



Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Modul Belajar Mandiri

CALON GURU

Aparatur Sipil Negara (ASN)
Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK)

Bidang Studi

PJOK SD





Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Modul Belajar Mandiri

CALON GURU

Aparatur Sipil Negara (ASN)

Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK)

Bidang Studi

PJOK SD



MODUL BELAJAR MANDIRI CALON GURU

Aparatur Sipil Negara (ASN)

Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK)

**Bidang Studi
PJOK SD**

Penulis :

Tim GTK DIKDAS

Desain Grafis dan Ilustrasi :

Tim Desain Grafis

Copyright © 2021

Direktorat GTK Pendidikan Dasar

Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengopi sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Kata Sambutan

Peran guru profesional dalam proses pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar peserta didik. Guru profesional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas dan berkarakter Pancasila yang prima. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen utama dalam pendidikan sehingga menjadi fokus perhatian Pemerintah maupun Pemerintah Daerah dalam seleksi Guru Aparatur Sipil Negara (ASN) Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kontrak (PPPK).

Seleksi Guru ASN PPPK dibuka berdasarkan pada Data Pokok Pendidikan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengestimasi bahwa kebutuhan guru di sekolah negeri mencapai satu juta guru (di luar guru PNS yang saat ini mengajar). Pembukaan seleksi untuk menjadi guru ASN PPPK adalah upaya menyediakan kesempatan yang adil bagi guru-guru honorer yang kompeten agar mendapatkan penghasilan yang layak. Pemerintah membuka kesempatan bagi: 1). Guru honorer di sekolah negeri dan swasta (termasuk guru eks-Tenaga Honorer Kategori dua yang belum pernah lulus seleksi menjadi PNS atau PPPK sebelumnya. 2). Guru yang terdaftar di Data Pokok Pendidikan; dan Lulusan Pendidikan Profesi Guru yang saat ini tidak mengajar.

Seleksi guru ASN PPPK kali ini berbeda dari tahun-tahun sebelumnya, dimana pada tahun sebelumnya formasi untuk guru ASN PPPK terbatas. Sedangkan pada tahun 2021 semua guru honorer dan lulusan PPG bisa mendaftar untuk mengikuti seleksi. Semua yang lulus seleksi akan menjadi guru ASN PPPK hingga batas satu juta guru. Oleh karenanya agar pemerintah bisa mencapai target satu juta guru, maka pemerintah pusat mengundang pemerintah daerah untuk mengajukan formasi lebih banyak sesuai kebutuhan.

Untuk mempersiapkan calon guru ASN PPPK siap dalam melaksanakan seleksi guru ASN PPPK, maka Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan melalui Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan (Ditjen GTK) mempersiapkan modul-modul pembelajaran setiap bidang studi yang digunakan sebagai bahan belajar mandiri, pemanfaatan komunitas pembelajaran menjadi hal yang sangat

penting dalam belajar antara calon guru ASN PPPK secara mandiri. Modul akan disajikan dalam konsep pembelajaran mandiri menyajikan pembelajaran yang berfungsi sebagai bahan belajar untuk mengingatkan kembali substansi materi pada setiap bidang studi, modul yang dikembangkan bukanlah modul utama yang menjadi dasar atau satu-satunya sumber belajar dalam pelaksanaan seleksi calon guru ASN PPPK tetapi dapat dikombinasikan dengan sumber belajar lainnya. Peran Kemendikbud melalui Ditjen GTK dalam rangka meningkatkan kualitas lulusan guru ASN PPPK melalui pembelajaran yang bermuara pada peningkatan kualitas peserta didik adalah menyiapkan modul belajar mandiri.

Direktorat Guru dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Dasar (Direktorat GTK Dikdas) bekerja sama dengan Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK) yang merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan modul belajar mandiri bagi calon guru ASN PPPK. Adapun modul belajar mandiri yang dikembangkan tersebut adalah modul yang di tulis oleh penulis dengan menggabungkan hasil kurasi dari modul Pendidikan Profesi Guru (PPG), Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB), Peningkatan Kompetensi Pembelajaran (PKP), dan bahan lainnya yang relevan. Dengan modul ini diharapkan calon guru ASN PPPK memiliki salah satu sumber dari banyaknya sumber yang tersedia dalam mempersiapkan seleksi Guru ASN PPPK.

Mari kita tingkatkan terus kemampuan dan profesionalisme dalam mewujudkan pelajar Pancasila.

Jakarta, Februari 2021

Direktur Jenderal Guru dan Tenaga
Kependidikan,



Iwan Syahril

Kata Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas selesainya Modul Belajar Mandiri bagi Calon Guru Aparatur Sipil Negara (ASN) Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kontrak (PPPK) untuk 25 Bidang Studi (berjumlah 39 Modul). Modul ini merupakan salah satu bahan belajar mandiri yang dapat digunakan oleh calon guru ASN PPPK dan bukan bahan belajar yang utama.

Seleksi Guru ASN PPPK adalah upaya menyediakan kesempatan yang adil untuk guru-guru honorer yang kompeten dan profesional yang memiliki peran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar peserta didik. Guru profesional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas dan berkarakter Pancasila yang prima.

Sebagai salah satu upaya untuk mendukung keberhasilan seleksi guru ASN PPPK, Direktorat Guru dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Dasar pada tahun 2021 mengembangkan dan mengkurasi modul Pendidikan Profesi Guru (PPG), Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB), Peningkatan Kompetensi Pembelajaran (PKP), dan bahan lainnya yang relevan sebagai salah satu bahan belajar mandiri.

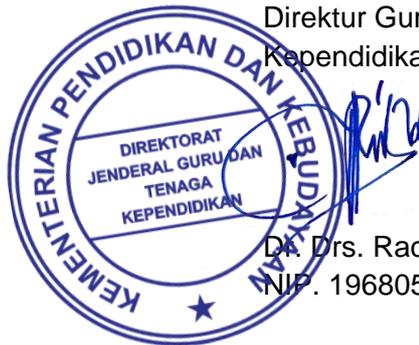
Modul Belajar Mandiri bagi Calon Guru ASN PPPK ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan bacaan (bukan bacaan utama) untuk dapat meningkatkan pemahaman tentang kompetensi pedagogik dan profesional sesuai dengan bidang studinya masing-masing.

Terima kasih dan penghargaan yang tinggi disampaikan kepada pimpinan Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK) yang telah mengizinkan stafnya dalam menyelesaikan Modul Belajar Mandiri bagi Calon Guru ASN PPPK. Tidak lupa saya juga sampaikan terima kasih kepada para widyaiswara dan Pengembang Teknologi Pembelajaran (PTP) di dalam penyusunan modul ini.

Semoga Modul Belajar Mandiri bagi Calon Guru ASN PPPK dapat memberikan dan mengingatkan pemahaman dan keterampilan sesuai dengan bidang studinya masing-masing.

Jakarta, Februari 2021

Direktur Guru dan Tenaga
Kependidikan Pendidikan Dasar,



Dr. Drs. Rachmadi Widdiharto, M. A
NIP. 196805211995121002

DAFTAR ISI

	Hlm.
Kata Sambutan	i
Kata Pengantar	iii
DAFTAR ISI	v
Daftar Gambar	ix
Daftar Tabel.....	xi
Pendahuluan.....	15
A. Deskripsi Singkat	15
B. Peta Kompetensi	16
C. Ruang Lingkup.....	17
D. Petunjuk Belajar.....	18
Pembelajaran 1. Paradigma Baru PJOK.....	19
A. Kompetensi	19
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	19
C. Uraian Materi	20
1. Pengertian Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga, dan Pendidikan Kesehatan	20
2. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga	26
3. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.....	31
4. Tujuan Pendidikan Jasmani	32
5. Manfaat Pendidikan Jasmani	36
D. Rangkuman	39
Pembelajaran 2. Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum Prototype	41
A. Kompetensi	41
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	42
C. Uraian Materi	43
1. Pola Gerak Dasar.....	43
2. Aktivitas Senam	51
3. Aktivitas Gerak Berirama	57
4. Aktivitas Air	67
5. Pengembangan Kebugaran Jasmani.....	80
D. Rangkuman	97
Pembelajaran 3. Lingkup Dan Urutan Materi Pembelajaran Pjok	99
A. Kompetensi	99
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	99
C. Uraian Materi	99
1. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kebugaran Jasmani.....	99

2. Lingkup dan Urutan Materi Permainan dan/ atau OR	101
3. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kesehatan	105
D. Rangkuman	107
Pembelajaran 4. Ilmu Dasar Kepenjasan	109
A. Kompetensi	109
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	109
C. Uraian Materi.....	110
1. Penerapan Fisiologi dalam Pembelajaran PJOK	110
2. Penerapan Biomekanika dalam Pembelajaran PJOK	112
3. Penerapan Teori Perkembangan Gerak dalam Pembelajaran PJOK.....	113
4. Penerapan Teori Belajar Gerak dalam Pembelajaran PJOK	121
D. Rangkuman	125
Pembelajaran 5. Konsep-Konsep Penting Pjok Dan Keterkaitannya	127
A. Kompetensi	127
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	127
C. Uraian Materi.....	128
1. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga	128
2. Hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan	129
3. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan..	131
D. Rangkuman	133
Pembelajaran 6. Analisis Ki-Kd Berdasarkan Konsep Interdisiplin Dan Multidisiplin.....	135
A. Kompetensi	135
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	136
C. Uraian Materi.....	136
1. Kajian Multidisiplin Permainan Bola Kasti Ditinjau Dari Sudut Pandang Sejarah	136
2. Kajian Multidisiplin Permainan Bola Kasti Ditinjau Dari Sudut Pandang Matematika	138
3. Kajian Multidisiplin Permainan Bola Kasti Ditinjau Dari Sudut Pandang Fisika	139
4. Kajian Interdisiplin Permainan Hijau Hitam Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi	141
5. Kajian Interdisiplin Permainan Hijau Hitam Ditinjau Dari Sudut Pandang Biomekanika	145
6. Kajian Interdisiplin Permainan Hijau Hitam Ditinjau Dari Sudut Pandang Peraturan Permainan	147
D. Rangkuman	149
Pembelajaran 7. Ilmu Penunjang Kepenjasan	151
A. Kompetensi	151
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	151
C. Uraian Materi.....	152

1. Penerapan Sejarah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK	152
2. Penerapan Sosiologi Olahraga dalam Pembelajaran PJOK	154
3. Penerapan Azas dan Falsafah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK 156	
4. Penerapan Isu Kepenjasan Terkini dalam Pembelajaran PJOK.....	161
5. Penerapan Kebijakan Terkait Pembelajaran PJOK	166
D. Rangkuman	170
Pembelajaran 8. Teori Belajar Gagne	173
A. Kompetensi	173
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	173
C. Uraian Materi	173
1. 9 Events of Instruction dari Gagne	173
2. Taxonomy of Learning	178
D. Rangkuman	184
Pembelajaran 9. Tujuan Pembelajaran	185
A. Kompetensi	185
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	185
C. Uraian Materi	185
1. Komponen Tujuan Pembelajaran.....	185
2. Prosedur Perumusan Tujuan Pembelajaran	189
D. Rangkuman	191
Pembelajaran 10. Model Pembelajaran Aktif	193
A. Kompetensi	193
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	193
C. Uraian Materi	193
1. Spektrum Gaya Mengajar oleh Muska dan Mosston	193
2. Penerapan Gaya Mengajar oleh Muska Mosston dalam Pembelajaran PJOK.....	195
D. Rangkuman	198
Pembelajaran 11. Keterampilan Berpikir Kritis.....	199
A. Kompetensi	199
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	199
C. Uraian Materi	199
1. Pengertian Keterampilan Berpikir Kritis	199
2. Strategi Pengembangan Keterampilan Berpikir Kritis dalam Pembelajaran PJOK.....	200
3. Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi sebagai <i>Problem Solving</i>	202
D. Rangkuman	203
Pembelajaran 12. Konsep Dan Prinsip <i>Assessment</i>, Teknik Penilaian Berbasis Kelas, Dan Umpan Balik	205
A. Kompetensi	205
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	205

C. Uraian Materi.....	206
1. Unsur Pertimbangan dan Prosedur Penetapan KKM.....	206
2. Assessment of Learning, Assessment as Learning, dan Assessment for Learning	207
3. Tindakan Reflektif dalam Pembelajaran melalui PTK	209
D. Rangkuman.....	213
Penutup	214
Daftar Pustaka.....	216

Daftar Gambar

	Hlm.
Gambar 1 Alur Pembelajaran Modul Belajar Mandiri	18
Gambar 2 Gerak Langkah Biasa (Marching)	61
Gambar 3 Latihan Gerak Dasar Jalan Maju dan Mundur	62
Gambar 4 Latihan Tunggal ke Samping (Single Step)	63
Gambar 5 Latihan Menekuk Siku di Depan Dada Dengan Berjalan di Tempat .	64
Gambar 6 Latihan Mendorong Lengan Lurus ke Depan Dada Sambil Berjalan Maju Mundur	66
Gambar 7 Latihan Mendorong Lengan Lurus ke Atas dengan Mengangkat Lutut Kanan dan Kiri di Tempat	66
Gambar 8 Latihan Mengapung di Air	68
Gambar 9 Latihan Meluncur di air	69
Gambar 10 . Penyelamatan di Air (1)	72
Gambar 11 Penyelamatan di Air (2)	72
Gambar 12 Peralatan Aktivitas Air	73
Gambar 13 Latihan Gerakan Ayunan Renang Gaya Bebas	75
Gambar 14 Pola Kayuhan Tangan Huruf 'S'	75
Gambar 15 Daya Dorong Pertama dari Kayuhan Tangan, Dilihat dari Depan (a) dan dari Samping (b)	76
Gambar 16 Daya Dorong Kedua dari Kayuhan Tangan, Dilihat dari Depan (a) dan dari Samping (b)	76
Gambar 17 Tampak Muka (a) dan Samping (b) dari Daya Dorong yang Dihasilkan oleh Seluruh Lengan	77
Gambar 18 Daya Dorong dari Telapak Tangan	77
Gambar 19 Posisi Akhir Kayuhan	78
Gambar 20 Posisi Melewati Atas-Tabung-Imajinasi	78
Gambar 21 Tahap Pelaksanaan (Bernafas ke sisi sebelah kiri)	80
Gambar 22 . Latihan Keseimbangan Berdiri Bangau	89
Gambar 23 Latihan Keseimbangan Sikap Kapal Terbang	90
Gambar 24 Latihan Kelentukan Pergelangan Tangan	90
Gambar 25 Latihan Kelentukan Siku	91

Modul Belajar Mandiri

Gambar 26 Latihan Kelentukan	91
Gambar 27 Latihan Kelentukan Leher.....	92
Gambar 28 Latihan Kelentukan Batang Tubuh	92
Gambar 29 Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung (Sikap berdiri/mengangkang).....	93
Gambar 30 Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung.....	93
Gambar 31 Latihan Kelentukan Punggung.....	94
Gambar 32 Tahap Perkembangan Motorik	119
Gambar 33 . Hubungan Antara Tahap Perkembangan Gerak dengan Tingkat Pendidikan	120
Gambar 34 Sembilan Peristiwa Pembelajaran oleh Gagne	178
Gambar 35 Model Tanggung Jawab Personal dan Sosial dari dr. Hellison	182

Daftar Tabel

	Hlm.
Tabel 1. Target Kompetensi Guru P3K	16
Tabel 2. Peta Kompetensi Modul Belajar Mata pelajaran PJOK	16
Tabel 3. Proporsi Pendidikan Jasmani dan Olahraga	29
Tabel 4 Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga	30
Tabel 5 Gerak Dasar dan Langkah Kaki pada Aktivitas Gerak Berirama.....	58
Tabel 6 Gerak Dasar dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama	60
Tabel 7 Lingkup Materi Kebugaran Jasmani	100
Tabel 8 Lingkup Materi Permainan dan/OR	102
Tabel 9 Lingkup Materi Kesehatan.....	106
Tabel 10 6 Level Pengetahuan dari Taxonomy Bloom.....	179
Tabel 11 Tingkatan Sikap dari Taxonomy Bloom.....	180
Tabel 12 Tingkatan Keahlian dalam Level Keterampilan	182
Tabel 13 Elemen dasar tahapan keterampilan berpikir kritis, FRISCO	201

Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat

Bahan belajar mandiri calon guru P3K disusun dalam rangka memudahkan guru untuk melakukan persiapan seleksi dengan cara mempelajarinya secara mandiri. Di dalam bahan belajar ini dimuat uraian materi yang didasarkan pada model kompetensi terkait yang memuat kompetensi guru mata pelajaran dan indikator pencapaian kompetensinya.

Bahan belajar mandiri mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berisi beberapa bahasan yang dihimpun dalam:

- Pembelajaran 1. Paradigma Baru PJOK
- Pembelajaran 2. Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum *Prototype*
- Pembelajaran 3. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK
- Pembelajaran 4. Ilmu Dasar Kependidikan
- Pembelajaran 5. Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya
- Pembelajaran 6. Analisis KI-KD Berdasarkan Konsep Interdisiplin dan Multidisiplin
- Pembelajaran 7. Ilmu Penunjang Kependidikan
- Pembelajaran 8. Teori Belajar Gagne
- Pembelajaran 9. Tujuan Pembelajaran
- Pembelajaran 10. Model Pembelajaran Aktif
- Pembelajaran 11. Keterampilan Berpikir Kritis
- Pembelajaran 12. Konsep dan Prinsip Asesmen, Teknik Penilaian Berbasis Kelas, dan Umpan Balik

Bahan belajar mandiri ini memberikan pengamalan belajar bagi calon guru P3K dalam memahami teori dan konsep pembelajaran dari setiap substansi materi dan sub materi yang disajikan.

Komponen-komponen di dalam bahan belajar mandiri ini dikembangkan dengan tujuan agar calon guru P3K dapat dengan mudah memahami teori dan konsep mata pelajaran PJOK, sekaligus mendorong guru untuk mencapai kemampuan

berpikir tingkat tinggi. Rangkuman pembelajaran selalu diberikan di setiap akhir pembelajaran untuk memudahkan dalam membaca, dan mengingat materi-materi esensial di setiap pembelajaran.

B. Peta Kompetensi

Modul belajar mandiri ini dikembangkan berdasarkan model kompetensi guru. Kompetensi tersebut dijabarkan menjadi beberapa indikator. Target kompetensi menjadi patokan penguasaan kompetensi oleh guru P3K. Kategori Penguasaan Pengetahuan Profesional yang terdapat dalam dokumen model kompetensi yang akan dicapai oleh guru P3K ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Target Kompetensi Guru P3K

KOMPETENSI	INDIKATOR
Menganalisis struktur & alur pengetahuan untuk pembelajaran	1.1.1 Menganalisis struktur & alur pengetahuan untuk pembelajaran
	1.1.2 Menganalisis prasyarat untuk menguasai konsep dari suatu disiplin ilmu
	1.1.3. Menjelaskan keterkaitan suatu konsep dengan konsep yang lain

Untuk menerjemahkan model kompetensi guru, maka dijabarkanlah target kompetensi yang terangkum dalam pembelajaran-pembelajaran dan disajikan dalam modul belajar mandiri guru mata pelajaran PJOK. Kompetensi guru mata pelajaran PJOK dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Peta Kompetensi Modul Belajar Mata pelajaran PJOK

KOMPETENSI GURU	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
Pembelajaran 1. Paradigma Baru PJOK	
Pembelajaran 2. Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum <i>Prototype</i>	
Pembelajaran 3. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK	
Pembelajaran 4. Ilmu Dasar Kependidikan	
Pembelajaran 5. Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya	

Pembelajaran 6. Analisis KI-KD Berdasarkan Konsep Interdisiplin dan Multidisiplin	
Pembelajaran 7. Ilmu Penunjang Kependidikan	
Pembelajaran 8. Teori Belajar Gagne	
Pembelajaran 9. Tujuan Pembelajaran	
Pembelajaran 10. Model Pembelajaran Aktif	
Pembelajaran 11. Keterampilan Berpikir Kritis	
Pembelajaran 12. Konsep dan Prinsip Asesmen, Teknik Penilaian Berbasis Kelas, dan Umpan Balik	

C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi modul belajar mandiri calon guru P3K ini disusun dalam dua bagian besar, bagian pertama adalah pendahuluan dan bagian berikutnya adalah pembelajaran – pembelajaran.

Bagian Pendahuluan berisi deskripsi singkat, Peta Kompetensi yang diharapkan dicapai setelah pembelajaran, Ruang Lingkup, dan Petunjuk Belajar. Bagian Pembelajaran terdiri dari lima bagian, yaitu bagian Kompetensi, Indikator Pencapaian Kompetensi, Uraian Materi, dan Rangkuman. Modul belajar mandiri diakhiri dengan Penutup, Daftar Pustaka, dan Lampiran.

- Rincian materi pada bahan belajar mandiri bagi calon guru P3K adalah substansi materi esensial Paradigma Baru PJOK, Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum *Prototype*, Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK, Ilmu Dasar Kependidikan, Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya, Analisis KI-KD Berdasarkan Konsep Interdisiplin dan Multidisiplin, Ilmu Penunjang Kependidikan, Teori Belajar Gagne, Tujuan Pembelajaran, Model Pembelajaran Aktif, Keterampilan Berpikir Kritis, dan Konsep dan Prinsip Asesmen, Teknik Penilaian Berbasis Kelas, dan Umpan Balik.

D. Petunjuk Belajar

Secara umum, cara penggunaan bahan belajar mandiri bagi calon guru P3K pada setiap Pembelajaran disesuaikan dengan skenario setiap penyajian substansi materi mata pelajaran. Bahan belajar mandiri ini dapat digunakan dalam kegiatan peningkatan kompetensi guru mata pelajaran, baik melalui untuk moda mandiri, maupun moda daring yang menggunakan konsep pembelajaran Bersama dalam komunitas pembelajaran secara daring.



Gambar 1 Alur Pembelajaran Modul Belajar Mandiri

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa akses ke bahan belajar mandiri dapat melalui SIMPKB, dimana bahan belajar mandiri akan didapat secara mudah dan dipelajari secara mandiri oleh calon Guru P3K. Bahan belajar mandiri dapat di unduh dan dipelajari secara mandiri, sistem LMS akan memberikan perangkat ajar lainnya dan latihan-latihan soal yang dimungkinkan para guru untuk berlatih.

Sistem dikembangkan secara sederhana, mudah, dan ringan sehingga *user friendly* dengan memanfaatkan komunitas pembelajaran secara daring, sehingga segala permasalahan yang muncul dalam proses pembelajaran mandiri dapat di selesaikan secara komunitas, karena konsep dari bahan belajar ini tidak ada pendampingan Narasumber/Instruktur/Fasilitator sehingga komunitas pembelajaran menjadi hal yang sangat membantu guru.

Pembelajaran 1. Paradigma Baru PJOK

Sumber. Widodo, Dwi Cahyo. 2019. *Filosofi Penjas 1, Kelompok Kompetensi C, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*, Kemdikbud

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 1 “Paradigma baru PJOK” adalah:

1. Memahami pengertian Pendidikan Jasmani.
2. Memahami pengertian Pendidikan Olahraga.
3. Memahami pengertian Pendidikan Kesehatan.
4. Menemukan perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
5. Menemukan perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.
6. Menganalisis tujuan Pendidikan Jasmani.
7. Menentukan manfaat Pendidikan Jasmani.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 1 “Paradigma baru PJOK” adalah sebagai berikut.

1. Menjelaskan pengertian Pendidikan Jasmani.
2. Menjelaskan pengertian Pendidikan Olahraga.
3. Menjelaskan pengertian Pendidikan Kesehatan.
4. Menemukan perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
5. Menemukan perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.
6. Menguraikan tujuan Pendidikan Jasmani.
7. Menentukan manfaat Pendidikan Jasmani.

C. Uraian Materi

1. Pengertian Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga, dan Pendidikan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan sebagainya.

Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Beberapa definisi atau pengertian pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai acuan untuk menelaah falsafah pendidikan jasmani. Williams menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Singer memberi batasan mengenai pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan.

Menurut UNESCO (1978) dalam "*International Charter of Physical Education and Sport*" Pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Bucher, (1979) mengemukakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional.

Abdul Kadir Ateng, (1993), menyatakan pula bahwa; pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

Sukintaka (2004) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental sosial, serta emosional dalam kerangka menuju manusia Indonesia seutuhnya dengan wahana aktivitas jasmani sehingga pengertian pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

SK Mendikbud nomor 413/U/1987 menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional.

Rusli Lutan (2005) menyatakan bahwa pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani, bermain, dan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan.

Agus Mahendra (2006) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan tentang dan melalui jasmani, permainan dan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dari beragam definisi tersebut, pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam hal ini diartikan bahwa melalui aktifitas fisik maka bersamaan itu pula aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam.

Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi pendidikan jasmani tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh.

Sungguh, pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, pendidikan jasmani diistilahkan sebagai proses menciptakan "tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa." Artinya, dalam tubuh yang baik 'diharapkan' pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *Men Sana in Corporesano*.

Salah satu pertanyaan sulit di sepanjang jaman adalah pemisahan antara jiwa dan raga atau tubuh. Kepercayaan umum menyatakan bahwa jiwa dan raga terpisah, dengan penekanan berlebihan pada satu sisi tertentu, disebut dualisme, yang mengarah pada penghormatan lebih pada jiwa, dan menempatkan kegiatan fisik secara lebih inferior.

Pandangan yang berbeda lahir dari filsafat monoisme, yaitu suatu kepercayaan yang memenangkan kesatuan tubuh dan jiwa. Kita bisa melacak pandangan ini dari pandangan Athena Kuno, dengan konsepnya "jiwa yang baik di dalam raga yang baik." Moto tersebut sering dipertimbangkan sebagai pernyataan ideal dari tujuan pendidikan jasmani tradisional: aktivitas fisik mengembangkan seluruh aspek dari tubuh; yaitu jiwa, tubuh, dan spirit. Tepatlah ungkapan Zeigler bahwa fokus dari bidang pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang mengembangkan, bukan semata-mata aktivitas fisik itu sendiri. Selalu terdapat tujuan

pengembangan manusia dalam program pendidikan jasmani. Akan tetapi, pertanyaan nyata yang harus dikedepankan di sini bukanlah 'apakah kita percaya terhadap konsep holistik tentang pendidikan jasmani, tetapi, apakah konsep tersebut saat ini bersifat dominan dalam masyarakat kita atau di antara pengemban tugas pendidikan jasmani sendiri?

Dalam masyarakat sendiri, konsep dan kepercayaan terhadap pandangan dualisme di atas masih kuat berlaku. Bahkan termasuk juga pada sebagian besar guru pendidikan jasmani sendiri, barangkali pandangan demikian masih kuat mengakar, entah akibat dari kurangnya pemahaman terhadap falsafah pendidikan jasmani sendiri, maupun karena kuatnya kepercayaan itu. Yang pasti, masih banyak guru pendidikan jasmani yang sangat jauh dari menyadari terhadap peranan dan fungsi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolahnya masih lebih banyak ditekankan pada program yang berat sebelah pada aspek fisik semata-mata. Bahkan, dalam kasus Indonesia, penekanan yang berat itu masih dipandang lebih baik, karena ironisnya, justru program pendidikan jasmani di kita malahan tidak ditekankan ke mana-mana. Itu karena pandangan yang sudah lebih parah, yang memandang bahwa program pendidikan jasmani dipandang tidak penting sama sekali.

Nilai-nilai yang dikandung pendidikan jasmani untuk mengembangkan manusia utuh menyeluruh, sungguh masih jauh dari kesadaran dan pengakuan masyarakat kita. Ini bersumber dan disebabkan oleh kenyataan pelaksanaan praktik pendidikan jasmani di sekolah. Teramat banyak kasus atau contoh di mana orang menolak manfaat atau nilai positif dari pendidikan jasmani dengan menunjuk pada kurang bernilai dan tidak seimbangny program pendidikan jasmani seperti yang selama ini mereka lihat. Perbedaan atau kesenjangan antara apa yang kita percayai dan apa yang kita praktikkan (gap antara teori dan praktek) adalah sebuah duri dalam bidang pendidikan jasmani kita.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang

berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Meskipun pendidikan jasmani menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang. Bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanyalah sebagai mata pelajaran "selingan", tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik.

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran pendidikan jasmani tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain.

b. Pengertian Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina peserta didik agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada peserta didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah "hasil" dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai. Dalam praktiknya, ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran.

Yang sering terjadi pada pembelajaran pendidikan olahraga adalah bahwa guru kurang memerhatikan kemampuan dan kebutuhan peserta didik. Jika peserta didik harus belajar bermain bola voli, mereka belajar keterampilan teknik bola voli secara langsung. Teknik-teknik dasar dalam pelajaran demikian lebih ditekankan dengan cara penyajian materi pelajaran dengan pendekatan drilling, atau dengan kata lain tahapan penyajian tugas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan anak kurang diperhatikan

Guru demikian akan berkata: "kalau perlu tidak usah ada pentahapan, karena anak akan dapat mempelajarinya secara langsung. Beri mereka bola, dan instruksikan anak supaya bermain langsung". Anak yang sudah terampil biasanya dapat menjadi contoh, dan anak yang belum terampil belajar dari mengamati

demonstrasi guru atau temannya yang sudah mahir tadi. Untuk pengajaran model seperti ini, ada ungkapan: “Kalau anda ingin anak belajar renang, lemparkan mereka ke kolam yang paling dalam, dan mereka akan bisa sendiri.”

c. Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi dan tingkah laku kesehatan. Budioro (1998), pendidikan kesehatan memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tahu dan lebih sehat. Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar, dalam hal ini berarti terjadi proses perkembangan atau perubahan kearah yang lebih tahu dan lebih baik pada diri individu. Purwanto (1999), pada kelompok masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi sendiri masalah- masalah kesehatan menjadi mampu.

Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi (fisik, mental, social) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis.

1) Tujuan Pendidikan Kesehatan

Menurut WHO (1954) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003), tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan status kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan yang sudah ada, memaksimalkan fungsi dan peran pasien selama sakit, serta membantu pasien dan keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan. Secara umum tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu atau masyarakat dibidang kesehatan. Tujuan ini dapat diperinci lebih lanjut antara lain, menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai dimasyarakat, menolong indiviu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada (Herawani, 2001).

Dari pandangan tersebut bisa disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan:

- a) Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat dan teratur
- b) Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap prinsip hidup sehat
- c) Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang sesuai dengan syarat kesehatan
- d) Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan

2) Proses Pendidikan Kesehatan

Dalam proses pendidikan kesehatan terdapat tiga persoalan pokok yaitu masukan (*input*), proses dan keluaran (*output*). Masukan (*input*) dalam pendidikan kesehatan menyangkut sasaran belajar yaitu individu, kelompok dan masyarakat dengan berbagai latar belakangnya. Proses adalah mekanisme dan interaksi terjadinya perubahan kemampuan dan perilaku pada diri subjek belajar. Dalam proses pendidikan kesehatan terjadi timbal balik berbagai faktor antara lain adalah pengajar, tehnik belajar dan materi atau bahan pelajaran. Sedangkan keluaran merupakan kemampuan sebagai hasil perubahan yaitu perilaku sehat dari sasaran didik melalui pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2003).

2. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga

Setidaknya ada sepuluh perbedaan antara pendidikan jasmani dengan olahraga kompetitif (*sports*), yaitu ditinjau dari tujuan pengembangan, sifat pengembangan, pusat orientasi, jenis aktivitas, perlakuan, penerapan aturan permainan, pertandingan, penilaian, partisipasi, dan pemanduan bakat.

Tujuan pendidikan jasmani diarahkan untuk pengembangan individu anak secara menyeluruh, artinya meliputi aspek organik, motorik, emosional, dan intelektual sedangkan pada olahraga kompetitif terbatas pada pengembangan aspek kinerja motorik yang dikhususkan pada cabang olahraga tertentu saja.

Aktivitas yang dilakukan pada pendidikan jasmani bersifat multilateral, artinya seluruh bagian dari tubuh peserta didik dikembangkan secara proporsional mulai dari tubuh bagian atas (*upper body*), bagian tubuh tengah (*torso*), maupun bagian bawah (*lower body*). Pendidikan jasmani berupaya mengembangkan kinerja

anggota tubuh bagian kanan maupun kiri secara seimbang dan koordinatif. Pada olahraga kompetitif hanya bagian tubuh tertentu sesuai dengan fungsi kecabangannya yang dikembangkan secara optimal atau secara populer disebut sebagai spesifik.

Child oriented, jika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berarti berorientasi pada anak memiliki makna bahwa penjas dengan segala aktivitasnya diberikan berdasarkan kebutuhan yang diperlukan oleh anak dengan segala perbedaan karakternya. Dengan pertimbangan ini maka kegiatan pendidikan jasmani dirancang sebagai proses dalam pemenuhan kebutuhan anak dalam kehidupan sehari-harinya, kebutuhan kompetitif dalam menghadapi segala tantangan, dan pengisian waktu luangnya. Pada cabang olahraga kompetitif hal tersebut tentu bukan merupakan pertimbangan yang utama, karena yang terpenting pada olahraga kompetitif adalah dikuasainya gerak atau teknik dasar beserta pengembangannya untuk mendukung permainan pada cabang tersebut, sehingga materi disajikan sebagai pemenuhan atas kepentingan itu (materi) atau disebut sebagai *subject/material oriented*.

Pada pendidikan jasmani seluruh kegiatan yang ada di alam semesta yang berupa kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, baik yang dilakukan oleh manusia, binatang, tumbuhan, atau bahkan mesin yang bergerak dapat digunakan sebagai materi pembelajaran gerak. Aktivitas yang dapat digunakan sebagai materi gerak dalam olahraga kompetitif terbatas pada teknik-teknik yang ada pada olahraga yang bersangkutan, atau pada spesifik kecabangannya.

Seluruh anak memiliki tingkat kecepatan yang bervariasi dalam pembelajaran, termasuk di dalamnya pembelajaran Penjas. Anak dengan kecepatan pembelajaran yang kurang baik (lamban) harus diperhatikan secara lebih khusus sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan dan pada akhirnya dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Pada olahraga kompetitif, anak yang memiliki kelambanan ini akan ditinggalkan karena hanya menghambat proses pembelajaran, dan mengganggu pencapaian prestasi tinggi yang diinginkan.

Aturan yang baku diterapkan pada olahraga kompetitif agar terdapat keadilan bagi tim yang melakukan pertandingan dalam situasi yang sama. Pendidikan jasmani

tidak harus dilakukan dengan menggunakan pertandingan, melainkan dengan bermain, dengan pembelajaran berkelompok, demonstrasi, dan lain-lain sehingga tidak diperlukan peraturan yang baku sebagaimana olahraga kompetitif. Pertandingan maupun permainan dapat dijadikan sebagai sarana untuk menerapkan nilai-nilai kerjasaman, sportifitas, tanggung jawab serta intergritas dalam upaya mencapai tujuan bersama.

Dikenal penilaian dengan sistem *gain score* dan *final score* pada suatu proses pembelajaran maupun pelatihan. *Gain score* berarti penilaian yang didasarkan pada penambahan nilai, yaitu selisih antara hasil penilaian awal dan hasil penilaian akhir yang didapat oleh peserta didik, dan ini yang ditekankan dalam menilai hasil belajar anak. Sedangkan nilai akhir (*gain score*) menjadi penekanan dalam penilaian yang dilakukan pada olahraga kompetitif.

Seluruh peserta didik dalam suatu sekolah wajib mengikuti seluruh proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, sehingga partisipasi dalam Penjas disebut sebagai partisipasi wajib. Keikutsertaan anak pada suatu kelompok berlatih cabang olahraga tertentu bersifat *volunteer* atau sukarela.

Perbedaan lain antara Penjas dan olahraga kompetitif adalah pada aspek *talent scouting*, di mana dalam Penjas hanya dijadikan sebagai dasar dalam masukan awal (*entry behaviour*) sedangkan pada olahraga kompetitif dijadikan rekomendasi dalam menentukan cabang olahraga spesialis yang akan diikuti oleh anak.

Sehubungan hal tersebut sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Abdul Kadir Ateng, dalam mata kuliah azas dan falsafah pendidikan olahraga tentang proporsi olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah, adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Proporsi Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
Tujuan	Program yang dikembangkan sebagai sarana untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan totalitas subjek	Program yang dikembangkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi optimal
Orientasi	Aktivitas jasmani berorientasi pada kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan subjek	Aktivitas jasmani berorientasi pada suatu program latihan untuk mencapai prestasi optimal
Materi	Materi perlakuan tidak dipaksakan melainkan disesuaikan dengan kemampuan anak	Untuk mencapai prestasi optimal materi latihan cenderung dipaksakan
Lamanya perlakuan	Lamanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam pendidikan jasmani tiap pertemuan dibatasi oleh alokasi waktu kurikulum. Di samping itu juga disesuaikan dengan kemampuan organ-organ tubuh subjek	Lamanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam latihan olahrag cenderung tidak dibatasi. Agar individu dapat beradaptasi dengan siklus pertandingan, aktivitas fisik dalam latihan harus dilakukan mendekati kemampuan optimal
Frekuensi perlakuan	Frekuensi pertemuan belajar pendidikan jasmani dibatasi oleh alokasi waktu kurikulum. Namun demikian diharapkan peserta didik dapat mengulang-ulang keterampilan gerak yang dipelajari di sekolah pada waktu senggang mereka di rumah. Diharapkan mereka dapat melakukan pengulangan gerakan	Agar dapat mencapai tujuan, latihan harus dilakukan dalam frekuensi yang tinggi

	antara 2 sampai 3 kali/minggu	
Intensitas	Intensitas kerja fisik disesuaikan dengan kemampuan organ-organ tubuh subjek	Intensitas kerja fisik harus mencapai ambang zona latihan. Agar subjek dapat beradaptasi dengan siklus pertandingan kelak, kadang-kadang intensitas kerja fisik dilakukan melebihi kemampuan optimal
Peraturan	Tidak memiliki peraturan yang baku. Peraturan dapat dibuat sesuai dengan tujuan dan kondisi pembelajaran	Memiliki peraturan permainan yang baku. Sehingga olahraga dapat dipertandingkan dan diperlombakan dengan standar yang sama pada berbagai situasi dan kondisi

Dengan adanya perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga secara konsep, baik yang dikemukakan oleh Abdul Kadir Ateng, dalam perkuliahan, diperkuat oleh Syarifudin. dalam buletin pusat perbukuan, maka secara sistimatis dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga akan memiliki perbedaan, hal ini sesuai dengan contoh perbedaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang dikemukakan oleh Syarifudin dalam buletin pusat perbukuan, yaitu:

Tabel 4 Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan Jasmani	Olahraga
<p><i>Berjalan</i></p> <p>Pembelajaran berjalan pada pendidikan jasmani ditujukan pada usaha untuk membentuk sikap dan gerak tubuh yang sempurna. Pembelajaran biasanya dilakukan melalui materi baris-berbaris</p>	<p><i>Berjalan</i></p> <p>Berjalan pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan berjalan dilakukan dengan secepat-cepatnya melalui teknik dan peraturan yang telah baku</p>
<p><i>Lari</i></p>	<p><i>Lari</i></p>

<p>Materi lari pada pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak berlari dengan baik. Berlari dapat dilakukan dalam beberapa teknik; lari zig-zag, lari kijang, lari kuda, dan beberapa teknik lari lainnya</p>	<p>Lari pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan dilakukan untuk mencapai prestasi optimal. Dalam cabang atletik lari dibagi dalam beberapa nomor.</p>
<p><i>Lompat</i></p> <p>Materi lompat dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lompat dengan baik. Lompat dapat dilakukan dalam beberapa teknik ; lompat harimau, lompat kodok, dan beberapa teknik lompat lainnya.</p>	<p><i>Lompat</i></p> <p>Lompat pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lompat pada cabang atletik dilakukan untuk mencapai prestasi optimal</p>
<p><i>Lempar</i></p> <p>Materi lempar dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lempar dengan baik. Melempar dapat dilakukan dengan beberapa teknik; lempar bola, lempar sasaran, dan beberapa teknik lempar lainnya.</p>	<p><i>Lempar</i></p> <p>Lempar dalam olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lempar pada cabang atletik dilakukan untuk mencapai prestasi optimal.</p>

3. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar, dalam hal ini berarti terjadi proses perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih tahu dan lebih baik pada diri individu. Pada kelompok masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi sendiri masalah-masalah kesehatan menjadi mampu. Orientasi tentu berbeda dengan pendidikan jasmani, yang tidak hanya menjadikan peserta didik sebagai anggota masyarakat sekedar tahu tentang kesehatan, tetapi juga memiliki keterampilan dalam beraktivitas fisik sehingga mendapatkan manfaat tubuh yang sehat.

Pada pernyataan lain disampaikan bahwa pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik

tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis. Keharmonisan dalam pendidikan kesehatan tidak didapat melalui aktivitas jasmani untuk memperoleh kebugaran yang terkait dengan kesehatan sebagaimana dalam pendidikan jasmani, melainkan melalui pembelajaran dan penyampaian materi kesehatan secara umum, bahkan meliputi kesehatan secara medik.

Dilihat dari sisi tujuan pendidikan kesehatan, adalah untuk meningkatkan status kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan yang sudah ada, memaksimalkan fungsi dan peran pasien selama sakit, serta membantu pasien dan keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan. Secara umum tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu atau masyarakat di bidang kesehatan. Tujuan ini dapat diperinci lebih lanjut antara lain, menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai di masyarakat, menolong individu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada. Jika hal ini dibandingkan dengan pendidikan jasmani maka didapati perbedaan yang signifikan, di mana bertujuan untuk mencetak individu secara utuh, tidak terkait langsung dengan pasien yang sedang sakit, tetapi justru upaya mencegah dan meningkatkan kesehatan melalui kebugaran yang didapat dari aktivitas jasmani secara terus-menerus, terprogram, dan berkelanjutan

4. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sudah tercakup dalam pemaparan di atas yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya. Secara sederhana tujuan PJOK meliputi tiga ranah (domain) sebagai satu kesatuan.

Tujuan di atas merupakan pedoman bagi guru PJOK dalam melaksanakan tugasnya. Tujuan tersebut harus bisa dicapai melalui kegiatan pembelajaran yang direncanakan secara matang, dengan berpedoman pada ilmu mendidik. Dengan

demikian, hal terpenting untuk disadari oleh guru PJOK adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan dalam aktivitas fisik.

Misi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tercakup dalam tujuan pembelajarannya yang meliputi domain kognitif, afektif dan psikomotor. Perkembangan pengetahuan atau sifat-sifat sosial bukan sekedar dampak pengiring yang menyertai keterampilan gerak. Tujuan itu harus masuk dalam perencanaan dan skenario pembelajaran. Kedudukan kedua domain tersebut sama dengan tujuan pembelajaran pengembangan psikomotor.

Guru perlu membiasakan diri untuk membelajarkan peserta didik tentang apa yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya, sehingga secara efektif tujuan pembelajaran dapat dicapai. Pergaulan yang terjadi di dalam adegan yang bersifat mendidik dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan sosial. Dengan demikian peserta didik akan berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan

Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk:

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 6) Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Sedangkan tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di dalam kurikulum yang dikembangkan di Indonesia adalah:

- 1) Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas fisik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
- 2) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar serta pola hidup sehat.
- 3) Mengembangkan keterampilan gerak dasar, motorik, keterampilan, konsep/ pengetahuan, prinsip, strategi dan taktik permainan dan olahraga serta konsep gerakan.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai percaya diri, sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas fisik.
- 5) Meletakkan dasar kompetitif diri (*self competitive*) yang sportif, percaya diri, disiplin, dan jujur.
- 6) Menciptakan iklim sekolah yang lebih positif.
- 7) Mengembangkan muatan lokal yang berkembang di masyarakat.
- 8) Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, ekspresi diri.
- 9) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk hidup aktif dan sehat sepanjang hayat, serta meningkatkan kebugaran pribadi.

Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif. Pengembangan domain psikomotorik secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perseptual motorik. Ini menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani serta sekaligus bersifat pembentukan penguasaan gerak keterampilan itu sendiri.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan

segala aspeknya sebagai sebuah sistem (misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme, dll.)

Pengembangan keterampilan gerak merujuk pada proses penguasaan suatu keterampilan atau tugas gerak yang melibatkan proses mempersepsi rangsangan dari luar, kemudian rangsangan itu diolah dan diprogramkan sampai terjadinya respons berupa tindakan yang sesuai dengan rangsangan itu.

Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh. Tidak hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan, tetapi yang lebih penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti intelegensia emosional dan watak. Konsep diri menyangkut persepsi diri atau penilaian seseorang tentang kelebihanannya. Konsep diri merupakan fondasi kepribadian anak dan sangat diyakini ada kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka setelah dewasa kelak. Intelegensia emosional mencakup beberapa sifat penting, yakni pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan, dan kemampuan untuk berempati. Pengendalian diri merupakan kualitas pribadi yang mampu menyelaraskan pertimbangan akal dan emosi yang menjadi sifat penting dalam kehidupan sosial dan pencapaiannya untuk sukses hidup di masyarakat. Demikian juga dengan ketekunan; tidak ada pekerjaan yang dapat dicapai dengan baik tanpa ada ketekunan. Ini juga berlaku sama dengan kemampuan memotivasi diri, kemandirian untuk tidak selalu diawasi dalam menyelesaikan tugas apapun.

Di lain pihak, kemampuan berempati merupakan kualitas pribadi yang mampu menempatkan diri di pihak orang lain, dengan mencoba mengetahui perasaan orang lain. Karena itu pula empati disebut juga sebagai kecerdasan hubungan sosial. "Cubitlah diri kamu sendiri, sebelum mencubit orang lain. Niscaya kamu akan mengetahui, apa yang boleh dan tidak boleh kamu lakukan pada orang lain," merupakan kearifan leluhur, yang jika diperas maknanya, tidak lain adalah penekanan kemampuan berempati. Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Penyelenggara

pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis, memberikan anak tugas-tugas belajar yang menumpuk.

Sejalan dengan itu, pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk pun semakin memperparah masalah kesehatan yang mengancam kesejahteraan masyarakat. Dengan pola gizi yang berlebihan, para 'pemalas gerak' itu akan menimbun lemak dalam tubuhnya secara berlebihan. Mereka menghadapkan diri mereka sendiri pada resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar.

Pendidikan Jasmani tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya dianggap penting. Melalui program yang direncanakan secara baik, anak-anak dilibatkan dalam kegiatan fisik yang tinggi intensitasnya. Pendidikan Jasmani juga tetap menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan yang ada di sekitarnya dengan banyak mencoba, sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak. Lewat pendidikan jasmanilah anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

5. Manfaat Pendidikan Jasmani

Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan peserta didik untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Penyelenggara pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis, memberikan peserta didik tugas-tugas belajar yang menumpuk.

Kehidupan sekolah yang demikian berkombinasi pula dengan kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah. Jika di sekolah peserta didik kurang bergerak, di rumah keadaannya tidak jauh berbeda.

Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini, malah mengungkung peserta didik dalam lingkungan kurang gerak. Peserta didik semakin asyik dengan kesenangannya seperti menonton TV atau bermain video game. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran peserta didik semakin menurun.

Dengan semakin rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit hipokinetik (kurang gerak) serta degeneratif lainnya. Kegemukan, tekanan darah tinggi, kencing manis, nyeri pinggang bagian bawah, adalah contoh dari penyakit kurang gerak. Akibatnya penyakit jantung tidak lagi menjadi monopoli orang dewasa, tetapi juga sudah menyerang anak usia muda dan remaja.

Sejalan dengan itu, pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk pun semakin memperparah masalah kesehatan yang mengancam kesejahteraan masyarakat. Dengan pola gizi yang tidak seimbang, para pemalas gerak itu akan menimbun lemak dalam tubuhnya secara berlebihan. Mereka menghadapkan diri mereka sendiri pada resiko penyakit degenaratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya dianggap penting. Melalui program yang direnakan secara baik, peserta didik dilibatkan dalam kegiatan fisik yang tinggi intensitasnya. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan juga tetap menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan yang ada di sekitar dengan banyak mencoba, sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak.

Lewat pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatanlah peserta didik menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sehingga pertumbuhan dan perkembangan terangsang secara menyeluruh. Secara umum, manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut:

1) Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, kian besar kemaslahatannya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

2) Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Para ahli sepaham bahwa pengalaman ini penting untuk merangsang pertumbuhan

intelektual dan hubungan sosialnya dan bahkan perkembangan harga diri yang menjadi dasar kepribadiannya kelak.

3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari. Menurut para ahli, pola pertumbuhan anak usia sekolah hingga menjelang akil balig atau remaja disebut pola pertumbuhan lambat. Pola ini merupakan kebalikan dari pola pertumbuhan cepat yang dialami anak ketika mereka baru lahir hingga usia 5 tahunan.

4) Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimum.

5) Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk “membentuk manusia seutuhnya”.

Secara garis besar ketika seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, mampu menciptakan “insan-insan penjas” yang terdidik secara fisik (*physical educated persons*), maka guru tersebut telah mempersiapkan dan memberi modal bagi peserta didik untuk menghadapi hidup dan kehidupannya sepanjang hayat.

Modal pertama dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari (*daily living lifelong utilization*). Dari pernyataan ini dapat diberikan penjelasan sekaligus tuntutan bahwa ketika seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mengajarkan lari cepat misalnya, maka manfaat apa yang akan didapat oleh peserta didik dari kemampuan berlari cepatnya, untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Anak yang terdidik secara fisik mampu menghadapi persaingan hidup sepanjang hayatnya (*competitive lifelong utilization*). Persaingan dimaksud tidak hanya terbatas dalam pengembangan kemampuan memenangkan pertandingan cabang olahraga kompetitif, melainkan juga di dalam kehidupan nyata (*real life*).

Modal yang diberikan secara baik melalui program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dihayati dan diterapkan oleh peserta dalam menghadapi tantangan yang dihadapi dan dengan secara cepat dapat menyelesaikan permasalahan hidup.

Waktu luang yang dimiliki peserta didik sering kali terbuang percuma dengan banyak hal yang tidak berguna. Peserta didik yang memiliki pengalaman gerak dan sadar akan manfaat yang akan didapat dari gerak tentu tidak menyia-nyiaakan hal tersebut.

Waktu luang akan diisi dengan kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat dengan melakukan aktivitas fisik sebagai salah satu cara. Manfaat program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diselenggarakan di sekolah untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengisi waktu luang dengan aktivitas yang bermanfaat bagi dirinya sepanjang hayat (*recreational lifelong utilization*).

D. Rangkuman

Pendidikan jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan memiliki peranan yang penting dalam membentuk manusia yang sempurna, karena melalui pendidikan jasmani akan dapat dikembangkan secara sempurna baik aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Untuk merealisasikan tujuan tersebut seorang guru PJOK harus memahami hakikat, pengertian dan tujuan Penjas, hakikat dan proses belajar Penjas tidak sebagai olahraga yang menekankan hanya pada masalah prestasi, namun lebih dari itu. Oleh karena itu seorang guru dituntut kreativitasnya

dalam merencanakan dan melaksanakan program pembelajaran dengan strategi pembelajaran yang tepat disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat perkembangan siswa.

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Peserta didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah “hasil” dari pembelajaran sehingga metode pembelajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh hasil akhir yang ingin dicapai.

Teknik-teknik dasar dalam pelajaran lebih ditekankan dengan cara penyajian materi pelajaran dengan pendekatan drilling, atau dengan kata lain tahapan penyajian tugas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan anak kurang diperhatikan. Pada praktiknya ciri-ciri pelatihan olahraga bisa menyusup ke dalam proses pembelajaran.

Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat berubah dan berkembang secara harmonis. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk:

- (1) Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat dan teratur;
- (2) Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap prinsip hidup sehat;
- (3) Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang sesuai dengan syarat kesehatan; dan
- (4) Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang benar akan memberikan sumbangsih sangat berarti terhadap pendidikan peserta didik secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah perkembangan yang lengkap, meliputi: aspek fisik, mental, emosi, sosial, dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan wahana yang paling tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

Pembelajaran 2. Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum Prototype

Sumber. Warsito, Sugito Adi., Zulkarnaen, Imam., Setiawati, Dewi., 2019. *Pengembangan Materi Bola Besar/Kecil, Beladiri, dan PKJ 1., Filosofi Penjas 1., Pengembangan Materi PHS, Aktivitas Air, dan Senam., Filosofi Penjas 2 dan Gerak Berirama.*, Kelompok Kompetensi A, B, dan C, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, Kemdikbud

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 2 “Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum *Prototype*” adalah:

1. Mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar dalam pembelajaran PJOK.
2. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar pada aktivitas senam.
3. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
4. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar pada aktivitas air.
5. Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur pemanfaatan gerak berupa kebugaran jasmani terkait kesehatan dan kebugaran jasmani terkait keterampilan.
6. Menganalisis konsep pengembangan *personal and social responsibility* dalam pembelajaran PJOK.
7. Menganalisis nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan dan tantangan, serta ekspresi diri dan interaksi sosial pola gerak dasar.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran.

Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 2 “Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum *Prototype*” adalah sebagai berikut.

1. Pola Gerak Dasar:
 - a. Menyebut macam-macam pola gerak dasar.
 - b. Menguraikan konsep pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Contoh: lari, lompat, lempar dan permainan sederhana).
 - c. Menjelaskan prosedur pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Contoh: lari, lompat, lempar dan permainan sederhana).
2. Aktivitas Senam
 - a. Menyebut jenis gerak dasar pada aktivitas senam.
 - b. Menguraikan konsep gerak dasar pada aktivitas senam.
 - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan gerak dasar pada aktivitas senam.
3. Aktivitas Gerak Berirama
 - a. Menyebut jenis gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
 - b. Menguraikan konsep gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
 - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
4. Aktivitas Air
 - a. Menyebut jenis gerak dasar pada aktivitas air.
 - b. Menguraikan konsep gerak dasar pada aktivitas air.
 - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan gerak dasar pada aktivitas air.
5. Pengembangan Kebugaran Jasmani
 - a. Menyebut komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan.
 - b. Menguraikan konsep kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan.
 - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan.
 - d. Menyebut komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
 - e. Menguraikan konsep kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.

- f. Menjelaskan prosedur dalam melakukan latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
6. Pengembangan *Personal and Social Responsibility*
 - a. Menguraikan konsep pengembangan *personal responsibility* dalam pembelajaran PJOK.
 - b. Menguraikan konsep pengembangan *social responsibility* dalam pembelajaran PJOK.
7. Nilai-nilai Aktivitas Fisik untuk Kesehatan, Kesenangan dan Tantangan, serta Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial.
 - a. Menguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesehatan.
 - b. Menguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesenangan dan tantangan.
 - c. Menguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

C. Uraian Materi

1. Pola Gerak Dasar

a. Konsep Pola Gerak Dasar Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif
Perkembangan keterampilan gerak bagi peserta didik Sekolah Dasar (SD), diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak yang berkaitan dengan olahraga. Gerak dasar pada anak membentuk dasar untuk gerak. Keterampilan gerak dasar didukung oleh pola gerak. Pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Misalnya sebuah pola gerak berupa mengangkat tangan ke samping atau ke atas. Berdasarkan pola gerak inilah terbentuk gerak dasar.

Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang memerlukan bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tugas gerak yang diberikan dengan lancar. Bagi anak-anak kebanyakan keterampilan dan kematangannya selalu berkaitan dengan gerak dasar.

Jenis dan bentuk pola gerak dasar terdiri dari:

- 1) Keterampilan Lokomotor (*Locomotor Skills*). Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu empat ke tempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang dari hasil tingkat kematangan tertentu, namun latihan dan pengalaman juga penting untuk mencapai kecakapan yang matang.
- 2) Keterampilan Non lokomotor (*Non Locomotor Skills*). Keterampilan non lokomotor disebut juga keterampilan stabilitas (*stability skills*), didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat, misalnya gerakan berbelok-belok, menekuk, mengayun, bergoyang. Kemampuan melaksanakan keterampilan ini parallel dengan penguasaan keterampilan lokomotor.
- 3) Keterampilan Manipulaif (*Manipulative Skills*). Keterampilan manipulatif didefinisikan sebagai keterampilan yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki. Ada dua klasifikasi keterampilan manipulatif, yaitu (1) keterampilan reseptif (*receptive skill*); dan (2) keterampilan propulsif (*propulsive skill*). Keterampilan reseptif melibatkan gerakan menerima objek, misalnya menangkap, menjerat, sedangkan keterampilan propulsif bercirikan dengan suatu kegiatan yang membutuhkan gaya atau tenaga pada objek tertentu, misalnya melempar, memukul, menendang.

Seperti sudah disampaikan sebelumnya, bahwa pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Pola gerak terbentuk dari gerak dasar yang merupakan dasar dari macam-macam keterampilan yang perlu dikembangkan agar anak dapat melaksanakan tugas gerak yang diberikan oleh guru. Berikut merupakan pola Gerak dasar yang perlu dikenalkan kepada peserta didik SD beserta pengembangannya, antara lain adalah:

- 1) Gerak Lokomotor,
 - a) Berjalan, adalah gerakan kaki secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan lantai. Berat tubuh dipindahkan dari tumit kearah bola kaki

kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Gerakan berjalan ini dengan berbagai variasi.

b) Berlari, adalah gerakan kaki yang cepat secara bergantian, kedua kaki meninggalkan tanah sebelum salah satu kaki bertumpu kembali. Gerakan lari ini dengan berbagai variasi.

2) Gerak Non lokomotor

a) Goyangan, dilakukan oleh salah satu bagian tubuh.

b) Ayunan, gerakan ayunan keseluruhan maksudnya tidak hanya menggerakkan salah satu bagian tubuh saja, melainkan seluruh tubuh terlibat.

c) Mengkerut/menekuk dan meregang/meluruskan. Mengkerut adalah gerakan mengontraksikan otot yang menyebabkan bagian badan melipat ke arah dalam atau membulat, menekuk, membengkok, sedangkan meregang adalah kontraksi otot yang menyebabkan badan atau bagian bagiannya membuka, melebar ke arah luar.

d) Putaran, adalah berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros dengan satu atau dua kaki, satu atau dua lutut, pantat, punggung maupun perut.

3) Keterampilan Manipulatif.

a) Melempar, adalah keterampilan satu atau dua tangan yang digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu.

b) Menangkap, adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu atau dua tangan.

Gerak dasar dapat dilakukan tanpa menggunakan alat maupun dengan menggunakan alat. Alat yang dipergunakan dalam gerakan itu banyak manfaatnya, seperti dikemukakan oleh Sumanto dan Sukiyo (1991) bahwa fungsi alat yang dipergunakan dalam latihan adalah untuk meningkatkan taraf kesukaran, keindahan, kevariasian, dan kegairahan melakukannya.

Terkait dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992) menyatakan bahwa program pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui aktivitas pengembangan kemampuan gerak dasar yang diajarkan di SD terdiri dari:

- 1) Aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berjingkat, melangkah, meluncur, mengangkat, dan berguling (lokomosi);
- 2) Aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak yang dilakukan di tempat, seperti: membungkuk, memutar, membalik, menekuk, meregang, megulur, memilin, dan mengelak (non lokomosi); dan
- 3) Aktivitas pengembangan kemampuan untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerakan anggota badannya secara lebih terampil, misalnya: melempar, menangkap, menendang, menggiring, mengangkat, memukul, menarik, dan mendorong (manipulasi).

Aktivitas pengembangan kemampuan berguna untuk mempertahankan dan menyempurnakan bentuk-bentuk dan corak dari gerakan dasar yang telah pelajari agar menjadi lebih mantap. Selain itu aktivitas pengembangan kemampuan juga merupakan bagian permulaan bagi aktivitas jasmani peserta didik.

Untuk memperoleh bentuk-bentuk gerakan baru dari situasi yang baru (stabilisasi). Aktivitas pengembangan kemampuan gerak stabilitas pada dasarnya adalah suatu bentuk kegiatan yang diajarkan kepada peserta didik kelas awal di SD, agar mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan keseimbangannya, misalnya: berjalan di atas balok keseimbangan, bertumpu pada satu kaki, sikap kayang dan sebagainya. Berdasarkan hal-hal tersebut, maka betapa pentingnya bentuk-bentuk keterampilan dasar bagi peserta didik SD. Oleh karena itu, hendaknya program pengajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan SD dapat mengembangkan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar.

Menurut Yudha M Saputra (2001), perkembangan gerak dasar anak SD, dibagi menjadi tiga periode, yaitu:

- 1) Fase perkembangan gerak dasar, usia 2 - 7 tahun;
- 2) Fase transisi, usia 7-10 tahun; dan
- (3) Fase spesifikasi usia 10-13 tahun.

Pada fase perkembangan gerak dasar usia 2 - 7 tahun, anak mulai belajar berjalan dan melakukan bentuk-bentuk gerak lokomotor yang lain. Anak usia 2 - 7 tahun

pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, bertambah pengalaman geraknya, dan mereka bergantung pada instruksi serta meniru yang lain. Dimungkinkan pada usia ini, mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah siap untuk menerima informasi dari guru. Guru sudah dapat memberikan keterampilan persepsi motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multilateral dan keterampilan terpadu.

Pada fase transisi usia 7 - 10 tahun, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan gerak dasar yang terkait dengan penampilan dalam aktivitas jasmani. Gerakan yang dilakukan berisikan unsur-unsur yang sama, seperti gerak dasar, tetapi dalam pelaksanaannya lebih akurat dan terkendali. Selama periode ini anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan. Pada umumnya kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat.

Pada fase spesifikasi usia 10 - 13 tahun, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang disukainya, secara umum mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Pada fase ini mereka memilih untuk mengkhususkan pada salah satu cabang olahraga yang dianggap mampu untuk dilakukan. Mereka juga sudah mulai bisa menilai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada usia SD ini, perlu adanya upaya dari guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar anak sesuai dengan tingkatannya.

b. Melakukan Pola Gerak Dasar dalam pembelajaran PJOK

1) Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lari

Lari adalah lanjutan dari keterampilan berjalan. Saat berlari, ada saat tubuh melayang ketika kaki tidak lagi menyentuh tanah dan merupakan lawan dari jalan dimana satu kaki selalu menyentuh tanah. Karakteristik dari gerakan lari yang baik adalah kaki diangkat ke depan, ditolakkan dengan kuat, mengangkat lutut atau paha, mengayunkan lengan untuk menjaga keseimbangan dan dorongan ke depan. Gerak dasar lari harus diperhatikan oleh guru dalam proses pembelajaran,

sehingga pola gerak dasar tersebut dimasa yang akan datang dapat menjadi bekal untuk mempelajari gerakan yang lebih kompleks.

Beberapa model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk peserta didik SD menurut Yudha M Saputra (2001) dapat dilakukan dengan pendekatan bermain untuk peserta didik kelas I dan II antara lain:

- a) lari sambil bergandengan tangan;
- b) lari lurus;
- c) lari berkelok-kelok;
- d) lari menirukan binatang;
- e) lari mengejar teman yang ada di depannya;
- f) lari mengelilingi gambar yang berbentuk bintang;
- g) lari mengelilingi balok-balok yang sudah disediakan;
- h) lari zig-zag.

Sedangkan model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk peserta didik kelas III dan IV antara lain:

- a) lari sambil berpapasan antara peserta didik;
- b) lari melewati bangku-bangku yang telah disediakan;
- c) lari-lari maju, mundur, kanan, dan kiri;
- d) lari mengikuti gambar yang peserta didik buat;
- e) kombinasi gerak jalan dan lari; dan
- f) bermain melalui gerak estafet.

Dan model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk peserta didik kelas V dan VI antara lain:

- a) lari melewati simpai;
- b) lari melewati tiga pos berbentuk segitiga;
- c) lari sambung bolak-balik dengan memindahkan bata;
- d) lari melewati balok setinggi 50 cm;
- e) lari cepat 20 m bolak-balik;
- f) lari mengelilingi lapangan 3 putaran;
- g) lari kejar mengejar teman yang ada di depannya;

- h) lari zig-zag;
- i) lari bolak-balik melewati bendera sebanyak 10 buah dengan jarak 20 meter; dan
- j) lari bergantian yang dimulai dari lari perlahan dilanjutkan dengan lari cepat berulang-ulang sebanyak 3 kali.

2) Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lompat

Melompat berarti menolak dengan satu kaki, sedangkan meloncat menolak dengan dua kaki. Aktivitas melompat dan meloncat adalah membawa badan ke atas. Pengembangan keterampilan gerak dasar melompat di SD, selain untuk memberikan pengalaman bagaimana cara jatuh atau mendarat dengan benar, juga menanamkan keberanian peserta didik.

Latihan melompat atau meloncat pada anak-anak selain melatih otot tungkai juga membentuk daya lenting (*power*). Hal ini tersebut akan lebih sempurna apabila ditunjang dengan pembentukan keadaan fisik, baik kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan tendo pada sendi, gaya dan teknik yang baik.

Model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat untuk peserta didik kelas I dan II dapat dilakukan dengan pendekatan bermain (Yudha M Saputra, 2001), seperti:

- a) Lompat parit yang ada di sekeliling sekolah, misalnya mulai dari parit yang lebarnya 50 cm sampai dengan 70 cm;
- b) lompat tali;
- c) lompat ke matras dari ketinggian 50 cm;
- d) lompat katak;
- e) melompati garis yang ada di depan temannya yang berjarak 50 - 75 cm;
- f) melompati ban bekas sepeda;
- g) lompat karet; dan
- h) variasi lompat dan lari bergantian

Model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat untuk anak kelas III dan IV antara lain:

- a) melompati temannya yang berada dalam posisi jongkok;
- b) lompat kardus;
- c) variasi lari dan lompat kardus;
- d) lompat karet dibentangkan oleh temannya;
- e) lompat-lompat tali;
- f) melompat dari ketinggian 1 meter;
- g) melompati teman-teman yang ada di depannya dalam posisi telungkup; dan
- h) variasi lari dan lompat

Sedangkan model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat untuk anak kelas V dan VI antara lain:

- a) lompat dua kaki;
- b) lompat satu kaki;
- c) lompat-lompat tali;
- d) lompat kardus;
- e) variasi lompat dan lari;
- f) lompat tinggi;
- g) lompat jauh;
- h) variasi lari dan lompat jauh; dan
- i) variasi lari dan lompat tinggi

3) Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Melempar

Melempar pada prinsipnya adalah kemampuan memindahkan suatu objek (peluru atau sejenisnya) melalui udara dengan menggunakan tangan. Gerakan lempar banyak melibatkan otot-otot lengan dan bahu. Kekuatan otot seperti otot lengan, otot bahu perlu ditingkatkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar peserta didik.

Macam-macam, bentuk peningkatan keterampilan gerak dasar lempar adalah:

- a) Lari beberapa langkah (3 - 5 langkah) sambil membawa bola kasti, pada batas yang ditentukan lemparkan bola sejauh-jauhnya keatas kedepan
- b) Lari secepat-cepatnya sambil membawa bola kasti, pada batas yang ditentukan lemparkan bola sejauh-jauhnya.

2. Aktivitas Senam

a. Senam Lantai

Senam lantai adalah salah satu dari rumpun (disiplin) olahraga senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/matras merupakan alat yang dapat dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.

Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan penguasaan bentuk-bentuk latihan yang ada pada senam lantai itu sendiri, juga dimaksudkan sebagai latihan yang kelak kemudian akan dapat mempermudah pesenam untuk melakukan berbagai bentuk latihan/ gerakan senam dengan menggunakan alat. Bentuk-bentuk gerakan senam lantai sangat beragam, mulai dari yang sederhana, hingga yang teramat rumit. Dari sekedar berguling (*roll*) ke depan hingga gerakan berguling di udara (*salto*) dengan berbagai arah dan jumlah putaran.

Senam lantai dilakukan di dalam ruangan dan dapat juga dilakukan di lapangan rumput. Namun demikian untuk menjaga keamanan dan keselamatan Kalian, maka penggunaan alas yang lunak (matras) menjadi penting. Berikut ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai:

- 1) Hendaknya selalu menggunakan tempat yang aman.
- 2) Matras harus diletakkan di permukaan lantai yang rata dan aman dari bahaya yang akan merusak matras.
- 3) Letakkan matras jauh dari dinding (jika dinding tidak diperlukan sebagai sarana bantu latihan) atau benda-benda lain yang akan mengganggu dan kemungkinan terjadinya benturan.
- 4) Periksa matras dan keamanan di sekitarnya yang mungkin dapat mengganggu aktivitas Kalian.
- 5) Latihan dilakukan tahap demi tahap dari gerakan yang mudah dahulu hingga yang rumit.
- 6) Sebelum melakukan latihan senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.

- 7) Kalian dilarang melakukan latihan sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada teman yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
- 8) Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

Melakukan latihan gerakan-gerakan senam secara teratur dan terus menerus (*continue*), selain sangat berguna untuk memperbaiki sikap dan bentuk tubuh, juga sangat berguna untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani. Bagi orang yang baru sembuh dari sakit, melakukan gerakan-gerakan senam akan dapat membantu mempercepat penyembuhannya. Menurut sejarahnya orang-orang di daratan Cina telah melakukan gerakan-gerakan yang menyerupai senam untuk pengobatan atau penyembuhan suatu penyakit. Mereka melakukan bermacam-macam bentuk latihan pasif dan aktif, seperti latihan pernapasan dan pijat (*massage*). Berdasarkan atas fungsi senam yang besar itu banyak para penari atau peragawati selalu melakukan gerakan senam, untuk membentuk badan yang selaras dan meningkatkan keterampilan atau keluwesan.

Konsep dasar senam lantai atau senam ketangkasan adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan dan disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan, membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, serta membentuk dan mengembangkan keterampilan serta kepribadian yang selaras. Dalam memahami definisi dan arti senam, kesulitan lainnya timbul manakala kita ingin membagi senam ke dalam jenis-jenisnya.

FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) merupakan lembaga internasional yang menaungi olahraga senam mengelompokkan senam menjadi beberapa disiplin, yaitu:

- 1) Senam artistik putera (*men artistic gymnastics*); senam artistik adalah sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan baik di lantai/ matras maupun pada alat. Sesuai dengan namanya, senam ini hanya dilakukan oleh para pria.

- 2) Senam artistik puteri (*woman artistic gymnastics*); sebagaimana kelompok artistic putera, kelompok artistic puteri juga memiliki pengertian yang sama, hanya saja dilakukan oleh para wanita. Selain itu, perbedaan yang ada terletak pada digunakannya music sebagai pengiring pada nomor perlombaan senam lantai pada artistic puteri.
- 3) Senam ritmik (*rhythmic gymnastics*); adalah jenis senam yang khusus dilakukan oleh wanita di permukaan lantai atau matras dengan memadukan berbagai bentuk gerakan tubuh terutama melompat dengan perubahan tempat mendarat, berputar pada satu kaki, keseimbangan, dan kelentukan dengan iringan music tanpa lirik atau *sound effect* lain. Pada perlombaan senam ritmik digunakan pita, gada, bola, simpai, dan tali.
- 4) Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*); senam akrobatik adalah salah satu disiplin senam tertua yang mengandalkan kekuatan dan pengerahan tenaga secara penuh untuk menghasilkan kemampuan menahan beban gerakan-gerakan dengan tingkat kesulitan yang tinggi. Pada senam akrobatik dipersyaratkan adanya kerja sama antar personel pada nomor berpasangan dan grup dengan menunjukkan keseimbangan statik dan dinamik, serta perpaduan keduanya.
- 5) Senam aerobik (*aerobic gymnastics*); merupakan senam yang dikembangkan dari senam aerobic kebugaran. Latihan-latihan senam aerobik berupa tarian dasar aerobic yang dipadukan digabungkan dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.
- 6) Senam trampolin (*trampoline*); trampolin merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai pantul (*trampoline*). Trampolin terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi, berbentuk segi empat atau bundar, sehingga memiliki daya pantul, dan pesenam melakukan berbagai gerakan sulit dengan memanfaatkan hasil pantulan alat tersebut.
- 7) Senam umum (*general gymnastics*) Senam umum adalah segala jenis senam, di luar keenam jenis senam tersebut. Dengan demikian, senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dan sebagainya, termasuk ke dalam senam umum.

b. Melakukan Pola Gerak Dasar Pada Aktivitas Senam

4) Guling (*Roll*) Depan

Sikap awal atau posisi awal suatu gerakan sangat penting karena akan menentukan menentukan benar dan tidaknya suatu gerakan, begitu juga dalam melakukan gerakan berguling ke depan, berikut adalah sikap awal yang harus dilakukan sebelum melakukan gerakan berguling ke depan:

- ❖ Jongkok dengan sempurna
- ❖ Letakkan ketiak tepat diatas lutut
- ❖ Kedua lengan lurus ke depan
- ❖ Letakkan kedua telapak tangan di atas matras dengan jari-jari terbuka.

Setelah mengetahui dan memahami sikap awal di atas maka selanjutnya, diberikan latihan bagian per bagian sebelum melakukan rangkaian gerakan berguling ke depan.

a) Latihan menggulingkan badan dengan bulat

Pada tahap latihan ini diawali dengan posisi jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua lutut ditekuk, badan dibulatkan, kedua tangan memeluk lutut, dagu rapat pada dada. Gerakan selanjutnya adalah gulingkan badan ke belakang, dengan cara menjatuhkan kedua tumit lebih dulu ke matras, meyusur ke pinggul, pinggang, punggung, dan berakhir pada pundak, kemudian cepat jongkok kembali. Pada waktu berguling maupun jongkok kembali, badan tetap bulat, kedua tangan tetap memeluk lutut, dan dagu tetap rapat ke dada.

b) Latihan mengangkat pinggul dan memindahkan berat badan

Seperti posisi latihan sebelumnya, untuk latihan ini posisi awal masih sama yaitu jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua lutut ditekuk. Kedua telapak tangan diletakkan pada matras, dengan kedua lengan sejajar bahu. Pandangan ke depan. Setelah itu dilanjutkan dengan meluruskan kedua lutut, angkat pinggul ke atas hingga seluruh kaki lurus dan tumit terangkat. Kemudian, pindahkan/dorongkan badan ke depan, hingga berat badan berada pada kedua belah tangan, kepala mengikuti gerakan badan, mata melihat ujung kaki. Pertahankan sikap ini selama 8 – 10 detik (antara 8 – 10 hitungan). Lakukan latihan

ini berulang-ulang, hingga kedua tangan benar-benar dapat menahan berat badan. Apabila kedua tangan itu sudah benar-benar dapat menahan berat badan, maka latihan dilanjutkan dengan membengkokkan kedua siku ke samping.

c) Latihan meletakkan pundak

Untuk latihan ini sama seperti latihan mengangkat pinggul, hanya kedua kaki dibuka, Kemudian angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus, dan tumit terangkat. Setelah itu dorong badan ke depan, hingga berat badan berada pada kedua tangan. Kemudian, bengkokkan siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan dan usahakan sampai pundak seluruhnya kena pada matras. Kemudian, kembali ke sikap permulaan lagi. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang hingga dapat meletakkan pundak pada matras dengan lebih lancar, dengan demikian kepala tidak akan kena pada matras. Bila badan berguling, segera lipat kedua lutut, hingga badan berbentuk bulat.

d) Rangkaian gerakan berguling ke depan secara keseluruhan

Untuk melakukan gerakan berguling ke depan langkah pertama adalah jongkok, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tumit diangkat, lengan lurus dengan telapak tangan diletakkan di matras, dengan posisi telapak tangan atau jari-jari terbuka, ini dimaksudkan untuk meminimalisir atau mencegah cedera pada pergelangan tangan, pandangan ke depan.

Gerakan guling depaan diawali dengan mengangkat panggul ke atas hingga kedua kaki lurus, pandangan ke belakang, dorong badan pelan-pelan ke depan, bersamaan dengan membongkokkan kedua siku ke samping, masukkan kepala di antara 2 tangan hingga pundak seluruhnya kena pada matras. Pada saat seluruh pundak kena matras, badan segera didorong ke depan dengan kedua lutut dilipat, dan kedua tangan segera memeluk lutut.

e) Sikap Akhir Berguling Ke Depan

Posisi akhir dari rangkaian gerakan berguling ke depan adalah:

- ❖ Kembali pada posisi jongkok
- ❖ Kedua tangan memeluk lutut
- ❖ Pandangan lurus ke depan

- ❖ Setelah posisi badan stabil dilanjutkan dengan berdiri dan kedua tangan lurus keatas.
- ❖ Berdiri sempurna

5) Guling Belakang

Guling ke belakang (*back roll*) adalah berguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

a) Cara melakukan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- 2) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- 3) Pada saat punggung mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- 4) Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.

b) Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling belakang

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling belakang adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang.
- 2) Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras.
- 3) Tangan yang digunakan untuk menolak kurang kuat, sehingga tidak bisa mengguling ke belakang.
- 4) Kepala menoleh ke samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping).
- 5) Mendarat dengan menggunakan lutut, sehingga keseimbangan tidak terjaga dan oleng.

c) Cara memberi bantuan guling belakang

Cara memberi bantuan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut:

1. Menopang dan mendorong pinggang ke arah guling (ke belakang) dan membawanya ke arah guling.
2. Mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah guling.

6) Handstand

Hand Stand adalah gerakan berdiri pada kedua tangan. Cara atau teknik melakukan adalah:

- ❖ Berdiri tegak kedua kaki posisi muka belakang.
- ❖ Bungkokkan badan, tumpukan kedua lengan selebar bahu, kedua lengan lurus menumpu, pandangan sedikit kedepan, kaki depan agak ditekuk, kaki belakang diangkat tinggi lurus.
- ❖ Ayunkan kaki belakang diikuti kaki yang lain.
- ❖ Rapatkan kedua kaki lurus meruncing atau point membentuk satu garis lengan badan dan kaki.

3. Aktivitas Gerak Berirama

a. Gerak Dasar pada Aktivitas Gerak Berirama

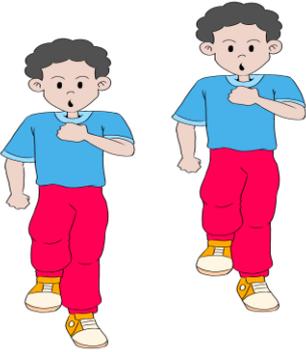
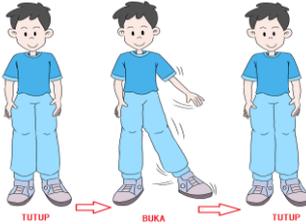
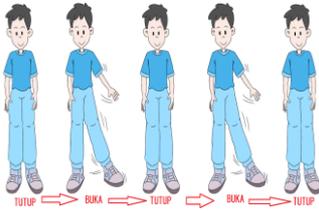
Pada prinsipnya aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas yang dilakukan berdasarkan irama. Irama bisa bersumber dari apa saja yang memiliki keteraturan bunyi, nada, atau gerakan. Aktivitas gerak berirama dapat dikuasai dengan baik jika gerak dasar langkah kaki, ayunan dan gerakan lengan dan tangan, bentuk tubuh (postur) yang baik selama bergerak, serta bergerak sesuai irama (misalnya, dengan musik pengiring) dikuasai dengan baik.

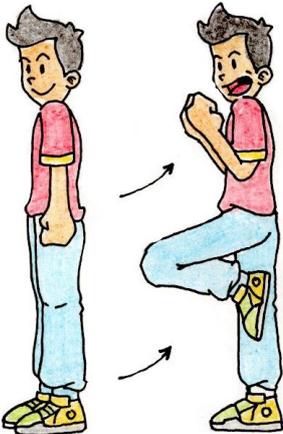
1) Gerak Dasar dan Langkah Kaki

Gerak dasar dan langkah kaki di dalam aktivitas gerak berirama sangat beragam. Masing-masing gerakan memiliki nama dan cara melakukan yang berbeda-beda. Semakin banyak ragam gerak dan langkah kaki dapat dikuasai maka semakin beragam pula kita dapat mengombinasikan gerak dan langkah tersebut. Berikut dua gerak dasar dan langkah kaki dilengkapi dengan berbagai variasinya.

Tabel 5 Gerak Dasar dan Langkah Kaki pada Aktivitas Gerak Berirama

Sumber: Dokumentasi penulis

BASIC STEPS	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<p><i>Jalan Biasa (March)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tungkai berada agak ke depan. Sendi panggul dan lutut ditekuk. • Pergelangan kaki jelas terlihat bergerak, dari ujung, bola kaki, ke tumit (<i>toe-ball-heel</i>). • Gerak secara menyeluruh ke atas bukan ke bawah. • Tubuh bagian atas tegak, tulang belakang lurus secara alami. • Tubuh bagian atas menunjukkan kekuatan, tidak mengayun-ayun. <p>Pergerakan: dari posisi alami kaki diangkat dengan tekukan sendi panggul dan lutut 30 – 40 derajat.</p>	
<p><i>Langkah Tunggal (Ke samping)</i></p>	<p>Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut rapat dan kedua lutut menghadap ke depan.</p>	
<p><i>Langkah Ganda (Ke samping)</i></p>	<p>Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk.</p>	

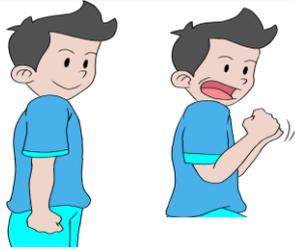
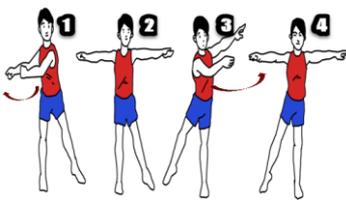
BASIC STEPS	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<p><i>Angkat Lutut</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja tungkai menunjukkan derajat tekukan pada sendi panggul dan lutut minimum 90 derajat antara kedua persendian. • Ketika kedua tungkai terangkat, tungkai bawah tegak lurus terhadap telapak kaki. • Pergelangan kaki dapat ditekuk atau lurus, tetapi harus terlihat kuat terkontrol. • Tungkai kaki tumpu lurus, lutut dapat ditekuk maksimum 10 derajat. • Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus secara alami. <p>Pergerakan: dari posisi normal sampai tekukan 90 derajat pada sendi panggul dan lutut, benar-benar hanya tungkai yang bekerja.</p>	

2) Gerak Dasar Ayunan Lengan dan Tangan (*Arm Movement*)

Gerakan-gerakan lengan yang ada pada aktivitas gerak berirama sebenarnya diambilkan dari gerakan-gerakan yang ada pada gerak dasar latihan beban, karena itu nama dan gerak dasar lengan yang ada dalam aktivitas gerak berirama sama dengan nama dan gerak dasar dalam latihan beban. Namun demikian dapat pula menggunakan gerakan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari seperti mencuci, memantulkan bola, meninju, dan lain-lain.

Tabel 6 Gerak Dasar dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama

Sumber: Dokumentasi penulis

GERAKAN	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<i>Tekuk Siku di Depan Dada</i>	Gerakan menekuk persendian siku dan meluruskannya kembali. Gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan atas.	
<i>Mendorong Tangan Lurus ke Depan</i>	Gerakan mendorong lengan ke depan dada. Gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.	
<i>Mendorong Tangan Lurus ke Atas</i>	Gerakan mendorong lengan ke atas berawal dari pinggang dan melewati depan bahu. Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu.	
<i>Ayun ke Samping</i>	Gerakan mengayun lengan ke atas berawal dari samping paha kanan dan kiri, kemudian diayun sambil diputar ke atas dan melewati depan dada. Gerakan ini bertujuan untuk melatih sendi bahu dan lengan.	

3) Gerak Dasar dan Langkah Kaki serta Ayunan Lengan dan Tangan dengan Berbagai Latihan

a) Latihan Gerak Dasar Jalan dan Langkah Biasa di Tempat, Maju-Mundur, dan ke Samping Kanan dan Kiri

Gerak jalan biasa adalah gerakan jalan di tempat, maju-mundur, dan ke samping kanan dan kiri dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, atau menggeser ke samping. Ketika berjalan lutut ditekuk 90 derajat, setiap kaki yang mendarat

atau menyentuh lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir ke tumit. Ketika melakukan gerak dasar langkah ini, tangan kalian boleh diletakkan di pinggang, atau menggantung di sisi badan.

(1) Langkah (Jalan) di tempat

(a) Tahap persiapan

- ❖ Berdiri dengan kedua tungkai lurus.
- ❖ Badan tegap, kedua lengan lurus di samping badan atau bertolak pinggang.
- ❖ Pandangan lurus ke depan.



Gambar 2 Gerak Langkah Biasa (Marching)

Sumber: Dokumentasi penulis

(b) Pergerakan

- ❖ Tungkai kanan dan kiri diangkat bergantian hingga paha membentuk garis lurus rata/sejajar dengan lantai. Pendaratan diawali dengan bola kaki (pangkal jari) menyentuh lantai. Cobalah lakukan dengan hitungan 1 3 5 7 kaki kanan, dan 2 4 6 8 kaki kiri (gerakan kaki kanan dan kiri bergantian). Ulanglah gerakan ini 4 kali (4 X 8).
- ❖ Kedua lengan di samping badan atau dengan menambahkan ayunan.

(c) Akhir gerakan

- ❖ Berdiri dengan kedua kaki lurus.
- ❖ Badan tegap, kedua lengan lurus di samping badan atau bertolak pinggang.

- ❖ Pandangan lurus ke depan.

(2) Latihan Gerak Dasar Jalan Maju dan Mundur

(a) Tahap persiapan

- ❖ Berdiri dengan kedua tungkai lurus.
- ❖ Badan tegap, kedua lengan lurus di samping badan atau bertolak pinggang.
- ❖ Pandangan lurus ke depan.

(b) Pergerakan

- ❖ Langkahkan kaki kiri ke depan (langkah biasa). Pendaratan diawali dengan bola kaki (pangkal jari) menyentuh lantai. Cobalah lakukan dengan hitungan 1 2 3 4 maju ke depan, dan 5 6 7 8 mundur kembali ke tempat semula. Ulanglah gerakan ini 4 kali (4 X 8).

- ❖ Kedua lengan di samping badan, tolak pinggang, atau dengan menambahkan ayunan.

(c) Akhir gerakan

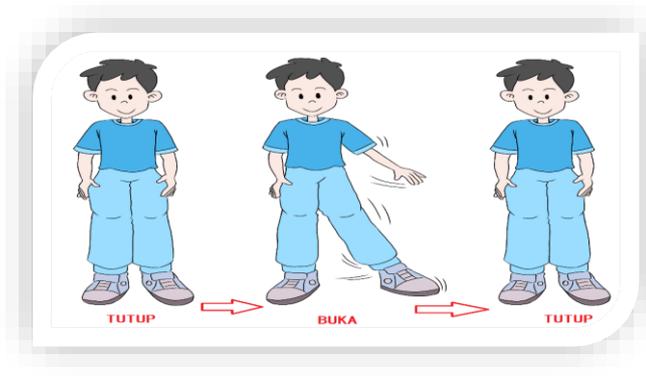
- ❖ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.
- ❖ Kedua lengan di samping badan.
- ❖ Pandangan ke depan.



Gambar 3 Latihan Gerak Dasar Jalan Maju dan Mundur

Sumber: Dokumentasi penulis

(3) Langkah Tunggal ke Samping (*Single Step*)



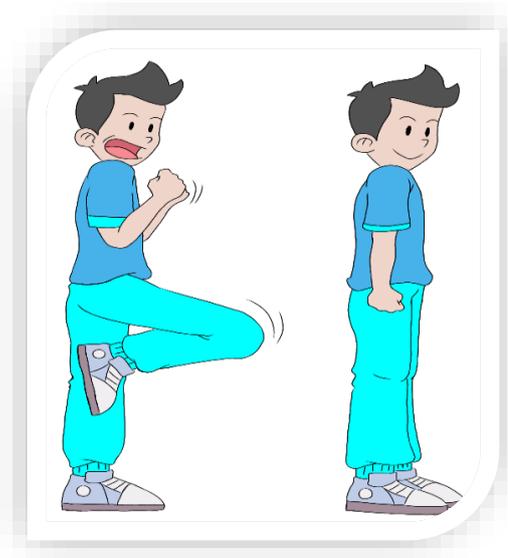
Gambar 4 Latihan Tunggal ke Samping (*Single Step*)

Sumber: Dokumentasi penulis

- (a) Tahap persiapan
- ❖ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.
 - ❖ Kedua lengan di samping badan.
 - ❖ Pandangan ke depan.
- (b) Pergerakan
- ❖ Kaki kanan dilangkahkan (dibuka ke samping selebar bahu) ke kanan.
 - ❖ Setelah kaki kanan mendarat, segera kaki kiri menyusul dan merapat ke kaki kanan. Kemudian sebaliknya, lakukan dengan kaki kiri melangkah (dibuka selebar bahu) ke kiri, ditutup dengan kaki kanan.
 - ❖ Cobalah dengan hitungan 1 kaki kanan dibuka, 2 kaki kiri mengikuti dan dirapatkan ke kaki kanan, hitungan 3 kaki kiri dibuka, kaki kanan mengikuti dan dirapatkan ke kaki kiri, seterusnya hingga hitungan ke 8. Ulangi gerakan ini sebanyak 4 kali (4X8).
- (c) Akhir gerakan
- ❖ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.
 - ❖ Kedua lengan di samping badan.
 - ❖ Pandangan ke depan.
- b) Latihan Ayunan Lengan dengan Jalan di Tempat, Melangkah Maju – Mundur, dan Bergeser ke Samping Kanan dan Kiri

Gerak dan ayunan lengan adalah gerakan menekuk, meluruskan, mendorong, memutar, mengayun, dan menekan lengan dan tangan ke berbagai arah. Gerakan lengan ini dapat dilakukan dengan sikap badan tetap di tempat atau jalan maju-mundur, dan ke samping kanan dan kiri.

(1) Menekuk siku di depan dada sambil berjalan di tempat



Gambar 5 Latihan Menekuk Siku di Depan Dada Dengan Berjalan di Tempat

Sumber: Dokumentasi penulis

(a) Tahap persiapan

- ❖ Berdiri tegak lalu berjalan di tempat.
- ❖ Kedua lengan lurus ke bawah di depan badan (kepala tangan menghadap ke depan).
- ❖ Pandangan ke depan.

(b) Pergerakan

- ❖ Tekuk ke dua siku tangan ke arah atas dan di depan dada.
- ❖ Saat mengayun diikuti dengan jalan di tempat.
- ❖ Gerakan dilakukan 4 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.

(c) Akhir gerakan

- ❖ Berdiri tegak.
- ❖ Kedua lengan lurus ke bawah di depan depan (kepala tangan menghadap ke depan di depan paha).
- ❖ Pandangan ke depan.

(2) Mendorong lengan lurus ke depan dada dengan berjalan maju mundur

(a) Tahap persiapan

- ❖ Berdiri tegak, bersiap melangkahkan satu kaki ke depan.
- ❖ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke atas).
- ❖ Pandangan ke depan.

(b) Pergerakan

- ❖ Dorongan lengan ke depan dengan membuka telapak tangan menghadap ke depan.
- ❖ Ketika lengan didorongkan ke depan secara bersamaan salah satu kaki melangkah ke depan. Cobalah lakukan dengan hitungan 1 2 3 4 maju ke depan, dan 5 6 7 8 mundur kembali ke tempat semula. Ulanglah gerakan ini 4 kali (4 X 8).
- ❖ Dorongan dilakukan dua kali dengan empat langkah ke depan.
- ❖ Dorongan diulangi dua kali sambil mundur ke belakang.

(c) Akhir gerakan

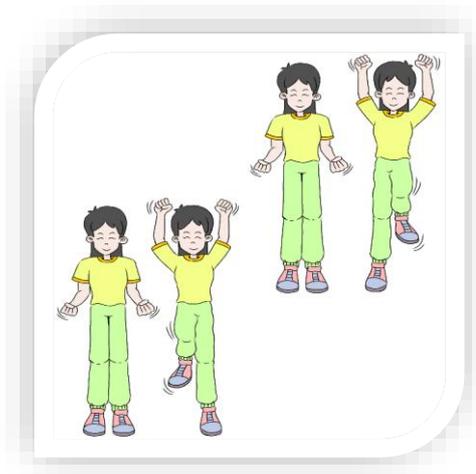
- ❖ Berdiri tegak.
- ❖ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke depan).
- ❖ Pandangan ke depan.



Gambar 6 Latihan Mendorong Lengan Lurus ke Depan Dada Sambil Berjalan Maju Mundur

Sumber: Dokumentasi penulis

- (3) Mendorong lengan lurus ke atas sambil mengangkat lutut kanan dan kiri di tempat.



Gambar 7 Latihan Mendorong Lengan Lurus ke Atas dengan Mengangkat Lutut Kanan dan Kiri di Tempat

Sumber: Dokumentasi penulis

- (a) Tahap persiapan

- ❖ Berdiri tegak, bersiap mengangkat satu kaki ke atas.
- ❖ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap

ke atas).

- ❖ Pandangan ke depan.

(b) Pergerakan

- ❖ Dorongan lengan ke atas dengan tangan tetap mengepal dan menghadap ke depan.
- ❖ Ketika lengan didorongkan ke atas secara bersamaan salah satu kaki di angkat ke atas dengan lutut ditekuk.
- ❖ Kepalan tangan kembali diletakkan ke pinggang bersamaan dengan diturunkannya kaki yang diangkat.
- ❖ Dorongan tangan ke atas dilakukan setiap kali kaki dengan lutut ditekuk diangkat ke atas, dan diturunkan bersamaan dengan diturunkannya kaki.
- ❖ Gerakan dilakukan 4 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.

(c) Akhir gerakan

- ❖ Berdiri tegak.
- ❖ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke atas).
- ❖ Pandangan ke depan.

4. Aktivitas Air

a. Jenis dan Konsep Permainan Gerak Dasar pada Aktivitas Air

Bermain adalah merupakan sesuatu aktivitas untuk bersenang-senang, kata bermain ditambah satu kata air menjadi bermain air berarti melakukan permainan air untuk bersenang-senang. Usia anak Sekolah Dasar bermain air sangat disenangi, karena disamping menyenangkan bermain air juga bisa dijadikan pembelajaran. Anak-anak yang memang sangat suka main air bisa jadi tidak pandang tempat. Di mana ada air, di situ anak memuaskan kesenangannya.

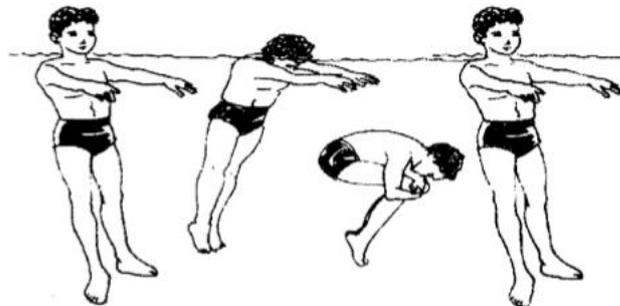
Pada usia SD, umumnya anak menyukai aktivitas di kolam renang. Biasanya anak akan menepuk-nepuk air disekitarnya hingga badannya terpercik air. Seorang guru PJOK harus memastikan di mana posisi anak dalam kolam tersebut. Kalau permukaan air kolam tidak sampai melewati dada anak, itu artinya masih aman. Berbahaya apabila kolam itu tidak menunjukkan batas antara kolam yang dangkal

dengan yang dalam. Setelah pengenalan air dan bermain dengan air yang menyenangkan, tahap materi selanjutnya yaitu guru PJOK memberikan suatu materi yang diberikan kepada peserta didik, yaitu dari yang mudah ke yang sulit. Gerak dasar pada aktivitas air harus dikenalkan kepada peserta didik melalui berbagai macam pola gerak dasar. Berikut pola gerak dasar yang dapat digunakan sebagai dasar anak belajar renang:

1) Mengapung

Mengapung adalah aktivitas berusaha menjaga tubuhnya agar tidak tenggelam di dalam kolam. Latihan mengapung dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

- Peserta didik memegang lututnya masing-masing dan kepala dimasukkan ke dalam air, usahakan tidak menyentuh dasar kolam.
- Peserta didik melentangkan tubuhnya dan kepala menghadap ke atas.
- Peserta didik melentangkan tubuhnya, dengan kepala menghadap ke bawah atau melihat dasar kolam.



Gambar 8 Latihan Mengapung di Air

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

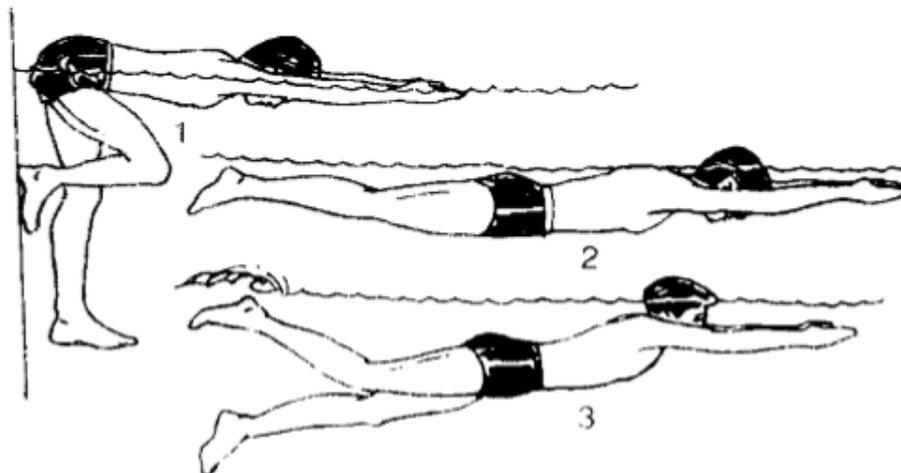
2) Menyelam

Menyelam yaitu memasukkan tubuh ke dalam kolam. Guru memberikan materi ini kepada peserta didik dengan intruksi memberikan permainan, misalnya mencari koin atau kelereng ke dasar air. Pola gerakan tersebut adalah salah satu cara mengajarkan menyelam melalui permainan. Guru PJOK juga dapat memberikan gerakan menyelam dengan cara guru menginstruksikan anak didi meluncur dari tepi kolam dan berusaha menyelam sejauh-jauhnya. Kemudian setelah pola gerak

dasar menyelam dapat diterima dengan baik oleh peserta didik, gerakan tersebut dapat dilakukan secara berulang.

3) Meluncur

Meluncur dilakukan dengan berdiri bersandar dinding kolam kemudian kaki menolak pada dinding agar badan memperoleh gaya dorong ke depan sehingga dapat meluncur di air. Saat meluncur lengan lurus ke depan dan tungkai juga lurus ke belakang. Latihan meluncur juga bisa dibantu oleh teman, dengan cara peserta didik disuruh telungkup kemudian temannya mendorong kakinya agar bisa meluncur. Dilakukan secara berulang ulang, apakah gerakan meluncur sudah benar-benar lancer atau belum. Berikut tahapan belajar meluncur yang dapat dilakukan:



Gambar 9 Latihan Meluncur di air

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

4) Keselamatan Diri di Air

Hal yang mendasar dalam kegiatan pembelajaran aktivitas air yang perlu ditekankan kepada peserta didik adalah kewaspadaan ketika berada di air. Sebagai seorang guru PJOK yang mengajar di Sekolah Dasar, upaya pencegahan dan antisipasi dalam pembelajaran aktivitas di air perlu dilakukan oleh guru. Kewaspadaan harus ditekankan kepada peserta didik, baik saat sebelum berada di air atau bahkan saat di dalam air.

Kemampuan mengapung, meluncur, berputar haluan, terjun, menekuk tubuh, menyelam, timbul, dan berputar di tempat dapat membawa kesenangan tersendiri

bagi peserta didik agar benar-benar merasa nyaman di air. Kemampuan itulah yang harus dikuasai sebelum belajar renang. Pada umumnya orang yang dapat mengatasi berbagai kondisi di air akan lebih aman dari pada orang yang tidak nyaman berada di air. Namun demikian, bukan berarti seorang perenang tidak dapat tenggelam. Bahkan perenang terbaik sekalipun akan menghadapi kesulitan dalam situasi dimana dirinya cidera atau sangat lelah sehingga dapat tenggelam.

Keselamatan jiwa merupakan faktor utama dalam pembelajaran aktivitas air. Sebagai awalah, peserta didik harus diajarkan mengenai tata cara memasuki daerah kolam renang/danau/sungai/lingkungan yang dituju. Aturan yang dibuat oleh guru maupun peraturan yang dibuat oleh pengelola kolam renang harus dipatuhi oleh peserta didik. Kehati-hatian dan kewaspadaan merupakan kunci keselamatan pembelajaran aktivitas air. Berikut hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan aktivitas air:

- (a) Jangan berenang sendirian. Aktivitas di air perlu didampingi oleh seseorang yang dapat dimintai pertolongan dalam keadaan darurat.
- (b) Kenali daerah di mana akan melakukan aktivitas di air, seperti kedalaman air karena bahaya-bahaya tersembunyi tidak terlihat dari atas permukaan air.
- (c) Jangan memasukkan sesuatu/makanan di mulut sewaktu berenang. Pola pernafasan dalam renang memerlukan kerongkongan dan mulut yang kosong.
- (d) Hindari makan besar dalam rentang waktu satu jam sebelum melakukan aktivitas renang.
- (e) Jangan berlari-larian, dorong-dorongan atau kuda-kudaan di tepi kolam. Daerah pelataran kolam renang biasanya basah dan licin, sehingga diperlukan kewaspadaan agar kecelakaan dapat dihindari.

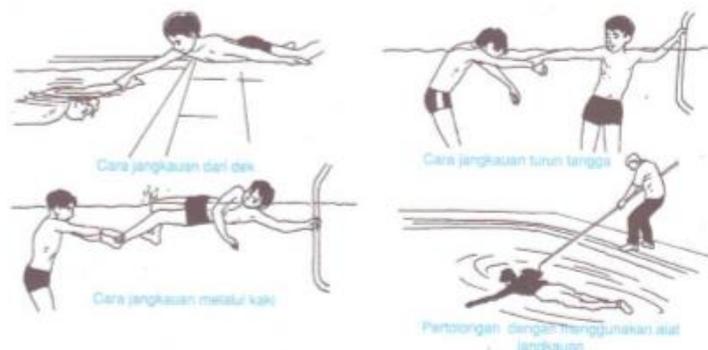
Keselamatan di air merupakan hal yang penting untuk diperhatikan karena berhubungan dengan penanggulangan, pencegahan, dan penghindaran terhadap terjadinya kecelakaan dan cedera. Selamat, artinya terhindar dari bencana, kecelakaan, atau tidak mendapat hambatan dan gangguan fisik. Beberapa penyebab kecelakaan di air, khususnya di sungai atau di kolam renang terjadi karena faktor keteledoran manusia. Hal ini disebabkan karena kurangnya

pengetahuan dan pemahaman, keterampilan, kehati-hatian, lalai atau lengah, atau keadaan fisik dan mental yang kurang sehat.

Secara umum hal-hal yang dapat dilakukan pada saat pembelajaran aktivitas air berhubungan dengan keselamatan di air adalah:

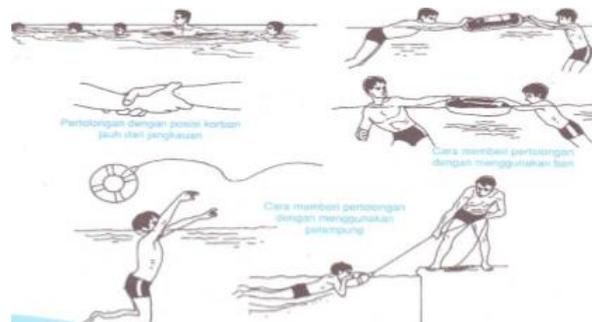
- (a) Disarankan berhati-hati terhadap bahaya dalam melakukan aktivitas air, baik di lingkungan kolam renang, danau, pantai atau lainnya setiap saat.
- (b) Pemanasan sangat disarankan sebelum melakukan aktivitas air untuk mencegah cedera sendi maupun kram otot.
- (c) Mengetahui keterampilan berenang, dan mengetahui apa yang pantas dilakukan dan tidak pantas dilakukan, jangan mengambil resiko di sekitar tempat melakukan aktivitas air untuk menghindari kecelakaan.
- (d) Jika peserta didik baru saja belajar berenang, sebaiknya belajar di tempat yang dangkal.
- (e) Jika sedang bertugas mengawasi anak-anak yang berenang, jangan sekali-kali melepaskan pandangan dari kolam.
- (f) Bagi orang yang belum terampil berenang, upayakan menggunakan pelampung yang sempurna.
- (g) Jika mendapatkan kram di lengan tangan, betis dan telapak kaki ketika berenang, segera berhenti dan meregangkan otot di luar kolam dan jika segera berubah arah tujuan menepi.
- (h) Meminta bantuan manakala mendapatkan kesulitan dengan berteriak dan melambaikan tangan.
- (i) Jangan berlari di tepi kolam, karena dapat mengakibatkan tergelincir dan mendapatkan luka atau jatuh.
- (j) Hindari bahaya-bahaya bertabrakan atau tertimpa dengan orang lain saat di air.
- (k) Jika diijinkan menggunakan peralatan, gunakanlah dengan hati-hati.
- (l) Jangan melompat ke kolam tanpa memperhatikan apakah ada orang lain di bawah.
- (m) Jangan bersenda gurau di kolam, karena dapat dimungkinkan melukai teman, dan terbentur dengan dinding tepi kolam.
- (n) Pastikan kolam tempat latihan menyediakan alat pengapungan dan peralatan penolong.

- (o) Jangan pernah meninggalkan anak-anak kecil tanpa pengawasan siapapun di kolam, karena anak-anak tidak pernah berpikir bahwa air bisa berbahaya bagi dirinya. Anak-anak secara insting sangat lengah. Meninggalkan anak-anak sendiri di kolam tanpa pengawasan dapat berakibat FATAL.
- (p) Angkatlah anak-anak kecil keluar dari kolam jika ada telepon berbunyi atau jika harus melaksanakan beberapa tugas ringkas.
- (q) Jika ada seorang anak yang hilang carilah dikolam pertama kali untuk menyelamatkannya.
- (r) Ingat bahkan perenang yang baikpun dapat tenggelam.



Gambar 10 . Penyelamatan di Air (1)

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

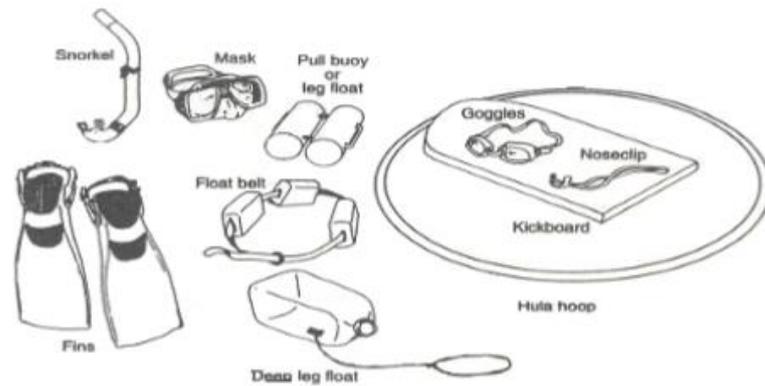


Gambar 11 Penyelamatan di Air (2)

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

Untuk membantu penguasaan keterampilan aktivitas air khususnya pembelajaran renang dibutuhkan alat-alat, seperti: papan pelampung (*kickboard*), sabuk pelampung (*float belt*) pelampung kaki (*pull buoy* atau *leg float*), masker (*mask*), snorkel, kacamata renang (*goggles*), penjepit hidung (*noseclip*), sepatu katak (*fins*) dan kaos kaki, *stopwatch*, dan sebagainya. Dari beberapa alat tersebut yang

dominan dipergunakan untuk pembelajaran, yaitu: kacamata renang, papan pelampung, *fins*, dan pelampung kaki.



Gambar 12 Peralatan Aktivitas Air

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

Terkait dengan keselamatan di air, tentunya berhubungan dengan pertolongan yang akan dilakukan untuk menyelamatkan korban yang mengalami kecelakaan di kolam renang. Prinsip pertolongan pertama pada korban yang mengalami kecelakaan di kolam renang, adalah berikut:

- (a) Upayakan agar korban tenang dan tidak panik.
- (b) Jika korban masih dapat menggerakkan anggota tubuh, pertolongan dapat dilakukan dengan mendorong badan korban ke arah pinggir kolam secara perlahan-lahan.
- (c) Jika korban tidak dapat menggerakkan anggota tubuhnya atau pingsan, dapat dilakukan pertolongan dengan cara membuat korban tenang dan upaya upayakan wajah korban berada di atas permukaan air saat dibawa ke pinggir kolam.

b. Gerak Dasar Renang Gaya Bebas

Segala jenis gaya dalam renang yang diperlombakan merupakan hal yang penting untuk dipelajari, gaya bebas adalah satu-satunya gambaran berenang karena gaya ini merupakan gaya yang tercepat, dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang seseorang dinilai. Pada umumnya orang-orang yang menonton

kompetisi renang tidak akan kagum dengan seberapa kuat ayunan kaki menggantung yang dilakukan, ataupun seberapa jauh untuk meluncur pada setiap kayuhan renang gaya dada seseorang, tetapi bila melihat bagaimana mulusnya dan mudahnya renang seseorang dalam gaya bebas. Untuk berenang dengan baik harus diingat bahwa berenang bukan supaya seseorang tetap mengapung, tetapi bahwa daya apung tubuh seseorang akan selalu membuat tubuh itu mengapung, baik bila seseorang berenang maupun tidak. Oleh karena itu berenang gaya bebas dengan posisi telungkup sambil meluncur dengan santai, kemudian akan terlihat secara berurutan pola gerakan yang benar dari gerakan mengayun kaki, mengayuh, koordinasi tangan-kaki, dan pernapasan.

1) Ayunan Kaki Gaya Bebas

Mulai gerakan mengayun kaki secara teratur dengan jenis ayunan kaki bebas yang santai. Pergelangan kaki harus benar-benar lemas hingga telapak kaki berayun tepat pada pergelangan kaki tersebut. Tekanan air yang diakibatkan oleh ayunan ke arah bawah akan menekan bagian punggung telapak kaki sehingga telapak kaki menjadi lurus. Lutut harus berhenti bergerak ke bawah pada kedalaman sekitar 23 sentimeter, dan bagian bawah kaki, pergelangan dan telapak kaki harus terus bergerak ke bawah sampai lutut menjadi lurus.

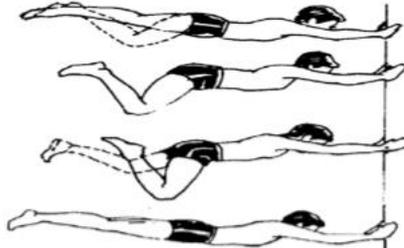
Pada saat lutut dalam posisi lurus maka seluruh kaki yang sedang dalam keadaan lurus tersebut diayun kembali ke atas. Dengan pergelangan kaki benar-benar lemas, ayunan ke atas tersebut akan membuat pergelangan kaki tertekuk oleh tekanan air pada telapak kaki. Kaki harus terus bergerak ke atas sampai tumit kaki anda mencapai permukaan air. Pada saat tumit mencapai permukaan, stop gerakan ke atas dan lanjutan dengan ayunan kaki kembali ke bawah. Kaki yang sebelah bergerak dalam pola gerakan yang sama tapi ke arah berlawanan.

Cara melakukan posisi tubuh di atas kolam renang gaya bebas adalah sebagai berikut:

- (a) Posisi tubuh hampir sejajar dengan permukaan air.
- (b) Tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya.
- (c) Hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh menjadi naik turun atau meliuk-liukkan badan.

- (d) Sikap kepala yang normal: Untuk perenang jarak pendek, sikap kepala cenderung agak naik (pandangan agak lurus ke depan)

Perhatikan gambar berikut ini:



Gambar 13 Latihan Gerakan Ayunan Renang Gaya Bebas

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

2) Ayunan Lengan Gaya Bebas

Kayuhan tangan dapat dimulai dengan tangan kanan ataupun kiri. Namun demikian, supaya lebih jelas dan lebih singkat, dijelaskan gerakan tangan dengan menggunakan tangan kanan lebih dahulu dan tangan tersebut akan mengayuh sesuai jalur lurus 'S'. Perhatikan gambar

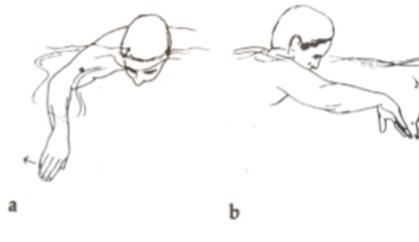


Gambar 14 Pola Kayuhan Tangan Huruf 'S'

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

Dalam posisi meluncur telungkup dengan kedua tangan terjulur ke depan, telapak tangan sekitar 3 centimeter di bawah permukaan air dengan jari-jari lurus rapat tetapi lemas. Tekuk pergelangan tangan ke dalam, jari-jari miring menunjuk ke bawah dan keluar sekitar 45 derajat. Tekuk sedikit sikut pada saat memutar tangan, sehingga telapak tangan sedikit menghadap keluar. Pertahankan posisi

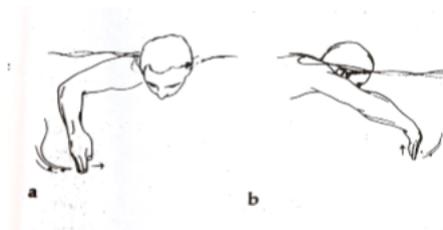
tangan dan sikut tersebut kuat-kuat dan gerakan tangan ke arah luar sehingga telapak tangan bergerak miring sejauh 5 – 7 sentimeter.



Gambar 15 Daya Dorong Pertama dari Kayuhan Tangan, Dilihat dari Depan (a) dan dari Samping (b)

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

Pada saat telapak tangan selesai bergerak ke luar putarlah tangan dengan mulus, luruskan pergelangan tangan, dan tekuk sikut membentuk sudut 100 derajat, sehingga jari-jari tangan menunjuk miring ke bawah, menyilang dan ke belakang menuju garis tengah dari tubuh pada ketinggian setinggi dagu. Gerakan ini sebagian berupa gerakan mendayung dan sebagian berupa gerakan mengayuh.

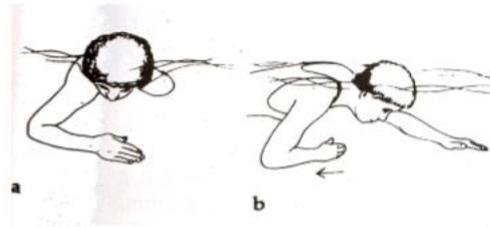


Gambar 16 Daya Dorong Kedua dari Kayuhan Tangan, Dilihat dari Depan (a) dan dari Samping (b)

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

Sikut tetap ditekuk 90 derajat sementara seluruh tangan, mulai dari bahu, meneruskan gerakan mengayuh. Pada titik ini, lengan atas harus setinggi bahu dan agak miring sedikit ke luar, sehingga, dengan sikut ditekuk 90 derajat, telapak tangan tepat berada di bawah dagu pada garis tengah tubuh. Sekarang lengan sudah dalam posisi terbaik untuk melakukan kayuhan. Seluruh bagian tangan-

lengan bawah, pergelangan tangan, telapak tangan, dan lengan atas dalam posisi tegak lurus dengan arah kayuhan.



Gambar 17 Tampak Muka (a) dan Samping (b) dari Daya Dorong yang Dihasilkan oleh Seluruh Lengan

Sumber: David G. Thomas, MS, 2003

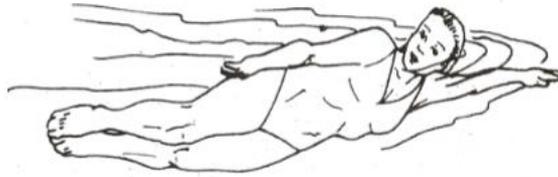
Sambil mendorong, pergelangan tangan mulai dilemaskan, dan tekanan air akan menekuk pergelangan tangan ke belakang sehingga telapak tangan tetap tegak lurus dengan arah dorongan.



Gambar 18 Daya Dorong dari Telapak Tangan

Sumber: David G. Thomas, MS, 2003

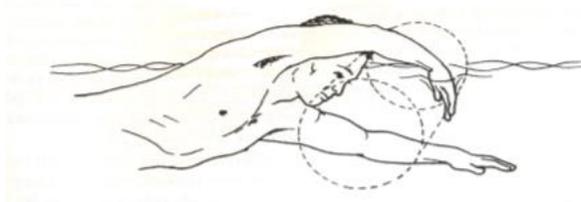
Luruskan siku sambil tetap mendorong, dan telapak tangan bergerak sampai ke samping paha atas. Dalam melakukan kayuhan-dorongan ini tubuh akan sedikit berputar sehingga bahu kanan akan ke luar menembus permukaan air. Dalam posisi-akhir-kayuhan ini, ibu jari tangan harus berada pada posisi sekitar 2 cm di atas paha, siku lurus, dan telapak tangan menghadap ke atas.



Gambar 19 Posisi Akhir Kayuhan

Sumber: David G. Thomas, MS, 2003

Gerakan pemulihan tangan dengan mengangkat siku ke atas dan ke depan, dengan hanya menggunakan otot bahu, sementara siku, pergelangan tangan dan telapak tangan tetap lemas. Pastikan bahwa gerakan tangan memutar ke arah dalam dari pangkal bahu, pada waktu tangan bergerak ke depan sampai lengan bawah setinggi bahu. Pada saat telapak tangan melewati bahu dan bergerak ke depan, mulai meluruskan siku, dengan bahu kanan tetap terangkat, dan mulai untuk menjangkau melewati” atas tabung imajinasi” untuk kemudian menyentuh air dengan ujung jari pada titik sejauh mungkin di depan kepala.



Gambar 20 Posisi Melewati Atas-Tabung-Imajinasi

Sumber: David G. Thomas, MS, 2003

Mulai mengayuh dengan tangan kiri pada saat ujung jari tangan kanan berada dalam posisi setinggi sekitar 4 sentimeter di atas air dalam gerakan pemulihan tangan kanan. Gerakan tangan kiri juga mengikuti pola huruf 'S' yang serupa dengan gerakan tangan.

3) Koordinasi Tangan-Kaki

Gaya bebas modern memberikan lebih banyak keleluasaan untuk memilih pola koordinasi tangan kaki daripada gaya bebas klasik Amerika 6-hitungan atau gaya bebas Australia 4-hitungan yang lebih kuno. Ayunan dalam gaya bebas semakin berkurang pentingnya bila kita ingat bahwa ayunan kaki bebas memerlukan tenaga yang cukup banyak padahal daya dorong yang dihasilkannya sedikit. Ada berbagai variasi dalam pola koordinasi yang sering digunakan oleh perenang kelas dunia. Ada yang menggunakan pola klasik 6-hitungan, terutama para perenang cepat. Ada yang menggunakan pola 4 atau 2-hitungan, terutama perenang jarak jauh, dan ada juga yang menggunakan ayunan kaki hanya sebagai penjaga keseimbangan.

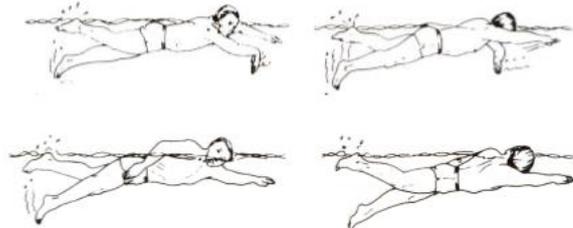
(a) Koordinasi Gerakan Tangan-Kaki Gaya Bebas Amerika

Jika belum terbiasa pola ini, terlebih dahulu harus menghitung setiap ayunan kaki ke bawah dalam putaran 6-hitungan. Mulai mengayuh dengan tangan kanan pada saat kaki kiri mengayun ke bawah pada hitungan 1. Biarkan tangan kiri rileks dalam posisi meluncur lurus. Kayuh dengan tangan kanan pada saat kaki kanan mengayun ke bawah pada hitungan 2, dan lakukan gerakan pemulihan tangan kanan pada waktu kaki kiri mengayun ke bawah pada hitungan 3. Tangan kanan harus masuk masuk ke dalam air, dengan ujung jari menyentuh air lebih dahulu sejauh mungkin di depan, pada saat kaki kanan diayun ke bawah pada hitungan 4. Tangan kiri mulai bergerak mengayuh sesaat sebelum hitungan ke-4, dari posisi meluncur dengan telapak tangan pada kedalaman sekitar 20 sentimeter kayuh terus ke belakang pada hitungan ke-5 ayunan kaki kiri, pulihkan pada hitungan ke-6 ayunan kaki kanan, dan masuk kembali ke air pada hitungan 1 dan 4 sebagai hitungan kunci untuk mempertahankan koordinasi gerakan tangan dan kaki. Catat bahwa masing-masing tangan mulai bergerak mengayuh pada saat tangan yang lain sedang akan kembali masuk ke air.

(b) Pernapasan

Pernafasan dikoordinasikan dengan gerakan tangan. Tolehkan kepala pada hitungan 1 atau 4 dan hirup napas pada hitungan 2 atau 5, tergantung pada apakah ingin bernapas ke sisi kiri atau sisi kanan. Perhatikan bahwa untuk mengambil napas harus menolehkan kepala, dan bukan mengangkatnya.

Penghirupan napas pada hitungan ke-2 (atau ke-5), tangan anda menyelesaikan gerakan mengayuh, telapak tangan tetap dalam air, dan bahu anda berputar agar lengan dapat terangkat untuk gerakan pemulihan.



Gambar 21 Tahap Pelaksanaan (Bernafas ke sisi sebelah kiri)

Sumber: David G. Thomas, MS, 2003

Jika menunggu untuk bernapas sampai tangan sudah di atas air dalam gerakan pemulihan, beban tambahan yang diakibatkan oleh tangan yang sudah tidak didukung daya apung tersebut akan memaksa untuk mendapatkan daya apung tambahan dengan mendorong air ke bawah menggunakan tangan yang terjulur ke depan, mulut tetap terangkat sewaktu mengambil napas. Sehingga, tangan depan menjadi terlalu dalam pada waktu kayuhan berikutnya dilakukan. Akibatnya, akan kehilangan koordinasi dan daya dorong.

Putar kembali kembali ke dalam air pada hitungan 4 (atau 1). Mulailah penghembusan napas pada saat wajah sudah di dalam air, tapi ada lain untuk menghembuskan napas. Ada perenang yang lebih menyukai untuk menghembuskan hanya sedikit udara pada waktu mengayuh dengan tangan sisi bukan pernapasan tersebut, menahan napas sampai sesaat sebelum wajah menembus permukaan untuk pengambilan napas berikutnya. Kemudian, sebagian besar udara dihembuskan sekuatnya pada saat mulut mulai naik menembus permukaan.

5. Pengembangan Kebugaran Jasmani

a. Konsep Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah kata benda abstrak yang rasa keberadaannya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa

dibayangkan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaannya, akan sangat tergantung dari sudut pandang mana jenis dan pengelompokan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara pembeda ilmiah yang mendasarkan tinjauan dari sisi ontology, epistemologi, dan aksiologi sebuah ilmu.

Pengelompokan komponen kebugaran jasmani seperti yang tersebut dalam Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Jasmani yang disusun oleh Wahjoedi (1994), adalah: (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan (2) Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Pada pembagian ini bagian yang pertama terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*).

Pada bagian yang kedua (*physical fitness related skill*) terdiri dari; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Selain dari bagaian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*).

Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dapat dijelaskan pengertiannya sebagai berikut:

1) Daya Tahan (*Cardiorespiratory and Muscle Endurance*)

Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*) adalah kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (*exhale dan inhale*) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih asal dalam waktu yang singkat. Klasifikasi daya tahan:

- a) Daya tahan aerobik/*aerobic endurance*; sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Kebugaran aerobik dibutuhkan oleh siapapun yang melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dan terus menerus, lebih khusus lagi bagi peserta didik yang diarahkan untuk mengambil spesialisasi cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah hingga marathon. Tingkat kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, tingkat aktivitas.
- b) Daya tahan anaerobik/*anaerobic endurance*; adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (*adenosine triphosphate*) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energi dan ADP (*adenosine diphosphate*), ADP yang ditambah PC (*phosphocreatine*) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Pembakaran dalam sistem energi yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu banyak di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot. Asam laktat tidak selalu merugikan, sebab jika menyatu dengan oksigen, asam laktat akan kembali menjadi sumber energi hingga terurai secara tuntas dan keluar menjadi *carbon dioksida* melalui proses pengeluaran nafas, dan ion-ion hidrogen melalui pengeluaran keringat. Untuk mempercepat proses pelepasan asam laktat ini diperlukan pengguncangan (*shaking*), dan bisa dilakukan dengan lari-lari kecil (*joging*) dalam waktu 15 – 20 menit sesuai dengan tingkat penumpukan.

2) Kekuatan (*Strength*).

Kekuatan (*strength*); adalah kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan. Klasifikasi *strength* adalah:

- a) Kekuatan maksimum (*maximum strength*); kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang hanya mampu mengangkat sekali saja beban yang diberikan dan tidak mampu mengangkat lagi tanpa beristirahat terlebih dahulu, atau dalam istilah kebugaran biasa disebut sebagai 1 RM (*1 repetition maximum*). Pengetahuan mengenai 1 RM ini akan sangat membantu untuk dapat

mengembangkan tipe kekuatan yang lainnya (kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*) dan daya tahan kekuatan (*strength endurance*).

b) Kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar dengan segera (dalam satuan waktu yang kecil). Dalam istilah yang lebih umum kecepatan ini dapat juga disebut daya ledak (*explosive power*).

3) Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar berulang-ulang dalam waktu yang lama.

4) Komposisi Tubuh.

Komposisi tubuh adalah perbandingan jumlah lemak yang terkandung di dalam tubuh dengan berat badan seseorang. Kandungan lemak yang berlebihan akan mengakibatkan terdesaknya organ tubuh yang lainnya sehingga mengganggu kinerja organ tersebut. Namun lemak tak jenuh yang mudah diurai juga merupakan sumber energi ketika karbohidrat dan cadangan glukosa dan glikogen sudah habis dipakai.

5) Kelentukan (*Flexibility*).

Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan otot dan persendian dengan rentang yang luas. Kelenturan terdiri dari kelenturan dinamis dan kelentukan statis.

b. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan

Untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak peserta didik SD, menurut Wall dan Murray (1994) dapat dilakukan latihan melalui aktivitas: (1) menari (*dance*), (2) permainan (*game*), dan (3) senam (*gymnastic*). Kemudian Ateng (1992) menyatakan bahwa penyajian pembelajaran olahraga di SD sebaiknya dilaksanakan melalui bentuk permainan karena bermain merupakan dunianya anak-anak. Dimana menurut Monks dkk. (1989) menyatakan bahwa usia SD adalah usia masa kanak-kanak.

Masih menurut Ateng (1992) dunia SD adalah dunia bermain sehingga penyajian dalam pembelajaran pendidikan jasmaninya haruslah dalam bentuk permainan. Permainan berperan sebagai kendaraan pertama untuk memperelajari diri sendiri dan dunia sekitarnya. Melalui permainan, individual atau kelompok, aktif atau diam, anak-anak mengembangkan pemahaman dasar dari dunia tempat mereka hidup.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK dan olahraga di Sekolah Dasar harus dikemas secara lengkap dengan memperhatikan aspek gerak melalui permainan, karena dunia anak adalah dunia bermain. Kaitannya dengan pengembangan kebugaran jasmani, guru harus mampu mendesain model pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Berikut beberapa contoh bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan:

1) Latihan Kekuatan

a) Latihan Kekuatan otot lengan

Bentuk latihan kekuatan otot lengan secara sederhana melalui permainan antara lain sebagai berikut :

(1) Nama Permainan: Siapa Cepat Berdiri

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan : Tanpa alat
- (c) Tempat : di dalam atau di luar ruangan

(2) Aturan Permainan

- (a) Semua peserta didik dibariskan di sisi panjang lapangan
- (b) Tidak boleh ada yang bergerak sebelum ada aba-aba dari guru, peserta didik yang bergerak duluan sebelum ada aba-aba dianggap gugur.
- (c) Peserta didik yang berdiri paling duluan merupakan pemenang dalam permainan ini.

- (d) Peserta didik yang pertama berdiri diberi kepercayaan untuk mengawasi dan menentukan pemenang dalam permainan selanjutnya, sampai ditemukan peserta didik yang paling akhir berdiri.

(3) Cara Bermain

- (a) Semua peserta didik bersiap-siap di pinggir lapangan dengan posisi siap merangkak.
- (b) Setelah ada aba-aba dari guru semua peserta didik merangkak dari sisi yang satu menuju sisi yang lainnya.
- (c) Di tengah-tengah perjalanan bila mendengar tanda yang dibunyikan oleh guru, maka peserta didik harus segera berdiri.
- (d) Peserta didik yang berdiri lebih dulu dinyatakan sebagai pemenang dalam permainan ini.
- (e) Permainan terus diulang-ulang sesuai kebutuhan.
- (f) Peserta didik yang kalah menerima hukuman sesuai kesepakatan.

b) Latihan Kekuatan Otot Kaki

Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot kaki secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan.

(1) Nama Permainan: Perlombaan Naik Kuda

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Jumlah pemain: tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan : tanpa alat
- (c) Tempat : di lapangan olahraga
- (d) Susunan kelas : lihat gambar

(2) Aturan Permainan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok dengan jumlah anggota kelompok yang sama.
- (b) Aba-aba dilakukan dua kali, apabila ada kuda yang berlari sebelum ada aba-aba dari guru maka dinyatakan gugur.
- (c) Jarak tempuh masing-masing lintasan \pm 30 meter.

- (d) Kuda yang keluar lintasan dinyatakan gugur.
- (e) Apabila joki terjatuh dari kudanya maka kelompok tersebut dinyatakan gugur.
- (f) Pemenangnya ditentukan kuda terakhir pada masing-masing kelompok menyentuh garis finish.

c) Latihan Kekuatan otot lengan, perut, dan kaki

Secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan berikut.

(1) Perlombaan Gerobak Dorong

Cara melakukannya sebagai berikut:

- (a) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan : tanpa alat
- (c) Tujuan permainan : untuk melatih kekuatan otot tangan, perut, dan kaki, kerjasama
- (d) Tempat : di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan

(2) Aturan Permainan

- (a) Semua peserta didik saling berpasangan, yang tidak kebagian pasangan bertugas menjadi juri membantu guru mengawasi permainan.
- (b) Aba-aba dilakukan dua kali
- (c) Pasangan yang bergerak lebih dulu sebelum ada aba-aba akan mendapatkan peringatan dari guru, kalau mengulangi hal yang sama maka pasangan tersebut akan didiskualifikasi (dianggap gugur)
- (d) Jarak tempuh pada masing-masing lintasannya \pm 10 meter.
- (e) Gerobak yang keluar lintasan dinyatakan gugur.
- (f) Pemenangnya ditentukan oleh gerobak yang pertama menyentuh garis finish.

(3) Cara Bermain

- (a) Guru menyiapkan 4 lintasan permainan dengan jarak lintasannya \pm 10 meter.
- (b) Masing-masing pasangan bersiap-siap dibelakang garis start, pada tiap-tiap lintasan.
- (c) Pada aba-aba yang pertama peserta didik yang bertindak sebagai pemilik gerobak memegang pergelangan kedua kaki peserta didik yang berperan sebagai gerobak.

- (d) Aba-aba kedua gerobak segera bergerak dengan cara merangkak/berjalan menggunakan kedua tangan sementara kedua kaki dipegang sama pemilik gerobak.
- (e) Selanjutnya gerobak bergerak menuju garis finish yang sudah ditentukan, setelah sampai digaris finish maka segera tukar posisi, yang semula bertindak sebagai gerobak sekarang menjadi pemilik gerobak dan sebaliknya. Kemudian tanpa menunggu aba-aba lagi segera berlari menuju garis start pertama yang sekarang akan dijadikan garis finish.
- (f) Permainan terus dilanjutkan pada pasangan berikutnya.
- (g) Setelah itu dilombakan lagi pasangan yang menang dengan pasangan yang menang sampai menemukan pasangan yang tidak pernah kalah, dan pasangan itulah pemenangnya.
- (h) Pemenang dalam permainan ini akan mendapatkan hadiah.

c. Konsep Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan

Komponen-komponen kebugaran jasmani telah dijelaskan sebelumnya. Pada bagian ini akan diuraikan mengenai komponen-komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan:

1) Kecepatan (*Speed*).

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan tubuh dan menggerakkan anggota tubuh menempuh jarak tertentu dalam satu satuan waktu yang singkat. Tipe kecepatan, yaitu:

- a) Kecepatan siklis, jika pergerakan merupakan pengulangan satu bentuk keterampilan yang sama, biasanya digunakan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang kecil, contoh dari keterampilan tersebut adalah berlari, berenang, dan bersepeda
- b) Kecepatan asiklis, jika pergerakan merupakan bentuk keterampilan yang berbeda-beda dan berubah-ubah sesuai dengan tujuan dari keterampilan tersebut, biasanya digunakan dalam permainan dan penggunaan berbagai peralatan. Keterampilan dilakukan dalam waktu yang kecil
- c) Kecepatan reaksi, jika pergerakan dilakukan sebagai tanggapan atas rangsang yang diberikan dan dilakukan dengan segera. Contoh mudah dari

kecepatan tipe ini adalah tendangan balasan pada olahraga pencak silat (tarung).

2) Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan dalam waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

3) Keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam satu titik yang diinginkan. Keseimbangan secara biomekanis sangat dipengaruhi oleh luasnya bidang tumpu, ketinggian pusat masa tubuh, serta koefisien gesek antara tubuh dengan bidang tubuh. Namun di sisi lain juga dipengaruhi oleh kinerja sistem syaraf dan panca indera. Tipe dari keseimbangan adalah keseimbangan statis dan dinamis.

4) Koordinasi (*Coordination*).

Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata - kaki, tangan – kaki, mata – tangan - kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

Selain pengelompokan jenis kebugaran tadi, juga ada pengelompokan lainnya yang dikemukakan oleh Johnson dan kawan-kawan dalam yaitu; 1. *Medical fitness*, 2. *Functional fitness* dan 3. *Motor fitness*.

d. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan

Berikut beberapa contoh bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan:

1) Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan adalah bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, baik pada saat berdiri, duduk, maupun jongkok. Macam-macam bentuk latihan keseimbangan tubuh adalah sebagai berikut:

a) Latihan keseimbangan berdiri bangau

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- (2) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang).
- (3) Tangan kanan diluruskan ke samping.
- (4) Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.

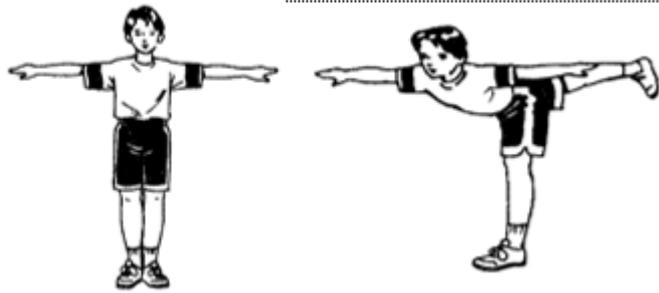


Gambar 22 . Latihan Keseimbangan Berdiri Bangau

b) Latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- (2) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- (3) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.



Gambar 23 Latihan Keseimbangan Sikap Kapal Terbang

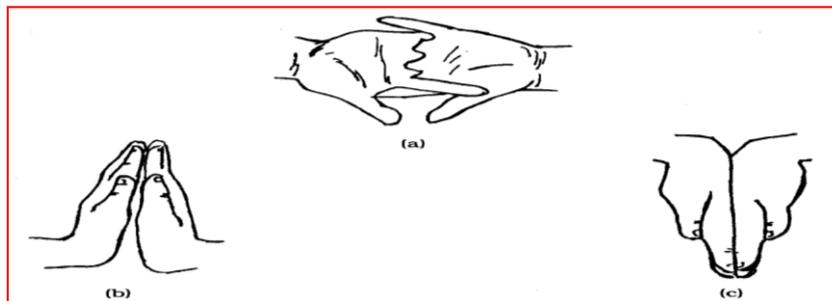
2) Latihan Kelenturan

a) Bentuk-bentuk latihan kelenturan

(1) Latihan kelenturan pergelangan tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Pautkan jari-jari tangan satu sama lain putar telapak tangan menjauhi tubuh, luruskan lengan-lengan dan regangkan selama 3 detik.
- Tekan telapak tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 3 detik.
- Tekan punggung tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 3 detik.

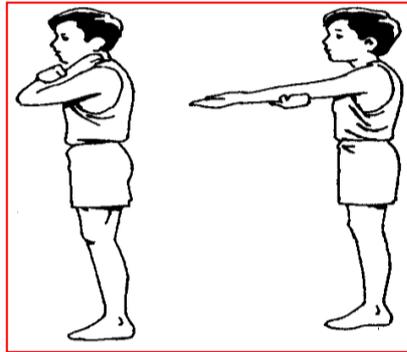


Gambar 24 Latihan Kelenturan Pergelangan Tangan

(2) Latihan kelenturan siku

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Lakukan gerakan ekstensi dan fleksikan tiap siku.
- Pertahankan setiap posisi selama 3 detik.

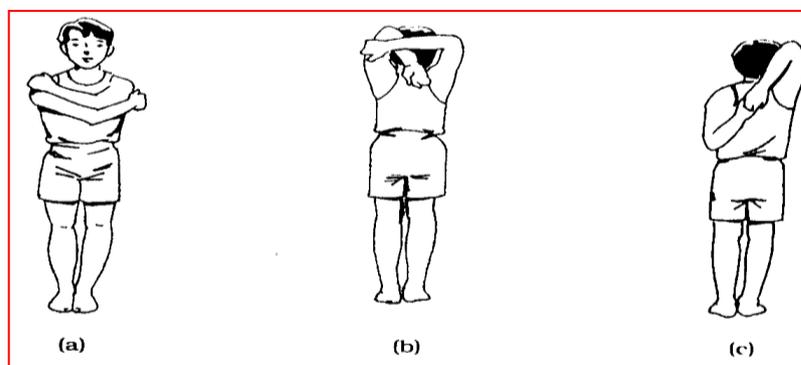


Gambar 25 Latihan Kelenturan Siku

(3) Latihan kelenturan bahu

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Silangkan lengan-lengan di depan tubuh dan genggam bahu-bahu yang berlawanan. Buat topangan regangan dan tahan selama 3 detik.
- Letakkan siku kanan di belakang kepala dan gunakan tangan kiri untuk membuat topangan regangan. Tahan 3 detik dan ulangi dengan siku kiri.
- Letakkan satu tangan di atas kepala dan di ban, buat topangan regangan dan tahan 3 detik serta ulangi dengan sisi yang lain.



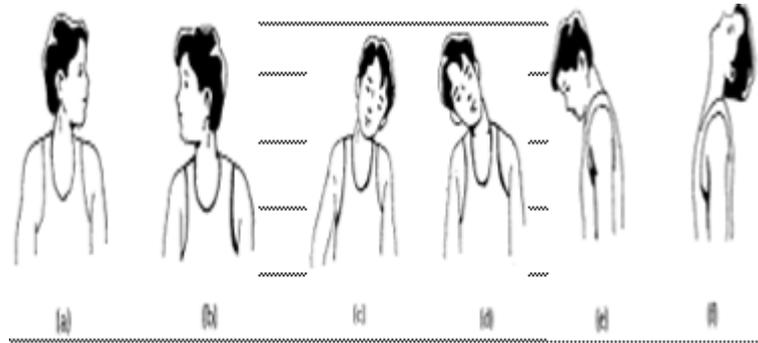
Gambar 26 Latihan Kelenturan

(4) Latihan kelenturan leher

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Letakkan kepala di atas bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- Letakkan dagu ke bahu kiri, pertahankan selama 3 detik.
- Putar gau ke bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- Putar dagu ke bahu kanan, pertahankan selama 3 detik.

- (e) Tarik kepala sejauh mungkin ke depan dan letakkan dagu di atas dada, pertahankan selama 3 detik.
- (f) Tarik kepala sejauh mungkin ke belakang, sentuhkan belakang kepala ke bahu, pertahankan selama 3 detik.

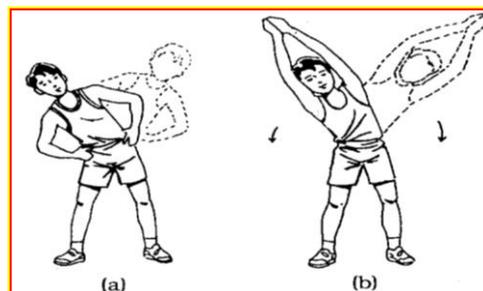


Gambar 27 Latihan Kelentukan Leher

(5) Latihan kelentukan batang tubuh

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (a) Tangan-tangan di atas pinggang dan bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik setiap sisi. Lakukan 3 sampai 5 kali setiap sisi.
- (b) Kedua tangan berjabatan (kedua telapak tangan rapat) dan lengan-lengan di atas kepala, bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik tiap sisi. Lakukan 3 sampai 5 kali tiap sisi.

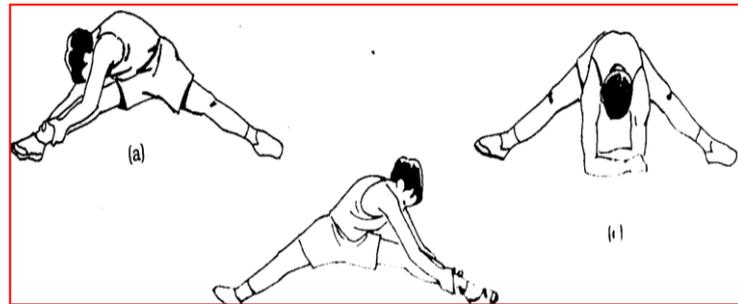


Gambar 28 Latihan Kelentukan Batang Tubuh

(6) Latihan kelentukan tungkai dan punggung (Sikap berdiri atau mengangkang)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Capailah bawah kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (b) Capailah bawah kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Capailah bawah tengah, pertahankan selama 3 detik.
- (d) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.

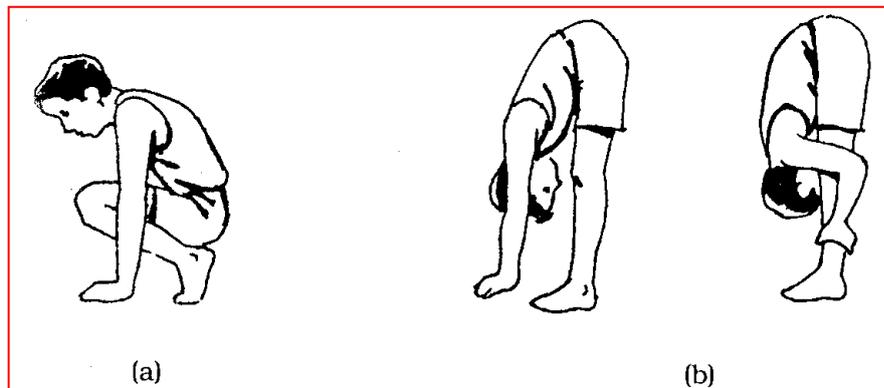


Gambar 29 Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung (Sikap berdiri/mengangkang)

(7) Latihan kelentukan tungkai dan punggung (Sikap berdiri lurus)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Posisi duduk jongkok, pertahankan selama 1 detik.
- (b) Posisi bungkuk, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.
- (d) Posisi cium lutut sebanyak 3 kali.
- (e) Ulangi posisi cium lutut sebanyak 3 kali.



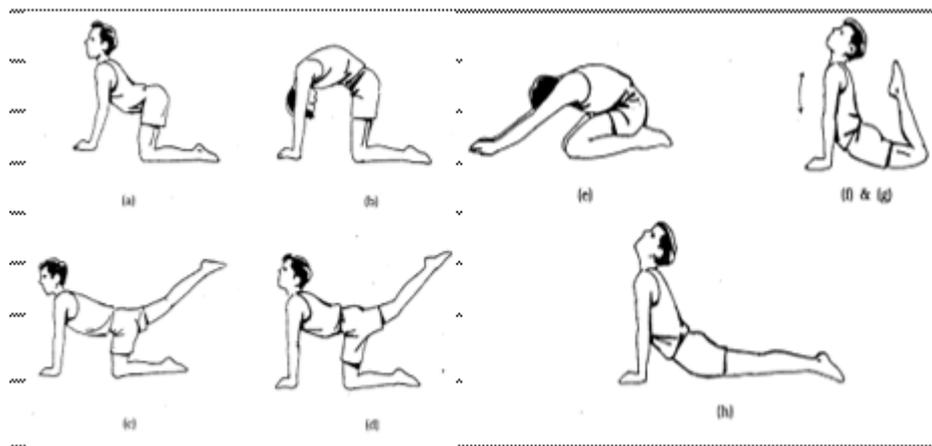
Gambar 30 Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung

(8) Latihan kelentukan punggung

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Lengkungkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- (b) Bulatkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Skala lutut kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (d) Skala lutut kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (e) Duduk berlutut dan dahi di lantai, pertahankan selama 3 detik.
- (f) Lengkungkan naik, pertahankan selama 3 detik.
- (g) Ke depan, pertahankan selama 3 detik.

(h) Lengkungkan naik, lutut dibengkokkan, pertahankan selama 3 detik.



Gambar 31 Latihan Kelentukan Punggung

3) Latihan Kecepatan

a) Kecepatan reaksi

Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan, untuk melatih kecepatan dapat dilakukan melalui permainan sebagai berikut:

(1) Nama Permainan: Membuat Kelompok

Cara melakukannya sebagai berikut:

- (a) Jumlah pemain : Tidak terbatas
- (b) Alat yang digunakan : Tanpa alat
- (c) Tujuan permainan : Untuk melatih reaksi dan sosialisasi
- (d) Tempat : Halaman sekolah atau ruangan olahraga
- (e) Susunan kelas : Peserta didik membuat sebuah lingkaran

(2) Aturan Permainan:

- (a) Semua peserta didik harus terlibat dalam permainan ini
- (b) Posisi guru boleh ditengah-tengah atau di luar lingkaran
- (c) Peserta didik tidak boleh bergerak sebelum ada aba-aba dari guru baik tepukan atau bunyi pluit
- (d) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok mendapat hukuman berdasarkan kesepakatan semua peserta didik dan guru

(3) Cara bermain

- (a) Guru menjelaskan pada peserta didik bahwa mereka akan mengambil bagian dalam suatu permainan yang menuntut mereka untuk berfikir dan bertindak cepat.
- (b) Guru memulai permainan dengan menjelaskan bahwa jika ia meneriakkan angka tertentu, seketika itu pula para peserta didik harus secepat mungkin membuat kelompok sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.
- (c) Seluruh peserta didik berada dalam ruangan atau lapangan dan berpencar di sepanjang pinggir lapangan sambil berjalan atau berlari-lari kecil, sambil mendengarkan aba-aba yang akan diberikan oleh guru. Aba-aba ini berupa angka yang harus diteriakkan oleh guru dengan keras dan lantang agar semua peserta didik dapat mendengar aba-aba yang diberikan.
- (d) Angka harus disebutkan dengan cepat, dan para peserta didik harus bergerak dengan cepat untuk membentuk kelompoknya sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.
- (e) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok akan menerima hukuman sesuai kesepakatan.

4) Latihan Kecepatan Reaksi

Latihan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan. Bentuk-bentuk latihan tersebut antara lain:

- a) Nama permainan: “Hitam Hijau”
- b) Cara bermain:
 - (1) Mereaksi aba-aba/kode-kode lebih dari dua macam dan harus dikerjakan secepat-cepatnya.
 - (2) Latihan dengan lemparan bola sebanyak mungkin dalam waktu tertentu.
 - (3) Bertanding lari sebenarnya, dengan aba-aba start pistol atau peluit.

5) Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi

a) Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi dengan permainan

(1) Nama Permainan: Ular Makan Ekornya

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Jumlah pemain: tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan: tanpa alat
- (c) Tempat: di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan
- (2) Aturan Permainan
 - (a) Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok dengan formasi berbanjar
 - (b) Setiap kelompok dibagi dalam 3 peran yang berbeda, yaitu: peserta didik yang berada paling depan bertindak sebagai kepala ular, bagian tengah anggota kelompok bertugas sebagai badan ular, dan paling belakang dari kelompok bertindak sebagai ekor ular.
 - (c) Peserta didik dibarisan kedua sampai belakang harus memegang perut temannya.
 - (d) Kelompok yang terlepas pegangannya dinyatakan kalah.
 - (e) Pemenang ditentukan oleh kelompok yang pertama menyentuh ekor ular.
 - (f) Kelompok yang melakukan kecurangan dinyatakan kalah dan diberi hukuman sesuai kesepakatan.
- (3) Cara Bermain
 - (a) Semua peserta didik bersiap-siap berbanjar ke belakang sesuai dengan kelompok yang sudah ditentukan.
 - (b) Setelah ada aba-aba dari guru semua kelompok bergerak untuk memulai permainan. Kepala ular berusaha menyentuh ekor ular, sementara ekor ular harus sebisa mungkin menghindari dari kepala ular.
 - (c) Badan ular meliuk-liuk mengikuti gerakan kepala ular atau ekor ular.
 - (d) Ekor ular yang tertangkap oleh kepala ular dinyatakan kalah.
 - (e) Kelompok yang paling pertama ekor ularnya dimakan oleh kepala ular maka kelompok tersebut dinyatakan sebagai pemenang.
 - (f) Kelompok yang paling akhir ekornya dimakan oleh kepalanya maka kelompok tersebut mendapatkan hukuman sesuai kesepakatan.
 - (g) Ulangi permainan ini dengan berganti peran.

D. Rangkuman

Elemen capaian pembelajaran PJOK meliputi pengembangan pola gerak dasar lokomotor (*locomotor skills*), non lokomotor (*non locomotor skills/ stability skills*), dan manipulative (*manipulative skills*). Gerak dasar pada anak membentuk dasar untuk gerak. Keterampilan gerak dasar didukung oleh pola gerak. Pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang memerlukan bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tugas gerak yang diberikan dengan lancar.

Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya. Bentuk-bentuk gerakan senam lantai sangat beragam, mulai dari yang sederhana, hingga yang teramat rumit. Dari sekedar berguling (*roll*) ke depan hingga gerakan berguling di udara (*salto*) dengan berbagai arah dan jumlah putaran. Melakukan latihan gerakan-gerakan senam secara teratur dan terus menerus (*continue*), selain sangat berguna untuk memperbaiki sikap dan bentuk tubuh, juga sangat berguna untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas yang dilakukan berdasarkan irama. Irama bisa bersumber dari apa saja yang memiliki keteraturan bunyi, nada, atau gerakan. Aktivitas gerak berirama dapat dikuasai dengan baik oleh peserta didik jika gerak dasar langkah kaki, ayunan dan gerakan lengan dan tangan, bentuk tubuh (postur) yang baik selama bergerak, serta bergerak sesuai irama (misalnya, dengan musik pengiring) dikuasai dengan baik.

Gerak dasar pada aktivitas air harus dikenalkan kepada peserta didik melalui berbagai macam pola gerak dasar. Pengenalan air pada anak SD dilakukan dengan metode bermain. Bermain air sangat disenangi anak-anak, karena disamping menyenangkan, anak juga dapat mengembangkan pola gerak dasarnya. Namun demikian seorang guru PJOK sebaiknya tetap harus memastikan keamanan peserta didiknya ketika berada di kolam. Dan untuk tahapan pembelajaran aktivitas air, guru mengajarkan materi dari yang mudah ke yang sulit.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi 2, yakni: kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Kebugaran jasmani terkait kesehatan terdiri dari: daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*). Sedangkan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, terdiri dari; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Selain dari bagaian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*).

Pembelajaran 3. Lingkup Dan Urutan Materi Pembelajaran Pjok

Sumber. Kemdikbud. *Permendikbud No. 37 tahun 2018*.

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 3 “Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK” adalah:

1. Menganalisis konsep lingkup dan urutan materi pembelajaran kebugaran.
2. Menganalisis konsep lingkup dan urutan materi permainan dan/atau OR.
3. Menganalisis konsep lingkup dan urutan materi pembelajaran kesehatan.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 3 “Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK” adalah sebagai berikut.

1. Menguraikan lingkup dan urutan materi pembelajaran kebugaran.
2. Menguraikan lingkup dan urutan materi permainan dan/atau OR.
3. Menguraikan lingkup dan urutan materi pembelajaran kesehatan.

C. Uraian Materi

1. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk gerak dan belajar melalui gerak. Pada hakikatnya pendidikan jasmani

adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Melalui proses belajar tersebut, pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah. Perkembangan bersifat menyeluruh, sebab yang dikembangkan bukan saja aspek jasmaniah yang lazim disebut dalam istilah psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kognitif. Selain itu dicapai juga perkembangan watak serta sifat-sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif.

Saat ini struktur kurikulum pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar (SD) mengacu pada Permendikbud No. 37 tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah mencakup beberapa lingkup materi pembelajaran. Ruang lingkup materi pembelajaran pendidikan jasmani mencakup gerak dasar, permainan dan/atau olahraga, kebugaran jasmani, dan kesehatan.

Kompetensi dasar kebugaran jasmani mulai diberikan di kelas II sampai dengan kelas VI. Berikut ruang lingkup materi kebugaran jasmani yang diajarkan di kelas II sampai kelas VI:

Tabel 7 Lingkup Materi Kebugaran Jasmani

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
II	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
III	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran	Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
	jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	melalui permainan sederhana dan atau tradisional
IV	Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal
V	Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
VI	Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).

2. Lingkup dan Urutan Materi Permainan dan/ atau OR

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Peserta didik tidak hanya dikembangkan kemampuan berpikirnya melalui proses pembelajaran, namun melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, peserta didik akan mampu mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Melalui pembelajaran seorang guru Pendidikan Jasmani idealnya mampu mendesain pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan. Penggunaan metode belajar yang sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik peserta didik akan membantu guru mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Selain penguasaan metode pembelajaran dan penguasaan karakteristik peserta

didik, yang lebih penting adalah guru memahami tentang kompetensi-kompetensi yang akan diajarkan.

Untuk mengembangkan gerak dasar peserta didik di SD, guru dapat mendesain pembelajaran melalui permainan-permainan sederhana ataupun permainan tradisional. Melalui permainan diharapkan peserta didik memiliki pengalaman gerak yang menjadi bekal untuk mempelajari gerak yang lebih kompleks. Berikut lingkup pembelajaran Permainan dan/atau olahraga yang diajarkan di SD:

Tabel 8 Lingkup Materi Permainan dan/OR

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
I	Memahami gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
	Memahami pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional
II	Memahami variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
	permainan sederhana dan atau tradisional	bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami variasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
III	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
IV	Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
	Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
	Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
V	Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
	seederhana dan atau tradisional*	
VI	Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional*

3. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kesehatan

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, kesehatan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan pada mata pelajaran tersebut. Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar menuju perubahan ke arah yang lebih tau dan lebih baik pada diri individu, dalam hal ini adalah peserta didik. Sedangkan pada kelompok masyarakat, pendidikan kesehatan merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai- nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi sendiri masalah- masalah kesehatan menjadi mampu.

Orientasi pendidikan jasmani tidak hanya menjadikan peserta didik sebagai anggota masyarakat sekedar tahu tentang kesehatan tetapi juga memiliki keterampilan dalam beraktivitas fisik sehingga mendapatkan manfaat tubuh yang sehat. Tidak heran jika materi kesehatan menjadi bagian yang amat penting untuk diajarkan kepada peserta didik, mulai dari kesehatan diri sampai pada pemeliharaan alat-alat reproduksi. Berikut lingkup materi kesehatan pada Kompetensi Dasar mata pelajaran PJOK SD:

Tabel 9 Lingkup Materi Kesehatan

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
I	Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	Menceritakan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian
II	Memahami cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain)	Menceritakan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah).
III	Memahami perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh	Menceritakan perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh
IV	Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari	Mendemonstrasikan cara penanganan jenis cedera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.
V	Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular	Menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular
	Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh

VI	Memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi	Memaparkan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi
----	---	---

D. Rangkuman

Pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ruang lingkup dan urutan materi pembelajaran mengacu pada Permendikbud No. 37 tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah mencakup beberapa lingkup materi pembelajaran.

Pendidikan jasmani di SD mengedepankan pengembangan gerak dasar. Gerak dasar dikembangkan melalui berbagai aktivitas, diantaranya permainan dan/atau olahraga dan kebugaran jasmani, serta diberikan pula materi tentang kesehatan. Lingkup dan urutan materi kebugaran jasmani yang diajarkan di SD meliputi: pemahaman praktik gerak seimbang, lentur, kuat, lincah, berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.

Pemahaman praktik latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana.

Lingkup dan uruta materi permainan dan/atau OR meliputi pemahaman praktik gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. Pemahaman praktik dalam menjaga sikap tubuh, bergerak secara seimbang, lentur, kuat, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. Pemahaman praktik variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari,

Modul Belajar Mandiri

lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

Lingkup dan uruta materi kesehatan meliputi: pemahaman bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian. Pemahaman tentang cara menjaga kebersihan lingkungan, makanan bergizi, jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana.

Pemahaman tentang konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular, bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, NAPZA dan obat berbahaya terhadap kesehatan tubuh, serta perlunya memahami pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.

Pembelajaran 4. Ilmu Dasar Kepenjasan

Sumber. Hardiyanto., Suhardi., 2019. *Perkembangan Gerak Anak dan Kompetensi Profesi., Ilmu Urai, Faal Tubuh, Sosiologi dan Belajar Gerak., Kelompok Kompetensi E dan G, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan,* Kemdikbud

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 4 “Ilmu Dasar Kepenjasan” adalah:

1. Menganalisis penerapan fisiologi dalam pembelajaran PJOK.
2. Menganalisis penerapan biomekanika dalam pembelajaran PJOK.
3. Menerapkan teori perkembangan gerak dalam pembelajaran PJOK.
4. Menerapkan teori belajar gerak dalam pembelajaran PJOK.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 4 “Ilmu Dasar Kepenjasan” adalah sebagai berikut.

1. Menerapkan fisiologi dalam pembelajaran PJOK.
2. Menguraikan fisiologi dalam pembelajaran PJOK.
3. Menerapkan biomekanika dalam pembelajaran PJOK.
4. Menguraikan penerapan biomekanika dalam pembelajaran PJOK.
5. Menerapkan teori perkembangan gerak dalam pembelajaran PJOK.
6. Menguraikan teori belajar gerak dalam pembelajaran PJOK.

C. Uraian Materi

1. Penerapan Fisiologi dalam Pembelajaran PJOK

Fisiologi olahraga sangat berperan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Anatomi merupakan ilmu yang mempelajari tentang struktur yang menyusun tubuh manusia, mulai dari struktur yang terkecil sampai yang terbesar. Olahraga tidak hanya sekedar menggerakkan anggota tubuh tetapi segala bentuk kegiatan olahraga mempunyai fungsi masing-masing. Misalnya, dalam penerapan lari dalam atletik sangat diperlukan kekuatan otot kaki. Tentunya hal ini membutuhkan ilmu anatomi. Begitu juga ketika melakukan olahraga, terjadi perubahan-perubahan pada organ-organ tubuh. Perubahan pada organ-organ tubuh ini bisa terjadi karena akibat pengaruh dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh.

Pembelajaran pendidikan jasmani erat kaitannya dengan aktifitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot – otot yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas-aktivitas manusia memerlukan energi yang besarnya tergantung pada besar dari beban kegiatan yang dilakukan dan kemampuan fisik dari masing-masing individu. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Aktivitas fisik merupakan kerja fisik yang menyangkut sistem lokomotor tubuh yang ditujukan dalam menjalankan aktivitas hidup sehari-harinya, jika suatu aktivitas fisik memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain-lain disebut latihan. Berdasarkan hal tersebut maka guru pendidikan jasmani sangat penting mempelajari fisiologi olahraga untuk menerapkannya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Dilihat dari sisi fisiologi, aktivitas fisik berupa olahraga menimbulkan perubahan terhadap organ-organ tubuh manusia. Perubahan yang terjadi misalnya terjadi efisiensi kerja jantung, peningkatan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kapasitas paru-paru, meningkatnya kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot, dll.

Fisiologi atau ilmu faal adalah ilmu yang mempelajari fungsi atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam

maupun luar tubuh. Artinya bagaimana organ-organ tubuh bekerja sesuai dengan tugas masing-masing dan keterkaitan antara organ yang satu dengan yang lainnya sehingga membentuk suatu sistem dalam setiap aktivitas tubuh. Misalnya bagaimana organ jantung dan paru-paru bekerja melaksanakan fungsinya masing-masing dan kerjasama diantara keduanya di waktu istirahat dan di waktu beraktivitas. Sedangkan yang dimaksud dengan Fisiologi Olahraga adalah ilmu yang mempelajari perubahan-perubahan fungsi organ-organ tubuh baik yang bersifat sementara (respon) maupun yang bersifat menetap (adaptasi) karena pengaruh dari latihan fisik baik untuk tujuan kesehatan maupun untuk tujuan prestasi. Misalnya bagaimana perubahan pada sistem otot setelah melakukan latihan fisik selama beberapa bulan.

Fisiologi Olahraga penting sekali dipelajari dan dipahami oleh setiap orang yang berkecimpung dalam dunia aktivitas fisik seperti pelatih olahraga, guru pendidikan jasmani, olahragawan itu sendiri. Pembina olahraga sampai pada setiap orang yang mau latihan fisik baik untuk tujuan kesehatan maupun prestasi. Tanpa memahami fisiologi olahraga maka dikhawatirkan akan terjadi kesalahan-kesalahan dalam penerapannya sehingga bukan manfaat yang diperoleh tapi cedera baik yang sementara maupun menetap. Berdasarkan uraian di atas, jelas sekali bahwa fisiologi olahraga mempunyai peranan yang sangat vital dalam memahami perubahan-perubahan yang terjadi dalam tubuh sehingga kita bisa memperoleh manfaat dari olahraga tersebut dan bukan sebaliknya

Mengapa perlu mempelajari biomekanika olahraga? Bagi seorang guru pendidikan jasmani, pelatih atau beberapa spesialis aktifitas fisik lainnya biomekanika olahraga sangat dibutuhkan. Mulai dari mengidentifikasi bakat, melatih teknik, mengevaluasi teknik, memberikan latihan terapi (latihan pembetulan teknik gerak), hingga dalam menentukan peralatan yang akan digunakan oleh atletnya. Selain itu memiliki pengetahuan yang baik tentang biomekanika akan memungkinkan Anda untuk mengevaluasi teknik yang digunakan dalam keterampilan olahraga yang tidak dikenal serta untuk lebih mengevaluasi teknik-teknik baru dalam olahraga yang Anda kenal. Pemahaman tentang biomekanika juga dapat memandu para terapis dalam proses rehabilitasi dan menunjukkan kepada pelatih untuk tidak melakukan latihan-latihan apa yang mungkin berbahaya bagi individu tertentu.

2. Penerapan Biomekanika dalam Pembelajaran PJOK

Biomekanika merupakan salah satu disiplin ilmu yang mempelajari bentuk dan macam-macam gerakan atas dasar prinsip-prinsip mekanika dan menganalisis suatu gerakan. Disiplin ilmu biomekanika tidak berdiri dengan sendirinya, melainkan ditunjang oleh disiplin ilmu yang lainnya, seperti anatomi, fisiologi, dan fisika, kemudian dasar-dasar atau prinsip dari ketiga bidang ilmu itu menjadi dasar suatu disiplin ilmu yang disebut biomekanika. Selain itu, pada dasarnya penekanan utama dalam biomekanika adalah seluruh konsep mekanik, tetapi tubuh manusia adalah sistem yang jauh lebih kompleks daripada kebanyakan objek yang ditemui dalam konsep mekanika. Oleh karena itu, biomekanika menyangkut tubuh manusia dan hampir semua tubuh makhluk hidup.

Bagi seorang guru pendidikan jasmani, pelatih atau beberapa spesialis aktifitas fisik lainnya biomekanika olahraga sangat dibutuhkan. Mulai dari mengidentifikasi bakat, melatih teknik, mengevaluasi teknik, memberikan latihan terapi (latihan pembetulan teknik gerak), hingga dalam menentukan peralatan yang akan digunakan oleh atletnya. Selain itu memiliki pengetahuan yang baik tentang biomekanika akan memungkinkan Anda untuk mengevaluasi teknik yang digunakan dalam keterampilan olahraga yang tidak dikenal serta untuk lebih mengevaluasi teknik-teknik baru dalam olahraga yang Anda kenal. Pemahaman tentang biomekanika juga dapat memandu para terapis dalam proses rehabilitasi dan menunjukkan kepada pelatih untuk tidak melakukan latihan-latihan apa yang mungkin berbahaya bagi individu tertentu.

Biomekanika merupakan salah satu disiplin ilmu yang mempelajari bentuk dan macam-macam gerakan atas dasar prinsip-prinsip mekanika dan menganalisis suatu gerakan. Ruang lingkup Biomekanika meliputi: (1). *Developmental biomechanics*, yaitu biomekanika yang secara khusus mempelajari perubahan pola-pola gerak selama hidup dan orang-orang cacat. Misalnya: analisis yang dilakukan terhadap orang-orang yang menderita *celebral palsy*; (2). *Biomechanics of exercise*, yaitu biomekanika yang mempelajari usaha-usaha untuk meningkatkan keuntungan yang diperoleh dari latihan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera; (3). *Rehabilitation mechanics*, yaitu biomekanika yang mempelajari pola gerak orang-orang yang mengalami cedera; (4). *Equipment*

design, yaitu biomekanika yang mempelajari desain peralatan yang digunakan dalam olahraga. Misalnya: desain raket tenis, bulutangkis, sepatu atletik, bola, pakaian, sepeda balap, peralatan golf, dan lain-lain; dan (5). *Sports Biomechanics* (Biomekanika Olahraga), yaitu ilmu biomekanika yang digunakan untuk meningkatkan efisiensi gerak atlet ketika menampilkan cabang olahraga. Misalnya dengan cara, Analisis Teknik, Identifikasi Cidera Olahraga, dan Evaluasi Program Latihan. Tujuan satu dan lainnya saling bertentangan. Bagaimana mencapai penampilan maksimal tapi resiko cedera minimal atau bagaimana terhindar dari cedera tetapi bisa juara. Kecenderungan pada satu kutub akan mengorbankan kutub yang lain. Ini menjadi sangat menantang bagi para analis gerakan biomekanika olahraga.

3. Penerapan Teori Perkembangan Gerak dalam Pembelajaran PJOK

a. Perkembangan Gerak

Sebelum membahas mengenai perkembangan yang terjadi pada diri manusia, kita mesti mengetahui terminologi perkembangan gerak ITU sendiri. Membahas pengertian istilah yang digunakan dalam studi perkembangan gerak khususnya, suatu bidang studi kadang-kadang menggunakan kata-kata tertentu sebagai suatu istilah dengan pengertian tertentu. Ada beberapa istilah dalam studi perkembangan gerak yang perlu dijelaskan pengertiannya yaitu: pertumbuhan, (*growth*), perkembangan (*development*), kematangan (*maturation*), penuaan (*aging*). Berikut pengertian dari masing-masing istilah di atas:

1) Pertumbuhan; adalah proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif, atau peningkatan dalam hal ukuran. Misalnya mengenai pertumbuhan fisik; maka terdapat peningkatan ukuran tinggi atau berat badan. Istilah pertumbuhan kadang-kadang digunakan dalam kaitkannya dengan peningkatan kemampuan intelektual dan sosial. Tetapi di dalam studi perkembangan gerak cenderung digunakan dalam kaitannya dengan peningkatan ukuran fisik.

Contoh pertumbuhan adalah: bertambahnya tinggi badan, bertambahnya lebar bahu, bertambahnya lebar panggul, bertambahnya ketebalan dada, bertambahnya berat badan.

2) Perkembangan; adalah proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh kearah keadaan yang makin terorganisasi dan terspesialisasi. Makin terorganisasi artinya bahwa organ-organ tubuh makin bisa dikendalikan dengan kemauan. Perkembangan bisa terjadi dalam bentuk perubahan kuantitatif dan perubahan kualitatif atau kedua-duanya secara serempak. Yang dimaksud dengan perubahan kuantitatif adalah perubahan yang bisa diukur atau dihitung. Sedangkan perubahan kualitatif adalah perubahan dalam bentuk semakin baik, semakin teratur, semakin lancar, dan sebagainya yang dasarnya merupakan perubahan yang tidak bisa atau sukar diatur.

Contoh perkembangan adalah: bayi yang belum bisa berjalan kemudian menjadi bisa berjalan tertatih-tatih 2 – 3 langkah pada saat mengawali masa kecil selanjutnya menjadi berjalan dengan gerakan yang lancar beberapa langkah.

3) Kematangan; adalah kemajuan yang bersifat kualitatif dalam perkembangan biologis. Perkembangan biologis berkenaan dengan kemajuan seluler, organ, dan sistem dalam komposisi biokimia. Kematangan merupakan kemajuan kearah status matang. Kematangan mencerminkan tingkat integrasi fungsional sistem tubuh dan kemampuan reproduksi. Kematangan merupakan kemajuan yang bersifat intrinsik (ada di dalam diri individu atau timbul dari diri sendiri) dan menggambarkan perubahan yang berkembang dalam suatu urutan sejalan dengan penambahan usia, dan tanpa pengaruh langsung oleh stimulus eksternal (rangsangan yang berasal dari luar diri manusia).

4) Penuaan; adalah proses penurunan kualitas organik karena bertambahnya usia. Proses penua ini bukan hanya sekedar berarti bertambahnya umur, tetapi mempunyai arti perubahan yang terjadi pada individu setelah mencapai puncak kematangan atau puncak perkembangan. Contoh-contoh penuaan adalah; persendian dan otot menjadi semakin kaku atau tidak fleksibel dan tidak elastik yang mengakibatkan kemampuan gerak menurun, kontrol tubuh menurun, integrasi fungsi organ menurun, dan kekenyalan lensa mata menurun yang mengakibatkan kerabunan.

Perubahan sepanjang hidup terjadi secara berangsur-angsur sedikit demi sedikit. Untuk menandai perubahan yang berupa pertumbuhan dan perkembangan setiap hari seringkali sangat sulit. Pertumbuhan manusia sangat kompleks. Bukan hanya karena variasi diantara dua jenis atau di antara dua orang yang berbeda, tetapi variasi didalam diri orang yang sama dari waktu ke waktu selama proses pertumbuhan berlangsung. Terdapat dua asumsi yang melandasi hubungan timbal balik antara pendidikan jasmani dengan pertumbuhan dan perkembangan anak yakni:

Pertama, bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah mengarahkan peserta didik pada pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis. Melalui aktivitas gerak yang mendapatkan sentuhan metodik-didaktik dari guru pendidikan jasmani anak diarahkan pada pertumbuhan dan perkembangan yang selaras, seimbang dan harmonis. Oleh karena itu dalam proses pembelajarannya guru pendidikan jasmani berupaya untuk mengaktualisasikan berbagai program pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Asumsi tersebut memiliki implikasi bahwa pengembangan program pembelajaran pendidikan jasmani harus mempertimbangkan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Kedua, bahwa pertumbuhan dan perkembangan peserta didik membutuhkan materi pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam proses pembelajarannya, perkembangan gerak menjadi acuan dalam pengembangan program pendidikan jasmani. Aktivitas gerak pilihan yang sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan gerak, yaitu peserta didik melakukan program pembelajaran yang diharapkan dapat mengantarkan mereka pada pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis.

b. Prinsip Gerak

Pemahaman terhadap prinsip-prinsip perkembangan akan membantu kita untuk menyusun perencanaan kegiatan, memberikan stimulasi dan pengayaan pengalaman yang sesuai bagi peserta didik. Terdapat seperangkat prinsip yang menjadi karakteristik pola dan proses pertumbuhan dan perkembangan. Prinsip-prinsip ini akan menjelaskan tipikal perkembangan sebagai suatu proses yang berurutan dan dapat diramalkan atau diprediksi.

Berikut ini adalah Prinsip-prinsip Perkembangan;

1) Perkembangan Dimulai Dari Kepala ke Arah Kaki

Prinsip ini menjelaskan mengenai arah perkembangan dan pertumbuhan. Menurut prinsip ini, anak-anak akan terlebih dahulu mampu mengontrol bagian kepalanya, kemudian lengan dan terakhir tungkai. Kemampuan mengkoordinasi lengan akan diikuti dengan kemampuan mengkoordinasi tungkai.

2) Perkembangan Dimulai dari Bagian Tengah ke Bagian Luar Tubuh

Prinsip ini menjelaskan arah perkembangan. Menurut prinsip ini, sum-sum tulang belakang (*spinal cord*) berkembang terlebih dahulu, sebelum bagian yang lebih luar. Atau dengan kata lain, perkembangan dimulai dari bagian tengah tubuh ke arah luar. Lengan akan berkembang terlebih dahulu sebelum tangan, dan tangan atau kaki akan berkembang sebelum jari-jemari. Jari-jemari baik di tangan maupun di kaki, yang digunakan untuk gerak motorik halus merupakan bagian yang terakhir berkembang dalam proses perkembangan fisik.

3) Perkembangan Tergantung pada Kematangan dan Pembelajaran

Kematangan merujuk pada urutan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan biologis. Perubahan biologis berlangsung secara berurutan dan akan memberikan kemampuan baru bagi anak-anak. Perubahan pada otak dan sistem syaraf lebih banyak tergantung pada adanya proses pematangan. Perubahan di bagian ini akan menyebabkan meningkatnya kemampuan anak-anak dalam berpikir (kognitif) dan keterampilan motorik (fisik). Di samping itu, anak-anak harus terlebih mencapai kematangan pada titik tertentu sebelum ia mampu berkembang lebih lanjut untuk menguasai keterampilan yang baru. Lingkungan dan pembelajaran yang dialami oleh anak-anak memiliki berpengaruh besar terhadap optimasi perkembangan anak-anak. Rangsangan lingkungan dan pengalaman yang beragam akan membuat anak mampu mengembangkan kemampuan secara maksimal.

4) Perkembangan Dimulai dari Sesuatu yang Simple/nyata ke Arah yang Lebih Kompleks

Anak-anak menggunakan kognisi dan keterampilan bicaranya untuk memberikan alasan dan memecahkan masalah. Tahap pertama dari proses berpikir tentang apa kesamaan 2 objek, sama dengan mendeskripsikan atau mencari hubungan fungsional di antara kedua obyek tersebut. Bila kemampuan kognisi akan makin berkembang, mereka akan mampu memahami hubungan yang lebih kompleks dari 2 objek atau benda.

5) Pertumbuhan dan Perkembangan Merupakan Proses Terus Menerus dan Berkelanjutan.

Seiring dengan perkembangan, anak-anak akan makin menguasai keterampilan-keterampilan yang sudah mereka pelajari dan menambah keterampilan baru. Selanjutnya keterampilan baru ini akan menjadi dasar bagi penguasaan keterampilan baru yang lain. Pola ini berlaku pada sebagian besar anak. Satu tahap perkembangan akan menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya, demikian selanjutnya.

6) Pertumbuhan dan Perkembangan Dimulai dari Hal Yang Umum ke Hal yang Khusus.

Dalam perkembangan motorik, bayi akan terlebih dahulu meraih sesuatu dengan tangannya sebelum mampu melakukannya dengan hanya menggunakan jari telunjuk dan ibu jarinya. Awal gerak motorik bayi sangat umum, tidak terarah dan reflektif. Pertumbuhan terjadi dari gerak otot besar ke gerak otot yang lebih kecil/halus.

7) Kecepatan Pertumbuhan dan Perkembangan Bersifat Individual.

Setiap anak berbeda dan kecepatan pertumbuhannya juga berbeda-beda. Meskipun pada umumnya pola dan tahapan perkembangan dan pertumbuhannya sama, tetapi kecepatan mencapai tingkat perkembangan tentunya bisa berbeda-beda. Dengan memahami kenyataan ini bahwa kecepatan perkembangan bersifat

individual, maka kita harus berhati-hati karena usia tidak dapat dengan begitu saja digunakan sebagai patokan untuk mendeskripsikan atau menyimpulkan tingkat perkembangan seorang anak.

Dalam upaya mengefektifkan peran dan fungsi pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan keseluruhan, khususnya dalam membantu menumbuhkan dan mengembangkan anak didik secara harmonis, menurut Syarifudin guru pendidikan jasmani hendaknya memahami prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan sebagai berikut:

Pertama, bahwa pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara terus menerus, sejak seseorang dalam bentuk janin sampai batas usia tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, keadaan pertumbuhan dan perkembangan anak yang tampak saat ini merupakan kelanjutan dari pertumbuhan dan perkembangan sebelumnya. Program pendidikan jasmani pada masing-masing tingkat pendidikan hendaknya merupakan satu kesatuan yang berkesinambungan.

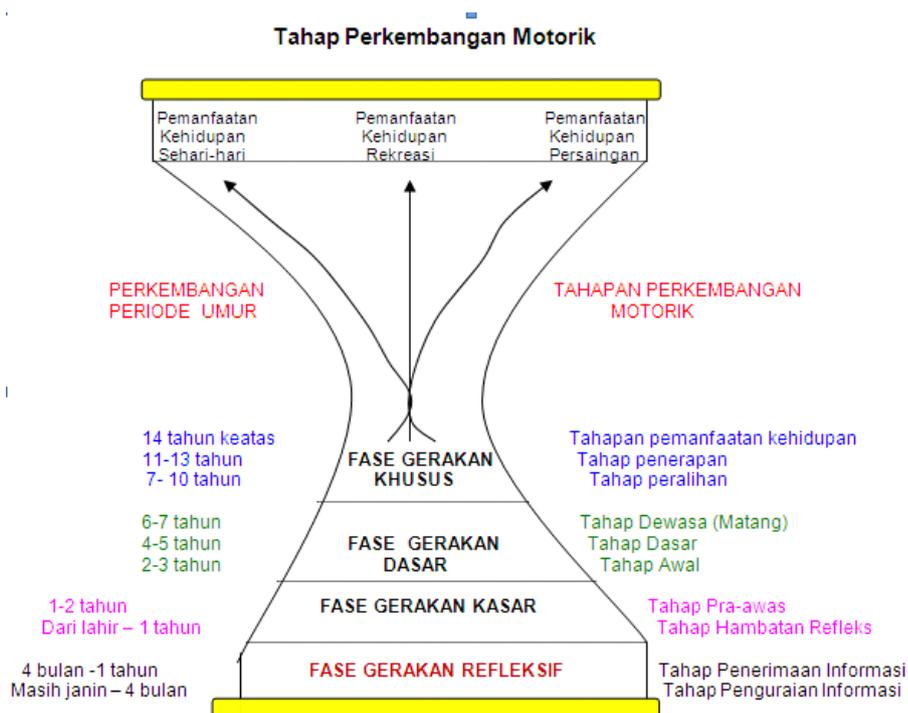
Kedua, pada perjalanan usianya anak mengalami tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda. Tiap tahap perkembangan memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut memiliki implikasi terhadap pengembangan program pendidikan jasmani. Program yang efektif adalah program yang memperhatikan dan mempertimbangkan dengan seksama karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak.

Ketiga, tiap individu memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut secara langsung memiliki terhadap penyusunan program pendidikan jasmani. Program pendidikan jasmani yang efektif adalah program yang disusun secara individualistik. Artinya bahwa program disusun dengan memperhatikan kebutuhan individu, namun demikian untuk menyusun program yang sedemikian sangat sulit. Paling tidak disusun berdasarkan kategori kemampuan yang disusun atas kelompok siswa, yang memiliki kemampuan rendah, sedang dan tinggi.

c. Tahap-tahap Perkembangan Gerak

Sebagai seorang guru Pendidikan Jasmani, disamping harus memahami tentang perkembangan gerak dan prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan, Anda hendaknya lebih mendalami dan memahami tentang tahap-tahap perkembangan gerak. Perkembangan gerak merujuk pada komponen individual dan lingkungan. Faktor individual secara spesifik berhubungan dengan keadaan internal secara khusus oleh tiap anak. Tiap-tiap anak memiliki faktor individual yang berbeda-beda. Kemudian faktor lingkungan berhubungan dengan keadaan eksternal yang mempengaruhi perkembangan individu. Keadaan eksternal pun dapat terjadi secara berbeda-beda.

Beberapa ahli menggambarkan tahap-tahap perkembangan seperti tampak pada gambar 32 di bawah ini.



Gambar 32 Tahap Perkembangan Motorik

Sumber: David L. Gallahue 1998

Pada gambar di atas menurut teori *motor development* (David L. Gallahue) mengklasifikasikan tahap perkembangan berdasarkan periode usia, fase, dan *stage*. Gerakan ditampilkan sebagai jalan masuk semua proses perkembangan motorik kemudian cara untuk mempelajari proses ini adalah dengan menguji rangkaian perkembangan kemampuan gerakan di setiap jengkal kehidupan. Menurut Gallahue berdasarkan konsep perkembangan anak mempunyai 4 fase perkembangan yakni: 1) *Reflexive movement phase* (tahap gerakan Refleksif), 2) *Rudimentary movement phase* (tahap gerakan kasar), 3) *Fundamental movement phase* (tahap gerakan dasar), dan 4) *Specialized movement phase* (tahap gerakan khusus). Dan di dalam fase-fase tersebut terdapat periode perkembangan berdasarkan usia dan tahap-tahap perkembangannya.

Bila tahap perkembangan tersebut dihubungkan dengan tingkat pendidikan di Indonesia, maka dapat digambarkan seperti gambar 2 di bawah ini.

USIA	TAHAP PERKEMBANGAN GERAK		TINGKAT PENDIDIKAN
2 s.d 3 tahun 3 s.d 5 tahun 6 s.d 7 tahun	Tahap pengenalan Tahap dasar Tahap matang	} Gerak dasar	Taman bermain Pra Sekolah (TK) Kelas I dan II SD
7 s.d 10 tahun 11 s.d 13 tahun 14 lebih	Tahap transisi Tahap aplikasi Tahap pemanfaatan jangka panjang	} Gerak spesialisasi	Kelas III s.d V SD Kelas VI s.d II SLTP Kelas III SLTP s.d Kelas I SLTA

Gambar 33 . Hubungan Antara Tahap Perkembangan Gerak dengan Tingkat Pendidikan

Dari gambar di atas tampak usia tertentu seorang anak akan mengalami tahap perkembangan yang berbeda-beda. Perkembangan gerak dasar, secara kritis berkembang pada usia 2–7 tahun. Namun demikian antara rentang usia 2 s.d 7 tahun terjadi 3 (tiga) tahap perkembangan yang merupakan sub perkembangan gerak dasar, sebagai berikut; (1) Tahap pengenalan, (2) tahap dasar, dan (3) tahap

kematangan. Tahap-tahap perkembangan tersebut secara langsung memberikan pengaruh terhadap pengembangan program pembelajaran pendidikan jasmani.

Selanjutnya pada usia 7 s.d 14 tahun terjadi perkembangan gerak spesialisasi. Dalam rentang usia tersebut terjadi 3 (tiga) sub perkembangan gerak sebagai berikut; (1) tahap transisi dari gerak dasar ke gerak spesialisasi, (2) tahap aplikasi gerak pada bentuk-bentuk keterampilan yang spesialisasi dan menuntut kualitas koordinasi yang lebih baik, dan (3) tahap pemanfaatan pada berbagai kegiatan yang membutuhkan keterampilan gerak dengan kualitas koordinasi yang baik.

Sehubungan dengan hal tersebut, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat mengarahkan anak didik ke arah perkembangan gerak sesuai dengan tahap perkembangan yang sedang dialami oleh anak. Dengan harapan, pada akhir perkembangan gerak anak dapat memiliki seperangkat keterampilan yang dapat membekali mereka memasuki dan beradaptasi dengan perkembangan zaman.

4. Penerapan Teori Belajar Gerak dalam Pembelajaran PJOK

Pengertian istilah belajar motorik tak terlepas dari pengertian istilah belajar pada umumnya. Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil (Schmidt, 1982). Meskipun tekanan belajar motorik ialah penugasan keterampilan, tidaklah berarti aspek lain, seperti peranan domain kognitif diabaikan. Hal ini dapat kita ikuti dalam penjelasan Meinel (1976) yang menggambarkan analisis spesifik dari belajar dalam konteks olahraga. Menurut Meinel, belajar gerak itu terdiri dari tahap penguasaan, penghalusan, dan penstabilan gerak atau keterampilan teknik olahraga. Dia menekankan, integrasi keterampilan di dalam perkembangan total dari kepribadian seseorang. Karena itu, penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilikan pengetahuan, perkembangan koordinasi dan kondisi fisik sebagaimana halnya kepercayaan, dan semangat juang. Belajar gerak dalam olahraga mencerminkan suatu kegiatan yang disadari dimana aktivitas belajar diarahkan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan. Sebagai pendukung analisis Meinel tersebut, Schnabel (1983) menjelaskan, karakteristik yang dominan dari belajar ialah kreativitas ketimbang hanya sekedar menerima di pihak siswa atau atlet yang

belajar. Penjelasan tersebut, menegaskan pentingnya psiko-fisik sebagai suatu kesatuan untuk merealisasi peningkatan keterampilan.

Ada beberapa istilah yang sebelumnya sering digunakan pada studi tentang gerak manusia (*human movement*). Istilah tersebut adalah ilmu gerak, kinesiologi, performance manusia, dan pendidikan jasmani. Istilah-istilah ini sering kita dengar apabila diperbincangkan dalam konteks gerak. Perilaku gerak (*motor behavior*) merupakan subdisiplin yang lebih menekankan pada investigasi atau penelitian mengenai prinsip-prinsip perilaku gerak manusia. Secara lebih spesifik Schmidt menjelaskan bahwa perilaku gerak itu lebih menekankan pada prinsip-prinsip keterampilan gerak manusia yang dihasilkan pada tahap perilaku analisis. Perilaku gerak dapat dibagi dalam tiga bagian, yaitu: (1) Teori gerak (*motor control*) (2) Belajar gerak (*motor learning*) (3) Perkembangan gerak (*motor development*). Untuk melihat perbedaan satu sama lain, kita perlu mengujinya dengan mencoba lebih memfokuskan pada bidang masing-masing.

Belajar gerak merupakan studi tentang proses keterlibatan dalam memperoleh dan menyempurnakan keterampilan gerak sangat terkait dengan latihan dan pengalaman individu bersangkutan. Belajar gerak khusus dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman atau situasi belajar pada gerak manusia. Ada tiga tahapan dalam belajar gerak (*motor learning*) yaitu: a. Tahapan verbal kognitif maksudnya kognitif dan proses membuat keputusan lebih menonjol. b. Tahapan gerak memiliki makna sebagai pola gerak yang dikembangkan sebaik mungkin agar peserta didik atau atlet lebih terampil. c. Tahapan otomatisasi artinya memperhalus gerakan agar performa peserta didik atau atlet menjadi lebih padu dalam melakukan gerakannya.

a) Kategori Gerak/ Keterampilan (Berdasar Otot yang Digunakan, Pengaruh Lingkungan, dan Mulai-Akhir Gerak)

Pengklasifikasian keterampilan gerak dapat dibuat berdasarkan beberapa sudut pandang, berikut ini disajikan beberapa klasifikasi keterampilan gerak:

- 1) Berdasarkan kecermatan gerak
- 2) perbedaan titik awal dan titik akhir
- 3) Stabilitas lingkungan

Uraian mengenai tiap klasifikasi tersebut adalah sebagai berikut:

1) Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan

Keterampilan gerak dapat dikaji berdasarkan kecermatan pelaksanaannya. Kecermatan pelaksanaan gerakan dapat ditentukan antara lain oleh jenis otot-otot yang terlibat. Ada gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan jenis otot-otot halus. Berdasarkan kecermatan gerakan atau jenis otot-otot yang terlibat, keterampilan gerak dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

- (a) Keterampilan gerak agal (*gross motor skills*)
- (b) Keterampilan gerak halus (*fine motor skills*)

Keterampilan gerak agal adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot besar sebagai basis utama gerakan, contohnya antara lain keterampilan gerak loncat tinggi dan lempar lembing. Keterampilan gerak halus adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot halus sebagai basis utama gerakan. Contohnya antara lain adalah keterampilan gerak menarik pelatuk senapan dan pelepasan busur dalam memanah. Pada keterampilan gerak agal diperlukan keterlibatan bagian-bagian tubuh secara keseluruhan, sedang pada keterampilan gerak halus hanya melibatkan sebagian dari anggota badan yang digerakan oleh otot-otot halus.

2) Klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan titik akhir

Apabila diperlukan, gerakan keterampilan ada yang dengan mudah dapat diketahui bagian awal dan bagian akhir dari gerakannya, tetapi ada juga yang susah diketahui. Dengan karakteristik seperti itu, keterampilan gerak dapat dibedakan menjadi 3 kategori, yaitu:

- (a) Keterampilan gerak diskret (*discrete motor skill*)
- (b) Keterampilan gerak serial (*serial motor skill*)
- (c) Keterampilan gerak kontinyu (*continuous motor skill*)

Keterampilan gerak diskret adalah keterampilan gerak di mana dalam pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas titik awal dan titik akhir dari gerakan. Contohnya adalah gerakan berguling kedepan satu kali. titik awal gerakan adalah pada saat pelaku berjongkok dan meletakkan kedua telapak tangan

dan tengkuknya ke matras, sedangkan titik akhirnya adalah pada saat pelaku sudah dalam keadaan jongkok kembali. Keterampilan gerak serial adalah keterampilan gerak diskret yang dilakukan beberapa kali secara berlanjut. Contohnya gerakan berguling ke depan beberapa kali. Keterampilan gerak kontinyu adalah keterampilan gerak yang tidak dapat dengan mudah ditandai titik awal dan akhir dari gerakannya. Contohnya adalah keterampilan gerak bermain tenis atau permainan olahraga lainnya. Di sini titik awal dan akhir tidak mudah untuk diketahui karena merupakan rangkaian dari bermacam-macam rangkaian gerakan. Pada keterampilan gerak kontinyu, untuk melaksanakannya lebih dipengaruhi oleh kemamuan si pelaku dan stimulus eksternal. Dibandingkan dengan pengaruh bentuk gerakannya sendiri. Misalnya pada saat menggiring bola, yang menentukan adalah keadaan bola dan maunya si pelaku untuk menggiringnya, sedang bentuk gerakannya sendiri dapat berubah-ubah atau tidak berpaku pada bentuk gerakan tertentu yang baku.

3) Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan

Di dalam melakukan suatu gerakan keterampilan, ada kalanya pelaku menghadapi kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah ada kalanya berubah-ubah. Berdasarkan keadaan kondisi lingkungan seperti itu, gerakan keterampilan dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

- (a) Keterampilan tertutup (*closed skill*)
- (b) Keterampilan Terbuka (*open skill*)

Keterampilan tertutup adalah keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah, dan stimulus gerakannya timbul dari dalam diri si pelaku sendiri. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan mengguling pada senam lantai, dalam gerakan ini pelaku memulainya setelah siap untuk melakukannya, dan bergerak berdasarkan apa yang direncanakannya.

Keterampilan terbuka adalah keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah, dan pelaku bergerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya. Perubahan kondisi lingkungan dapat bersifat temporal dan bisa bersifat spesial. Contohnya

adalah dalam melakukan gerakan memukul bola yang dilambungkan. Dalam gerakan ini pelaku memukul bola dengan menyesuaikan dengan kondisi bolanya agar pukulanya mengena. Pelaku dipaksa untuk mengamati kecepatan, arah, an jarak bola; kemudian menyesuaikan pukulanya.

D. Rangkuman

Fisiologi olahraga sangat berperan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Olahraga tidak hanya sekedar menggerakkan anggota tubuh tetapi segala bentuk kegiatan olahraga mempunyai fungsi masing-masing. Pembelajaran pendidikan jasmani erat kaitannya dengan aktifitas fisik.

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot – otot yang mengakibatkan pengeluaran energi.

Biomekanika merupakan salah satu disiplin ilmu yang mempelajari bentuk dan macam-macam gerakan atas dasar prinsip-prinsip mekanika dan menganalisis suatu gerakan.

Bagi seorang guru pendidikan jasmani, pelatih atau beberapa spesialis aktifitas fisik lainnya biomekanika olahraga sangat dibutuhkan.

Beberapa istilah dalam studi perkembangan gerak meliputi: pertumbuhan, (*growth*), perkembangan (*development*), kematangan (*maturation*), penuaan (*aging*). Perubahan sepanjang hidup terjadi secara berangsur-angsur sedikit demi sedikit. Untuk menandai perubahan yang berupa pertumbuhan dan perkembangan setiap hari seringkali sangat sulit.

Pertumbuhan manusia sangat kompleks. Bukan hanya karena variasi diantara dua jenis atau di antara dua orang yang berbeda, tetapi variasi didalam diri orang yang sama dari waktu ke waktu selama proses pertumbuhan berlangsung.

Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil (Schmidt, 1982).

Modul Belajar Mandiri

Belajar gerak dalam olahraga mencerminkan suatu kegiatan yang disadari dimana aktivitas belajar diarahkan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan.

Tiga tahapan belajar gerak (*motor learning*) yaitu: a).

Tahapan verbal kognitif; b). Tahapan gerak memiliki makna sebagai pola gerak yang dikembangkan; dan c). Tahapan otomatisasi.

Pembelajaran 5. Konsep-Konsep Penting Pjok Dan Keterkaitannya

Sumber. Warsito Sugito Adi, *Buku Panduan Guru PJOK SDLB*, Jakarta: 2020.
Kemdikbud

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 5 “Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya” adalah:

1. Menganalisis hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
2. Menganalisis hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan.
3. Menganalisis hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 5 “Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya” adalah sebagai berikut:

1. Menguraikan hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.
2. Menguraikan hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan.
3. Menguraikan hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan.

C. Uraian Materi

1. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga

Tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial peserta didik. Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampilan kerja sama.

Peserta didik akan belajar mandiri, mengambil keputusan dalam proses pembelajaran, belajar bertanggung jawab dengan diri dan orang lain. Proses menuju memiliki rasa tanggung jawab ini setahap demi setahap beralih dari guru kepada peserta didik. Mata pelajaran PJOK selalau terkait dengan konsep aktivitas jasmani (*physical activities*), bermain (*play*), olahraga (*sport*), rekreasi, dan dansa.

Aktivitas Jasmani adalah seluruh gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot rangka yang secara nyata meningkatkan pengeluaran energi (*energy expenditure*) di atas level kebutuhan dasar (Wuest and Bucher; 2009; hal. 11).

Secara sederhana aktivitas jasmani dapat pula diartikan sebagai seluruh gerak tubuh yang melibatkan kelompok otot besar dan memerlukan suplai energi. Artinya, ketika anak diinstruksikan bergerak, gerak yang mereka lakukan harusnya melibatkan kelompok otot besar dan menyebabkan mereka mengolah energi melalui metabolisme otot yang terlibat.

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya.

Dari kata bermain lalu lahir kata benda permainan, yang dengan tetap mengelompokkannya ke dalam garis lurus yang bersifat fisik, permainan diartikan sebagai “aktivitas fisik yang di dalamnya sudah mengandung unsur-unsur yang menyenangkan.” Unsur ini dapat berupa kompetisi, imajinasi atau fantasi, termasuk adanya modifikasi aturan, dan sebagainya.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif (Freeman, 2001). Olahraga adalah aktivitas jasmani yang sudah benar-benar terorganisir dan tingkat kompetisinya tinggi serta didukung oleh peraturan yang mengaturnya. Peraturan menetapkan standar-standar kompetisi dan situasi sehingga individu atlet dapat bertanding secara *fair* dan mencapai sasaran yang spesifik. Olahraga juga menyediakan kesempatan untuk mendemonstrasikan kompetensi seseorang dan menantang batas-batas kemampuan maksimal.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif, keduanya dapat dan harus beriringan bersama.

2. Hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan

Rekreasi adalah aktivitas untuk mengisi waktu senggang. Rekreasi dapat pula memenuhi salah satu definisi “penggunaan berharga dari waktu luang.” Dalam pandangan itu, aktivitas diseleksi oleh individu sebagai fungsi memperbaharui ulang kondisi fisik dan jiwa, sehingga tidak berarti hanya membuang-buang waktu atau membunuh waktu.

Rekreasi melalui berbagai aktivitas olahraga adalah aktivitas yang menyehatkan pada aspek fisik, mental dan sosial. Dalam pendidikan jasmani, rekreasi tidak bisa lepas dari pelajaran rekreasi secara aktif dengan memanfaatkan cabang-cabang olahraga yang sudah dipelajari.

Penekanan dari rekreasi adalah nuansa “mencipta kembali” (*re-creation*). Apa yang dicipta kembali itu, meliputi upaya revitalisasi tubuh dan jiwa yang terwujud karena ‘menjauh’ dari aktivitas rutin dan kondisi yang menekan dalam kehidupan sehari-hari. Landasan kependidikan dari rekreasi karenanya kini diangkat kembali, sehingga sering diistilahkan dengan pendidikan rekreasi, yang tujuan utamanya adalah mendidik orang dalam bagaimana memanfaatkan waktu senggang mereka.

Rekreasi memungkinkan individu anak terlibat dalam aktivitas yang dipilih secara bebas, termasuk aktivitas fisik yang menghasilkan manfaat kesehatan. Oleh karenanya penting bahwa guru Penjas mampu memberi kesadaran tentang gaya hidup aktif, membekali dan meningkatkan keterampilan-keterampilan waktu luang (*leisure skills*) dan mengintegrasikan individu ke dalam kegiatan rekreasional di komunitas lingkungan anak tinggal.

Dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, kadang dipandang sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu, yang pada perkembangannya digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan, di samping sebagai kegiatan yang menyehatkan.

Dansa sering digunakan untuk mengkomunikasikan gagasan dan perasaan serta dikelompokkan sebagai suatu bentuk seni. Namun begitu, dansa juga harus menjadi bagian integral dari pengalaman kependidikan bagi anak. Sebagai bentuk rekreasi, dansa menyediakan kesempatan untuk kesenangan, ekspresi diri, dan relaksasi. Bahkan dansa juga dapat digunakan sebagai bentuk terapi, menghilangkan dan mengatasi stress, dan belakangan dansa juga banyak digunakan untuk meningkatkan kebugaran.

3. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan

Hingga tahun 2015, pemerintah Indonesia telah mengatur status, jumlah jam pelajaran, standar isi materi, dan standar kompetensi lulusan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) melalui Peraturan Menteri Pendidikan & Kebudayaan (Permendikbud). Dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas pasal 37 dinyatakan bahwa PJOK merupakan salah satu mata pelajaran wajib mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan tingkat menengah atas.

Secara umum rumusan fungsi dan tujuan pendidikan nasional tertulis dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Bab 2 Pasal 3. Fungsi: pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan: untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, mata pelajaran PJOK sebagai bagian integral dari pendidikan memiliki tugas yang unik yaitu menggunakan "**gerak**" sebagai media untuk membelajarkan siswa.

Kondisi satuan pendidikan nasional yang beragam baik dari segi sarana-parasarana maupun guru PJOK membuat kinerja mata pelajaran PJOK di masing-masing satuan pendidikan juga mencapai tahapan yang berbeda-beda. Jika kondisi satuan pendidikan dilihat dari "**kacamata PJOK**" sudah masuk dalam kategori ideal, wajar kalau mampu mencapai tujuan PJOK secara optimal, dan begitu juga sebaliknya. Hasil survei kondisi PJOK nasional tahun 2006 yang dilaksanakan oleh PDPJOI (Pangkalan Data Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia) Asdep Ordik Kemenegpora RI pada 2.382 satuan pendidikan di 13 kab/kota, skor rata-rata nasional baru mencapai 520 dari skor maksimal 1.000 (Asdep Ordik Kemenegpora RI, 2006: 1).

Hasil ini menunjukkan bahwa kapasitas satuan pendidikan secara nasional dilihat dari 3 kondisi PJOK: sarana-prasarana, guru, dan kinerja dalam kurun waktu 1 tahun terakhir, masih berada 52% dari optimal. Oleh karena itu, wajarlah jika keberadaan mata pelajaran PJOK nasional secara umum belum mampu mewujudkan hasil sesuai dengan tujuannya.

Fenomena ”**menyedihkan**” terkait dengan tugas mata pelajaran PJOK begitu mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam laporan riset nasional, seperti:

1) Tingkat kebugaran masyarakat kita rata-rata kurang. Data SDI 2006 menyebutkan bahwa 37,40% masuk kategori kurang sekali; 43,90% kurang; 13,55% sedang; 4,07% baik; dan hanya 1,08% baik sekali (Mutohir, dan Maksum, 2007: 111).

2) Perilaku menyimpang dikalangan remaja semakin tinggi dan bervariasi. Fenomena penyimpangan perilaku geng motor, tawuran antar pelajar, penggunaan obat terlarang, dan seksual menyimpang masih cukup sering menjadi *headline* koran nasional. Penelitian di 4 kota (Jakarta, Surabaya, Bandung, dan Medan) menunjukkan bahwa 44% remaja usia 14-18 tahun telah berhubungan badan sebelum menikah (Kompas, 27 Nov 2007).

3) Pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) seperti berlama-lama menonton TV, video, play station, dialami sekitar 2/3 anak terutama di negara-negara sedang berkembang (WHO, 2002).

Masih ada pemahaman dari kalangan internal sekolah bahwa mapel PJOK adalah pelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak (Suherman, 2004).

Masih sulit dijumpai adanya guru PJOK di sekeliling kita yang kompeten dan sukses mengelola mata pelajarannya, sehingga peserta didiknya menyukai, menghargai dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran dan mengimbas ke pola hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Komnas Penjasor, 2007).

D. Rangkuman

Olahraga adalah aktivitas jasmani yang sudah benar-benar terorganisir dan tingkat kompetisinya tinggi serta didukung oleh peraturan yang mengaturnya. Olahraga juga menyediakan kesempatan untuk mendemonstrasikan kompetensi seseorang dan menantang batas-batas kemampuan maksimal.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan.

Rekreasi adalah aktivitas untuk mengisi waktu senggang. Rekreasi melalui berbagai aktivitas olahraga adalah aktivitas yang menyehatkan pada aspek fisik, mental dan sosial. Dalam pendidikan jasmani, rekreasi tidak bisa lepas dari pelajaran rekreasi secara aktif dengan memanfaatkan cabang-cabang olahraga yang sudah dipelajari. Rekreasi memungkinkan individu anak terlibat dalam aktivitas yang dipilih secara bebas, termasuk aktivitas fisik yang menghasilkan manfaat kesehatan.

Tugas mata pelajaran PJOK begitu mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam laporan riset nasional.

Tingkat kebugaran masyarakat kita rata-rata kurang. Perilaku menyimpang dikalangan remaja semakin tinggi dan bervariasi. Pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) dialami sekitar 2/3 anak terutama di negara-negara sedang berkembang. Masih ada pemahaman dari kalangan internal sekolah bahwa mapel PJOK adalah pelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak.

Pembelajaran 6. Analisis Ki-Kd Berdasarkan Konsep Interdisiplin Dan Multidisiplin

Sumber. Hardiyanto. 2019. *Permainan Kasti*, Unit Pembelajaran Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) melalui Peningkatan Kompetensi Pembelajaran (PKP) berbasis Zonasi, Kemdikbud.

Muliadi, Abd. Kadir. 2015. *Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat 635 (Sprint) Siswa Kelas V SD 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone*, Universitas Negeri Makasar.

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 6 “Analisis KI-KD Berdasarkan Konsep Interdisiplin dan Multidisiplin” adalah:

1. Menganalisis kajian multidisiplin permainan bola kasti ditinjau dari sudut pandang sejarah.
2. Menganalisis kajian multidisiplin permainan bola kasti ditinjau dari sudut pandang matematika.
3. Menganalisis kajian multidisiplin permainan bola kasti ditinjau dari sudut pandang fisika.
4. Memahami kajian interdisiplin permainan hitam hijau ditinjau dari sudut pandang psikologi.
5. Memahami kajian interdisiplin permainan hitam hijau ditinjau dari sudut pandang biomekanika.
6. Memahami kajian interdisiplin permainan hitam hijau ditinjau dari sudut pandang peraturan permainan.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 6 “Analisis KI-KD Berdasarkan Konsep Interdisiplin dan Multidisiplin” adalah sebagai berikut:

1. Menguraikan kajian multidisiplin permainan bola kasti ditinjau dari sudut pandang sejarah.
2. Menguraikan kajian multidisiplin permainan bola kasti ditinjau dari sudut pandang matematika.
3. Menguraikan kajian multidisiplin permainan bola kasti ditinjau dari sudut pandang fisika.
4. Menjelaskan kajian interdisiplin permainan hitam hijau ditinjau dari sudut pandang psikologi.
5. Menjelaskan kajian interdisiplin permainan hitam hijau ditinjau dari sudut pandang biomekanika.
6. Menjelaskan kajian interdisiplin permainan hitam hijau ditinjau dari peraturan permainan.

C. Uraian Materi

1. Kajian Multidisiplin Permainan Bola Kasti Ditinjau Dari Sudut Pandang Sejarah

Permainan bola kasti adalah salah satu permainan yang menyenangkan. Permainan ini termasuk dalam jenis olahraga permainan dengan menggunakan bola kecil atau permainan bola kecil. Dengan menguasai keterampilan dalam permainan gerak dasarnya, kita dapat bermain dengan baik dan tentu akan lebih menyenangkan. Keterampilan dalam permainan kasti meliputi melempar, memukul, dan menangkap bola, namun harus diperhatikan pula gerakan-gerakan pendukungnya seperti berdiri, berjalan, berlari bahkan melompat jika diperlukan yang mana gerakan tersebut akan terpakai dalam aktivitas permainan kasti dan kehidupan sehari-hari.

Kebugaran jasmani sebagai penunjang aktifitas peserta didik sangatlah penting terutama pada permainan bola kasti. Berbagai macam gerakan yang dilakukan dalam permainan bola kasti dipengaruhi oleh kondisi tubuh, karena gerakan yang dilakukan pada permainan bola kasti membutuhkan tenaga yang ekstra baik saat memukul bola, menangkap bola, melempar bola ataupun lari menuju tiang hinggap. Jika tingkat kebugaran bagus, hasilnya menjadi baik pula, karena peserta didik dapat berkonsentrasi dalam melakukan berbagai gerakan.

Istilah kasti berasal dari Bahasa Belanda dan di Indonesia sendiri permainan bola kasti sudah dimainkan sejak zaman penjajahan Belanda dan Jepang. Penemu permainan bola kasti adalah William G. Morgan seorang warga negara Inggris. Permainan kasti pertama kali dimainkan di Inggris sejak dinasti Tudor tahun 1744 di *Pretty Little Pocket-Book*. Dinasti Tudor adalah dinasti raja dan ratu di Inggris Raya, dimana disebut “dasar bola” oleh John Newbery.

Di London William Clarke menerbitkan edisi kedua buku *The Boy* pada tahun 1828, yang berisi peraturan permainan bola kasti yang dicetak pertama kali di Inggris. Kemudian di tahun berikutnya, buku ini diterbitkan kembali oleh *Massachusetts* yang pertama membuat aturan Nasional di Boston. Aturan permainan ini kemudian diformalkan dan disusun oleh *Gaelic Athletic Association (GAA)* di Irlandia tahun 1884.

Permainan bola kasti hingga sekarang masih diatur oleh GAA di Irlandia, sedangkan di Negara Inggris permainan diatur oleh *Rounders* yang dibentuk pada tahun 1943. Setelah Irlandia menetapkan aturan formal dalam permainan kasti, kemudian didirikan sebuah Asosiasi di Liverpool dan Skotlandia pada pertandingan berikutnya pada tahun 1889.

Olahraga kasti masih dianggap lebih tua dari permainan *baseball* dan hingga kini, olahraga ini merupakan salah satu olah raga yang cukup populer di dunia, yang dipertandingkan sampai ke tingkat internasional.

2. Kajian Multidisiplin Permainan Bola Kasti Ditinjau Dari Sudut Pandang Matematika

Permainan bola kasti dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Regu yang mendapat kesempatan memukul disebut regu pemukul dan regu yang bertugas di lapangan disebut regu penjaga. Permainan ini di pimpin oleh seorang wasit dan di bantu oleh tiga orang pencatat nilai.

Permainan bola kasti dimainkan di atas lapangan rumput yang rata yang berbentuk empat persegi panjang dimana lebar dan panjangnya kurang lebih berbanding 1 : 2. Di atas lapangan terdapat sebuah tiang hinggap untuk pertolongan pelari disebut tiang pertolongan, dan 2 buah tiang hinggap bebas yang terdapat pada bagian akhir lapangan disebut tiang bebas.

Dalam permainan bola kasti lapangan yang digunakan menurut Sumitro (1991 : 20) memiliki dua ukuran, masing-masing berukuran 30 x 60 m, dengan ruang pemukul dan ruang bebas menjadi 30 x 65 m untuk ukuran lapangan yang terbesar dan untuk ukuran yang terkecil 30 x 45 m dengan ruang pemukul menjadi 30 x 50 m. Ukuran yang besar digunakan untuk anak-anak besar, sedang ukuran yang kecil digunakan untuk anak-anak kecil atau anak-anak perempuan.

Permainan bola kasti memiliki beberapa peraturan permainan, diantaranya adalah perolehan nilai. Seorang pemukul akan mendapat nilai 2, bila ia dapat lari dari ruang pemukul ke tiang bebas dan kembali ke ruang bebas dengan selamat atas pukulannya sendiri. Jika perjalanan kembali ke ruang bebas dilakukan dalam 2 atau 3 bagian dengan selamat dan pukulannya betul, maka pelari akan mendapat nilai 1. Setiap bola yang terpukul dan dapat ditangkap oleh pemain lapangan sebelum mengenai tanah, dinyatakan sebagai bola tangkap dan penangkap mendapat nilai 1. Permainan bola kasti dilakukan 2 babak yang mana disetiap babak memiliki durasi 20 hingga 30 menit, dan disetiap babak pemain dapat beristirahat selama 15 menit.

3. Kajian Multidisiplin Permainan Bola Kasti Ditinjau Dari Sudut Pandang Fisika

Permainan bola kasti yang merupakan salah satu jenis permainan bola kecil beregu mengharuskan pemainnya memiliki keterampilan menangkap, melempar, dan memukul. Disamping keterampilan-keterampilan tersebut, pemain bola kasti juga harus memiliki keterampilan gerakan meloncat dan menghindar.

Permainan yang dimainkan oleh dua regu ini masing-masing regunya memiliki peran sebagai regu pemukul dan regu penjaga. Sebagai regu pemukul, para pemain harus memiliki keterampilan gerak dasar memukul yang baik, sehingga pemukul dapat memukul sejauh-jauhnya. Keterampilan gerak memukul pemain akan terlihat ketika pemain memukul bola yang memiliki ukuran lingkaran antara 19 – 20 cm. Pemain memukul bola menggunakan kayu pemukul yang memiliki panjang 50 – 60 cm, dengan penampang oval berukuran tidak lebih dari 5 cm dan tebalnya 3,5 cm serta panjang pegangannya 15 – 20 cm, dengan ketebalan pegangan berukuran 3 cm.

Regu penjaga yang berada di lapangan harus memiliki keterampilan gerak menangkap dan melempar bola. Pelambung pada regu penjaga bertugas melambungkan bola ke arah pemukul dengan menggunakan satu tangan. Oleh karenanya pelambung harus mampu melambungkan bola lurus ke atas dan ke bawah sesuai dengan permintaan pemain yang akan melakukan pukulan atau pemain yang menerima.

Selain memiliki keterampilan gerak melempar, regu penjaga juga perlu memiliki keterampilan menangkap bola kasti. Cara menangkap bola di dalam permainan kasti ditentukan oleh arah datangnya bola. Bagaimana datangnya bola akan menjadi faktor bagi para penangkap bola untuk menyesuaikan diri untuk bergerak dan mampu menangkap arah bola dengan tepat.

Mekanika Mekanika adalah salah satu cabang ilmu fisika, yaitu ilmu yang mempelajari gerakan dan perubahan bentuk benda yang diakibatkan oleh gaya. Mekanika merupakan cabang ilmu periode awal atau tertua dari semua cabang ilmu fisika. Deretan fisikawan yang meletakkan dasar-dasar mekanika antara lain: Archimedes, Galileo Galilei, dan Issac Newton.

Mekanika merupakan cabang ilmu fisika yang banyak sekali diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Masalah terpenting dalam mekanika adalah bagaimana benda bisa bergerak dan apa penyebabnya. Masalah ini dipecahkan oleh Newton dalam hukum geraknya. Cabang fisika mekanika terbagi lagi menjadi dua, yaitu kinematika dan dinamika. Kinematika adalah salah satu bagian dari mekanika yang mempelajari masalah gerak suatu materi tanpa memperhatikan penyebab benda tersebut bergerak. Dinamika adalah cabang ilmu mekanika yang mempelajari hubungan antara gerak suatu benda dengan penyebab terjadinya gerak, yaitu gaya.

Dalam permainan bola kasti, gerakan yang efisien, efektif dan aman merupakan gerak yang baik (teknik yang baik). Karena setiap pola gerakan menggunakan energi (tenaga) yang efisien dalam mencapai hasil atau sasaran yang dituju (efektif) serta terhindar dari cedera dalam melakukan gerakan (aman). Untuk menganalisis gerak yang efisien, efektif dan aman berkaitan dengan analisis tulang dan sendi (anatomi), sistem otot saraf (fisiologi) dari gerakan manusia, dan asas-asas hukum mekanika yang dihubungkan dengan gerakan manusia (mekanika). Selain ilmu fisika, pendekatan ketiga bidang ilmu (anatomi, fisiologi dan mekanika) dapat memberi jawaban yang tepat bagaimana gerak yang efisien, efektif dan aman (teknik yang baik), mengapa teknik ini terjadi, dan seberapa tingkat kejadiannya.

Gerakan manusia yang. Karena setiap pola gerakan menggunakan energi (tenaga) yang efisien dalam mencapai hasil atau sasaran yang dituju (efektif) serta terhindar dari cedera dalam melakukan gerakan (aman). Misalnya pemain kasti saat melempar dengan pola-pola gerak (teknik) yang menggunakan energi seminim mungkin (efisien) dengan hasil bola lambung yang jauh (efektif), dan selama melakukan pola-pola gerak tidak terjadi cedera (aman) dapat dikatakan gerakan yang dilakukan adalah efisien, efektif dan aman. Untuk menganalisis gerak tersebut berkaitan dengan analisis tulang dan sendi (anatomi), sistem otot saraf (fisiologi) dari gerakan manusia, dan asas-asas hukum mekanika yang dihubungkan dengan gerakan manusia (mekanika).

a. Fleksi, Ekstensi.

Fleksi adalah memperkecil sudut yang dibentuk oleh sendi pada sumbu transversal atau bidang sagital. Extensi adalah memperbesar sudut yang dibentuk (lawan dari gerakan Flexi).

b. Abduksi, Adduksi.

Abduksi gerakan segmen tubuh dalam bidang lateral yang menjauhi garis tengah tubuh. Adduksi adalah gerakan segmen tubuh ke arah garis tengah tubuh.

c. Rotasi, Elevasi, Depresi.

Rotasi adalah gerakan segmen tubuh yang melingkari sumbu longitudinalnya sendiri. Elevasi adalah apabila bahu terangkat ke atas. Depresi adalah apabila bahu terdesak ke bawah.

d. Pronasi, Supinasi.

Pronasi dan Supinasi adalah gerakan pada sendi radius-ulna dimana pronasi adalah gerakan dengan akhir telapak tangan menghadap ke bawah. Sedangkan supinasi adalah gerakan dengan akhir telapak tangan menghadap ke atas.

e. Eversi, Inversi.

Eversi adalah mengangkat batas luar/ lateral kaki. Inversi adalah mengangkat kaki ke sebelah medial.

f. Circumduksi.

Circumduksi adalah kombinasi dari flexi, abduksi, adduksi, dan rotasi.

4. Kajian Interdisiplin Permainan Hijau Hitam Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi

Permainan Hijau-Hitam adalah bentuk permainan sederhana tanpa alat atau pun menggunakan alat yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi dalam berlari. Permainan hijau hitam ini bisa dilakukan tanpa menggunakan alat, dan juga menggunakan alat, seperti bola kecil, batu, atau benda lainnya. Untuk lebih jelasnya diuraikan seperti berikut:

a. Permainan Hijau-Hitam tanpa menggunakan alat

Kelas dibagi menjadi dua barisan, yaitu barisan A dinamakan hijau dan barisan B dinamakan hitam. Jarak antara barisan A dan B lebih kurang 2 meter, dan jarak dari masing-masing barisan ke belakang lebih kurang 10 - 20 meter sebagai batas untuk lari.

Cara Bermain:

Apabila anak/ peserta didik mendengar isyarat suara HI... JAU! Maka semua peserta didik dari barisan A harus segera (langsung) berbalik dan lari secepat-cepatnya sampai batas yang telah ditetapkan. Sedangkan peserta didik dari barisan B harus mengejarnya, untuk dapat menangkap/menyentuh peserta didik dari barisan A yang lari. Demikian juga bila ada isyarat suara Hi...TAM!, maka semua anak/peserta didik dari barisan B harus segera berbalik dan lari secepat-cepatnya sampai batas yang telah ditetapkan (garis finish), barisan A mengejar. Barisan yang terbanyak dapat menangkap lawannya selama kegiatan berlangsung/bermain, maka barisan itulah yang menang.

b. Permainan Hijau-Hitam dengan menggunakan alat

Kelas dibagi menjadi dua regu, yaitu regu satu diberi nama HIJAU dan regu yang lain dinamakan regu HITAM.

Cara bermainnya:

Siswa dibagi dua syaf sama banyak dengan posisi saling berhadapan dengan jarak antar regu \pm 3 meter. Bila persiapan sudah siap, kemudian guru menyebutkan nama salah satu dari regu tersebut. Jika regu yang disebut oleh guru HI...JAU!, maka regu tersebut berbalik langsung mengambil bola tenis berlari sampai garis yang telah ditentukan sebagai batas garis akhir memasukkan bola ke keranjang. Demikian pula regu sebaliknya. Penilaian anggota regu yang sampai garis finish lebih cepat dengan memasukkan bola lebih banyak dan sempurna, maka regu tersebut yang memenangkan permainan.

Psikologi olahraga, dasar pandangannya untuk kebutuhan kegiatan belajar ini dinyatakan bahwa, karakteristik perilaku yang dihasilkan dalam proses kegiatan berolahraga merupakan media untuk mengekspresikan "*body and mind*" secara harmonis. Pengekspresian "*body and mind*" secara harmonis berhubungan dengan aspek-aspek kepribadian. Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang baik

harus merujuk kepada konsep kesiapan psikologis para peserta didiknya. Program pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan guru di sekolah tidak boleh mengabaikan aspek kesiapan psikologis para peserta didiknya. Kondisi psikologis yang dimaksud dalam hal ini dua, pertama yang menunjang penampilan pembelajar yang baik, yang kedua adalah yang sebaliknya. Unsur kondisi psikologis yang menunjang penampilan pembelajar yang baik diantaranya adalah: motivasi tinggi (aspirasi kuat, ketahanan mental, kematangan pribadi). Unsur kondisi psikologis yang sebaliknya mengganggu penampilan pembelajar pada diri peserta didik adalah: motivasi rendah (cemas, gangguan emosional, keraguan).

Aspek-aspek kepribadian seperti motivasi, kemampuan konsentrasi, rasa cemas, kepercayaan diri dan aspek kejiwaan lainnya memiliki dampak terhadap hasil dalam suatu proses pembelajaran. Studi ilmiah yang sudah dilakukan banyak membuktikan bahwa motivasi merupakan energi yang penting dalam setiap kegiatan pembelajaran. Motivasi adalah dasar untuk menggerakkan/mengarahkan perbuatan dan perilaku peserta didik dalam belajar. Guru perlu memahami teori, faktor-faktor yang mempengaruhi dan teknik-teknik pemberian motivasi. Motivasi itu unik, kadang menjadi sulit karena tidak dapat diamati dan diukur secara pasti. Guru harus mengkaji setiap perilaku peserta didiknya, ini dilakukan agar guru mengetahui tingkat motivasi belajar peserta didiknya. Motivasi adalah kekuatan dari dalam yang menggerakkan dan mengarahkan tingkahlaku kepada suatu tujuan. Motivasi merupakan dorongan untuk mencapai tujuan, atau dengan kata lain dorongan yang datang dari dalam diri terhadap aktivitas yang bertujuan. Motivasi terbagi atas dua bentuk, yakni: motivasi ekstrinsik dan intrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah bentuk motivasi yang ditimbulkan oleh karena adanya berbagai faktor yang mempengaruhi dari luar seperti pemberian hadiah, penghargaan, sertifikat dan sebagainya. Motivasi intrinsik adalah dorongan alamiah yang membawa seseorang berkehendak mengerjakan sesuatu dan bukan karena situasi buatan atau karena faktor-faktor yang seperti dijelaskan pada motivasi ekstrinsik.

Faktor yang mempengaruhi motivasi peserta didik dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani:

- a. Kesehatan fisik-psikis merupakan kesatuan organis yang memungkinkan motivasi diri seseorang berkembang;
- b. Lingkungan yang sehat dan menyenangkan. Suhu yang normal, udara yang sehat, sinar matahari yang cukup, keadaan sekitar yang menarik, merupakan lingkungan yang dapat mendorong motivasi diri.
- c. Fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk latihan. Lapangan yang rata dan menarik, peralatan yang memadai akan memperkuat motivasi untuk belajar lebih baik.
- d. Aktivitas fisik yang sesuai dengan bakat dan naluri. Permainan atau aktivitas fisik merupakan saluran dan sublimasi unsur-unsur bawaan (naluri), seperti ingin tahu, keberanian, ketegasan, sifat memberontak, dan sebagainya. Jenis aktivitas fisik yang tepat dengan unsur-unsur naluri akan meningkatkan motivasi peserta didik.
- e. Program Pendidikan Jasmani yang menuntut aktivitas. Perkembangan peserta didik membutuhkan aktivitas. Peserta didik disekolah umumnya tidak senang kegiatan yang lamban dan banyak bicara. Permainan aktivitas fisik yang menarik akan menggugah timbulnya motivasi yang tinggi.
- f. Menggunakan audio-visual. Peserta didik ada yang sensitif pada penglihatan, pendengaran dan perabaan. Latihan yang melibatkan perasaan, penglihatan dan pendengaran seperti TV, kartu, diagram, gambar akan meningkatkan motivasi mereka untuk belajar dengan lebih bergairah.
- g. Metode mengajar. Pemilihan metode mengajar yang sesuai akan membantu motivasi dalam proses belajar. Sebaiknya dalam proses belajar, latihan dimulai dari yang diketahui ke yang tidak diketahui; dari yang sederhana ke yang lebih kompleks; dari yang nyata ke yang abstrak; dari keseluruhan ke bagian; dari yang pasti ke yang tidak pasti. Prinsip ini merupakan kunci latihan yang baik dan merupakan faktor yang dapat memotivasi individu.

5. Kajian Interdisiplin Permainan Hijau Hitam Ditinjau Dari Sudut Pandang Biomekanika

Permainan Hitam-Hijau merupakan permainan yang bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi dalam berlari. Pembentukan kecepatan reaksi dapat dilakukan melalui permainan ini. Syarifudin, A. dan Muhadi (1992/1993) menyatakan bahwa latihan reaksi kecepatan bagi anak SD dapat dilakukan dengan bentuk permainan, perlombaan, menggunakan isyarat suara, gerakan tepukan tangan atau sentuhan.

Permainan Hijau-Hitam sangat baik bagi peserta didik SD sebagai dasar pembentukan kecepatan berlari jarak pendek atau lari *sprint*. Latihan daya reaksi yang cepat dapat diberikan kepada peserta didik dengan cara memberikan latihan-latihan lari sampai jarak yang ditentukan, tentu dalam hal ini disesuaikan kemampuan peserta didik SD. Misalnya; 10 meter sampai 20 meter

Biomekanika merupakan salah satu disiplin ilmu yang mempelajari bentuk dan macam-macam gerakan atas dasar prinsip-prinsip mekanika dan menganalisis suatu gerakan. Disiplin ilmu biomekanika tidak berdiri dengan sendirinya, melainkan ditunjang oleh disiplin ilmu yang lainnya, seperti anatomi, fisiologi, dan fisika, kemudian dasar-dasar atau prinsip dari ketiga bidang ilmu itu menjadi dasar suatu disiplin ilmu yang disebut biomekanika. Selain itu, pada dasarnya penekanan utama dalam biomekanika adalah seluruh konsep mekanik, tetapi tubuh manusia adalah sistem yang jauh lebih kompleks daripada kebanyakan objek yang ditemui dalam konsep mekanika. Oleh karena itu, biomekanika menyangkut tubuh manusia dan hampir semua tubuh makhluk hidup.

Mengapa perlu mempelajari biomekanika olahraga? Bagi seorang guru pendidikan jasmani, pelatih atau beberapa spesialis aktifitas fisik lainnya biomekanika olahraga sangat dibutuhkan. Mulai dari mengidentifikasi bakat, melatih teknik, mengevaluasi teknik, memberikan latihan terapi (latihan pembetulan teknik gerak), hingga dalam menentukan peralatan yang akan digunakan oleh atletnya. Selain itu memiliki pengetahuan yang baik tentang biomekanika akan memungkinkan Anda untuk mengevaluasi teknik yang digunakan dalam keterampilan olahraga yang tidak dikenal serta untuk lebih mengevaluasi teknik-teknik baru dalam olahraga yang Anda kenal. Pemahaman tentang biomekanika juga dapat memandu para terapis dalam proses rehabilitasi dan menunjukkan kepada pelatih

untuk tidak melakukan latihan-latihan apa yang mungkin berbahaya bagi individu tertentu.

Biomekanika merupakan salah satu disiplin ilmu yang mempelajari bentuk dan macam-macam gerakan atas dasar prinsip-prinsip mekanika dan menganalisis suatu gerakan. Ruang lingkup Biomekanika meliputi: *developmental biomechanics*, *biomechanics of exercise*, *rehabilitation mechanics*, *equipment design* dan *sport biomechanics* (biomekanika olahraga).

(1). *Developmental biomechanics*, yaitu biomekanika yang secara khusus mempelajari perubahan pola-pola gerak selama hidup dan orang-orang cacat. Misalnya: analisis yang dilakukan terhadap orang-orang yang menderita *celebral palsy*; (2). *Biomechanics of exercise*, yaitu biomekanika yang mempelajari usaha-usaha untuk meningkatkan keuntungan yang diperoleh dari latihan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera; (3). *Rehabilitation mechanics*, yaitu biomekanika yang mempelajari pola gerak orang-orang yang mengalami cedera; (4). *Equipment design*, yaitu biomekanika yang mempelajari desain peralatan yang digunakan dalam olahraga. Misalnya: desain raket tenis, bulutangkis, sepatu atletik, bola, pakaian, sepeda balap, peralatan golf, dan lain-lain; (5). *Sports Biomechanics* (Biomekanika Olahraga), yaitu ilmu biomekanika yang digunakan untuk meningkatkan efisiensi gerak atlet ketika menampilkan cabang olahraga. Misalnya dengan cara, Analisis Teknik, Identifikasi Cidera Olahraga, dan Evaluasi Program Latihan.

Fungsi mempelajari biomekanika olahraga pada dasarnya hanya ada dua saja yaitu meningkatkan performa dan mengurangi resiko cedera (Bartlett, 2007) dan (Knudson, 2007). Menariknya, kedua hal tersebut saling *incompatible*. Tujuan satu dan lainnya saling bertentangan. Bagaimana mencapai penampilan maksimal tapi resiko cedera minimal atau bagaimana terhindar dari cedera tetapi bisa juara. Kecenderungan pada satu kutub akan mengorbankan kutub yang lain. Ini menjadi sangat menantang bagi para analis gerakan biomekanika olahraga.

Berdasarkan teori permainan dapat dipahami bahwa permainan Hijau-Hitam dapat dijadikan solusi untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* di SD. Dalam pembelajaran atletik yang berorientasi bermain, permainan ini dapat diterapkan untuk menciptakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

Hal ini sesuai dengan prinsip pembelajaran yang perlu diperhatikan oleh para guru agar terjadinya transfer belajar gerak, sebagai berikut: (1) Makin mirip situasi latihan dengan situasi permainan yang sebenarnya, makin mungkin terjadinya transfer. Implikasinya, guru dituntut mampu menganalisa aneka ragam situasi yang terdapat pada suatu permainan dan menambahkannya secara bertahap kedalam situasi berlatih; (2) Makin bervariasi suatu keterampilan dipelajari, makin mungkin terjadinya transfer secara positif terhadap situasi permainan yang sebenarnya.

Karakteristik permainan Hijau-Hitam adalah permainan yang bertujuan untuk melatih kecepatan dalam berlari (*speed*), kecepatan reaksi (*reaction speed*), daya ledak (*power*), serta kelincahan (*agility*). (Yoyo Bahagia: 2010). Lebih jauh dijelaskan, pada saat peserta didik akan menerima perintah dari guru, (1) Dibutuhkan daya ledak (*power*) untuk tolakkan kaki (unsur gerak dasar posisi “ya” pada lari cepat) serta kecepatan reaksi (*reaction speed*); (2) Secara tidak sadar peserta didik akan berlari secepat mungkin untuk menghindari sergapan tim lawan (unsur kecepatan/*speed*); (3) dalam permainan Hijau-Hitam dibutuhkan kelincahan (*agility*) yang merupakan salah satu komponen penting dalam lari cepat (*sprint*). Oleh karena itu secara umum dapat digambarkan bahwa, unsur gerak dalam permainan HijauHitam mengandung unsur-unsur kebugaran jasmani yang merupakan komponen penting serta sangat dibutuhkan pada cabang olahraga lari cepat (*sprint*).

6. Kajian Interdisiplin Permainan Hijau Hitam Ditinjau Dari Sudut Pandang Peraturan Permainan

Permainan sederhana Hijau-Hitam dapat dimainkan tanpa alat maupun dengan alat. Permainan Hitam-Hijau yang dimainkan tanpa alat terdiri dari dua barisan, yaitu barisan A yang dinamakan Hijau dan barisan B yang dinamakan Hitam. Jarak antara barisan A dan B kurang lebih sejauh 2 meter dan jarak dari masing-masing barisan ke belakang kurang lebih 10 – 20 meter sebagai batas untuk lari.

Guru memberikan petunjuk sebelum memulai permainan, apabila peserta didik mendengar isyarat suara HI... JAU! Maka semua peserta didik dari barisan A harus segera berbalik dan lari secepat-cepatnya sampai batas yang telah ditetapkan. Sedangkan peserta didik dari barisan B harus mengejarnya, untuk dapat

menangkap/menyentuh peserta didik dari barisan A yang berlari. Demikian juga bila ada isyarat suara Hi...TAM!, maka semua peserta didik dari barisan B harus segera berbalik dan lari secepat-cepatnya sampai batas yang telah ditetapkan (garis *finish*), barisan A mengejar. Barisan yang terbanyak dapat menangkap lawannya selama kegiatan berlangsung, maka barisan itulah yang menang.

Permainan Hitam-Hijau yang dimainkan dengan menggunakan bola tenis, terdiri dari dua barisan, yaitu barisan A yang dinamakan HIJAU dan barisan B yang dinamakan HITAM. Peserta didik dibagi dua syaf sama banyak dengan posisi saling berhadapan, jarak antar regu ± 3 meter.

Setelah peserta didik siap, guru menyebutkan nama salah satu dari regu tersebut. Jika regu yang disebut oleh guru HI...JAU!, maka regu tersebut langsung berbalik mengambil bola tenis, lalu berlari sampai garis yang telah ditentukan sebagai batas garis akhir memasukkan bola ke keranjang. Demikian pula regu sebaliknya. Pemenangnya adalah regu yang sampai garis *finish* lebih cepat dengan memasukkan bola lebih banyak dan sempurna.

Dari permainan HIJAU-HITAM yang dimainkan tanpa alat, dinilai dari berapa banyak lawan yang ditangkap untuk jadi pemenang. Sedangkan permainan HIJAU-HITAM yang menggunakan alat, dinilai dari berapa banyak bola tenis yang dapat dimasukkan ke keranjang dengan sempurna.

Kedua permainan ini memberikan motivasi kepada peserta didik untuk mengembangkan keterampilan berlari dan kecepatan bereaksi. Ketika mendengar aba-aba HIJAU-HITAM dari guru, kecepatan berlari dan bereaksi peserta didik pun akan terlatih. Selain kedua komponen tersebut, pengembangan nilai-nilai dalam permainan ini dapat dikembangkan, seperti tanggung jawab, motivasi, percaya diri, kerjasama, dan kekompakkan.

D. Rangkuman

Kajian permainan bola kasti dalam pendidikan jasmani akan ditinjau dari sudut pandang sejarah, matematika, dan fisika.

Dilihat dari sejarahnya, permainan bola kasti menggambarkan, bahwa meskipun permainan bola kasti berasal dari Inggris, namun permainan bola kasti sudah dimainkan di Indonesia sejak zaman penjajahan Belanda dan Jepang. Perolehan nilai dalam permainan kasti dapat dikaji dari sudut pandang ilmu Matematika, dimana pemukul akan mendapat nilai 2, bila ia dapat lari dari ruang pemukul ke tiang bebas dan kembali ke ruang bebas dengan selamat atas pukulannya sendiri. Jika perjalanan kembali ke ruang bebas dilakukan dalam 2 atau 3 bagian dengan selamat dan pukulannya betul, maka pelari akan mendapat nilai 1.

Setiap bola yang terpukul dan dapat ditangkap oleh pemain lapangan sebelum mengenai tanah, dinyatakan sebagai bola tangkap dan penangkap mendapat nilai 1.

Jika dikaji dari sudut pandang fisika, cara melempar dan menangkap bola di dalam permainan kasti ditentukan oleh arah datangnya bola. Bagaimana datangnya bola akan menjadi faktor bagi para penangkap bola untuk menyesuaikan diri untuk bergerak dan mampu menangkap arah bola dengan tepat

Kajian interdisiplin permainan hijau-hitam akan ditinjau dari sudut pandang psikologi, biomekanika, dan peraturan permainan.

Guru pendidikan jasmani perlu mengakui bahwa aspek psikologis dari situasi kelas sama dan bahkan lebih penting daripada tujuan-tujuan substantif pendidikan jasmani. Dari sudut pandang biomekanika yang merupakan salah satu disiplin ilmu yang mempelajari bentuk dan macam-macam gerakan atas dasar prinsip-prinsip mekanika dan menganalisis suatu gerakan.

Modul Belajar Mandiri

Berdasarkan teori permainan dapat dipahami bahwa permainan Hijau-Hitam dapat dijadikan solusi untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* di SD. Peraturan yang dimainkan dalam permainan hijau-hitam mampu mengembangkan nilai-nilai tanggung jawab, motivasi, percaya diri, kerjasama, dan kekompakkan.

Pembelajaran 7. Ilmu Penunjang Kepenjasan

Sumber. Noorwaahid, 2019. *Penerapan Psikologi dan Kinesiologi dalam PJOK, Kelompok Kompetensi H, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*, Kemikbud

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 7 “Ilmu Penunjang Kepenjasan” adalah:

1. Memahami penerapan sejarah olahraga dalam pembelajaran PJOK.
2. Menerapkan sosiologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.
3. Menerapkan psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.
4. Menerapkan azas dan falsafah olahraga dalam pembelajaran PJOK.
5. Menganalisis isu kepenjasan terkini dalam pembelajaran PJOK.
6. Menganalisis kebijakan terkait dalam pembelajaran PJOK.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 7 “Ilmu Penunjang Kepenjasan” adalah sebagai berikut:

1. Memahami penerapan sejarah olahraga dalam pembelajaran PJOK.
2. Menerapkan sosiologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.
3. Menerapkan psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.
4. Menerapkan azas dan falsafah olahraga dalam pembelajaran PJOK.
5. Menganalisis isu kepenjasan terkini dalam pembelajaran PJOK.
6. Menganalisis kebijakan terkait dalam pembelajaran PJOK.

C. Uraian Materi

1. Penerapan Sejarah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK

Salah satu pertanyaan yang sering diajukan oleh guru-guru penjas belakangan ini adalah: "Apakah pendidikan jasmani?" Pertanyaan yang cukup aneh ini justru dikemukakan oleh yang paling berhak menjawab pertanyaan tersebut. Hal ini mungkin terjadi karena pada waktu sebelumnya guru itu merasa dirinya bukan sebagai guru pendidikan jasmani, melainkan guru pendidikan olahraga. Perubahan pandangan itu terjadi menyusul perubahan nama mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, dari mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan (orkes) dalam kurikulum 1984, menjadi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) dalam kurikulum 1994. Perubahan nama tersebut tidak dilengkapi dengan sumber belajar yang menjelaskan makna dan tujuan kedua istilah tersebut. Akibatnya sebagian besar guru menganggap bahwa perubahan nama itu tidak memiliki perbedaan, dan pelaksanaannya dianggap sama. Padahal muatan filosofis dari kedua istilah di atas sungguh berbeda, sehingga tujuannya pun berbeda pula.

Manfaat Sejarah Keolahragaan dan PJOK dalam Penanaman Sikap Peserta Didik

a. Manfaat Edukatif

Kegunaan sejarah yang pertama adalah sebagai edukasi atau pelajaran. Banyak manusia yang belajar dari sejarah. Belajar dari pengalaman yang pernah dilakukan. Pengalaman tidak hanya terbatas pada pengalaman yang dialaminya sendiri, melainkan juga dari generasi sebelumnya. Manusia melalui belajar dari sejarah dapat mengembangkan potensinya. Kesalahan pada masa lampau, baik kesalahan sendiri maupun kesalahan orang lain coba dihindari. Sementara itu, pengalaman yang baik justru harus ditiru dan dikembangkan. Dengan demikian, manusia dalam menjalani kehidupannya tidak berdasarkan coba-coba saja (*trial and error*), seperti yang dilakukan oleh binatang. Manusia harus berusaha menghindari kesalahan yang sama untuk kedua kalinya.

b. Manfaat Inspiratif

Kegunaan sejarah yang kedua adalah sebagai inspirasi. Berbagai kisah sejarah dapat memberikan inspirasi pada pembaca dan pendengarnya. Belajar dari Kebangkitan Nasional yang dipelopori oleh berdirinya organisasi perjuangan yang modern di awal abad ke-20, masyarakat Indonesia sekarang berusaha mengembangkan kebangkitan nasional angkatan ke-2. Pada kebangkitan nasional yang pertama, bangsa Indonesia berusaha merebut kemerdekaan yang sekarang ini sudah dirasakan hasilnya. Untuk mengembangkan dan mempertahankan kemerdekaan, bangsa Indonesia ingin melakukan Kebangkitan Nasional yang ke-2, dengan bercita-cita mengejar ketertinggalan dari bangsa asing. Bangsa Indonesia tidak hanya ingin merdeka, tetapi juga ingin menjadi bangsa yang maju, bangsa yang mampu mensejahterakan rakyatnya. Untuk itu, bangsa Indonesia harus giat menguasai IPTEK karena melalui IPTEK yang dikuasai, bangsa Indonesia berpeluang menjadi bangsa yang maju dan disegani, serta dapat ikut serta menjaga ketertiban dunia.

c. Manfaat rekreatif

Kegunaan sejarah yang ketiga adalah sebagai kegunaan rekreatif. Kegunaan sejarah sebagai kisah dapat memberi suatu hiburan yang segar. Melalui penulisan kisah sejarah yang menarik pembaca dapat terhibur. Gaya penulisan yang hidup dan komunikatif dari beberapa sejarawan terasa mampu “menghipnotis” pembaca. Pembaca akan merasa nyaman membaca tulisan dari sejarawan. Konsekuensi rasa senang dan daya tarik penulisan kisah sejarah tersebut membuat pembaca menjadi senang. Membaca menjadi media hiburan dan rekreatif. Membaca telah menjadi bagian dari kesenangan. Membaca telah dirasakan sebagai suatu kebutuhan, yaitu kebutuhan yang rekreatif. Pembaca dalam mempelajari hasil penulisan sejarah tidak hanya merasa senang layaknya membaca novel, tetapi juga dapat berimajinasi ke masa lampau. Disini peran sejarawan dapat menjadi pemandu (*guide*). Orang yang ingin melihat situasi suatu daerah di masa lampau dapat membacanya dari hasil tulisan para sejarawan.

2. Penerapan Sosiologi Olahraga dalam Pembelajaran PJOK

Olahraga menjadi bagian budaya pranata sosial masyarakat berdasarkan telusuran sejarah, sosiologi dan antropologi diantaranya berperan atau berfungsi sebagai, (1) mekanisme peradilan, (2) wahana inisiasi dan ritus pubertas, (3) wahana untuk memilih jodoh, (4) wahana untuk mengungkapkan rasa syukur atas keberhasilan, (5) wahana ritual kepercayaan, (6) cara menunjukkan prestise, (7) wahana pendidikan, dan sebagainya hingga terus berkembang dalam bentuk yang bervariasi hingga kini.

Indonesia menjadikan olahraga berperan atau berfungsi sebagai alat pencapaian tujuan pendidikan menamakannya sebagai bidang studi 'Pendidikan Jasmani'. Pendidikan Jasmani adalah pendidikan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani yang mereduksi aktivitas aktivitas olahraga seperti permainan, atletik, akrobatik, senam beladiri dan sebagainya.

Pendidikan Jasmani mempunyai makna penting pada aspek sosial-budaya, psikologis dan politik. Pendidikan Jasmani menurut Stevenson dalam Song (1996) dapat memberi kontribusi bagi pembangunan suatu bangsa dalam corak, yaitu:

- (1) mengatasi kecemasan dan ketegangan mental;
- (2) penyadaran individu tentang pentingnya moral dan nilai;
- (3) mempersatukan masyarakat yang berkelompokkelompok. Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan stabilitas sosial-psikologis dan memainkan peran dalam menggairahkan hidup sehari-hari.

Pendidikan Jasmani secara aktif dapat mengatasi kecemasan dan ketegangan mental dalam menjalani kehidupan ditengah masyarakat modern saat ini yang sangat kompetitif, amat terstruktur dan terpilah-pilah dalam mencapai produktivitas.

Pendidikan Jasmani sebagai upaya membangun jiwa dan raga agar memiliki rasa hormat dan percaya diri. Pendidikan Jasmani mempunyai fungsi sosialisasi terhadap penyadaran individu tentang moral dan nilai. Pendidikan Jasmani yang dikelola dengan tepat akan membina kepribadian yang patuh terhadap peraturan, daya saing yang kuat, mental yang kuat, kesetiaan yang kental dan mendalam.

Pendidikan Jasmani akan berdampak kepada pembinaan patriotisme yang kuat dan orientasi berprestasi yang tinggi, sehingga peserta didik kelak dewasa menjadi warga masyarakat yang matang dan energik. Keadaan masyarakat Indonesia saat ini dalam konteks pembinaan sumber daya manusia, memberi gambaran bahwa fungsi atau dampak yang diharapkan dari Pendidikan Jasmani semakin penting. Kemerosotan moral, degradasi tanggung jawab, stabilitas emosi rendah, tidak peduli pada aturan merupakan penyakitpenyakit mental dan budaya. Pendidikan Jasmani yang dikelola dan dibina dengan baik merupakan “prepentif”, upaya pencegahan terhadap hal-hal tersebut dengan membekali generasi muda dengan sikap kekuatan dan ketahanan hidup.

Pendidikan Jasmani memainkan peran untuk mempersatukan warga masyarakat yang berkelompok-kelompok sehingga menyatu dalam pencapaian tujuan secara bersama-sama, yang pada gilirannya akan memperkuat persatuan secara menyeluruh. Fungsi integratif dari Pendidikan Jasmani dapat menjadi perekat bagi warga masyarakat tatanan industri yang semakin individualistis. Aktivitas jasmani merupakan cara yang digunakan bidang studi Pendidikan Jasmani dalam mencapai maksud dan tujuan pendidikan. Tinjauan dari aspek aktivitas jasmaninya terhadap konteks psikologisosial dijelaskan sebagai berikut. Aktivitas jasmani didefinisikan sebagai gerak besar dari manusia (*gross human movement*) yang terorganisir bersifat non manfaat (bukan inti dari pekerjaan). Ciri khusus aktivitas jasmani menjadi payung terhadap enam sub-domain yang sekaligus mewakili nilai dari kegiatan jasmani tersebut, yaitu: (1) sebagai pengalaman sosial; (2) untuk kesehatan dan fitness; (3) untuk memperoleh kepercayaan diri; (4) sebagai pengalaman estetik; (5) sebagai katharsis; (6) sebagai self esteem; (7) sebagai pengalaman asketik. Partisipasi seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani dapat memenuhi kebutuhan sosial tertentu.

Aktivitas jasmani dapat menjadi medium pergaulan sosial (*social intercourse*), yaitu untuk bertemu dengan orang-orang baru dan untuk mempercepat atau memperlambat hubungan yang telah ada. Aktivitas olahraga yang dilakukan memberi kesempatan kepada pelakunya untuk berafiliasi dalam kelompok atau berinteraksi dengan anggota masyarakat lainnya.

Olahraga menjadi medium kepada seseorang untuk mengenal satu sama lain hingga terjadi pergaulan yang lebih luas.

3. Penerapan Azas dan Falsafah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa Penjas, proses pendidikan di sekolah akan pincang.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu: meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik, meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Untuk meneliti aspek penting dari Penjas, dasar-dasar pemikiran seperti berikut perlu dipertimbangkan:

a. Kebugaran dan kesehatan

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Dengan beban kerja yang cukup berat serta dilakukan dalam jangka waktu yang cukup secara teratur, kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi organ-organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Sistem peredaran darah dan pernapasan akan bertambah baik dan efisien, didukung oleh sistem kerja penunjang lainnya. Dengan bertambah baiknya sistem kerja tubuh akibat latihan, kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelentukannya. Demikian

juga dengan beberapa kemampuan motorik seperti kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup yang sehat. Dengan kesadarannya peserta didik akan mampu menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya, dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat. Sikap itulah yang kemudian akan membawa peserta didik pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahir dan batin, yang disebut dengan istilah *wellness*.

Konsep sehat dan sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Anak-anak didik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat, baik dalam arti pemahaman maupun prakteknya. Kebiasaan hidup sehat tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi juga mencakup juga kesejahteraan mental, moral, dan spiritual. Tanda- tandanya adalah anak lebih tahan dalam menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis, merasa aman, nyaman, dan tenteram dalam kehidupan sehari-hari.

b. Keterampilan fisik

Keterlibatan peserta didik dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain lain, merangsang perkembangan gerakan yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan. Keterampilan tersebut bisa berbentuk keterampilan dasar misalnya berlari dan melempar serta keterampilan khusus seperti senam atau renang. Pada akhirnya keterampilan itu bisa mengarah kepada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

c. Terkuasainya prinsip-prinsip gerak

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat peserta didik mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Sebagai contoh, peserta didik harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga keseimbangannya. Mereka juga diharapkan mengerti mengapa harus dilakukan pemanasan sebelum berolahraga, serta apa akibatnya terhadap derajat kebugaran jasmani bila seseorang berlatih tidak teratur?

Namun demikian, sumbangan pendidikan jasmani pun bukan hanya bersifat fisik semata, melainkan merambah pada peningkatan kemampuan oleh pikir seperti kemampuan membuat keputusan dan olah rasa seperti kemampuan memahami perasaan orang lain (empati).

d. Kemampuan berpikir

Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh peserta didik dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berpikir peserta didik.

Namun demikian dapat ditegaskan di sini bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis peserta didik ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya. Pola-pola permainan yang memerlukan tugas-tugas tertentu akan menekankan pentingnya kemampuan nalar anak dalam hal membuat keputusan.

Taktik dan strategi yang melekat dalam berbagai permainan pun perlu dianalisis dengan baik untuk membuat keputusan yang tepat dan cepat. Secara tidak langsung, keterlibatan anak dalam kegiatan pendidikan jasmani merupakan latihan untuk menjadi pemikir dan pengambil keputusan yang mandiri.

Dalam kegiatan pendidikan jasmani banyak sekali adegan pembelajaran yang memerlukan diskusi terbuka yang menantang penalaran peserta didik. Teknik gerak dan prinsip-prinsip yang mendasarinya merupakan topik-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi-variasi gerak juga bisa dijadikan rangsangan bagi anak untuk memikirkan pemecahannya.

e. Kepekaan rasa

Dalam hal olahrasa, pendidikan jasmani menempati posisi yang sungguh unik. Kegiatannya yang selalu melibatkan peserta didik dalam kelompok kecil maupun besar merupakan wahana yang tepat untuk berkomunikasi dan bergaul dalam lingkup sosial. Dalam kehidupan sosial, setiap individu akan belajar untuk bertanggung jawab melaksanakan peranannya sebagai anggota masyarakat. Di dalam masyarakat banyak norma yang harus ditaati dan aturan main yang melandasinya. Melalui penjas, norma dan aturan juga dipelajari, dihayati dan diamalkan.

Untuk dapat berperan aktif, anak pun akan menyadari bahwa ia dan kelompoknya harus menguasai beberapa keterampilan yang diperlukan. Sesungguhnya ialah bahwa kegiatan pendidikan jasmani disebut sebagai ajang nyata untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup (*life skill*), agar seseorang dapat hidup berguna dan tidak menyusahkan masyarakat. Keterampilan yang dipelajari bukan hanya keterampilan gerak dan fisik semata, melainkan terkait pula dengan keterampilan sosial, seperti berempati pada orang lain, menahan sabar, memberikan respek dan penghargaan pada orang lain, mempunyai motivasi yang tinggi, serta banyak lagi. Seorang ahli menyebut bahwa kesemua keterampilan di atas adalah keterampilan hidup. Sedangkan ahli yang lain memilih istilah kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).

f. Keterampilan sosial

Kecerdasan emosional atau keterampilan hidup bermasyarakat sangat mementingkan kemampuan pengendalian diri. Dengan kemampuan ini seseorang bisa berhasil mengatasi masalah dengan kerugian sekecil mungkin. Anak-anak yang rendah kemampuan pengendalian dirinya biasanya ingin memecahkan masalah dengan kekerasan dan tidak merasa ragu untuk melanggar berbagai ketentuan.

Pendidikan jasmani menyediakan pengalaman nyata untuk melatih keterampilan mengendalikan diri, membina ketekunan dan motivasi diri. Hal ini diperkuat lagi jika proses pembelajaran direncanakan sebaik-baiknya. Setiap adegan pembelajaran dalam permainan dapat dijadikan arena dialog dan perenungan tentang apa sisi baik-buruknya suatu keputusan. Tak pelak, ini merupakan cara pembinaan moral yang efektif. Sebagai contoh, jika dalam sebuah proses penjas terjadi pertengkaran antara dua orang anak, guru bisa segera menghentikan kegiatan seluruh kelas dan mengundang mereka untuk membicarakannya. Sebab-sebab pertengkaran diteliti dan guru memancing pendapat anak-anak tentang apa perlunya mereka bertengkar, selain itu mereka dirangsang untuk mencari pemecahan yang paling baik untuk kedua belah pihak.

Demikian juga dalam setiap adegan proses permainan yang memerlukan kesiapan mentaati peraturan permainan. Di samping guru mempertanyakan pentingnya peraturan untuk ditaati, guru dapat juga mengundang peserta didik untuk melihat

berbagai konsekuensinya jika peraturan itu dilanggar. Lalu guru dapat menanyakan pendapat peserta didik tentang tujuan permainan. Misalnya guru bertanya: "Apakah memenangkan pertandingan dengan segala cara bisa dibenarkan?", "Apakah kalah dalam suatu permainan benar-benar merugikan?" bahkan lebih jauh lagi mungkin guru bisa memilih topik di luar kejadian yang mereka alami sendiri, misalnya topik tentang tawuran antar pelajar dari sekolah yang berbeda. Topik ini menarik untuk dibicarakan dari sisi moral serta akibatnya terhadap kehidupan bermasyarakat.

g. Kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*)

Melalui pendidikan jasmani kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*) peserta didik akan berkembang. Secara umum citra diri diartikan sebagai cara kita menilai diri kita sendiri. Citra diri ini merupakan dasar untuk perkembangan kepribadian anak. Dengan citra diri yang baik seseorang merasa aman dan berkeinginan untuk mengeksplorasi dunia. Dia mau dan mampu mengambil resiko, berani berkomunikasi dengan teman dan orang lain, serta mampu menanggulangi stress.

Cara membina citra diri ini tidak cukup hanya dengan selalu berucap "saya pasti bisa" atau "saya paling bagus". Tetapi perlu dinyatakan dalam usaha dan pembiasaan perilaku. Di situlah penjas menyediakan kesempatan pada peserta didik untuk membuktikannya. Ketika peserta didik berhasil mempelajari berbagai keterampilan gerak dan kemampuan tubuhnya, perasaan positif akan berkembang dan ia merasa optimis atau mampu untuk berbuat sesuatu. Dengan perasaan itu anak-anak akan merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan yang baik dan pada gilirannya akan mempengaruhi pula kualitas usahanya di lain waktu, agar sama seperti yang dicitrakannya. Bila peserta didik merasa gagal sebelum berusaha, keadaan ini disebut perasaan negatif, lawan dari perasaan positif. Kejadian demikian yang berulang-ulang akan memperkuat kepercayaan bahwa dirinya memang memiliki kemampuan, sehingga terbentuk menjadi kepercayaan diri yang kuat. Karena itu penting bagi guru penjas untuk menyajikan tugas-tugas belajar yang bisa menyediakan pengalaman sukses dan menimbulkan perasaan berhasil (*feeling of success*) pada setiap peserta didik. Salah satu siasat yang dapat dikerjakan adalah ukuran keberhasilan belajar tidak bersifat mutlak. Tiap peserta didik memakai ukurannya masing-masing.

4. Penerapan Isu Kepenjasan Terkini dalam Pembelajaran PJOK

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Berdasarkan pengertian tersebut, ada dua dimensi kurikulum, yang pertama adalah rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran, sedangkan yang kedua adalah cara yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran. Kurikulum 2013 yang saat ini sedang dikembangkan untuk memenuhi kedua dimensi tersebut.

Kurikulum 2013 dikembangkan untuk menghadapi tantangan pada era global, baik tantangan internal maupun tantangan eksternal. Tantangan internal antara lain terkait dengan perkembangan penduduk Indonesia dilihat dari pertumbuhan penduduk usia produktif. Saat ini jumlah penduduk Indonesia usia produktif (15-64 tahun) lebih banyak dari usia tidak produktif (anak-anak berusia 0-14 tahun dan orang tua berusia 65 tahun ke atas). Jumlah penduduk usia produktif ini akan mencapai puncaknya pada tahun 2020-2035 pada saat angkanya mencapai 70%. Oleh sebab itu tantangan besar yang dihadapi adalah bagaimana mengupayakan agar sumberdaya manusia usia produktif yang melimpah ini dapat ditransformasikan menjadi sumberdaya manusia yang memiliki kompetensi dan keterampilan melalui pendidikan agar tidak menjadi beban.

Dalam melaksanakan tugas mempersiapkan peserta didik menghadapi tantangan abad 21 guru dituntut memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. Kualitas guru merupakan komponen penting bagi pendidikan yang sukses. Peran guru sangat penting dalam pembentukan karakter dan sikap peserta didik, karena peserta didik membutuhkan contoh, selain pengetahuan tentang nilai baik-buruk, benar-salah, dan indah-tidak indah. Dibutuhkan guru yang bermutu karena perannya dalam pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual peserta didik. Hal ini sejalan dengan pendapat Killen (1998: v), "Pengetahuan, kemampuan, dan keyakinan guru memiliki pengaruh penting terhadap apa yang dipelajari peserta didik". Dengan berbagai kenyataan yang digambarkan dari berbagai penjelasan

ini, guru PJOK dihadapkan pada berbagai tantangan yang tidak mudah untuk dihadapi.

Mengingat tantangan yang berat bagi seorang guru PJOK untuk menjalankan profesinya, *Interstate New Teacher Assessment and Support Consortium* (INTASC) sebagaimana yang dikutip oleh Vincent J. Melgrano (2006: 16) merilis sepuluh standar pengetahuan dan keterampilan bagi guru PJOK yang meliputi:

- a. Pengetahuan akan isi pendidikan; seorang guru PJOK diharapkan memahami isi dari PJOK, dan kajian konsep yang terkait dengan pengembangan “insan pendidikan jasmani”;
- b. Pertumbuhan dan perkembangan; pemahaman akan setiap individu belajar dan berkembang, serta memberi kesempatan yang memungkinkan dan mendukung setiap individu untuk berkembang secara fisik, pengetahuan, sosial, dan emosional merupakan standar yang harus dipenuhi oleh guru PJOK;
- c. Perbedaan antar peserta didik; pemahaman ini akan membawa guru PJOK untuk melakukan pendekatan dalam pembelajaran, serta mengkreasikan pembelajaran yang sesuai dengan dan untuk menghadapi berbagai perbedaan setiap individu peserta didik tersebut;
- d. Manajemen dan motivasi; hal ini diperlukan dan digunakan untuk memotivasi individu maupun kelompok serta perilaku untuk mengkreasikan lingkungan pembelajaran yang aman, meningkatkan interaksi sosial, komitmen pembelajaran yang tinggi, dan membangun motivasi diri peserta didik untuk belajar;
- e. Komunikasi; kemampuan ini adalah kemampuan guru PJOK untuk menggunakan pengetahuan mengenai bahasa verbal dan non-verbal yang efektif, serta media komunikasi untuk meningkatkan pembelajaran, dan setting pembelajaran yang baik;
- f. Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran; memahami pentingnya pengembangan perencanaan untuk melaksanakan pembelajaran PJOK dan mewujudkan insan yang terdidik secara fisik (*physically educated person*);

- g. Penilaian terhadap peserta didik; memahami dan mampu menggunakan berbagai jenis penilaian dan kontribusinya secara keseluruhan untuk melanjutkan pengembangan fisik, pengetahuan, sosial, dan emosional peserta didik;
- h. Refleksi; kemampuan guru PJOK untuk merefleksikan kemampuan diri sebagai praktisi dan berkontribusi bagi pengembangan dan pertumbuhan profesionalismenya;
- i. Teknologi; guru PJOK harus mampu menggunakan teknologi informasi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, kualitas diri, dan produktivitas keprofesionalannya; dan
- j. Kolaborasi; merupakan kemampuan guru PJOK untuk memahami pentingnya hubungan kerja sama dengan kolega, orangtua peserta didik dan pengasuh, masyarakat untuk mendukung pengembangan “insan PJOK”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik, guru PJOK harus memiliki kompetensi paripurna, disamping juga dukungan sistem pendidikan guru yang memadai.

Telah dipahami bahwa guru PJOK dalam format sistem dan aplikasi pendidikan merupakan unsur yang *berkontribusi signifikan* bagi terwujudnya proses pembelajaran dalam konsepsi pendidikan yang bermutu. Di sisi lain, mutu dalam konteks pendidikan merupakan akumulasi dari mutu masukan, mutu proses, mutu keluaran dan mutu dampak pendidikan dalam kehidupan masyarakat. Mutu masukan dapat dilihat dari beberapa sisi. Pertama, kualitas sumber daya manusia dalam hal ini guru PJOK dalam melayani pembelajaran pada satuan pendidikan; Kedua, mutu masukan material berupa kurikulum, buku, alat peraga, sarana dan prasarana sekolah; Ketiga, mutu perangkat lunak berupa peraturan, deskripsi kerja, struktur organisasi sekolah; Keempat, mutu masukan yang bersifat harapan dan kebutuhan, tercermin dalam visi-misi, semangat, kinerja, dan cita-cita dalam penyelenggaraan pendidikan.

Hasil kajian terhadap beberapa literatur menunjukkan adanya beberapa elemen kapasitas untuk meningkatkan mutu pembelajaran PJOK di satuan-satuan pendidikan, yaitu: (1) Guru PJOK yang profesional, dilihat dari aspek pengetahuan

dan ketrampilan, (2) Motivasi peserta didik, (3) Materi kurikulum, (4) kualitas dan tipe SDM yang mendukung proses pembelajaran di kelas yang dalam hal ini adalah guru PJOK, (5) kuantitas dan kualitas interaksi pihak terkait pada tingkat organisasi sekolah, (6) sumber-sumber belajar, dan (7) organisasi dan alokasi sumberdaya sekolah ditingkat lembaga.

Kapasitas guru PJOK sebagai salah satu elemen pengampu penyelenggaraan pendidikan bermutu terkait dengan bentuk tugas dan tanggungjawab kerjanya, yang dalam Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2007 adalah merencanakan, melaksanakan dan melakukan penilaian pada penyelenggaraan pembelajaran di satuan pendidikan. Karena itu guru PJOK dengan peran profesionalnya menjadi unsur penting di antara unsur penting lainnya dalam menciptakan dan mengembangkan kegiatan dan proses pembelajaran di dalam dan/atau di luar kelas. Peran tersebut berkembang dan semakin penting dalam era global ini yang semakin sarat dengan penguasaan informasi dan teknologi maju. Kebutuhan guru PJOK dengan berbagai peran profesional seperti tersebut di atas, mengalir sepanjang zaman seiring dengan tumbuh dan bertambahnya generasi baru yang harus dipersiapkan melalui pendidikan yang memadai sebagai generasi penerus bangsa.

Kenyataan nilai pentingnya peran guru PJOK dalam mewujudkan pelaksanaan pendidikan yang bermutu sebagaimana diuraikan di atas, mengisyaratkan bahwa guru PJOK perlu diposisikan sebagai tenaga kerja dalam kualifikasi profesi yang sarat dengan: kompetensi, profesionalitas, komitmen kinerja, dan akuntabilitas dalam menjalankan tugasnya.

Sebagai perimbangan dari itu, untuk dapat menjalankan tugasnya dengan baik, guru PJOK perlu memperoleh jaminan atas pemenuhan kebutuhan dasarnya sebagai pekerja profesi berupa kesempatan pengembangan karier dan mutu profesionalitas, perlindungan dalam pengabdian profesi, penghargaan dan perlindungan atas prestasi kinerja, dan kelayakan kesejahteraannya. Konsekuensi dari kondisi tersebut, pemerintah berkewajiban melaksanakan pengembangan kebijakan dan program peningkatan mutu profesionalitas guru PJOK secara terencana dan sistematis.

Mencermati posisi dan peranan penting guru PJOK dalam upaya membangun pendidikan bermutu, kiranya perlu diajukan pertanyaan-pertanyaan pokok berkaitan dengan kondisi guru PJOK di Indonesia saat ini sebagai gambaran persoalan yang layak di tindaklanjuti melalui kebijakan dan peraturan pemerintah tentang pembinaan dan pengelolaan guru PJOK yang sedang disiapkan, antara lain:

(1) Sejauhmana guru PJOK diposisikan sebagai tenaga profesi setara profesi guru lain yang secara terpadu bertanggungjawab melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan lingkup tugasnya guna merealisasikan pendidikan bermutu?;

(2) Sejauh mana guru PJOK telah memenuhi kualifikasi sebagai tenaga profesional yang siap menangani tugas-tugas sesuai dengan bidang dan latar keilmuannya?;

(3) Sejauhmana guru PJOK telah menunjukkan mutu profesionalitas yang dibutuhkan sebagai tenaga pendidik dalam proses pembelajaran di sekolah?; (4) Sejauhmana guru PJOK telah menunjukkan kinerja sesuai peran pentingnya secara aktif agar kegiatan belajar mengajar bisa berjalan dengan efektif dan efisien;

(5) Sejauhmana guru PJOK telah diberi kesempatan dan fasilitasi untuk pengembangan karier, ilmu pengetahuan, dan keterampilan pendukung keprofesiannya?;

(6) Sejauhmana guru PJOK telah diberikan kepercayaan dan kesempatan untuk memberikan andil pendapat dalam penentuan kebijakan kependidikan?;

(7) Sejauh mana guru PJOK telah diberikan perlindungan dalam pengabdian profesinya di dunia pendidikan;

(8) Sejauhmana guru PJOK telah diberikan kelayakan kesejahteraan dalam pengabdian;

(9) Sejauhmana guru PJOK telah memenuhi kebutuhan dan dikelola secara baik dalam penyelenggaraan pendidikan lingkup nasional menyangkut aspek

pemerataan, perluasan akses, mutu, relevansi, daya saing (kemampuan berkinerja prima), tata kelola tenaga kependidikan, akuntabilitas, dan pencitraan?

Inti persoalan yang dapat ditarik dari analisis ini adalah bahwa elemen guru PJOK harus dikelola mutu kehidupan profesi dan penataan aksesibilitasnya secara terencana dan sistematis melalui acuan yang jelas, tegas, dan rinci. Jika berbagai kebutuhan dan kesempatan guru PJOK tersebut dapat dipenuhi, maka peran guru PJOK dalam mempersiapkan siswa untuk menghadapi abad 21 akan berhasil dengan baik sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

5. Penerapan Kebijakan Terkait Pembelajaran PJOK

a. Kualifikasi Akademik Guru PJOK

Kualifikasi Akademik Guru Melalui Pendidikan Formal Kualifikasi akademik guru pada satuan pendidikan jalur formal mencakup kualifikasi akademik guru Pendidikan Anak usia Dini/ Taman Kanak-Kanak/ Raudatul Atfal (PAUD/TK/RA), guru Sekolah Dasar/ madrasah ibtidaiyah (SD/ MI), guru Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiyah (SMP/ MTs), guru Sekolah Menengah Atas/ Madrasah Aliyah (SMA/MA), guru Sekolah Dasar Luar Biasa/ Sekolah Menengah Luar Biasa/ Sekolah menengah Atas Luar Biasa (SDLB/SMPLB/SMALB), dan guru Sekolah Menengah Kejuruan/ Madrasah Aliyah Kejuruan (SMK/MAK), sebagai berikut.

1) Kualifikasi akademik guru PAUD/TK/RA Guru pada PAUD/TK/RA harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) dalam bidang pendidikan anak usia dini atau psikologi yang diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

2) Kualifikasi akademik guru SD/MI Guru pada SD/MI atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) dalam bidang pendidikan SD/MI (D-IV/S-1 PGSD/PGMI) atau psikologi yang diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

3) Kualifikasi akademik guru SMP/MTs Guru pada SMP/MTs atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) program studi yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/ diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

4) Kualifikasi akademik guru harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) program studi yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/ diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

5) Kualifikasi akademik guru SDLB/SMPLB/SMALB Guru pada SDLB/SMPLB/SMALB atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) program pendidikan khusus atau sarjana yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/ diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

6) Kualifikasi akademik harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) program studi yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/ diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi. b. Kualifikasi akademik guru melalui uji kelayakan dan kesetaraan Kualifikasi akademik yang dipersyaratkan untuk dapat diangkat sebagai guru dalam bidang-bidang khusus sangat diperlukan, tetapi belum dikembangkan di perguruan tinggi dapat diperoleh melalui uji kelayakan dan kesetaraan. Uji kelayakan dan kesetaraan bagi seseorang yang memiliki keahlian tanpa ijazah dilakukan oleh perguruan tinggi yang diberi wewenang untuk melaksanakannya (PP Nomor 16 tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru). Kualifikasi Kegiatan Belajar Mengajar Kuantitas dan kualitas guru dalam melaksanakan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) adalah kompetensi guru yang merupakan kualifikasi yang harus dipenuhi guru dalam mengajar.

Kualifikasi guru menjadi tiga dimensi yakni kompetensi yang menyangkut:

- 1) rencana pengajaran (teaching plans and materials),
- 2) prosedur mengajar (classroom procedurs),
- 3) hubungan antar pribadi (interpersonal skill).

Ketiga dimensi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: a. Rencana Pengajaran
Rencana pengajaran tercermin dalam kalender pendidikan, program kerja tahunan, program kerja semester, program kerja bulanan, program kerja mingguan, dan jadwal pelajaran. a) perencanaan dan pengorganisasian bahan pelajaran, 2) pengelolaan kegiatan belajar mengajar, 3) pengelolaan kelas, 4) penggunaan media dan sumber pengajaran, serta 5) penilaian prestasi. Satuan pengajaran sebagai rencana pengajaran merupakan kerangka acuan bagi terlaksananya proses belajar. Kemampuan merencanakan program belajar-mengajar merupakan muara dari segala pengetahuan teori, kemampuan dasar dan pemahaman yang mendalam tentang objek belajar dan situasi pengajaran. Perencanaan program belajar-mengajar merupakan perkiraan/proyeksi guru mengenai kegiatan yang akan dilakukan oleh guru maupun murid. Dalam kegiatan tersebut harus jelas kemana anak didik mau dibawa (tujuan), apa yang harus dipelajari (isi/bahan pelajaran), bagaimana anak didik mempelajarinya (metode dan teknik), dan bagaimana guru mengetahui bahwa anak didik telah mencapai tujuan tersebut (penilaian). Tujuan, isi, metode, teknik, serta penilaian merupakan unsur utama yang harus ada dalam setiap program belajar-mengajar yang merupakan pedoman bagi guru dalam melakukan kegiatan belajar mengajar.

b. Prosedur Mengajar

Prosedur mengajar berkaitan dengan kegiatan mengajar guru. Kegiatan mengajar diartikan sebagai segenap aktivitas kompleks yang dilakukan guru dalam mengorganisasi atau mengatur lingkungan mengajar dengan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak sehingga terjadi proses belajar. Proses dan keberhasilan belajar peserta didik turut ditentukan oleh peran yang dibawakan guru selama interaksi kegiatan belajar-mengajar berlangsung. Guru menentukan apakah kegiatan belajar-mengajar berpusat kepada guru dengan mengutamakan metode penemuan, atau sebaliknya. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa

keberhasilan peserta didik sebagai salah satu indikator efektivitas mengajar dipengaruhi oleh perilaku mengajar guru dalam mewujudkan peranan itu secara nyata.

Aktivitas mengajar bukan hanya terbatas pada aktivitas penyampaian sejumlah informasi pengetahuan dari bahan yang diajarkan, melainkan juga bagaimana bahan tersebut dapat disampaikan kepada peserta didik secara efektif dalam pengertian tercapainya kegiatan yang mempunyai makna (*meaningful learning*).

Proses mengajar pada hakekatnya interaksi antara guru dan peserta didik. Keterpaduan proses belajar peserta didik dengan proses mengajar guru tidak terjadi begitu saja, tetapi memerlukan pengaturan dan perencanaan yang seksama terutama menentukan komponen-komponen yang harus ada dan terlihat dalam proses pengajaran. Komponen prosedur didaktik merupakan sarana kegiatan pengajaran yang dapat menimbulkan aktivitas peserta didik dalam kegiatan belajar. Komponen ini akan berjalan dengan lancar bila memperhatikan tujuan yang ingin dicapai, hakikat peserta didik sebagai individu yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar, hakekat bahan pelajaran yang akan disampaikan pada peserta didik. Media pengajaran adalah aspek penting untuk membantu guru dalam menyajikan bahan pelajaran sekaligus mempermudah peserta didik dalam menerima pelajaran.

Komponen ketiga adalah komponen peserta didik dan materi pelajaran. Komponen ini harus mendapat perhatian guru karena guru harus mampu mendorong aktualisasi peserta didik dan memberi kesempatan untuk mengungkapkan perasaannya, melakukan perubahan bertingkah laku, serta mengamati perkembangan siswa. Oleh karena itu peserta didik harus diberi kesempatan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya sesuai dengan kemampuannya. Untuk mengetahui keberhasilan dari sebuah kegiatan belajar mengajar perlu dilakukan penilaian atau evaluasi.

Fungsi dari evaluasi adalah untuk mengetahui:

- a) tercapai tidaknya tujuan pengajaran, dan
- b) keefektifan kegiatan belajar mengajar yang telah dilakukan guru. Dengan demikian, fungsi penilaian dalam kegiatan belajar mengajar memiliki manfaat ganda, yaitu bagi peserta didik dan bagi guru. Bagi guru penilaian merupakan umpan balik sebagai suatu cara bagi perbaikan kegiatan belajar mengajar selanjutnya. Bagi peserta didik, evaluasi berfungsi sebagai alat untuk mengukur prestasi belajar yang dicapainya.

Uraian di atas menggambarkan indikator-indikator yang terkait dengan komponen prosedur mengajar. Indikator-indikator prosedur mengajar terdiri dari:

- a) metode, media, dan latihan yang sesuai dengan tujuan pengajaran,
- b) komunikasi dengan peserta didik, c) mendemonstrasikan metode mengajar,
- d) mendorong dan menggalakan keterlibatan peserta didik dalam pengajaran,
- e) mendemonstrasikan penguasaan mata pelajaran dan relevansinya,
- f) pengorganisasian ruang, waktu, bahan, dan perlengkapan pengajaran, serta mengadakan evaluasi belajar mengajar.

D. Rangkuman

Manfaat sejarah keolahragaan dan PJOK dalam penanaman sikap peserta didik adalah (1) sebagai edukatif atau pelajaran, yakni belajar dari pengalaman yang pernah dilakukan. Pengalaman tidak hanya terbatas pada pengalaman yang dialaminya sendiri, melainkan juga dari generasi sebelumnya; (2) sebagai inspirasi, yakni berbagai kisah sejarah dapat memberikan inspirasi pada pembaca dan pendengarnya; dan (3) sebagai kegunaan rekreatif, kegunaan sejarah sebagai kisah dapat memberi suatu hiburan yang segar.

Olahraga menjadi bagian budaya pranata sosial masyarakat berdasarkan telusuran sejarah, sosiologi dan antropologi diantaranya berperan atau berfungsi sebagai,

- (1) mekanisme peradilan,
- (2) wahana inisiasi dan ritus pubertas,
- (3) wahana untuk memilih jodoh,
- (4) wahana untuk mengungkapkan rasa syukur atas keberhasilan,
- (5) wahana ritual kepercayaan,
- (6) cara menunjukkan prestise,
- (7) wahana pendidikan, dan sebagainya hingga terus berkembang dalam bentuk yang bervariasi hingga kini.

Pendidikan Jasmani mempunyai makna penting pada aspek sosial-budaya, psikologis dan politik. Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan stabilitas sosial-psikologis dan memainkan peran dalam menggairahkan hidup sehari-hari. Pendidikan Jasmani mempunyai fungsi sosialisasi terhadap kesadaran individu tentang moral dan nilai. Pendidikan Jasmani memainkan peran untuk mempersatukan warga masyarakat yang berkelompok-kelompok sehingga menyatu dalam pencapaian tujuan secara bersama-sama, yang pada gilirannya akan memperkokoh persatuan secara menyeluruh. Fungsi integratif dari Pendidikan Jasmani dapat menjadi perekat bagi warga masyarakat tatanan industri yang semakin individualistis.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya.

Kualitas guru merupakan komponen penting bagi pendidikan yang sukses. Peran guru sangat penting dalam pembentukan karakter dan sikap peserta didik, karena

peserta didik membutuhkan contoh, selain pengetahuan tentang nilai baik-buruk, benar-salah, dan indah-tidak indah. Dibutuhkan guru yang bermutu karena perannya dalam pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual peserta didik. Untuk dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik, guru PJOK harus memiliki kompetensi paripurna, disamping juga dukungan sistem pendidikan guru yang memadai.

Keberhasilan peserta didik sebagai salah satu indikator efektivitas mengajar dipengaruhi oleh perilaku mengajar guru dalam mewujudkan peranan itu secara nyata. Aktivitas mengajar bukan hanya terbatas pada aktivitas penyampaian sejumlah informasi pengetahuan dari bahan yang diajarkan, melainkan juga bagaimana bahan tersebut dapat disampaikan kepada peserta didik secara efektif dalam pengertian tercapainya kegiatan yang mempunyai makna (*meaningful learning*).

Pembelajaran 8. Teori Belajar Gagne

Sumber. Suyono dan Hariyanto. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung: Remaja Rosdakarya

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 8 “Teori Belajar Gagne” adalah:

1. Memahami konsep *9 Events of Instruction* dari Gagne.
2. Menganalisis konsep *Taxonomy of Learning*.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 8 “Teori Belajar Gagne” adalah sebagai berikut.

1. Menjelaskan *9 Events of Instruction* dari Gagne.
2. Menguraikan *Taxonomy of Learning*.

C. Uraian Materi

1. 9 Events of Instruction dari Gagne

Pembelajaran gerak memiliki ragam pengertian yang banyak sekali di antaranya seperti yang disampaikan oleh Coker (1998; 3), yaitu; pembelajaran merupakan perubahan yang permanen secara relatif pada kapabilitas seseorang untuk melakukan keterampilan gerak sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Belajar merupakan proses perubahan perilaku secara relatif permanen, sebagai hasil dari pengalaman. Perubahan perilaku tersebut dapat diamati dalam waktu yang relatif lama.

Segaris dengan pengertian belajar yang telah disampaikan di atas, disebutkan pula oleh Anne Shumway-Cook dan Marjorie (2001:27) dalam *Motor Learning and Recovery of Function*, bahwa pembelajaran merupakan proses memperoleh pengetahuan tentang dunia. Sedangkan pengertian pembelajaran gerak pada lanjutan penjelasannya adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan dan pengalaman untuk perubahan permanen yang relatif dalam kapabilitas menghasilkan pelaksanaan (*execution*) keterampilan.

Teori belajar gerak lainnya dikemukakan oleh Schmidt (1977) yaitu *Schmidt's Schema Theory*; bahwa pembelajaran gerak individu dilakukan sesuai skema yang berturutan dan berupa siklus;

- a. kondisi gerak permulaan, misalnya posisi dari badan dan berat benda yang dimanipulasi,
- b. parameter yang digunakan dalam men-generalisir program motorik,
- c. akibat dari pergerakan merupakan hasil dari tahap pengetahuan,
- d. konsekuensi sensori dari gerak, bagaimana rasa, keliatannya, dan kedengarannya.

Hal-hal yang terkait dengan teori ini adalah pembelajar dan pengalaman (kesalahan dalam pembelajarannya), terminal sensori dan umpan balik, serta pembelajaran yang bervariasi dan relevan.

Prinsip belajar gerak adalah jelasnya tujuan dan manfaat dari pembelajaran gerak yang dilakukan murid, tanggapan yang jelas akan keterampilan yang harus dipelajari, kecermatan dan ketepatan gerak lebih diutamakan dibanding kecepatan gerak "*It is necessary to stress accuracy first and speed later*", serta pengulangan dan latihan-latihan untuk meningkatkan kecepatan.

Pada setiap pembelajaran, tidak terkecuali dalam pembelajaran gerak sebaiknya dilangsungkan proses pembelajaran dengan tahap-tahap, seperti sembilan tahap pembelajarannya Gagne (2008:1-2), yaitu:

a. Memberikan perhatian (***Gain Attention***)

Kegiatan paling awal dalam pembelajaran adalah menarik perhatian peserta didik agar peserta didik mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir pelajaran. Perhatian peserta didik dapat ditingkatkan dengan memberikan berbagai rangsangan sesuai dengan kognisi yang ada misalnya dengan perubahan gerak badan (berjalan, mendekati peserta didik, dan lain-lain), perubahan suara, menggunakan berbagai media belajar yang dapat menarik perhatian peserta didik atau menyebutkan contoh-contoh yang ada di dalam dan di luar kelas, dan lain-lain.

b. Memberitahu peserta didik tentang tujuan pembelajaran (***Inform Learners of Objectives***)

Agar peserta didik mempunyai harapan dan tujuan selama belajar, maka pada peserta didik perlu dijelaskan apa saja yang akan dicapai selama pembelajaran dan jelaskan pula manfaat dari materi yang akan dipelajari dan tugas-tugas yang harus diselesaikan selama pembelajaran. Keuntungan menjelaskan tujuan adalah agar peserta didik dapat menjawab sendiri pertanyaan “apakah ia telah belajar?”, “apakah materi yang dipelajari telah dikuasai?”. Jawaban atas pertanyaan tersebut dapat membangkitkan harapan dalam diri peserta didik tentang kemampuan dan upaya yang harus dilakukan agar tujuannya tercapai.

c. Dibangun atas pengetahuan yang telah lalu (***Recall of Prior Learning***)

Bila peserta didik telah memiliki perhatian dan pengharapan yang baik pada pelajara, guru perlu mengingatkan peserta didik tentang materi apa saja yang telah dikuasai sebelumnya dengan materi yang akan diajarkan. Dengan pengetahuan yang ada pada memori kerjanya, diharapkan peserta didik siap untuk membuat hubungan antara pengetahuan yang lama dengan pengetahuan yang baru yang akan dipelajari. Ada banyak cara yang dapat dilakukan guru untuk mengingatkan peserta didik pada materi yang telah dipelajari misalnya dengan mengingatkan peserta didik pada topik-topik yang telah dipelajari dan meminta peserta didik untuk menjelaskannya secara singkat.

d. Menyajikan pembelajaran sebagai rangsangan (***Present Material***)

Hal ini dilakukan dengan cara menyajikan bahan kepada peserta didik berupa pokok-pokok materi yang penting yang bersifat kunci. Sebelum itu, guru harus menentukan bahan apa yang harus disajikan berupa informasi verbal, keterampilan intelektual, atau belajar sikap. Berdasarkan jenis kemampuan atau bahan ini maka dapat dipilih bentuk kegiatan apa saja yang akan disajikan sehingga proses pembelajaran berjalan lancar. Misalnya, bila akan mengajarkan tentang sikap maka pilihlah bahan berupa model-model perilaku manusia. Bila akan mengajarkan keterampilan motorik maka demonstrasikanlah contoh bahan keterampilan tersebut dan tunjukkan caranya secara tepat.

e. Memberi panduan belajar (***Provide Guided Learning***)

Bimbingan belajar diberikan dengan tujuan untuk membantu peserta didik agar mudah mencapai tujuan pelajaran atau kemampuan-kemampuan yang harus dicapainya pada akhir pelajaran. Misalnya bila peserta didik harus menguasai konsep-konsep kunci, maka berilah cara mengingat konsep-konsep tersebut misalnya dengan menjelaskan karakteristik dari setiap konsep. Bila peserta didik harus menguasai keterampilan tertentu, maka bimbinglah dengan cara menjelaskan langkah-langkah yang harus ditempuh untuk menguasai keterampilan tersebut.

f. Menampilkan kinerja (***Elicit Performance/Practice***)

Untuk mengetahui apakah peserta didik telah memiliki kemampuan yang diharapkan, maka mintalah peserta didik untuk menampilkan kemampuannya dalam bentuk tindakan yang dapat diamati oleh guru. Misalnya apabila ingin mengetahui kemampuan informasi verbal peserta didik maka berikan peserta didik pertanyaan-pertanyaan yang dapat diukur tingkat penguasaannya atau bila ingin mengetahui keterampilan peserta didik maka mintalah peserta didik untuk melakukan tindakan tertentu. Jawaban yang diberikan peserta didik hendaklah sesuai dengan kemampuan yang diminta dalam tujuan pembelajaran.

g. Memberikan umpan balik (***Provide Feedback***)

Memberikan umpan balik merupakan fase yang terpenting. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, umpan balik diberikan secara informatif dengan cara memberikan keterangan tentang tingkat unjuk kerja yang telah dicapai peserta didik. Misalnya jelaskan jawaban peserta didik yang sudah benar dan yang perlu dilengkapi atau yang perlu dipelajari kembali oleh peserta didik dengan cara “sudah baik”, “pelajari kembali”, atau “lengkapi”, dan lain-lain.

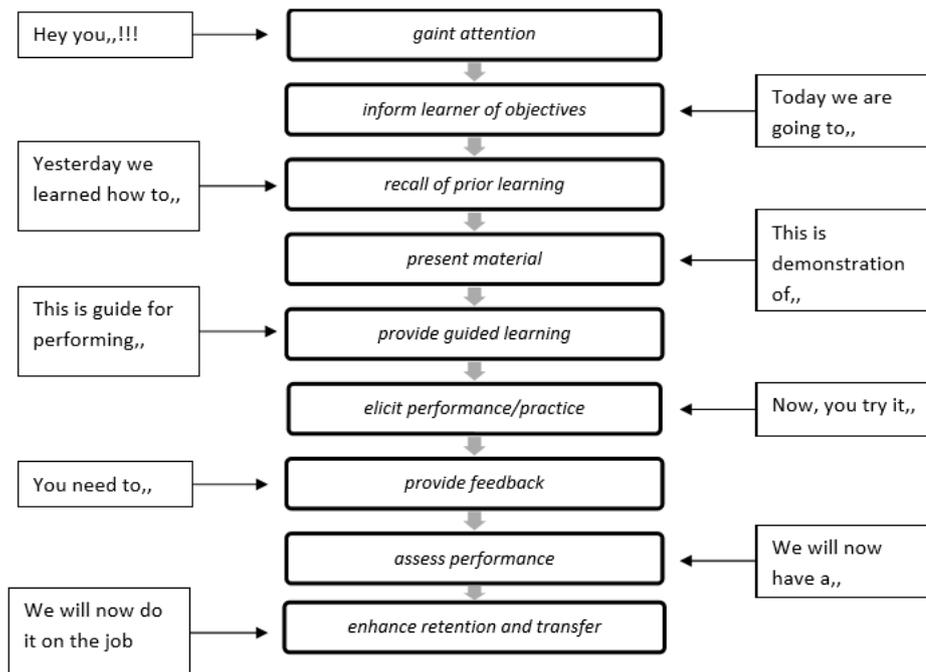
h. Menilai kinerja (***Assess Performance***)

Merupakan peristiwa pembelajaran yang berfungsi menilai apakah peserta didik sudah mencapai tujuan atau belum. Untuk itu perlu dibuat alat penilaian yang konsisten dengan tujuan dan diharapkan mampu mengukur tingkat pencapaian belajar peserta didik.

i. Meningkatkan retensi/ingatan dan transfer pengetahuan (***Enhance Retention and Transfer***)

Guru perlu memberikan latihan-latihan dalam berbagai situasi agar dapat menjamin bahwa peserta didiknya dapat mengulangi dan menggunakan pengetahuan barunya kapan saja diperlukan.

Secara skematis sembilan peristiwa pembelajaran oleh Gagne di atas dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 34 Sembilan Peristiwa Pembelajaran oleh Gagne

Sumber: Suyono dan Hariyanto, Belajar dan Pembelajaran, 2011

2. Taxonomy of Learning

Walaupun pada tabel-tabel digambarkan tingkat kemampuan (pengetahuan, sikap, dan keterampilan) secara hirarki yang dapat kita gunakan sebagai cara untuk mengidentifikasi dan mengklasifikasi, namun perlu disadari bahwa setiap peserta didik memiliki karakteristik yang unik sehingga dapat saja ditemui perbedaan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan perkembangannya.

Tabel 10 6 Level Pengetahuan dari Taxonomy Bloom

(diadaptasi dari Cathrine Himberg, dkk., *Teaching Secondary Physical Education: Preparing Adolescents to Be Active for Life*)

<p><i>Knowledge</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati dan mengingat kembali informasi • Menjelaskan fakta dan terminologi • Menyebut tanggal, tempat, dan kejadian • Menyebut peraturan dan kategori <p>Kata kunci: menulis secara berturutan, menjelaskan, mengidentifikasi, menunjukkan, memberi label, menamai</p>
<p><i>Comprehension</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami informasi • Mendapatkan makna dari sebuah informasi • Menginterpretasikan fakta • Membandingkan dan menunjukkan perbedaan makna suatu informasi • Menerjemahkan informasi dengan caranya sendiri • Memprediksikan hasil dan/atau konsekuensi dari suatu sebab <p>Kata kunci: menyimpulkan, menginterpretasikan, membandingkan, memprediksikan, mengestimasi, mendiskusikan, menunjukkan perbedaan</p>
<p><i>Application</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan informasi untuk berbagai situasi yang berbeda • Menerapkan metode, konsep, dan prinsip pada situasi yang baru • Menyelesaikan permasalahan dengan informasi yang telah dipelajari <p>Kata kunci: menerapkan, mendemonstrasikan, melengkapi, memberi ilustrasi, melakukan penyesuaian, menguji, memecahkan</p>
<p><i>Analysis</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengeruai dari keseluruhan ke bagian bagian • Mencermati pola • Mencermati pembentukan bagian bagian menjadi keseluruhan • Menemukan makna dan hubungannya <p>Kata kunci: menganalisis, menjelaskan secara rinci, membandingkan, menaksir nilai, menghubungkan gagasan</p>

<i>Syntesis</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Membentuk gagasan baru berdasarkan informasi yang telah dipelajari • Mengeneralisir dari berbagai fakta yang disajikan • Menghubungkan informasi dengan cara yang berbeda <p>Kata kunci: mengintegrasikan, merencanakan, membuat, merancang, memformulasikan, menginventarisir, memikirkan hal baru</p>
<i>Evaluation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan dan menemukan perbedaan antara gagasan dan informasi • Mengukur sebuah nilai • Mengenali bahan pembicaraan <p>Kata kunci: mengukur, mengevaluasi, menguji, memutuskan, memeringkat, menjelaskan perbedaan, membuat kesimpulan akhir</p>

Tabel 11 Tingkatan Sikap dari Taxonomy Bloom

(diadaptasi dari Cathrine Himberg, dkk., *Teaching Secondary Physical Education: Preparing Adolescents to Be Active for Life*)

<i>Receiving</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mencurahkan perhatian • Kemauan mendengar • Kemauan mengerjakan tugas <p>Contoh perilaku: mendengarkan pendapat orang lain, mengingat nama orang yang baru dikenal</p>
<i>Responding</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Secara aktif berpartisipasi • Berada dan bereaksi pada situasi tertentu • Patuh • Mengikuti arahan • Mulai menemukan kesukarelaan dalam menanggapi permasalahan <p>Contoh perilaku: berpartisipasi dalam suatu aktivitas, menjadi bagian dari anggota kelompok, mengajukan pertanyaan, mengikuti peraturan permainan</p>
<i>Valuing</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Menempatkan sesuatu, fenomena, atau perilaku secara layak • Mengekspresikan pendapat atau keyakinan yang kuat • Mengekspresikan pilihan-pilihan

	<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan komitmen terhadap nilai-nilai yang diyakini <p>Contoh perilaku: menunjukkan kepercayaan terhadap peraturan, sensitif terhadap perbedaan individu, merencanakan peningkatan perbaikan sikap</p>
<i>Organizing</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mengutamakan nilai-nilai • Mendapatkan jalan keluar ketika terjadi pertentangan nilai-nilai • Mengetahui hubungan nilai-nilai satu dengan lainnya • Menempatkan nilai-nilai sesuai dengan derajatnya <p>Contoh perilaku: mengenali cara bersikap seseorang terhadap orang lain dan aturan, menerima tanggung jawab atas sikap seseorang, menunjukkan cara hidup bersama dengan orang lain dengan baik</p>
<i>Characterizing</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Terjadi internalisasi nilai-nilai dalam diri • Menunjukkan perilaku yang baik secara konsisten • Mengintegrasikan kepercayaan, perilaku, dan idealisme <p>Contoh perilaku: tidak tergantung terhadap orang lain, dapat bekerja secara mandiri, dapat bekerja di dalam kelompok, menggunakan etika secara konsisten, menyelesaikan pertentangan dengan damai, menghargai orang lain dengan segala perbedaannya</p>

Selain lima tingkatan sikap sebagai hasil belajar yang dituangkan di dalam taksonomi Bloom ini dikenalkan juga dr. Hellison di dalam *personal and social responsibility model* (model tanggung jawab personal dan sosial) beberapa tingkatan perilaku seorang peserta didik. Berikut adalah gambaran dari model tingkatan pengembangan tanggung jawab sosial tersebut.

Hellison's Social Responsibility Model

Level 4: Caring

Menunjukkan sikap saling menghormati, berpartisipasi dalam setiap aktivitas, mengarahkan diri sendiri, menularkan sikap bertanggung jawab melalui kerja sama dalam kelompok, memberikan dukungan, dan bersungguh-sungguh dalam memberi bantuan bagi yang memerlukan.

Level 3: Self Direction

Menunjukkan hormat, berpartisipasi, dan mengerjakan berbagai aktivitas tanpa pengawasan langsung. Mengenali kebutuhannya sendiri dan menyusun program aktivitas dan kebugaran secara mandiri.

Level 2: Participation

Menunjukkan paling tidak dapat menghormati orang lain, kemauan berpartisipasi, menerima tantangan, mempraktikkan keterampilan motorik, dan melakukan berbagai aktivitas lain dalam pengawasan guru.

Level 1: Respect

Perilaku terkendali dan tidak mengganggu peserta didik lain untuk belajar. Belum berpartisipasi secara aktif dalam aktivitas harian dan belum menunjukkan kompetensi yang memadai.

Level 0: Irresponsibility

Menolak tanggung jawab personal untuk melakukan sesuatu. Menyalahkan orang lain dan selalu mencari-cari alasan.

Gambar 35 Model Tanggung Jawab Personal dan Sosial dari dr. Hellison (diadaptasi dari Cathrine Himberg, dkk., *Teaching Secondary Physical Education: Preparing Adolescents to Be Active for Life*)

Tabel 12 Tingkatan Keahlian dalam Level Keterampilan

secara Umumoleh G. Graham (diadaptasi dari Cathrine Himberg, dkk., *Teaching Secondary Physical Education: Preparing Adolescents to Be Active for Life*)

Tingkatan Keahlian	Penjelasan dari Graham, Holt/Hale, Parker	Contoh
<i>Precontrol</i>	<ul style="list-style-type: none"> Dicirikan oleh kemampuan dan pengendalian kesadaran yang rendah atau bergerak hanya sekedar menirukan contoh. 	Peserta didik yang menangkap bola tenis dengan bentuk gerakan yang berubah-ubah serta terkesan kikuk. Hanya sesekali bentuk gerakan sesuai dengan kemampuan seharusnya dan dilakukan secara terkontrol.
<i>Control</i>	<ul style="list-style-type: none"> Pengendalian gerak mulai terlihat dengan 	Peserta didik yang melakukan gerakan secara

Tingkatan Keahlian	Penjelasan dari Graham, Holt/Hale, Parker	Contoh
	<p>tingkatan kemampuan gerak“untung-untungan”. Respon secara sengaja yang diberikan oleh tubuh anak lebih akurat. Gerakan anak dilakukan dengan konsentrasi penuh karena masih jauh dari otomatisasi. Sebuah gerakan yang dilakukan secara berulang akan meningkatkan kesamaan dan efisiensi.</p>	<p>konsentrasi penuh (untuk mengendalikan gerakan) selalu berhasil menemui sasaran dalam melempar bola tenis.</p>
<i>Utilization</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Penggunaan atau tingkat menengah dicirikan dengan peningkatan otomatisasi gerak. Peserta didik pada level ini dapat menggunakan gerak tidak hanya seperti yang diperintahkan karena mereka tidak perlu berpikir lama cara melakukan /mengeksekusi gerakan tersebut. 	<p>Peserta didik yang dengan konsentrasi dapat menangkap dan melempar bola tenis dalam sebuah permainan yang dilakukan. Artinya, keterampilan yang dikuasai telah dapat digunakan di dalam permainan yang sesungguhnya. Mereka dapat mengekskusi gerakan secara konsisten namun dengan konsentrasi, mengombinasikan satu keterampilan dengan yang lain, dan mencoba untuk menerapkannya dalam permainan.</p>
<i>Proficiency</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dicirikan dengan gerakan otomatis dan ditunjukkan dengan tanpa usaha berlebih. Pada level ini pengendalian gerak anak semakin bertambah, kemudian tertantang untuk 	<p>Peserta didik melakukan lempar tangkap dalam permainan yang sesungguhnya dengan menunjukkan otomatisasi gerakan sesuai dengan pengaruh lingkungan disertai pengendalian gerak yang mapan. Gerakan</p>

Tingkatan Keahlian	Penjelasan dari Graham, Holt/Hale, Parker	Contoh
	melakukan berbagai gerak dengan situasi dan lingkungan yang berbeda-beda, bahkan situasi yang tidak terduga.	bahkan telah dapat diarahkan untuk memenuhi strategi permainan (misalnya untuk penyerangan dan bertahan).

D. Rangkuman

Belajar merupakan proses perubahan perilaku secara relatif permanen, sebagai hasil dari pengalaman.

Perubahan perilaku tersebut dapat diamati dalam waktu yang relatif lama. Pengertian pembelajaran gerak pada lanjutan penjelasannya adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan dan pengalaman untuk perubahan permanen yang relatif dalam kapabilitas menghasilkan pelaksanaan (*execution*) keterampilan.

Prinsip belajar gerak adalah jelasnya tujuan dan manfaat dari pembelajaran gerak yang dilakukan murid, tanggapan yang jelas akan keterampilan yang harus dipelajari, kecermatan dan ketepatan gerak lebih diutamakan dibanding kecepatan gerak.

Pada setiap pembelajaran, tidak terkecuali dalam pembelajaran gerak sebaiknya dilangsungkan proses pembelajaran dengan tahap-tahapnya.

Lima tingkatan sikap sebagai hasil belajar yang dituangkan di dalam taksonomi Bloom ini dikenalkan juga oleh dr. Hellison di dalam *personal and social responsibility model* (model tanggung jawab personal dan sosial) beberapa tingkatan perilaku seorang peserta didik.

Pembelajaran 9. Tujuan Pembelajaran

Sumber. Warsito, Sugito Adi. 2017. *Aktivitas Gerak Berirama*. Malang: Dreamline

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 9 “Tujuan Pembelajaran” adalah:

1. Mengenal komponen tujuan pembelajaran.
2. Menerapkan prosedur perumusan tujuan pembelajaran.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 9 “Tujuan Pembelajaran” adalah sebagai berikut:

1. Mengenal komponen tujuan pembelajaran.
2. Menerapkan prosedur perumusan tujuan pembelajaran.

C. Uraian Materi

1. Komponen Tujuan Pembelajaran

Dalam aliran teori psikologi behaviorisme diseyogyakan pembelajaran memiliki tujuan.

Merujuk pada tulisan Hamzah B. Uno (2008) berikut ini dikemukakan beberapa pengertian yang dikemukakan oleh para ahli. Robert F. Mager (1962) mengemukakan bahwa tujuan pembelajaran adalah perilaku yang hendak dicapai atau yang dapat dikerjakan oleh peserta didik pada kondisi dan tingkat kompetensi tertentu. Sementara itu, Oemar Hamalik (2005) menyebutkan bahwa tujuan

pembelajaran adalah suatu deskripsi mengenai tingkah laku yang diharapkan tercapai oleh peserta didik setelah berlangsung pembelajaran.

Menurut Lukmanul Hakim (2008) yang dimaksud dengan tujuan pembelajaran adalah arah atau sasaran yang hendak dituju oleh proses pembelajaran. Dalam setiap kegiatan sepatutnya mempunyai tujuan. Karena tujuan menuntun kepada apa yang hendak dicapai, atau sebagai gambaran tentang hasil akhir dari sesuatu kegiatan. Dengan mempunyai gambaran jelas tentang hasil yang hendak dicapai itu dapatlah diupayakan berbagai kegiatan ataupun perangkat untuk mencapainya.

Tujuan pembelajaran dapat disusun dengan mengacu pada kurikulum yang secara rinci dilengkapi dengan Kompetensi Inti dan diperinci lagi dengan Kompetensi Dasar. Tujuan tersebut dirumuskan dengan menggunakan kata kerja operasional yang dapat diamati dan diukur, dan mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

Dua tujuan pembelajaran yang dapat dirumuskan, yaitu :

- (1) tujuan utama (*main effect*); dan
- (2) tujuan penyerta (*nurturant effect*).

Tujuan utama berkaitan dengan aspek psikomotor atau fisik, yaitu keterampilan gerak dan unsur-unsur fisik (kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan unsur fisik lainnya). Sedangkan tujuan penyerta berkaitan dengan dampak atau pengaruh yang diakibatkan karena melakukan aktivitas fisik, seperti unsur-unsur kerjasama, menghargai orang lain, mengendalikan diri, sportif, pemecahan masalah, dan lain-lain.

Pada pendidikan jasmani, tujuan pembelajaran tidak hanya untuk mengembangkan aspek psikomotor atau fisik semata melainkan juga aspek kognitif dan afektif. Sehingga dalam menentukan tujuan pembelajaran guru dapat mengacu pada tujuan dari aktivitas pembelajaran, baik itu yang dilakukan oleh guru ataupun yang dilakukan oleh siswa dan dapat juga mengacu pada proses pembelajaran.

Bagaimana kita dapat membedakan rumusan tujuan pembelajaran yang mengacu pada aktivitas dengan yang mengacu pada hasil. Simaklah contoh di bawah ini (Rink, 2009):

- ❖ Tujuan Pembelajaran: Memberi contoh tentang bagaimana melakukan umpan bola voli kepada peserta didik. Ini contoh tujuan pembelajaran yang menggambarkan aktivitas guru.
- ❖ Tujuan Pembelajaran: Peserta didik akan mempraktikkan umpan atas dalam bola voli. Ini contoh tujuan pembelajaran yang menggambarkan aktivitas peserta didik.
- ❖ Tujuan Pembelajaran: Peserta didik dapat melakukan umpan atas secara efektif kepada pemain di garis depan. Ini merupakan contoh tujuan pembelajaran yang tepat karena menggambarkan hasil dari proses pembelajaran.

Seperti sudah dijelaskan sebelumnya, bahwa saat menuliskan tujuan pembelajaran, guru dapat mengacu pada kurikulum yang secara rinci dilengkapi dengan Kompetensi Inti dan diperinci lagi dengan Kompetensi Dasar. Hal ini tentunya akan membantu guru dalam menentukan capaian materi pembelajaran berikut capaian kompetensinya. Namun demikian, ada baiknya rumusan tujuan pembelajaran diawali dengan frase di bawah ini (Rink, 2009) dan diikuti oleh kata kerja:

- ❖ Peserta didik akan mampu ... (kata kerja).
- ❖ Peserta didik dapat ... (kata kerja)

Contoh kata kerja yang mengikuti frase tersebut di atas adalah: melakukan, menendang, menembak, bekerjasama, menghormati, menjelaskan, dan lain sebagainya. Dengan awalan frase dan diikuti oleh kata kerja seperti contoh di atas, penulisan tujuan pembelajaran secara otomatis akan terkontrol untuk tetap mengacu pada hasil pembelajaran, bukan pada proses. Dengan kata lain, tujuan pembelajaran ditulis dalam kerangka yang mengarahkan pada kemampuan apa yang akan dikuasai peserta didik sebagai hasil dari pembelajaran.

Selanjutnya, bagaimana cara menulis tujuan pembelajaran secara utuh? Penulisan tujuan pembelajaran yang utuh harus mengacu pada prinsip-prinsip merumuskannya. Ada beberapa prinsip yang dianjurkan oleh para pakar pendidikan. Dalam bahasan ini akan disajikan prinsip dimana tujuan pembelajaran harus mengandung unsur-unsur yang disebut sebagai ABCD.

- ❖ A: **Audience** artinya SIAPA yang menjadi sasaran dari pembelajaran kita. Audience bisa siapa saja peserta pembelajaran, misalnya: peserta pelatihan, santri, mahapeserta didik. Dalam hal ini, audience kita adalah peserta didik.
- ❖ B: **Behaviour** adalah PERILAKU apa yang kita harapkan dapat ditunjukkan oleh peserta didik setelah mengikuti pembelajaran. Perilaku ini dirumuskan dengan kata kerja yang kita tuliskan setelah frase pendahuluan (peserta didik dapat...). Perilaku menggambarkan ranah dari pembelajaran. Oleh sebab itu posisinya penting dalam merumuskan tujuan pembelajaran Contoh perilaku ini adalah: menendang bola (psikomotor), memahami peraturan pertandingan basket (kognitif), menunjukkan dukungan (afektif).
- ❖ C: **Condition** merupakan KONDISI dimana perilaku (behavior) tersebut ditunjukkan oleh peserta didik. Misalnya, secara berpasangan dengan temannya, dalam permainan 3 on 3, menghindari rintangan kayu.
- ❖ D: **Degree** adalah KRITERIA atau tingkat penampilan seperti apa yang kita harapkan dari peserta didik. Contohnya: 90% akurat, sebanyak 3 kali, 8 kali berhasil dari 10 kesempatan melakukan.

2. Prosedur Perumusan Tujuan Pembelajaran

Bagaimana suatu tujuan pembelajaran yang baik dituliskan dengan memenuhi kaidah ABCD? Berikut ini contoh tujuan pembelajaran berdasar orientasi ranah pembelajarannya (psikomotor, kognitif, afektif) berikut analisis berdasar prinsip ABCD.

Pada bahasan berikut tidak digunakan A (*audience*) karena *audience* sudah jelas “peserta didik”. Sehingga, hanya akan menganalisis penggunaan BCD yang diterjemahkan sebagai PERILAKU, KONDISI, dan KRITERIA.

a. Psikomotor.

- 1) Peserta didik dapat menggiring bola basket dengan cara zigzag melewati 15 kerucut (cones) secara efektif. PERILAKU: menggiring bola basket KONDISI: dengan cara zigzag KRITERIA: melewati 15 kerucut (cones) secara efektif.
- 2) Peserta didik akan mampu membuka ruang yang memungkinkan terjadinya umpan dari rekan pembawa bola dalam permainan sepak bola. PERILAKU: membuka ruang KONDISI: dalam permainan sepak bola KRITERIA: memungkinkan terjadinya umpan dari rekan pembawa bola.

b. Kognitif.

- 1) Peserta didik dapat menganalisis setidaknya 3 tanda-tanda (cues) yang benar dalam servis bulutangkis. PERILAKU: menganalisis KONDISI: dalam servis bulutangkis KRITERIA: setidaknya 3 tanda-tanda (cues) yang benar.
- 2) Bersama kelompoknya (3 peserta didik per kelompok), peserta didik dapat mempresentasikan strategi bermain 3 on 3 selama 10 menit di depan kelas. PERILAKU: mempresentasikan strategi bermain 3 on 3 KONDISI: bersama kelompoknya (3 peserta didik per kelompok), di depan kelas KRITERIA: selama 10 menit.

c. Afektif.

- 1) Ketika berpasangan dengan peserta didik yang keterampilannya lebih rendah, peserta didik dapat menunjukkan empati ketika mengumpan dengan arah dan kecepatan yang sesuai untuk bisa diterima pasangannya tanpa mengalami kesulitan. PERILAKU: peserta didik dapat menunjukkan empati KONDISI: Ketika berpasangan dengan peserta didik yang keterampilannya lebih rendah KRITERIA: mengumpan dengan arah dan kecepatan yang sesuai untuk bisa diterima pasangannya tanpa mengalami kesulitan.
- 2) Peserta didik mampu menerima perbedaan pendapat dengan lapang dada dengan teman satu tim ketika membentuk susunan pemain menghadapi pertandingan antar kelas. PERILAKU: menerima perbedaan pendapat KONDISI: ketika membentuk susunan pemain menghadapi pertandingan antar kelas KRITERIA: dengan lapang dada Berbagai tujuan pembelajaran di atas adalah contoh tujuan yang dirumuskan dengan baik karena memenuhi prinsip penulisan. Prinsip tersebut adalah terdapatnya unsur ABCD, atau dalam Bahasa Indonesia adalah audien, perilaku, kondisi, dan kriteria.

Selanjutnya, dalam paragraph berikut ini adalah penjelasan mengenai unsur-unsur tersebut. Unsur PERILAKU yang terdapat dalam rumusan tujuan pembelajaran ditulis menggunakan kata kerja. Kata kerja ini bertujuan untuk menggambarkan apa yang akan dilakukan peserta didik dan bersifat aktif menunjukkan tindakan. Contohnya, untuk ranah psikomotor: menendang, memukul, menggiring, melompat, meroda, bertukar posisi, membayangi. Sedangkan untuk ranah kognitif meliputi mengingat, membuat daftar, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan. Untuk ranah afektif, kata kerja dapat berupa menerima, mengapresiasi, menilai, menghargai, menikmati.

Selain unsur perilaku, KONDISI merupakan unsur kunci dalam pendidikan jasmani dan harus dirumuskan secara spesifik. Mengapa unsur kondisi ini penting? Tidak seperti mata pelajaran lain, dalam pendidikan jasmani, menurut Rink (2009) unsur kondisi menggambarkan situasi dimana tindakan tersebut dilakukan.

D. Rangkuman

Tujuan pembelajaran merupakan arah atau sasaran yang hendak dicapai setelah proses pembelajaran berlangsung. Tujuan pembelajaran Kompetensi Inti dan diperinci lagi dengan Kompetensi Dasar.

Tujuan tersebut dirumuskan dengan menggunakan kata kerja operasional yang dapat diamati dan diukur, dan mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

Dalam kegiatan pembelajaran ada dua tujuan yang dapat dirumuskan, yaitu

(1) tujuan utama (*main effect*); dan

(2) tujuan penyerta (*nurturant effect*).

Tujuan utama berkaitan dengan aspek psikomotor atau fisik, yaitu keterampilan gerak dan unsur-unsur fisik (kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan unsur fisik lainnya).

Tujuan penyerta berkaitan dengan dampak atau pengaruh yang diakibatkan karena melakukan aktivitas fisik, seperti unsur-unsur kerjasama, menghargai orang lain, mengendalikan diri, sportif, pemecahan masalah, dan lain-lain.

Pada pendidikan jasmani, tujuan pembelajaran tidak hanya untuk mengembangkan aspek psikomotor atau fisik semata melainkan juga aspek kognitif dan afektif. Sehingga dalam menentukan tujuan pembelajaran guru dapat mengacu pada tujuan dari aktivitas pembelajaran, baik itu yang dilakukan oleh guru ataupun yang dilakukan oleh siswa dan dapat juga mengacu pada proses pembelajaran.

Modul Belajar Mandiri

Prinsip-prinsip merumuskan tujuan pembelajaran harus mengandung unsur-unsur yang disebut sebagai ABCD, yaitu: A: **Audience** artinya SIAPA; B: **Behaviour** adalah PERILAKU; C: **Condition** merupakan KONDISI; dan D: **Degree** adalah KRITERIA. Tujuan pembelajaran dirumuskan berdasarkan pada orientasi ranah pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Pembelajaran 10. Model Pembelajaran Aktif

Sumber. Warsito, Sugito Adi. 2017. *Aktivitas Gerak Berirama*. Malang: Dreamline.

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 10 “Model Pembelajaran Aktif” adalah:

1. Memahami konsep spectrum gaya mengajar.
2. Menerapkan prosedur gaya mengajar dalam pembelajaran PJOK.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 10 “Model Pembelajaran Aktif” adalah sebagai berikut:

1. Menjelaskan konsep spectrum gaya mengajar.
2. Menerapkan prosedur gaya mengajar dalam pembelajaran PJOK.

C. Uraian Materi

1. Spektrum Gaya Mengajar oleh Muska dan Mosston

Pada tahun 1966, Muska Mosston telah membuat sumbangan yang sangat monumental terhadap metodologi pengajaran pendidikan jasmani. Mosston telah mengidentifikasi bahwa dalam pengajarannya cara guru bisa dibedakan dari bagaimana ia memperlakukan dan melibatkan peserta didik dalam pembelajaran. Cara guru melibatkan peserta didik ini akhirnya lajim disebut gaya mengajar (*teaching style*), yang bergerak dari gaya yang disebut komando hingga gaya pengajaran diri sendiri.

Pemilahan gaya pengajaran menurut Mosston lebih berupa sebuah kontinum, dengan spektrum gayanya didasarkan pada jumlah pembuatan keputusan yang diberikan guru pada peserta didik. Kontinum berarti berangkai secara bersinambung dari satu titik ke titik lain, tanpa ada pemisahan yang jelas. Dengan demikian, gaya yang satu lebih dibedakan dari gaya lainnya oleh besarnya pemberian kesempatan dari guru kepada peserta didik dalam hal mengambil keputusan. Pada ujung kontinum yang satu, guru membuat semua keputusan, sedang pada sisi yang lain, mayoritas pengambilan keputusan diserahkan kepada peserta didik.

Sejak itu, banyak guru semakin mengerti tentang kompleksitas proses pengajaran. Disadari benar, bahwa pembelajaran PJOK mengandung banyak kondisi yang harus diperhitungkan, termasuk dalam hal betapa bervariasinya keadaan peserta didik, terutama gaya belajarnya. Oleh karena itu, sebenarnya amatlah mustahil jika guru hanya memanfaatkan satu gaya dalam seluruh fase suatu pelajaran. Strategi yang berbeda telah membedakan pula potensi yang akan diperoleh peserta didik. Setiap aksi pengajaran mengedepankan keputusan-keputusan yang sama, tetapi dapat ditangani dengan cara yang berbeda dalam waktu yang berbeda. Misalnya, guru dapat memutuskan untuk memberi umpan balik kepada peserta didik dengan memberitahukan secara langsung, dengan meminta peserta didik memecahkan masalahnya sendiri, atau dengan meminta peserta didik lain untuk membantu mereka.

Dalam hal tersebut, telah pula disadari bahwa memutuskan metode gaya pengajaran apa yang akan digunakan bukan hanya mempertimbangkan tentang bagaimana melibatkan peserta didik dalam proses pembelajaran. Guru dapat memilih gaya khusus didasarkan tujuan guru, apakah untuk proses kognitif, untuk mendorong interaksi sosial yang positif di antara peserta didik, atau untuk menggunakan ruang dan alat secara lebih efisien. Guru dapat memilih untuk merancang pelajaran dengan format pengorganisasian yang berbeda. Mereka juga dapat memilih cara yang berbeda untuk mengkomunikasikan tugas kepada peserta didik dan menyediakan tahapan pembelajaran, umpan balik, dan penilaiannya.

Karena gaya mengajar intinya memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengambil keputusan, dimanakah peserta didik dan guru dapat berbagi kesempatan tersebut? Menurut Mosston, guru dan peserta didik dapat saling tawar menawar dalam memperoleh kesempatan dalam perihal perencanaan, pelaksanaan, dan dalam penilaian pelaksanaannya. Atau dalam istilah yang di pakainya, Mosston menyebutnya *setting pre-impact*, *impact*, dan *post-impact*.

- a. *Pre-impact set*, mencakup semua keputusan yang harus dibuat sebelum terjadinya tatap muka antara guru dengan peserta didik. Keputusan dalam *setting* ini mencakup tugas gerak yang harus dipelajari, waktu, pengorganisasian alat, tempat berlangsungnya gerak, kriteria keberhasilan, serta prosedur dan materi penilaiannya. Keputusan ini menegaskan tentang **maksud**.
- b. *Impact set*, meliputi keputusan-keputusan yang berhubungan dengan pelaksanaan **maksud** di atas, atau hal-hal yang diputuskan pada tahap *pre-impact set*. Keputusan dalam tahap ini menentukan **aksi**.
- c. *Post-impact set*, memasukkan keputusan yang berhubungan dengan penilaian penampilan atau pelaksanaan tugas pada masa *impact set* serta kesesuaian antara **maksud** dan **aksi**. Pemberian koreksi dan umpan balik serta penilaian, termasuk pada *setting* ini.

2. Penerapan Gaya Mengajar oleh Muska Mosston dalam Pembelajaran PJOK

Pelaksanaan dan penerapan gaya mengajar dalam pendidikan jasmani perlu disesuaikan dengan kondisi dan situasi belajar-mengajarnya. Berikut gaya mengajar Muska Mosston:

- a. **Gaya A Komando (*Command Style*)**
Semua keputusan dikontrol guru peserta didik hanya melakukan apa yang diperintahkan guru. Satu aba-aba, satu respons peserta didik.
- b. **Gaya B Latihan (*Practice Style*)**
Guru memberikan beberapa tugas, peserta didik menentukan di mana, kapan, bagaimana, dan tugas mana yang akan dilakukan pertama kali. Guru memberi umpan balik.

- c. **Gaya C Berbalasan (*Reciprocal Style*)**
Satu peserta didik menjadi pelaku, satu peserta didik lain menjadi pengamat dan memberikan umpan balik. Setelah itu, bergantian.
- d. **Gaya D Menilai diri sendiri (*Self Check Style*)**
peserta didik diberi petunjuk untuk bisa menilai penampilan dirinya sendiri. Pada saat latihan, peserta didik berusaha menentukan kekurangan dirinya dan mencoba memperbaikinya.
- e. **Gaya E Partisipatif atau Inklusif (*Inclusion Style*)**
Guru menentukan tugas pembelajaran yang memiliki target atau kriteria yang berbeda tingkat kesulitannya, dan peserta didik diberi keleluasaan untuk menentukan tingkat tugas mana yang sesuai dengan kemampuannya. Dengan begitu, setiap peserta didik akan merasa berhasil, dan tidak ada yang merasa tidak mampu.
- f. **Gaya F Penemuan Terbimbing (*Guided Discovery*)**
Guru membimbing peserta didik ke arah jawaban yang benar melalui serangkaian tugas atau permasalahan yang dirancang guru. Guru setiap kali meluruskan atau memberikan petunjuk untuk mengarahkan peserta didik pada penemuan itu.
- g. **Gaya G Pemecahan Masalah (*Problem Solving*)**
Guru menyediakan satu tugas atau permasalahan yang akan mengarahkan peserta didik pada jawaban yang bisa diterima untuk memecahkan masalah itu. Oleh karena itu, jawaban atau pemecahan yang diajukan peserta didik bisa bersifat jamak.
- h. **Gaya H, I, J**
Program yang dirancang peserta didik /inisiatif peserta didik /pengajarandiri sendiri (*Learner designed program/learner initiated/self-teaching*). Peserta didik mulai mengambil tanggung jawab untuk apa pun yang akan dipelajari serta bagaimana hal itu akan dipelajari.

Baik guru maupun peserta didik memiliki kemungkinan untuk membuat keputusan dalam setiap *setting* pembelajaran di atas. Ketika sebagian atau seluruh keputusan dari setiap kategori ditentukan oleh seorang pembuat keputusan (misalnya saja guru), maka tanggung jawab orang itu menjadi sangat maksimum, sedangkan orang lain (peserta didik) tanggung jawabnya menjadi minimum.

Dengan melihat dan menetapkan siapa yang mengambil keputusan tentang apa, di mana, dan bagaimana-nya, kita dapat mengenal struktur gaya mengajar yang dipilih guru. Kita dapat mengenali apakah guru mencoba memberi tanggung jawab pada peserta didik atau tidak. Sebagai contoh, pada gaya A, guru yang membuat keputusan tentang apa, di mana, kapan, dan bagaimana-nya dari pembelajaran, peserta didik hanya mengikuti keputusan itu. Dalam gaya B, keputusan tentang apa, di mana, kapan, dan bagaimana itu diserahkan kepada peserta didik pada saat memasuki tahap *impact set*, sehingga beberapa tujuan baru dapat dicapai. Pada setiap gaya berikutnya, keputusan-keputusan lain secara sistematis dialihkan kepada peserta didik sehingga spektrum gaya mengajar tergambar secara penuh.

D. Rangkuman

Dalam pengajaran cara guru bisa dibedakan dari bagaimana seorang guru memperlakukan dan melibatkan peserta didik dalam pembelajaran. Mosston menyebut cara yang digunakan oleh guru dalam melibatkan peserta didik sebagai gaya mengajar (*teaching style*), yang bergerak dari gaya yang disebut komando hingga gaya pengajaran diri sendiri.

Mosston memilah gaya pengajaran lebih pada sebuah kontinum, dengan spektrum gaya yang didasarkan pada jumlah pembuatan keputusan yang diberikan oleh guru kepada peserta didik. Kontinum berarti berangkai secara bersinambung dari satu titik ke titik lain, tanpa ada pemisahan yang jelas. Gaya yang satu lebih dibedakan dari gaya lainnya oleh besarnya pemberian kesempatan dari guru kepada peserta didik dalam hal mengambil keputusan.

Pada ujung kontinum yang satu, guru membuat semua keputusan, sedang pada sisi yang lain, mayoritas pengambilan keputusan diserahkan kepada peserta didik.

Dalam pemilihan gaya mengajar yang akan digunakan, guru tidak hanya mempertimbangkan pelibatan peserta didik dalam proses pembelajaran. Guru juga dapat memilih untuk merancang pelajaran dengan format pengorganisasian yang berbeda. Intinya guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengambil keputusannya sendiri.

Menurut Mosston, guru dan peserta didik dapat saling tawar menawar dalam memperoleh kesempatan dalam perihal perencanaan, pelaksanaan, dan dalam penilaian pelaksanaannya. Atau dalam istilah yang di pakainya, Mosston menyebutnya *setting pre-impact*, *impact*, dan *post-impact*.

Pelaksanaan dan penerapan gaya mengajar dalam pendidikan jasmani perlu disesuaikan dengan kondisi dan situasi belajar-mengajarnya. Baik guru maupun peserta didik memiliki kemungkinan untuk membuat keputusan dalam setiap gaya mengajar yang akan digunakan.

Pembelajaran 11. Keterampilan Berpikir Kritis

Sumber. Tim Penulis GTK, 2019. *Buku Pegangan Pembelajaran Berorientasi pada Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi*, Program PKB melalui PKP berbasis Zonasi, Kemdikbud

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 11 “Keterampilan Berpikir Kritis” adalah:

1. Memahami pengertian keterampilan berpikir kritis.
2. Menerapkan cara mengembangkan keterampilan berpikir kritis dalam pembelajaran PJOK.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 11 “Keterampilan Berpikir Kritis” adalah sebagai berikut:

1. Menjelaskan pengertian keterampilan berpikir kritis.
2. Menerapkan cara mengembangkan keterampilan berpikir kritis dalam pembelajaran PJOK.

C. Uraian Materi

1. Pengertian Keterampilan Berpikir Kritis

Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh peserta didik dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kemampuan berpikir peserta didik. Namun demikian dapat ditegaskan di sini bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis peserta didik

ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya. Pola-pola permainan yang memerlukan tugas-tugas tertentu akan menekankan pentingnya kemampuan nalar peserta didik dalam hal membuat keputusan.

Taktik dan strategi yang melekat dalam berbagai permainan pun perlu dianalisis dengan baik untuk membuat keputusan yang tepat dan cepat. Secara tidak langsung, keterlibatan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani merupakan latihan untuk menjadi pemikir dan pengambil keputusan yang mandiri.

Dalam kegiatan pendidikan jasmani banyak sekali adegan pembelajaran yang memerlukan diskusi terbuka yang menantang penalaran peserta didik. Teknik gerak dan prinsip-prinsip yang mendasarinya merupakan topik-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi gerak juga bisa dijadikan rangsangan bagi peserta didik untuk memikirkan pemecahannya.

2. Strategi Pengembangan Keterampilan Berpikir Kritis dalam Pembelajaran PJOK

a. Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi sebagai *Critical and Creative Thinking*

John Dewey mengemukakan bahwa berpikir kritis secara esensial sebagai sebuah proses aktif, dimana seseorang berpikir segala hal secara mendalam, mengajukan berbagai pertanyaan, menemukan informasi yang relevan daripada menunggu informasi secara pasif (Fisher, 2009).

Berpikir kritis merupakan proses dimana segala pengetahuan dan keterampilan yang dikerahkan dalam memecahkan permasalahan yang muncul, mengambil keputusan, menganalisis semua asumsi yang muncul dan melakukan investigasi atau penelitian berdasarkan data dan informasi yang telah didapat sehingga menghasilkan informasi atau simpulan yang diinginkan.

Tabel 13 Elemen dasar tahapan keterampilan berpikir kritis, FRISCO

Elemen		Definisi
F	<i>Focus</i>	Mengidentifikasi masalah dengan baik
R	<i>Reason</i>	Alasan-alasan yang diberikan bersifat logis atau tidak untuk disimpulkan seperti yang telah ditentukan dalam permasalahan
I	<i>Inference</i>	Jika alasan yang dikembangkan adalah tepat, maka alasan tersebut harus cukup sampai pada kesimpulan yang sebenarnya
S	<i>Situation</i>	Membandingkan dengan situasi yang sebenarnya
C	<i>Clarity</i>	Harus ada kejelasan istilah maupun penjelasan yang digunakan pada argument sehingga tidak terjadi kesalahan dalam mengambil kesimpulan
O	<i>Overview</i>	Pengecekan terhadap sesuatu yang telah ditemukan, diputuskan, diperhatikan, dipelajari, dan disimpulkan

Berpikir merupakan kemampuan yang sebagian besar dari kita yang terlahir bukan pemikir kreatif alami. Perlu teknik khusus untuk membantu menggunakan otak kita dengan cara yang berbeda. Masalah pada pemikiran kreatif adalah bahwa hampir secara definisi dari setiap ide yang belum diperiksa akan terdengar aneh dan mengada-ada bahkan terdengar gila. Tetapi solusi yang baik mungkin akan terdengar aneh pada awalnya. Sayangnya, itu sebabnya sering tidak diungkapkan dan mencoba untuk mengajukannya.

Berpikir kreatif dapat berupa pemikiran imajinatif, menghasilkan banyak kemungkinan solusi, berbeda, dan bersifat lateral. Keterampilan berpikir kritis dan kreatif berperan penting dalam mempersiapkan peserta didik agar menjadi pemecah masalah yang baik dan mampu membuat keputusan maupun kesimpulan yang matang dan mampu dipertanggungjawabkan secara akademis.

3. Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi sebagai *Problem Solving*

Keterampilan berpikir tingkat tinggi sebagai *problem solving* diperlukan dalam proses pembelajaran, karena pembelajaran yang dirancang dengan pendekatan pembelajaran berorientasi pada keterampilan berpikir tingkat tinggi tidak dapat dipisahkan dari kombinasi keterampilan berpikir dan keterampilan kreativitas untuk pemecahan masalah.

Keterampilan pemecahan masalah merupakan keterampilan para ahli yang memiliki keinginan kuat untuk dapat memecahkan masalah yang muncul pada kehidupan sehari-hari, peserta didik secara individu akan memiliki keterampilan pemecahan masalah yang berbeda dan dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Menurut Mourtos, Okamoto dan Rhee, ada enam aspek yang dapat digunakan untuk mengukur sejauh mana keterampilan pemecahan masalah peserta didik, yaitu:

- 1) Menentukan masalah, dengan mendefinisikan masalah, menjelaskan permasalahan, menentukan kebutuhan data dan informasi yang harus diketahui sebelum digunakan untuk mendefinisikan masalah sehingga menjadi lebih detail, dan mempersiapkan kriteria untuk menentukan hasil pembahasan dari masalah yang dihadapi.
- 2) Mengeksplorasi masalah, dengan menentukan objek yang berhubungan dengan masalah, memeriksa masalah yang terkait dengan asumsi dan menyatakan hipotesis yang terkait dengan masalah.

- 3) Merencanakan solusi dimana peserta didik mengembangkan rencana untuk memecahkan masalah, memetakan sub materi yang terkait dengan masalah, memilih teori prinsip dan pendekatan yang sesuai dengan masalah, dan menentukan informasi untuk menemukan solusi.
- 4) Melaksanakan rencana, pada tahap ini peserta didik menerapkan rencana yang telah ditetapkan.
- 5) Memeriksa solusi, mengevaluasi solusi yang digunakan untuk memecahkan masalah.
- 6) Mengevaluasi, dalam langkah ini, solusi diperiksa, asumsi yang terkait dengan solusi dibuat, memperkirakan hasil yang diperoleh ketika mengimplementasikan solusi dan mengkomunikasikan solusi yang telah dibuat.

D. Rangkuman

Keterampilan berpikir kritis dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dimaknai sebagai kemampuan nalar peserta didik dalam hal membuat keputusan. Pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis peserta didik ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisik.

Pola-pola permainan yang memerlukan tugas-tugas tertentu akan menekankan pentingnya kemampuan nalar peserta didik dalam hal membuat keputusan.

Secara tidak langsung dalam pembelajaran PJOK, taktik dan strategi yang digunakan dalam berbagai permainan, proses pembelajaran melalui diskusi terbuka dapat menantang penalaran peserta didik untuk membuat keputusan yang tepat dan cepat.

Berpikir kritis merupakan proses dimana pengetahuan dan keterampilan dikerahkan untuk memecahkan permasalahan yang muncul, mengambil keputusan, menganalisis semua asumsi yang muncul dan melakukan investigasi

atau penelitian berdasarkan data dan informasi yang telah didapat sehingga menghasilkan informasi atau simpulan yang diinginkan.

Sedangkan berpikir kreatif dapat berupa pemikiran imajinatif, menghasilkan banyak kemungkinan solusi, berbeda, dan bersifat lateral.

Keterampilan berpikir kritis dan kreatif berperan penting dalam mempersiapkan peserta didik agar menjadi pemecah masalah yang baik dan mampu membuat keputusan maupun kesimpulan yang matang dan mampu dipertanggungjawabkan secara akademis.

Pembelajaran 12. Konsep Dan Prinsip *Assessment*, Teknik Penilaian Berbasis Kelas, Dan Umpan Balik

Sumber. Tim Penulis GTK, 2019. *Buku Penilaian Keterampilan Berorientasi Higher Order Thinking Skills*, Program PKB melalui PKP berbasis Zonasi, Kemdikbud

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 12 “Konsep dan Prinsip Asesmen, Teknik Penilaian Berbasis Kelas, dan Umpan Balik” adalah:

1. Menganalisis konsep dan prinsip asesmen.
2. Menganalisis konsep dan prosedur teknik penilaian berbasis kelas.
3. Menerapkan konsep umpan balik pembelajaran.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 12 “Konsep dan Prinsip Asesmen, Teknik Penilaian Berbasis Kelas, dan Umpan Balik” adalah sebagai berikut.

1. Menganalisis *assessment as learning*.
2. Menganalisis *assessment for learning*.
3. Menganalisis unsur pertimbangan penetapan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).
4. Menganalisis prosedur penetapan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).
5. Melaksanakan tindakan reflektif dalam pembelajaran.

C. Uraian Materi

1. Unsur Pertimbangan dan Prosedur Penetapan KKM

Kriteria Ketuntasan Minimal yang selanjutnya disebut KKM adalah kriteria ketuntasan belajar yang ditentukan oleh satuan pendidikan dengan mengacu pada standar kompetensi lulusan, mempertimbangkan karakteristik peserta didik, karakteristik mata pelajaran, dan kondisi satuan pendidikan.

Dalam menetapkan KKM, satuan pendidikan harus merumuskannya secara bersama antara Kepala Sekolah, pendidik, dan tenaga kependidikan lainnya. KKM dirumuskan setidaknya dengan memperhatikan tiga aspek: karakteristik peserta didik (*intake*), karakteristik mata pelajaran (kompleksitas materi/kompetensi), dan kondisi satuan pendidikan (daya dukung) pada proses pencapaian kompetensi.

Secara teknis prosedur penentuan KKM mata pelajaran pada Satuan Pendidikan dapat dilakukan antara lain dengan cara sebagai berikut:

- a. Menghitung jumlah Kompetensi Dasar (KD) setiap mata pelajaran pada masing-masing tingkat kelas dalam satu tahun pelajaran.
- b. Menentukan nilai aspek karakteristik peserta didik (*intake*), karakteristik mata pelajaran (kompleksitas materi/kompetensi), dan kondisi satuan pendidikan (daya dukung) dengan memperhatikan komponen-komponen sebagai berikut:
 - 1) Karakteristik Peserta Didik (*Intake*)
Karakteristik Peserta Didik (*intake*) bagi peserta didik kelas IV antara lain memperhatikan rata-rata nilai rapor peserta didik kelas III.
 - 2) Karakteristik Mata Pelajaran (Kompleksitas)
Karakteristik Mata Pelajaran (kompleksitas) adalah tingkat kesulitan dari masing-masing mata pelajaran, yang dapat ditetapkan antara lain melalui *expert judgment* guru mata pelajaran melalui forum Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO) tingkat sekolah, dengan memperhatikan hasil analisis jumlah KD, kedalaman KD, keluasan KD, perlu tidaknya pengetahuan prasyarat.
 - 3) Kondisi Satuan Pendidikan (Daya Dukung)

Kondisi Satuan Pendidikan (Daya Dukung) meliputi antara lain (a) kompetensi pendidik (nilai UKG); (b) jumlah peserta didik dalam satu kelas; (c) predikat akreditasi sekolah; dan (d) kelayakan sarana prasarana sekolah.

2. Assessment of Learning, Assessment as Learning, dan Assessment for Learning

Penilaian adalah proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik. Pengumpulan informasi tersebut ditempuh melalui berbagai teknik penilaian, menggunakan berbagai instrumen, dan berasal dari berbagai sumber. Penilaian harus dilakukan secara efektif.

Oleh karena itu, meskipun informasi dikumpulkan sebanyak-banyaknya dengan berbagai upaya, tetapi kumpulan informasi tersebut tidak hanya lengkap dalam memberikan gambaran, tetapi juga harus akurat untuk menghasilkan keputusan.

Pengumpulan informasi pencapaian hasil belajar peserta didik memerlukan metode dan instrumen penilaian, serta prosedur analisis sesuai karakteristiknya masing-masing. Kurikulum 2013 merupakan kurikulum berbasis kompetensi dengan KD sebagai kompetensi minimal yang harus dicapai oleh peserta didik.

Untuk mengetahui ketercapaian KD, pendidik harus merumuskan sejumlah indikator sebagai acuan penilaian. Pendidik atau sekolah juga harus menentukan kriteria untuk memutuskan seorang peserta didik sudah mencapai KKM atau belum.

Penilaian tidak hanya difokuskan pada hasil belajar tetapi juga pada proses belajar. Peserta didik juga mulai dilibatkan dalam proses penilaian terhadap dirinya sendiri sebagai sarana untuk berlatih melakukan penilaian diri. Di bawah ini diuraikan secara singkat berbagai pendekatan penilaian, prinsip penilaian, serta penilaian dalam Kurikulum 2013.

Penilaian konvensional cenderung dilakukan untuk mengukur hasil belajar peserta didik. Dalam konteks ini, penilaian diposisikan seolah-olah sebagai kegiatan yang terpisah dari proses pembelajaran. Pemanfaatan penilaian bukan sekadar mengetahui pencapaian hasil belajar, justru yang lebih penting adalah bagaimana penilaian mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam proses belajar.

Penilaian seharusnya dilaksanakan melalui tiga pendekatan, yaitu: *assessment of learning* (penilaian akhir pembelajaran), *assessment for learning* (penilaian untuk pembelajaran), dan *assessment as learning* (penilaian sebagai pembelajaran).

Assessment of learning merupakan penilaian yang dilaksanakan setelah proses pembelajaran selesai. Proses pembelajaran selesai tidak selalu terjadi di akhir tahun atau di akhir peserta didik menyelesaikan pendidikan pada jenjang tertentu.

Setiap pendidik melakukan penilaian yang dimaksudkan untuk memberikan pengakuan terhadap pencapaian hasil belajar setelah proses pembelajaran selesai, berarti pendidik tersebut melakukan *assessment of learning*. Ujian Nasional, ujian sekolah/madrasah, dan berbagai bentuk penilaian sumatif merupakan *assessment of learning* (penilaian hasil belajar).

Assessment for learning dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung dan biasanya digunakan sebagai dasar untuk melakukan perbaikan proses belajar mengajar. Dengan *assessment for learning* pendidik dapat memberikan umpan balik terhadap proses belajar peserta didik, memantau kemajuan, dan menentukan kemajuan belajarnya.

Assessment for learning juga dapat dimanfaatkan oleh pendidik untuk meningkatkan performan dalam memfasilitasi peserta didik. Berbagai bentuk penilaian formatif, misalnya tugas, presentasi, proyek, termasuk kuis merupakan contoh-contoh *assessment for learning* (penilaian untuk proses belajar).

Assessment as learning memiliki fungsi yang mirip dengan *assessment for learning*, yaitu berfungsi sebagai formatif dan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung. Perbedaannya, *assessment as learning* melibatkan peserta didik secara aktif dalam kegiatan penilaian tersebut.

Peserta didik diberi pengalaman untuk belajar menjadi penilai bagi dirinya sendiri. Penilaian diri (*self assessment*) dan penilaian antar teman merupakan contoh *assessment as learning*. Dalam *assessment as learning* peserta didik juga dapat dilibatkan dalam merumuskan prosedur penilaian, kriteria, maupun rubrik/pedoman penilaian sehingga mereka mengetahui dengan pasti apa yang harus dilakukan agar memperoleh capaian belajar yang maksimal.

Selama ini *assessment of learning* paling dominan dilakukan oleh pendidik dibandingkan *assessment for learning* dan *assessment as learning*. Penilaian pencapaian hasil belajar seharusnya lebih mengutamakan *assessment as learning* dan *assessment for learning* dibandingkan *assessment of learning*.

Kurikulum di Indonesia kini merupakan kurikulum berbasis kompetensi. Hal penting yang harus diperhatikan ketika melaksanakan penilaian dalam Kurikulum tersebut adalah KKM, remedial, dan pengayaan.

3. Tindakan Reflektif dalam Pembelajaran melalui PTK

Pada awalnya, penelitian tindakan (*action research*) dikembangkan dengan tujuan untuk mencari penyelesaian terhadap problema sosial (termasuk pendidikan). Penelitian tindakan diawali oleh suatu kajian terhadap suatu masalah secara sistematis (Kemmis dan Taggart, 1988). Hasil kajian ini dijadikan lanjutan untuk menyusun suatu rencana kerja (tindakan) sebagai upaya untuk mengatasi masalah tersebut. Kegiatan berikutnya adalah pelaksanaan tindakan dilanjutkan dengan observasi dan evaluasi. Hasil observasi dan evaluasi digunakan sebagai masukan melakukan refleksi atas apa yang terjadi pada saat pelaksanaan tindakan. Hasil refleksi kemudian dijadikan landasan untuk menentukan perbaikan serta penyempurnaan tindakan selanjutnya.

Menurut Kemmis dan Taggart (1988), penelitian tindakan adalah suatu bentuk penelitian refleksi diri yang dilakukan oleh para partisipan dalam situasi-situasi sosial (termasuk pendidikan) untuk memperbaiki praktik yang dilakukan sendiri. Dengan demikian, akan diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai praktik dan situasi di mana praktik tersebut dilaksanakan. Terdapat dua hal pokok dalam penelitian tindakan yaitu perbaikan dan keterlibatan. Hal ini akan mengarahkan tujuan penelitian tindakan ke dalam tiga area yaitu; (1) untuk memperbaiki praktik; (2) untuk pengembangan profesional dalam arti meningkatkan pemahaman para praktisi terhadap praktik yang dilaksanakannya; serta (3) untuk memperbaiki keadaan atau situasi di mana praktik tersebut dilaksanakan.

Dalam bidang pendidikan, khususnya dalam praktik pembelajaran, penelitian tindakan berkembang menjadi Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom*

Action Reserach (CAR). PTK adalah penelitian tindakan yang dilaksanakan di dalam kelas ketika pembelajaran berlangsung. PTK dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas pembelajaran. PTK berfokus pada kelas atau pada proses pembelajaran yang terjadi di dalam kelas.

Suharsimi (2002) menjelaskan PTK melalui gabungan definisi dari tiga kata yaitu “Penelitian” + “Tindakan” + “Kelas”. Makna setiap kata tersebut adalah sebagai berikut.

Penelitian; kegiatan mencermati suatu obyek dengan menggunakan cara dan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam memecahkan suatu masalah.

Tindakan; sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Tindakan yang dilaksanakan dalam PTK berbentuk suatu rangkaian siklus kegiatan.

Kelas; sekelompok peserta didik yang dalam waktu bersamaan, menerima pelajaran yang sama dari guru yang sama pula. Peserta didik yang belajar tidak hanya terbatas dalam sebuah ruangan kelas saja, melainkan dapat juga ketika peserta didik sedang melakukan karyawisata, praktikum di laboratorium, atau belajar tempat lain di bawah arahan guru.

Berdasarkan pengertian di atas, komponen yang terdapat dalam sebuah kelas yang dapat dijadikan sasaran PTK adalah sebagai berikut.

- a. Peserta didik, dapat dicermati obyeknya ketika peserta didik sedang mengikuti proses pembelajaran. Contoh permasalahan tentang peserta didik yang dapat menjadi sasaran PTK antara lain perilaku disiplin peserta didik, motivasi atau semangat belajar peserta didik, keterampilan berpikir kritis, kemampuan memecahkan masalah dan lain-lain.
- b. Guru, dapat dicermati ketika yang bersangkutan sedang mengajar atau membimbing peserta didik. Contoh permasalahan tentang guru yang dapat menjadi sasaran PTK antara lain penggunaan metode atau strategi pembelajaran, penggunaan pendekatan pembelajaran, dan sebagainya.
- c. Materi pelajaran, dapat dicermati ketika guru sedang mengajar atau menyajikan materi pelajaran yang ditugaskan pada peserta didik. Contoh

permasalahan tentang materi yang dapat menjadi sasaran PTK misalnya urutan dalam penyajian materi, pengorganisasian materi, integrasi materi, dan lain sebagainya.

- d. Peralatan atau sarana pendidikan, dapat dicermati ketika guru sedang mengajar dengan menggunakan peralatan atau sarana pendidikan tertentu. Contoh permasalahan tentang peralatan atau sarana pendidikan yang dapat menjadi sasaran PTK antara lain pemanfaatan laboratorium, penggunaan media pembelajaran, dan penggunaan sumber belajar.
- e. Hasil pembelajaran yang ditinjau dari tiga ranah (kognitif, afektif, psikomotorik), merupakan produk yang harus ditingkatkan melalui PTK. Hasil pembelajaran akan terkait dengan tindakan yang dilakukan serta unsur lain dalam proses pembelajaran seperti metode, media, guru, atau perilaku belajar peserta didik itu sendiri.
- f. Lingkungan, baik lingkungan peserta didik di kelas, sekolah, maupun yang lingkungan peserta didik di rumah. Dalam PTK, bentuk perlakuan atau tindakan yang dilakukan adalah mengubah kondisi lingkungan menjadi lebih kondusif misalnya melalui penataan ruang kelas, penataan lingkungan sekolah, dan tindakan lainnya.
- g. Pengelolaan, merupakan kegiatan dapat diatur/direkayasa dengan bentuk tindakan. Contoh permasalahan tentang pengelolaan yang dapat menjadi sasaran PTK antara lain pengelompokan peserta didik, pengaturan jadwal pelajaran, pengaturan tempat duduk peserta didik, penataan ruang kelas, dan lain sebagainya.

Karena makna “kelas” dalam PTK adalah sekelompok peserta didik yang sedang belajar serta guru yang sedang memfasilitasi kegiatan belajar, maka permasalahan PTK cukup luas. Permasalahan tersebut di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Masalah belajar peserta didik di sekolah, seperti permasalahan pembelajaran di kelas, kesalahan-kesalahan dalam pembelajaran, miskonsepsi, misstrategi, dan lain sebagainya. Contoh: Upaya peningkatan hasil belajar latihan kecepatan melalui pendekatan bermain berpasangan pada siswa kelas VI SDN...

2. Pengembangan profesionalisme guru dalam rangka peningkatan mutu perencanaan, pelaksanaan serta evaluasi program dan hasil pembelajaran. Pengelolaan dan pengendalian, misalnya pengenalan teknik modifikasi perilaku, teknik memotivasi, dan teknik pengembangan potensi diri.
3. Desain dan strategi pembelajaran di kelas, misalnya masalah pengelolaan dan prosedur pembelajaran, implementasi dan inovasi penggunaan metode pembelajaran (misalnya penggantian metode mengajar tradisional dengan metode mengajar baru), interaksi di dalam kelas (misalnya penggunaan strategi pengajaran yang dilanjutkan pada pendekatan tertentu).
4. Penanaman dan pengembangan sikap serta nilai-nilai, misalnya pengembangan pola berpikir ilmiah dalam diri siswa.
5. Alat bantu, media dan sumber belajar, misalnya penggunaan media perpustakaan, dan sumber belajar di dalam/luar kelas.
6. Sistem *assesment* atau evaluasi proses dan hasil pembelajaran, seperti misalnya masalah evaluasi awal dan hasil pembelajaran, pengembangan instrumen penilaian berbasis kompetensi, atau penggunaan alat, metode evaluasi tertentu
7. Masalah kurikulum, misalnya implementasi KBK, urutan penyajian materi pokok, interaksi antara guru dengan siswa, interaksi antara siswa dengan materi pelajaran, atau interaksi antara siswa dengan lingkungan belajar.

Berdasarkan cakupan permasalahannya, seorang guru akan dapat menemukan penyelesaian masalah yang terjadi di kelasnya melalui PTK.

Hal ini dapat dilakukan dengan menerapkan berbagai ragam teori dan teknik pembelajaran yang relevan.

Selain itu, PTK dilaksanakan secara bersamaan dengan pelaksanaan tugas utama guru yaitu mengajar di dalam kelas, tidak perlu harus meninggalkan peserta didik. Dengan demikian, PTK merupakan suatu bentuk penelitian yang melekat pada guru, yaitu mengangkat masalah-masalah aktual yang dialami oleh guru di lapangan.

Dengan melaksanakan PTK, diharapkan guru memiliki peran ganda yaitu sebagai praktisi dan sekaligus peneliti

D. Rangkuman

Kriteria Ketuntasan Minimal adalah kriteria ketuntasan belajar yang ditentukan oleh satuan pendidikan dengan mengacu pada standar kompetensi lulusan, mempertimbangkan karakteristik peserta didik, karakteristik mata pelajaran, dan kondisi satuan pendidikan.

KKM dirumuskan secara bersama oleh satuan pendidikan, dalam hal ini kepala sekolah, pendidik, dan tenaga kependidikan lainnya. KKM dirumuskan dengan memperhatikan tiga aspek:

- (1) karakteristik peserta didik (*intake*),
- (2) karakteristik mata pelajaran (kompleksitas materi/kompetensi), dan
- (3) kondisi satuan pendidikan (daya dukung) pada proses pencapaian kompetensi.

Penilaian adalah proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik.

Penilaian tidak hanya difokuskan pada hasil belajar tetapi juga pada proses belajar. Penilaian konvensional cenderung dilakukan untuk mengukur hasil belajar peserta didik.

Penilaian diposisikan seolah-olah sebagai kegiatan yang terpisah dari proses pembelajaran. Penilaian seharusnya dilaksanakan melalui tiga pendekatan, yaitu: *assessment of learning* (penilaian akhir pembelajaran), *assessment for learning* (penilaian untuk pembelajaran), dan *assessment as learning* (penilaian sebagai pembelajaran).

Penelitian tindakan (*action research*) dikembangkan dengan tujuan untuk mencari penyelesaian terhadap problema sosial (termasuk pendidikan). Dalam bidang pendidikan, khususnya dalam praktik pembelajaran, penelitian tindakan berkembang menjadi Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Reserach* (CAR). PTK adalah *penelitian tindakan* yang dilaksanakan di dalam kelas ketika pembelajaran berlangsung. PTK dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas pembelajaran.

Penutup

Modul belajar mandiri yang telah dikembangkan diharapkan dapat menjadi referensi bagi Anda dalam mengembangkan dan *me-refresh* pengetahuan dan keterampilan. Selanjutnya, Anda dapat menggunakan modul belajar mandiri sebagai salah satu bahan belajar mandiri untuk menghadapi seleksi Guru P3K.

Anda perlu memahami substansi materi dalam modul dengan baik. Oleh karena itu, modul perlu dipelajari dan dikaji lebih lanjut bersama rekan sejawat baik dalam komunitas pembelajaran secara daring maupun komunitas praktisi (Gugus, KKG, MGMP) masing-masing. Kajian semua substansi materi yang disajikan perlu dilakukan, sehingga Anda mendapatkan gambaran teknis mengenai rincian materi substansi. Selain itu, Anda juga diharapkan dapat mengantisipasi kesulitan-kesulitan dalam materi substansi yang mungkin akan dihadapi saat proses seleksi Guru P3K.

Pembelajaran-pembelajaran yang disajikan dalam setiap modul merupakan gambaran substansi materi yang digunakan mencapai masing-masing kompetensi Guru sesuai dengan indikator yang dikembangkan oleh tim penulis/kurator. Selanjutnya Anda perlu mencari bahan belajar lainnya untuk memperkaya pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan bidang studinya masing-masing, sehingga memberikan tingkat pengetahuan dan keterampilan yang komprehensif.

Dalam melaksanakan kegiatan belajar mandiri Anda dapat menyesuaikan waktu dan tempat sesuai dengan lingkungan masing-masing (sesuai kondisi demografi). Harapan dari penulis/kurator, Anda dapat mempelajari substansi materi bidang studi pada setiap pembelajaran yang disajikan dalam modul untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sehingga siap melaksanakan seleksi Guru P3K.

Selama mengimplementasikan modul ini perlu terus dilakukan refleksi, evaluasi, keberhasilan serta permasalahan. Permasalahan-permasalahan yang ditemukan dapat langsung didiskusikan dengan rekan sejawat dalam komunitas pembelajarannya masing-masing agar segera menemukan solusinya.

Capaian yang diharapkan dari penggunaan modul ini adalah terselenggaranya pembelajaran bidang studi yang optimal sehingga berdampak langsung terhadap hasil capaian seleksi Guru P3K.

Kami menyadari bahwa modul yang dikembangkan masih jauh dari kesempurnaan. Saran, masukan, dan usulan penyempurnaan dapat disampaikan kepada tim penulis/kurator melalui surat elektronik (*e-mail*) sangat kami harapkan dalam upaya perbaikan dan pengembangan modul-modul lainnya.

Daftar Pustaka

- Arends, R.I. *Learning to Teach*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc. 2012
- _____, *Bahan Sosialisasi KTSP Permendiknas No. 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan*, Jakarta: Depdiknas, 2007
- _____, *The Philosophy of PE*, p. 2, 2008, (<http://en.wikipedia.org/wiki/philosophy>)
- Bandi Delphie. *Program Pembelajaran Individu Berbasis Gerak Irama*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2005
- David G. Thomas, MS, 1996, *Renang Tingkat Pemula*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- _____, 2003, *Renang Tingkat Mahir*, Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Entjang, Indan. (1993). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: PT. Citra Aditya
- Jewet, A.E. (1994). *Curriculum Theory and Research in Sport Pedagogy, dalam Sport Science Review. Sport Pedagogy*. Vol. 3 (1), h. 11-18.
- Jewett; Bain; dan Ennis. (1995). *The Curriculum Process in Physical Education*, Second Edition, Brown & Benchmark Publishers.
- Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 3, No.1, 2005
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Lutan, Rusli. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*.
- Macdonald, D. (2000). *Curriculum change and the postmodern world: The school curriculum-reform project an anachronism*.
- Mahendra, Agus, dkk. (2006). *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research di Sekolah Menengah di Kota Bandung*.
- Makmun, Abin Syamsudin. (1981). *Psikologi Kependidikan*. Bandung: IKIP.
- Mukhtar, M.Pd., Dr., Martinis Yamin, M.Pd., *Metode Pembelajaran yang Berhasil*, Jakarta: P.T. SESAMA MITRA SUKSES, 2003
- Mulyasa, E. (2007). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: ROSDA.

- Siedentop, D., (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company.
- Marry P Mc Gowan, MD, Jo Mc Gowan Copra, William P. Castelli, MD. (2001). *Menjaga Kebugaran Jantung*, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA
- Nancy Burstein, *Senam Dingklik: Petunjuk Mutakhir, Cara Latihan yang Efisien*, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 1996
- Oemar Hamalik, Dr. Prof., *Pendidikan Guru: Berdasar Pendekatan Kompetensi*, Jakarta: P.T BUMI AKSARA, 2002
- Richard R Brown, Joe Henderson, *Bugar Dengan Lari*, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA, 1994
- Sukintaka, Dr. Prof., *Teori Penjas: Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan*, Bandung: Nuansa, 2001
- Suyono dan Hariyanto, *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung: PT Remaja ROSDAKARYA, 2011
- Thomas R Beachle, Roger W Earle, *Bugar dengan Latihan Beban*, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA, 2002
- Tim Penyusun, *Modul Pelatihan Program PKB*, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, Kemdikbud, 2018
- Wahjoedi, *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA, 2000

Modul Belajar Mandiri

CALON GURU

Aparatur Sipil Negara (ASN)
Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK)