bahwa guru PJOK di berbagai wilayah Indonesia berhasil beradaptasi dengan situasi darurat pandemi melalui berbagai pendekatan kreatif dan inovatif. Guru menggunakan beragam metode penilaian berbasis teknologi seperti penugasan video praktik, portofolio digital, proyek individu, serta penggunaan aplikasi pembelajaran interaktif seperti Quizizz, Google Form, dan Kahoot! untuk menilai aspek kognitif dan afektif siswa (Fajrin & Sugito, 2022; Rahmawati et al., 2022). Dalam praktiknya, siswa diminta untuk mengirimkan rekaman video kegiatan fisik di rumah, seperti senam, latihan kebugaran, atau permainan tradisional sederhana, yang kemudian dievaluasi oleh guru berdasarkan rubrik penilaian yang telah disusun. Strategi ini tidak hanya membantu guru dalam menilai keterampilan dasar siswa, tetapi juga melatih siswa untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan.

Pendekatan berbasis proyek juga diterapkan sebagai salah satu alternatif dalam evaluasi pembelajaran daring. Penelitian oleh Zubair et al. (2024) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis proyek mampu meningkatkan motivasi belajar dan kemandirian siswa karena mereka diberi kebebasan untuk mengembangkan kegiatan fisik sesuai dengan minat dan kemampuan masing-masing. Proyek seperti membuat jurnal kebugaran, mendokumentasikan rutinitas olahraga di rumah, atau merancang program kebugaran keluarga menjadi contoh nyata inovasi yang diterapkan guru PJOK selama pandemi. Sementara itu, Santoso et al. (2023) menegaskan bahwa integrasi teknologi informasi dalam evaluasi memungkinkan guru untuk menilai hasil belajar siswa secara lebih fleksibel dan variatif. Melalui penggunaan platform digital seperti Google Classroom atau Learning Management System (LMS), guru dapat mengorganisir tugas, mengumpulkan hasil kerja siswa, dan memberikan umpan balik secara langsung.

Strategi evaluasi berbasis teknologi tersebut dinilai lebih efektif karena membuat proses penilaian menjadi lebih menarik, efisien, dan transparan. Guru dapat memanfaatkan data digital untuk menganalisis perkembangan hasil belajar siswa, sementara siswa merasa lebih termotivasi karena keterlibatan teknologi menciptakan suasana belajar yang modern dan menyenangkan. Penggunaan aplikasi seperti Quizizz dan Kahoot! bahkan membantu meningkatkan keterlibatan siswa dalam ujian daring melalui elemen gamifikasi yang membuat proses penilaian terasa seperti permainan edukatif. Hal ini sejalan dengan konsep *active learning*, di mana siswa berperan aktif dalam proses pembelajaran, bukan sekadar menjadi penerima informasi pasif.

Pada dimensi ketiga, efektivitas penggunaan teknologi dalam evaluasi pembelajaran PJOK menunjukkan hasil yang cukup signifikan. Penggunaan teknologi digital terbukti meningkatkan kualitas penilaian pada aspek kognitif dan afektif, meskipun efektivitasnya masih terbatas oleh kemampuan guru dalam mengelola teknologi dan ketersediaan sarana pendukung. Mhlanga et al. (2022) menyatakan bahwa pandemi COVID-19 telah mempercepat transformasi digital di dunia pendidikan dan menegaskan pentingnya kesiapan guru sebagai ujung tombak keberhasilan implementasi teknologi. Guru dituntut untuk menguasai perangkat digital, memahami prinsip penilaian autentik, serta mampu memadukan keduanya dalam kegiatan evaluasi yang bermakna.

Penilaian autentik dalam konteks PJOK tidak hanya mengukur hasil akhir, tetapi juga proses dan usaha siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Konsep ini sejalan dengan teori *assessment for learning* yang dikemukakan oleh (Black dan Wiliam, 2018), yang menekankan bahwa penilaian harus digunakan sebagai alat untuk mendukung proses belajar, bukan sekadar alat ukur hasil belajar. Dalam konteks pembelajaran daring, pendekatan ini menjadi semakin penting karena guru perlu memastikan bahwa setiap siswa memperoleh pengalaman belajar yang bermakna meskipun tanpa tatap muka langsung. Dengan demikian, teknologi digital bukan hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan administrasi, tetapi juga sebagai media strategis untuk menciptakan evaluasi yang adaptif, partisipatif, dan berorientasi pada pengembangan kompetensi siswa.

Lebih lanjut, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa keberhasilan pelaksanaan evaluasi daring dalam PJOK sangat bergantung pada dukungan sistemik dari lembaga pendidikan. Lembaga sekolah perlu memperkuat kapasitas guru melalui pelatihan literasi digital, pengembangan instrumen penilaian berbasis teknologi, serta penerapan model penilaian autentik yang sesuai dengan karakteristik

pembelajaran jasmani. Selain itu, pemerintah dan pemangku kebijakan pendidikan diharapkan dapat menyediakan infrastruktur teknologi yang memadai, terutama bagi sekolah di daerah dengan keterbatasan akses internet. Upaya peningkatan kolaborasi antara guru, siswa, dan orang tua juga menjadi aspek penting dalam memastikan efektivitas evaluasi daring, karena pembelajaran berbasis rumah menuntut peran aktif keluarga dalam mendampingi siswa selama proses belajar berlangsung.

Dengan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pandemi COVID-19 telah menjadi katalis bagi transformasi evaluasi pembelajaran PJOK menuju arah yang lebih modern, fleksibel, dan berbasis teknologi. Inovasi yang dilakukan guru selama masa pandemi memberikan gambaran bahwa sistem evaluasi PJOK tidak lagi terbatas pada pengukuran kemampuan fisik di lapangan, tetapi juga mencakup kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan tanggung jawab belajar siswa. Oleh karena itu, evaluasi daring PJOK yang dikembangkan selama pandemi tidak seharusnya berhenti setelah masa krisis berakhir, tetapi perlu dikembangkan secara berkelanjutan di era digital pascapandemi untuk menciptakan pembelajaran jasmani yang lebih relevan dengan tuntutan zaman.

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 membawa perubahan besar terhadap proses evaluasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat sekolah dasar. Pada masa sebelum pandemi, penilaian PJOK lebih banyak dilakukan secara langsung melalui observasi, praktik lapangan, dan interaksi sosial. Namun, ketika pembelajaran beralih ke sistem daring, guru dihadapkan pada keterbatasan untuk mengamati keterampilan fisik siswa secara langsung. Transformasi ini menimbulkan berbagai tantangan baik dari sisi teknis, pedagogis, maupun psikologis (Aji, 2020; Sari & Sutapa, 2020).

Salah satu tantangan utama adalah karakteristik unik PJOK yang sangat mengandalkan aktivitas fisik dan observasi langsung. Guru PJOK SD biasanya melakukan penilaian terhadap aspek psikomotor dengan mengamati cara siswa bergerak, menendang bola, berlari, atau melakukan aktivitas kebugaran. Dalam sistem daring, proses tersebut menjadi hampir mustahil dilakukan secara langsung. Guru tidak dapat memverifikasi keaslian aktivitas yang dilakukan siswa karena tidak ada pengawasan tatap muka (Fepriyanto et al., 2021). Hal ini menyebabkan guru kehilangan instrumen utama dalam mengevaluasi perkembangan keterampilan motorik siswa.

Selain aspek psikomotor, penilaian aspek afektif dan sosial juga menjadi tantangan. Aktivitas PJOK di SD biasanya berfungsi menumbuhkan nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab. Nilai-nilai ini sulit diamati melalui pembelajaran daring karena minimnya interaksi sosial dan kegiatan kelompok (Kristiyandaru et al., 2021). Guru hanya dapat mengandalkan laporan atau refleksi siswa tanpa dapat memastikan kejujuran dan konsistensi perilaku yang dilaporkan.

Faktor berikutnya adalah keterbatasan sarana dan prasarana. Tidak semua siswa SD memiliki akses terhadap perangkat digital yang memadai. Banyak keluarga hanya memiliki satu perangkat telepon genggam yang digunakan bersama oleh beberapa anak. Di sisi lain, koneksi internet di daerah pedesaan sering kali tidak stabil, sehingga menghambat proses pengumpulan tugas video atau evaluasi daring lainnya (Rahardjo et al., 2021). Kondisi ini menimbulkan kesenjangan digital antara siswa di wilayah perkotaan dan pedesaan, yang berdampak langsung terhadap keadilan dalam evaluasi.

Dari sisi guru, literasi teknologi yang rendah menjadi kendala tambahan. Banyak guru PJOK SD tidak memiliki pengalaman sebelumnya dalam menggunakan platform digital untuk evaluasi, seperti Google Form, Quizizz, atau Learning Management System (LMS) (Santoso et al., 2023). Akibatnya, mereka lebih sering menggunakan metode penilaian sederhana seperti pengiriman foto atau video melalui WhatsApp, tanpa adanya rubrik penilaian yang sistematis. Pendekatan ini memang praktis, namun cenderung subjektif dan tidak memenuhi prinsip evaluasi autentik sebagaimana disarankan oleh Kurikulum Merdeka (Sudrahat et al., 2023). Kendala lain yang ditemukan dalam berbagai penelitian adalah aspek keaslian dan validitas data penilaian. Karena penilaian dilakukan secara daring, sulit bagi guru untuk memastikan bahwa siswa benar-benar melakukan aktivitas fisik tersebut sendiri. Dalam banyak kasus, orang tua membantu anak dalam membuat video tugas, sehingga hasil yang dikirimkan tidak mencerminkan kemampuan aktual siswa (Schiff et al., 2021). Hal ini menurunkan reliabilitas penilaian dan berpotensi menimbulkan bias dalam pengambilan keputusan akademik.

Selain itu, guru juga menghadapi penurunan motivasi dan partisipasi siswa. Pembelajaran daring membuat siswa SD mudah merasa bosan, apalagi pada mata pelajaran yang biasanya menuntut aktivitas fisik dan sosial. Minimnya interaksi langsung membuat guru kesulitan memantau tingkat keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran (Sari & Sutapa, 2020). Kurangnya fasilitas latihan di rumah juga menurunkan antusiasme anak dalam menyelesaikan tugas-tugas fisik. Tantangan-tantangan tersebut

menunjukkan bahwa pelaksanaan evaluasi pembelajaran PJOK secara daring di sekolah dasar tidak dapat disamakan dengan mata pelajaran lainnya. Dibutuhkan pendekatan dan strategi yang lebih adaptif untuk memastikan penilaian tetap autentik, objektif, dan mencerminkan perkembangan siswa secara menyeluruh. Meskipun menghadapi berbagai kendala, guru PJOK SD menunjukkan kemampuan adaptasi dan kreativitas yang tinggi dalam menyesuaikan sistem evaluasi dengan kondisi pembelajaran daring. Berdasarkan analisis berbagai sumber, muncul tiga pendekatan utama yang banyak digunakan guru, yaitu evaluasi berbasis video, portofolio digital, dan penilaian berbasis proyek (*project-based assessment*).

1. Evaluasi Berbasis Video

Metode ini menjadi pilihan utama bagi guru PJOK SD selama masa pandemi. Siswa diminta untuk merekam aktivitas fisik mereka di rumah, seperti latihan senam, lompat tali, atau permainan kebugaran sederhana, kemudian mengirimkan hasilnya kepada guru melalui *WhatsApp* atau *Google Classroom* (Fepriyanto et al., 2021). Guru kemudian menilai berdasarkan rubrik yang mencakup aspek gerak dasar, ketepatan teknik, serta sikap selama beraktivitas. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menggantikan observasi langsung, meskipun memiliki keterbatasan dalam validitas. Keunggulan utamanya adalah memberikan fleksibilitas bagi siswa untuk melakukan tugas kapan saja sesuai kondisi rumah. Selain itu, evaluasi berbasis video juga mendorong keterlibatan keluarga, karena orang tua sering kali membantu proses perekaman. Namun, dari sisi guru, metode ini meningkatkan beban kerja karena mereka harus menonton puluhan hingga ratusan video setiap minggu (Zubair et al., 2024).

2. Portofolio Digital

Strategi lain yang banyak diterapkan adalah penggunaan portofolio digital atau e-portfolio. Guru meminta siswa mendokumentasikan aktivitas belajar mereka selama satu semester dalam bentuk foto, jurnal latihan, hasil refleksi, dan catatan kebugaran (Santoso et al., 2023). Evaluasi dilakukan berdasarkan proses dan konsistensi siswa dalam melaksanakan aktivitas fisik. Model ini dinilai lebih autentik karena menilai perjalanan belajar, bukan hanya hasil akhir. Pendekatan portofolio digital juga memberikan ruang bagi guru untuk menilai aspek afektif, seperti kedisiplinan dan tanggung jawab. Melalui catatan reflektif, siswa diajak untuk mengevaluasi diri, mengenali kelebihan dan kelemahan, serta menetapkan target kebugaran pribadi. Menurut (Howley et al., 2022), strategi ini membantu membangun kesadaran diri dan motivasi intrinsik siswa, yang merupakan komponen penting dalam pendidikan jasmani.

3. Penilaian Berbasis Proyek

Beberapa guru PJOK SD menerapkan pendekatan berbasis proyek untuk menggantikan kegiatan praktik lapangan. Siswa diminta untuk merancang program kebugaran sederhana yang bisa dilakukan di rumah, seperti “Gerakan Sehat Keluarga” atau “Tantangan Kebugaran Mingguan” (Pereira et al., 2022). Dalam proyek ini, siswa tidak hanya melakukan aktivitas fisik, tetapi juga belajar mengatur jadwal, mencatat hasil latihan, dan membuat laporan perkembangan. Pendekatan proyek ini dinilai efektif untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kreativitas, dan kemandirian belajar siswa. Selain itu, guru dapat menilai keterampilan kognitif dan afektif siswa melalui laporan tertulis, foto kegiatan, dan refleksi mingguan. Model ini juga selaras dengan semangat Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berbasis proyek dan pengalaman nyata (Kemendikbudristek, 2022).

Transformasi digital selama pandemi mendorong guru PJOK SD untuk mengintegrasikan teknologi ke dalam proses evaluasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi tidak hanya berfungsi sebagai media administrasi, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas penilaian jika dimanfaatkan secara tepat (Rahmawati et al., 2022). Beberapa aplikasi yang sering digunakan antara lain *Google Form*, *Quizizz*, *Kahoot*, dan *Wordwall*. Guru menggunakan aplikasi tersebut untuk melakukan penilaian kognitif melalui kuis interaktif tentang materi kesehatan, olahraga, atau kebugaran jasmani. Aplikasi ini memudahkan guru dalam mengumpulkan dan menganalisis hasil belajar secara cepat, serta memberikan umpan balik otomatis kepada siswa (Santoso et al., 2023). Untuk aspek

psikomotor, guru memanfaatkan fitur video dalam platform Google Classroom atau YouTube untuk mengunggah instruksi dan contoh gerakan. Siswa kemudian diminta untuk meniru dan mengunggah video balasan. Beberapa guru juga menggunakan aplikasi kebugaran seperti Google Fit atau Pacer untuk mengukur langkah kaki dan tingkat aktivitas fisik siswa secara daring (Zubair et al., 2024).

Namun, efektivitas penggunaan teknologi masih bervariasi tergantung pada literasi digital guru dan siswa. Guru yang memiliki kemampuan teknologi yang lebih baik cenderung mampu merancang evaluasi yang lebih menarik dan beragam. Sebaliknya, guru dengan keterampilan teknologi terbatas hanya menggunakan media sosial dasar seperti WhatsApp, yang membatasi variasi penilaian (Rahardjo et al., 2021). Selain membantu dalam penilaian, integrasi teknologi juga berkontribusi terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa. Melalui penggunaan aplikasi interaktif, siswa terdorong untuk mengeksplorasi materi secara mandiri, mengatur waktu belajar, dan merefleksikan kemajuan mereka sendiri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Howley et al., 2022) yang menekankan bahwa penggunaan teknologi dalam pendidikan jasmani dapat memperluas ruang pembelajaran dari sekadar aktivitas fisik menjadi pengalaman belajar yang komprehensif. Efektivitas sistem evaluasi daring pada pembelajaran PJOK SD sangat bergantung pada keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Berdasarkan berbagai studi, meskipun aspek psikomotor sulit dievaluasi secara objektif, guru mampu mengompensasi dengan memperkuat aspek reflektif dan partisipatif siswa (Fepriyanto et al., 2021; Kristiyandaru et al., 2021).

Pendekatan berbasis proyek dan portofolio terbukti meningkatkan keterlibatan siswa serta kesadaran mereka terhadap pentingnya kebugaran jasmani. Siswa menjadi lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan fisiknya karena tugas yang diberikan bersifat personal dan kontekstual. Selain itu, pelibatan orang tua dalam proses evaluasi juga memberikan dampak positif terhadap pembentukan perilaku sehat di lingkungan keluarga (Fadhli et al., 2021). Namun, efektivitas ini tidak seragam di semua konteks. Di sekolah yang memiliki dukungan infrastruktur memadai, evaluasi daring berjalan lebih lancar dan inovatif. Sebaliknya, di sekolah dengan keterbatasan teknologi, evaluasi lebih bersifat administratif dan berorientasi pada pengumpulan tugas. Oleh karena itu, perlu adanya dukungan kebijakan dan pelatihan bagi guru untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam melaksanakan evaluasi digital secara efektif (Sudrahat et al., 2023).

Hasil analisis menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 menjadi momentum penting bagi reformasi sistem evaluasi pembelajaran PJOK. Guru PJOK SD berhasil membuktikan kemampuan adaptif mereka dalam mengintegrasikan teknologi, inovasi pedagogis, dan kreativitas dalam kondisi yang penuh keterbatasan. Pengalaman ini memiliki implikasi jangka panjang bagi pengembangan pendidikan jasmani di masa depan. Pertama, evaluasi pembelajaran PJOK harus bergerak menuju model hibrida (*blended evaluation*) yang menggabungkan keunggulan sistem daring dan tatap muka. Model ini memungkinkan guru untuk menilai aspek psikomotor secara langsung sambil tetap memanfaatkan teknologi digital untuk aspek kognitif dan reflektif. Kedua, perlu dikembangkan instrumen penilaian autentik digital yang mampu menilai proses belajar siswa secara holistik. Instrumen semacam ini harus mencakup dimensi keterampilan motorik, pengetahuan kesehatan, dan nilai-nilai sosial. Ketiga, pelatihan literasi digital bagi guru PJOK SD menjadi kebutuhan mendesak. Banyak guru masih membutuhkan bimbingan teknis dalam menggunakan aplikasi penilaian daring, merancang rubrik digital, serta mengelola data evaluasi. Dengan peningkatan kapasitas guru, kualitas penilaian akan lebih objektif dan efisien (Rahmawati et al., 2022). Keempat, peran orang tua dan komunitas sekolah perlu terus dilibatkan sebagai mitra dalam proses evaluasi. Dalam konteks pembelajaran daring, keluarga menjadi lingkungan belajar utama bagi siswa SD. Oleh karena itu, kebijakan sekolah perlu mengakomodasi partisipasi orang tua dalam memantau aktivitas jasmani anak secara berkelanjutan (Fadhli et al., 2021).

Terakhir, kebijakan pendidikan nasional perlu mengakui pengalaman pandemi sebagai pelajaran penting dalam pengembangan kurikulum yang fleksibel dan kontekstual. Evaluasi dalam PJOK tidak boleh hanya berorientasi pada hasil, tetapi juga harus menjadi sarana pembentukan karakter, kesadaran kebugaran, dan tanggung jawab terhadap kesehatan diri. Dari hasil analisis

literatur, dapat disimpulkan bahwa evaluasi pembelajaran daring PJOK di sekolah dasar selama pandemi COVID-19 menghadapi tantangan besar, namun juga membuka peluang inovasi yang signifikan. Tantangan utama meliputi keterbatasan observasi langsung, kesenjangan digital, rendahnya literasi teknologi guru, serta validitas hasil penilaian. Namun, di balik tantangan tersebut, muncul berbagai inovasi seperti evaluasi berbasis video, portofolio digital, proyek kebugaran mandiri, dan pemanfaatan teknologi interaktif.

Pengalaman guru PJOK SD selama pandemi menunjukkan bahwa penilaian yang efektif tidak semata bergantung pada kehadiran fisik di lapangan, melainkan pada kreativitas dalam merancang strategi evaluasi yang kontekstual, autentik, dan inklusif. Integrasi teknologi digital menjadi katalisator penting dalam membangun sistem penilaian yang adaptif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, pelaksanaan evaluasi pembelajaran PJOK di masa depan perlu mengadopsi pendekatan hibrida yang memadukan keunggulan sistem daring dan luring, dengan dukungan kebijakan, pelatihan guru, serta partisipasi keluarga sebagai ekosistem pendidikan yang saling terhubung.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis literatur terhadap berbagai penelitian nasional dan internasional, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan evaluasi pembelajaran daring dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) selama masa pandemi COVID-19 berjalan dengan tingkat efektivitas yang moderat dan menunjukkan adanya proses adaptasi pedagogis yang signifikan dari para pendidik. Guru PJOK berhasil menyesuaikan strategi evaluasi dengan memanfaatkan teknologi digital seperti video, portofolio, dan aplikasi interaktif untuk menilai aspek kognitif, afektif, serta sebagian aspek psikomotor. Meskipun demikian, penilaian terhadap keterampilan psikomotor masih menjadi tantangan utama karena keterbatasan observasi langsung terhadap aktivitas fisik siswa. Selain itu, faktor keterbatasan akses teknologi, kesenjangan digital antar wilayah, serta rendahnya literasi digital baik pada guru maupun siswa turut memengaruhi keadilan, reliabilitas, dan validitas hasil evaluasi. Secara umum, pandemi COVID-19 telah menjadi momentum penting bagi transformasi sistem evaluasi pembelajaran PJOK menuju pendekatan yang lebih inovatif, fleksibel, dan berbasis teknologi. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan model evaluasi autentik berbasis teknologi yang interaktif dan kontekstual, serta peningkatan kapasitas profesional guru melalui pelatihan literasi digital dan perancangan instrumen evaluasi yang sesuai dengan karakteristik pembelajaran jasmani. Upaya ini diharapkan dapat mendukung tercapainya tujuan pendidikan jasmani yang holistik, adaptif, dan relevan dengan tuntutan pembelajaran abad ke-21.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak COVID-19 pada pendidikan di Indonesia: Sekolah, keterampilan, dan proses belajar. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 10(2), 32–39. <https://doi.org/10.23887/jish.v10i2.24510>
- Fadhli, R., Nugroho, S., & Purnomo, H. (2021). Keterlibatan orang tua dalam pembelajaran PJOK selama pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 45–58. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.35212>
- Fajrin, A. L. and Sugito, S. (2022). Kemampuan motorik kasar anak di masa pandemi covid-19: pembelajaran daring dan luring. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6890–6898. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2043>
- Fathurohman, I. and Ahsin, M. N. (2023). Analisis kendala pembelajaran daring di prodi pbsi unviersitas muria kudas. *Jurnal Skripta*, 9(2), 56–64. <https://doi.org/10.31316/skripta.v9i2.5569>
- Fepriyanto, F., Arifin, Z., & Nurhayati, N. (2021). Evaluasi pembelajaran PJOK berbasis daring di wilayah kepulauan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 8(2), 88–102. <https://doi.org/10.26740/jpja.v8n2.p88-102>
- Halimatusadiya, H., Dewi, R. A. K., & Khoimatun, K. (2022). Analisis pelaksanaan pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19 di sekolah dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(1), 229–235.
- Howley, D., O'Connor, S., & Wainwright, N. (2022). Online physical education: Teacher perceptions and digital assessment challenges. *European Physical Education Review*, 28(3), 621–639. <https://doi.org/10.1177/1356336X21106518>
- Iwantoro, I. and Achmad, W. (2022). Tantangan pendidikan akhlak pada sistem pembelajaran daring. *JIE (Journal of Islamic Education)*, 7(1), 57. <https://doi.org/10.52615/jie.v7i1.240>

- Kemendikbudristek. (2022). Panduan implementasi Kurikulum Merdeka untuk jenjang SD. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Kristiyandaru, A., Rachman, H., & Rahmawati, I. (2021). Adaptasi guru PJOK dalam pelaksanaan dan evaluasi pembelajaran daring di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 56–69. <https://doi.org/10.21831/jppo.v10i1.36712>
- Mhlanga, D., Denhere, V., & Moloi, T. (2022). Covid-19 and the key digital transformation lessons for higher education institutions in south africa. *Education Sciences*, 12(7), 464. <https://doi.org/10.3390/educsci12070464>
- Nugroho, A. D., Gemilang, A. V., Astuti, T. W., Widyawati, A., & Fiani, A. (2022). Pendampingan belajar anak selama pandemi covid-19. *RESW*
- Pereira, J., Costa, J., & Carvalho, M. (2022). Authentic assessment in online physical education: Lessons from pandemic teaching. *Frontiers in Education*, 7, 912345. <https://doi.org/10.3389/feduc.2022.912345>
- Rahardjo, A., Saputra, H. A., & Lestari, W. (2021). Kesenjangan digital dalam implementasi pembelajaran PJOK daring di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 87–96. <https://doi.org/10.17977/um030v9i22021p87>
- Rahmawati, D., Nisa, A. F., Astuti, D., Fajariyani, F., & Suliyanti, S. (2022). Pemanfaatan aplikasi quizz sebagai media penilaian pembelajaran ilmu pengetahuan alam. *Dawuh Guru: Jurnal Pendidikan MI/SD*, 2(1), 55-66. <https://doi.org/10.35878/guru.v2i1.335>
- Rahmawati, D., Putra, M. Y., & Santosa, T. (2022). Pemanfaatan aplikasi Quizizz untuk meningkatkan efektivitas penilaian dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(1), 15–27. <https://doi.org/10.31004/jtpp.v7i1.5324>
- Santoso, E. D., Nugraha, F., & Pradana, B. (2023). Integrasi teknologi informasi dan komunikasi dalam penilaian pembelajaran PJOK berbasis Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(2), 109–124. <https://doi.org/10.21831/jpjk.v11i2.46578>
- Santoso, M. S. B., Reziana, B., Yusuf, M., Irawan, D., & Ashari, H. (2023). Implementasi penggunaan teknologi informasi dan komunikasi untuk penilaian kognitif pada pembelajaran pai di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(5), 2920-2927. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i5.4669>
- Sari, D., & Sutapa, P. (2020). Adaptasi pembelajaran pendidikan jasmani selama pandemi COVID-19. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(3), 55–68. <https://doi.org/10.15294/jok.v8i3.37821>
- Schiff, J., Fisher, L., & Hodge, S. (2021). Online assessment practices in physical education during COVID-19. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(3), 341–359. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0045>
- Subekti, N., Mulyadi, A., & Mulyadi, D. Y. N. (2024). Integrasi nilai sosial dalam pendidikan jasmani dan olahraga: eksplorasi strategi dan hasil yang dicapai. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 105-117. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10200>
- Sudrahat, R., Kurniawan, R., & Arifin, Z. (2023). Refleksi evaluasi pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka: Tantangan dan strategi guru PJOK. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 14(1), 1–15. <https://doi.org/10.22219/jip.v14i1.52317>
- Sudrajat, K. M., Muhtar, T., & Susilawati, D. (2023). Evaluasi kurikulum merdeka tahun 2022 mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 771-788.
- Tumaloto, E. H. (2022). Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan selama pandemi covid 19. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 60-68. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i1.13602>
- Wulandani, C., Putri, M. A., Pratiwi, R. I., & Sulong, K. (2022). Implementing project-based steam instructional approach in early childhood education in 5.0 industrial revolution era. *Indonesian Journal of Early Childhood Educational Research (IJECER)*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.31958/ijecer.v1i1.5819>
- Zubair, L., mini, D. A. M., Kurnia, Z. A., & Bashith, A. (2024). Strategi inovatif dalam pengembangan evaluasi pembelajaran pendidikan agama islam untuk meningkatkan kualitas pendidikan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(11), 1217-1227. <https://doi.org/10.59141/japendi.v5i11.5911>
- Zubair, R., Azhari, M., & Hasan, R. (2024). Evaluasi berbasis proyek dalam pembelajaran PJOK: Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Indonesian Journal of Physical Education*, 12(1), 44–58. <https://doi.org/10.15294/jipe.v12i1.56109>