



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**  
**SMP/SMA/SMK**





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**  
**SMP/SMA/SMK**



# **MODUL BELAJAR MANDIRI CALON GURU**

**Aparatur Sipil Negara (ASN)**

**Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK)**

**Bidang Studi**

**PJOK SMP/SMA/SMK**

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

## Modul Belajar Mandiri

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.

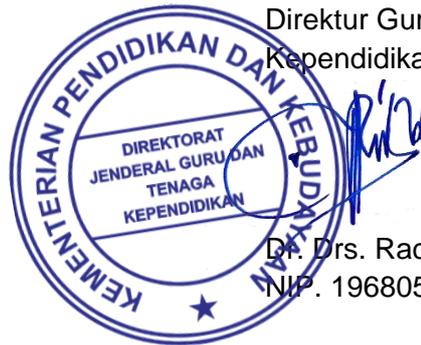
Terima kasih dan penghargaan yang tinggi disampaikan kepada pimpinan Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK) yang telah mengizinkan stafnya dalam menyelesaikan Modul Belajar Mandiri bagi Calon Guru ASN PPPK. Tidak lupa saya juga sampaikan terima kasih kepada para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

# Modul Belajar Mandiri

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.
<b>Kata Sambutan .....</b>	<b>i</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>v</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>x</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>xiii</b>
<b>Pendahuluan.....</b>	<b>15</b>
A. Deskripsi Singkat .....	15
B. Peta Kompetensi .....	16
C. Ruang Lingkup.....	18
D. Petunjuk Belajar.....	19
<b>PEMBELAJARAN 1. PARADIGMA BARU PJOK .....</b>	<b>21</b>
A. Kompetensi.....	21
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	21
C. Uraian Materi .....	22
1. Pengertian Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga, dan Pendidikan Kesehatan .....	22
2. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.....	26
3. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan .....	31
4. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan .....	32
5. Manfaat Pendidikan Jasmani .....	37
D. Rangkuman .....	41
<b>PEMBELAJARAN 2. ELEMEN CAPAIAN PEMBELAJARAN KURIKULUM PROTOTYPE .....</b>	<b>43</b>
A. Kompetensi.....	43
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	44
C. Uraian Materi .....	46
1. Permainan Invasi: .....	46
2. Permainan Net/ Wall .....	59
3. Permainan Striking/ Field .....	70

4. Olahraga Beladiri.....	78
5. Aktivitas Senam.....	93
6. Aktivitas Gerak Berirama.....	98
7. Aktivitas Air.....	109
8. Pengembangan Kebugaran Jasmani .....	114
9. Pengembangan Personal & Social Responsibility .....	131
10. Nilai-nilai Aktivitas Fisik untuk Kesehatan, Kesenangan dan Tantangan, serta Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial .....	131
D. Rangkuman.....	131
<b>PEMBELAJARAN 3. LINGKUP DAN URUTAN MATERI PEMBELAJARAN PJOK.....</b>	<b>133</b>
A. Kompetensi .....	133
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	133
C. Uraian Materi.....	133
1. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kebugaran Jasmani .....	133
2. Lingkup dan Urutan Materi Permainan dan/ atau OR .....	134
3. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kesehatan.....	136
D. Rangkuman.....	137
<b>PEMBELAJARAN 4. ILMU DASAR KEPENJASAN.....</b>	<b>139</b>
A. Kompetensi .....	139
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	139
C. Uraian Materi.....	140
1. Penerapan Fisiologi dalam Pembelajaran PJOK .....	140
2. Penerapan Biomekanika dalam Pembelajaran PJOK.....	141
3. Penerapan Teori Perkembangan Gerak dalam Pembelajaran PJOK .	143
4. Penerapan Teori Belajar Gerak dalam Pembelajaran PJOK .....	151
D. Rangkuman.....	155
<b>PEMBELAJARAN 5. KONSEP-KONSEP PENTING PJOK DAN KETERKAITANNYA .....</b>	<b>157</b>
A. Kompetensi .....	157
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	157
C. Uraian Materi.....	158

1. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga.....	158
2. Hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan..	159
3. Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan ...	160
D. Rangkuman .....	162
<b>PEMBELAJARAN 6. ANALISIS KI-KD BERDASARKAN KONSEP INTERDISIPLIN DAN MULTIDISIPLIN.....</b>	<b>163</b>
A. Kompetensi.....	163
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	163
C. Uraian Materi .....	164
1. Kajian Mutidisciplin Aktivitas Air Dari Sudut Pandang Sejarah.....	164
2. Kajian Mutidisciplin Aktivitas Air Dari Sudut Pandang Biologi .....	166
3. Kajian Mutidisciplin Aktivitas Air Dari Sudut Pandang Fisika.....	168
4. Kajian Interdisiplin Aktivitas Kebugaran Jasmani Dari Sudut Pandang Psikologi Olahraga .....	169
5. Kajian Interdisiplin Aktivitas Kebugaran Jasmani Dari Sudut Pandang Sosiologi Olahraga.....	171
6. Kajian Interdisiplin Aktivitas Kebugaran Jasmani Dari Sudut Pandang Pendidikan Kesehatan .....	172
D. Rangkuman .....	173
<b>PEMBELAJARAN 7. ILMU PENUNJANG KEPENJASAN.....</b>	<b>175</b>
A. Kompetensi.....	175
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	175
C. Uraian Materi .....	176
1. Penerapan Sejarah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK .....	176
2. Penerapan Sosiologi Olahraga dalam Pembelajaran PJOK.....	178
3. Penerapan Psikologi Olahraga dalam Pembelajaran PJOK .....	180
4. Penerapan Asas Falsafah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK.....	181
5. Penerapan Isu Kepenjasan Terkini dalam Pembelajaran PJOK.....	184
6. Penerapan Kebijakan Terkait Pembelajaran PJOK .....	188
D. Rangkuman .....	193
<b>PEMBELAJARAN 8. TEORI BELAJAR GAGNE .....</b>	<b>195</b>
A. Kompetensi.....	195

B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	195
C. Uraian Materi.....	195
1. 9 Events of Instruction.....	195
2. Taxonomy of Learning.....	197
D. Rangkuman.....	202
<b>PEMBELAJARAN 9. TUJUAN PEMBELAJARAN .....</b>	<b>203</b>
A. Kompetensi .....	203
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	203
C. Uraian Materi.....	203
1. Komponen Tujuan Pembelajaran.....	203
2. Prosedur Perumusan Tujuan Pembelajaran .....	205
D. Rangkuman.....	207
<b>PEMBELAJARAN 10. MODEL PEMBELAJARAN AKTIF .....</b>	<b>209</b>
A. Kompetensi .....	209
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	209
C. Uraian Materi.....	209
1. Spektrum Gaya Mengajar oleh Muska dan Mosston .....	209
2. Penerapan Gaya Mengajar oleh Muska dan Mosston dalam Pembelajaran PJOK.....	212
D. Rangkuman.....	213
<b>PEMBELAJARAN 11. KETERAMPILAN BERPIKIR KRITIS .....</b>	<b>215</b>
A. Kompetensi .....	215
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	215
C. Uraian Materi.....	215
1. Pengertian Keterampilan Berpikir Kritis.....	215
2. Strategi Pengembangan Keterampilan Berpikir Kritis dalam Pembelajaran PJOK.....	216
D. Rangkuman.....	219
<b>PEMBELAJARAN 12. KONSEP DAN PRINSIP ASESMEN, TEKNIK PENILAIAN BERBASIS KELAS, DAN UMPAN BALIK .....</b>	<b>221</b>
A. Kompetensi .....	221
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	221

C. Uraian Materi .....	222
1. Unsur Pertimbangan dan Prosedur Penetapan KKM .....	222
2. Assessment of Learning, Assessment as Learning, dan Assessment for Learning .....	223
3. Tindakan Reflektif dalam Pembelajaran Melalui PTK .....	225
D. Rangkuman .....	229
<b>Penutup .....</b>	<b>231</b>
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>233</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>235</b>

## Daftar Gambar

	hal
Gambar 1. Alur Pembelajaran Bahan Belajar Mandiri.....	19
Gambar 2. Bermain sepak bola yang dimodifikasi .....	47
Gambar 3. Mengumpan bola dengan kaki bagian dalam .....	48
Gambar 4. Menendang bola dengan kaki bagian luar .....	49
Gambar 5. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam .....	49
Gambar 6. Menghentikan bola dengan telapak kaki .....	50
Gambar 7. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam .....	52
Gambar 8. Menggiring bola dengan kaki bagian luar .....	52
Gambar 9. Lapangan, ukuran ring dan papan pantul permainan bola basket.....	54
Gambar 10. Melempar bola setinggi dada.....	54
Gambar 11. Melempar bola pantul .....	55
Gambar 12. Melempar bola dari atas kepala.....	56
Gambar 13. Gerak dasar menangkap bola .....	57
Gambar 14. . Latihan melempar dan menangkap bola berpasangan .....	58
Gambar 15. Latihan melempar dan menangkap bola formasi segi tiga .....	58
Gambar 16. Latihan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar .....	59
Gambar 17. Latihan permainan lempar-tangkap .....	59
Gambar 18. Gerak dasar passing atas.....	60
Gambar 19. Gerak dasar servis bawah dalam bolavoli .....	61
Gambar 20. Aktivitas pembelajaran 1 memukul shuttlecock permainan bulutangkis .....	63
Gambar 21. Aktivitas pembelajaran 2 memukul shuttlecock permainan bulutangkis .....	64
Gambar 22. Aktivitas pembelajaran 3 memukul shuttlecock permainan bulutangkis .....	65
Gambar 23. Aktivitas pembelajaran 4 memukul shuttlecock permainan .....	65
Gambar 24. Aktivitas pembelajaran bermain 3 lawan 3 permainan bulutangkis .	66
Gambar 25. Aktivitas pembelajaran 1 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja .....	67

Gambar 26. Aktivitas pembelajaran 2 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja .....	68
Gambar 27. Aktivitas pembelajaran 3 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja .....	68
Gambar 28. Aktivitas pembelajaran 1 permainan tenis meja .....	69
Gambar 29. Aktivitas pembelajaran 2 permainan tenis meja .....	69
Gambar 30. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola melambung	70
Gambar 31. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola mendatar ...	71
Gambar 32. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola menyusur tanah .....	71
Gambar 33. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola untuk pelambung (pitcher) .....	72
Gambar 34. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola melambung .....	73
Gambar 35. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola datar .....	73
Gambar 36. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola menyusur tanah .....	74
Gambar 37. Aktivitas pembelajaran teknik memukul bola.....	75
Gambar 38. Aktivitas bermain rounders menggunakan peraturan dimodifikasi ..	75
Gambar 39. Sikap kuda-kuda depan.....	85
Gambar 40. Sikap kuda-kuda belakang .....	86
Gambar 41. Sikap kuda-kuda tengah.....	86
Gambar 42. Sikap kuda-kuda samping .....	87
Gambar 43. Sikap kuda-kuda silang depan .....	87
Gambar 44. Sikap Kuda-kuda silang depan.....	87
Gambar 45. Sikap kuda-kuda silang belakang.....	88
Gambar 46. Pukulan Lurus .....	88
Gambar 47. Pukulan Bandul .....	89
Gambar 48. Pukulan Tegak .....	89
Gambar 49. Pukulan melingkar.....	90
Gambar 50. Tendangan lurus ke depan.....	90
Gambar 51. Tendangan lurus ke depan.....	91
Gambar 52. Tendangan berbentuk huruf T .....	91
Gambar 53. Tendangan samping.....	91

Gambar 54. Tangkisan dalam .....	92
Gambar 55. Tangkisan luar .....	92
Gambar 56. Tangkisan atas .....	93
Gambar 57. Tangkisan bawah.....	93
Gambar 58. Gerak langkah biasa (marching).....	101
Gambar 59. Latihan gerak dasar jalan maju dan mundur .....	103
Gambar 60. . Latihan langkah tunggal ke samping (single step).....	103
Gambar 61. Latihan menekuk siku di depan dada dengan berjalan di tempat..	105
Gambar 62. Latihan mendorong lengan lurus ke depan dada sambil berjalan maju mundur.....	107
Gambar 63. Latihan mendorong lengan lurus ke atas dengan mengangkat lutut kanan dan kiri di tempat.....	108
Gambar 64. Otot-otot yang harus diregangkan sebelum berenang .....	110
Gambar 65. Gerak dasar renang gaya dada .....	110
Gambar 66. Koordinasi renang gaya dada.....	113
Gambar 67. Latihan keseimbangan berdiri bangau.....	123
Gambar 68. Latihan keseimbangan sikap kapal terbang .....	123
Gambar 69. Latihan kelentukan pergelangan tangan.....	124
Gambar 70. Latihan kelentukan siku .....	124
Gambar 71. Latihan kelentukan bahu.....	125
Gambar 72. Latihan kelentukan leher.....	125
Gambar 73. Latihan kelentukan batang tubuh.....	126
Gambar 74. : Latihan kelentukan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang).....	126
Gambar 75. Latihan kelentukan tungkai dan punggung .....	127
Gambar 76. Latihan kelentukan punggung.....	128
Gambar 77. Tahap Perkembangan Motorik .....	149
Gambar 78. Hubungan antara tahap perkembangan gerak dengan tingkat pendidikan .....	150
Gambar 79. Model Tanggung Jawab Personal dan Sosial .....	200

## Daftar Tabel

Tabel 1. kuliah azas dan falsafah pendidikan olahraga.....	hal 28
Tabel 2. perbedaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.....	30
Tabel 3. Gerak dasar dan langkah kaki pada aktivitas gerak berirama.....	99
Tabel 4. Gerak dasar dan ayunan lengan pada aktivitas gerak berirama .....	100
Tabel 5. Materi Pembelajaran .....	134
Tabel 6. Level Pengetahuan dari Taxonomy Bloom.....	197
Tabel 7. Tingkatan Sikap dari Taxonomy Bloom.....	198
Tabel 8. Tingkatan Keahlian dalam Level Keterampilan secara Umum.....	200
Tabel 9. Elemen dasar tahapan keterampilan berpikir kritis, yaitu FRISCO .....	217



## **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 Kepenjasan
- Pembelajaran 5. Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya
- Pembelajaran 6. Analisis KI-KD Berdasarkan Konsep Interdisiplin dan Multidisiplin
- Pembelajaran 7. Ilmu Penunjang Kepenjasan
- 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. Latihan-lathen soal, kasus, serta pembelahasannya juga disajikan untuk memberikan pengalaman dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan calon guru P3K. Rangkuman pembelajaran selalu diberikan di setiap akhir pembelajaran untuk memudahkan dalam membaca, dan mengingat materi-materi esensial di setiap pembelajaran.

## B. Peta Kompetensi

Bahan 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 bahan belajar mandiri guru mata pelajaran PJOK. Kompetensi guru mata pelajaran PJOK dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Peta Kompetensi Bahan Belajar Mata pelajaran PJOK

KOMPETENSI GURU	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
Pembelajaran 1. Paradigma Baru PJOK	
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	

<p><b>Pembelajaran 2. Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum <i>Prototype</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis keterampilan gerak dalam PJOK berupa:           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Permainan Invasi</li> <li>b. Permainan Net/ Wall</li> <li>c. Permainan Striking/ Field</li> <li>d. Olahraga Beladiri</li> </ol> </li> <li>2. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis keterampilan gerak pada aktivitas senam</li> <li>3. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis keterampilan gerak pada aktivitas gerak berirama</li> <li>4. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis keterampilan gerak pada aktivitas air</li> <li>5. Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur pemanfaatan gerak berupa kebugaran jasmani terkait kesehatan dan kebugaran jasmani terkait keterampilan</li> <li>6. Menganalisis konsep pengembangan Personal &amp; Social Responsibility dalam pembelajaran PJOK</li> <li>7. Menganalisis Nilai-nilai Aktivitas Fisik untuk Kesehatan, Kesenangan dan Tantangan, serta Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial</li> </ol>
<p><b>Pembelajaran 3. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguraikan konsep lingkup dan urutan materi pembelajaran kebugaran</li> <li>2. Menguraikan lingkup dan urutan materi permainan dan/atau OR</li> <li>3. Menguraikan lingkup dan urutan materi pembelajaran kesehatan</li> </ol>
<p><b>Pembelajaran 4. Ilmu Dasar Kepenjasan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menerapkan fisiologi dalam pembelajaran PJOK</li> <li>2. Menguraikan fisiologi dalam pembelajaran PJOK</li> <li>3. Menerapkan biomekanika dalam pembelajaran PJOK</li> <li>4. Menguraikan penerapan biomekanika dalam pembelajaran PJOK</li> <li>5. Menerapkan teori perkembangan gerak dalam pembelajaran PJOK</li> <li>6. Menguraikan teori belajar gerak dalam pembelajaran PJOK</li> </ol>
<p><b>Pembelajaran 5. Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguraikan Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga</li> <li>2. Menguraikan Hubungan antara Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan</li> <li>3. Menguraikan Hubungan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Kesehatan</li> </ol>
<p><b>Pembelajaran 6. Analisis KI-KD Berdasarkan Konsep Interdisiplin dan Multidisiplin</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguraikan kajian mutidisiplin aktivitas air dari sudut pandang sejarah</li> <li>2. Menguraikan kajian mutidisiplin aktivitas air dari sudut pandang biologi</li> <li>3. Menguraikan kajian mutidisiplin aktivitas air dari sudut pandang fisika</li> <li>4. Menjelaskan kajian interdisiplin aktivitas kebugaran jasmani dari sudut pandang psikologi olahraga</li> <li>5. Menjelaskan kajian interdisiplin aktivitas kebugaran jasmani dari sudut pandang sosiologi olahraga</li> <li>6. Menjelaskan kajian interdisiplin aktivitas kebugaran jasmani dari sudut pandang pendidikan kesehatan</li> </ol>
<p><b>Pembelajaran 7. Ilmu Penunjang Kepenjasan</b></p>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan penerapan sejarah olahraga dalam pembelajaran PJOK</li> <li>2. Menerapkan sosiologi olahraga dalam pembelajaran PJOK</li> <li>3. Menerapkan psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK</li> <li>4. Menerapkan azas dan falsafah olahraga dalam pembelajaran PJOK</li> <li>5. Menganalisis isu kepenjasan terkini dalam pembelajaran PJOK</li> <li>6. Menganalisis kebijakan terkait pembelajaran PJOK</li> </ol>
<b>Pembelajaran 8. Teori Belajar Gagne</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan <i>9 Events of Instruction</i> dari Gagne</li> <li>2. Menguraikan <i>Taxonomy of Learning</i></li> </ol>
<b>Pembelajaran 9. Tujuan Pembelajaran</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengenali komponen tujuan pembelajaran</li> <li>2. Menerapkan prosedur perumusan tujuan pembelajaran</li> </ol>
<b>Pembelajaran 10. Model Pembelajaran Aktif</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan konsep spektrum gaya mengajar</li> <li>2. Menerapkan prosedur gaya mengajar dalam pembelajaran PJOK</li> </ol>
<b>Pembelajaran 11. Keterampilan Berpikir Kritis</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian keterampilan berpikir kritis</li> <li>2. Menerapkan cara mengembangkan keterampilan berpikir kritis dalam pembelajaran PJOK</li> </ol>
<b>Pembelajaran 12. Konsep dan Prinsip Asesmen, Teknik Penilaian Berbasis Kelas, dan Umpan Balik</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menguraikan unsur pertimbangan penetapan KKM</li> <li>2. Menguraikan prosedur penetapan KKM</li> <li>3. Menguraikan konsep <i>assessment as learning</i></li> <li>4. Menguraikan konsep <i>assessment for learning</i></li> <li>5. Menerapkan konsep tindakan reflektif dalam pembelajaran</li> </ol>

## C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi bahan 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 empat bagian, yaitu bagian Kompetensi, Indikator Pencapaian Kompetensi, Uraian Materi, dan Rangkuman. dan 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 Kepejasaan, Konsep-Konsep Penting PJOK dan Keterkaitannya, Analisis KI-KD Berdasarkan Konsep Interdisiplin dan Multidisiplin, Ilmu Penunjang Kepejasaan, 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 Bahan Belajar Mandiri

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa akses ke bahan belajar mandiri dapat melalui SIMPB, dimana bahan belajar mandiri akan didapat secara mudah dan dipelajari secara mandiri oleh calon Guru P3K.

## Modul Belajar Mandiri

Bahan belajar mandiri dapat di unduh dan dipelajari secara mandiri, system LMS akan memberikan perangkat ajar lainnya dan latihan-latihan soal yang dimungkinkan para guru untuk berlatih.

Sisten 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.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas 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.

Per definisi, 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 kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut dikembangkan, baik langsung maupun secara tidak langsung.

Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi penjas 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-j jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, penjas 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 corpore sano*.

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.

Jadi, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Tujuan pendidikan jasmani 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

#### b. Pengertian Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga sebagaimana pengertian yang telah disampaikan sebelumnya adalah pendidikan yang membina anak 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 pembelajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh hasil akhir yang ingin

dicapai. Dalam praktiknya ciri-ciri pelatihan olahraga bisa 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 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. Pendidikan kesehatan memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tahu dan lebih sehat (Budioro, 1998).

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 (Purwanto, 1999).

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.

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 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 (Herawani, 2001).

Sedangkan menurut Machfoed (2005), pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan, yang bertujuan untuk mengubah individu, kelompok dan masyarakat menuju hal-hal yang positif secara terencana melalui proses belajar. Perubahan tersebut mencakup antara lain pengetahuan, sikap dan keterampilan melalui proses pendidikan kesehatan. Pada hakikatnya dapat berupa emosi, pengetahuan, pikiran keinginan, tindakan nyata dari individu, kelompok dan masyarakat. Pendidikan kesehatan merupakan aspek penting dalam meningkatkan pengetahuan keluarga tentang garam beryodium dengan melakukan pendidikan kesehatan berarti petugas kesehatan membantu keluarga dalam mengkonsumsi garam yang beryodium untuk meningkatkan derajat kesehatan. Dari pandangan tersebut bisa disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan : 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 4) Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan.

## 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. Aktivitas yang dapat digunakan sebagai materi gerak dalam olahraga kompetitif adalah terbatas pada teknik-teknik yang ada pada olah yang bersangkutan, atau pada spesifik pada spesialis 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.

Dikenal penilaian dengan sistem *gain score* dan *final score* pada suatu proses pembelajaran maupun pelatihan. *Gain score* berarti penilaian yang didasarkan pada pertambahan 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 *volenteur* 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 di atas sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Abdul Kadir Ateng, dalam mata kuliah azas dan falsafah pendidikan olahraga tentang proposi olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah, adalah sebagai berikut:

Tabel 1. kuliah azas dan falsafah pendidikan 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 <i>prestasi optimal</i> .
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 dipaksa-kkan melainkan disesuaikan dengan kemampuan anak.	Untuk mencapai prestasi optimal materi latihan cenderung dipaksakan.

Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
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 dirumah. Diharapkan mereka dapat melakukan pengulangan gerakan antara 2 sampai 3 kali/minggu.	Agar dapat mencapai tujuan, latihan harus dilakukan dalam frekuensi yang tinggi.
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,

Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
		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 2. perbedaan pembelajaran 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>

Pendidikan Jasmani	Olahraga
<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><i>Lari</i></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, Olahraga, dan Kesehatan**

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, olahraga, dan kesehatan merujuk dari literasi yang dikembangkan dari berbagai negara adalah 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 degeneratif (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, olahraga, dan kesehatan di sekolah mencakup sebagai berikut:

### 1) Memenuhi kebutuhan peserta didik akan gerak

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

### 2) Mengenalkan peserta didik pada lingkungan dan potensi diri

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah waktu untuk 'berbuat'. Peserta didik akan lebih memilih untuk 'berbuat' sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar.

Suasana kebebasan yang ditawarkan di lapangan atau gedung olahraga didapatkan setelah sekian lama terkurung di antara batas-batas ruang kelas. Keadaan ini benar-benar sesuai dengan dorongan naluri yang ingin bebas dan mengekspresikan diri.

Dengan bermain dan bergerak peserta didik benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini peserta didik mencoba mengenali lingkungan sekitar. Para ahli sepaham bahwa pengalaman ini penting untuk merangsang pertumbuhan intelektual dan hubungan sosial dan bahkan perkembangan harga diri yang menjadi dasar kepribadiannya kelak.

3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan peserta didik untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari.

Menurut para ahli, pola pertumbuhan peserta didik usia sekolah hingga menjelang akil balik atau remaja disebut pola pertumbuhan lambat. Pola ini merupakan kebalikan dari pola pertumbuhan cepat yang dialami peserta didik ketika mereka baru lahir hingga usia lima tahun.

Karena pada usia remaja awal tingkat pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia-usia inilah kesempatan peserta didik untuk mempelajari keterampilan gerak sedang tiba pada masa kritis. Konsekuensinya, keterlambatan pembinaan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan peserta didik pada masa berikutnya.

4) Menyalurkan energi yang berlebihan

Peserta didik adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mentalnya. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, peserta didik akan memperoleh kembali keseimbangan diri, karena setelah istirahat, peserta didik akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimum.

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

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.

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 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-nyaikan 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 penjas, 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, social) 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

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 keterampilan gerak dalam PJOK berupa:
  - a. Permainan Invasi
  - b. Permainan Net/ Wall
  - c. Permainan Striking/ Field
  - d. Olahraga Beladiri
2. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis keterampilan gerak pada aktivitas senam
3. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis keterampilan gerak pada aktivitas gerak berirama
4. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis keterampilan gerak 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 & Social Responsibility dalam pembelajaran PJOK

7. Menganalisis Nilai-nilai Aktivitas Fisik untuk Kesehatan, Kesenangan dan Tantangan, serta Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial

## 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. Permainan Invasi:
  - a. Menyebut jenis permainan invasi
  - b. Menguraikan konsep permainan invasi (Contoh sepakbola, Bolatangan, dan Bolabasket)
  - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan permainan invasi (Contoh sepakbola, Bolatangan, dan Bolabasket)
2. Permainan Net/ Wall
  - a. Menyebut jenis permainan Net/ Wall
  - b. Menguraikan konsep permainan Net/ Wall (Contoh bulutangkis, tenis, dan tenis meja)
  - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan permainan Net/ Wall (Contoh bulutangkis, tenis, dan tenis meja)
3. Permainan *Striking/ Field*
  - a. Menyebut jenis permainan *Striking/ Field*
  - b. Menguraikan konsep permainan *Striking/ Field* (Contoh softball dan baseball)
  - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan permainan *Striking/ Field* (Contoh softball dan baseball)
4. Olahraga Beladiri
  - a. Menyebut jenis olahraga beladiri
  - b. Menguraikan konsep permainan olahraga beladiri (Contoh pencak silat, taekwondo, dan karate)

- c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan permainan olahraga beladiri (Contoh pencak silat, taekwondo, dan karate)
5. 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
6. 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
7. 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
8. 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
9. Pengembangan Personal & Social Responsibility
  - a. Menguraikan konsep pengembangan personal responsibility dalam pembelajaran PJOK
  - b. Mengurai konsep pengembangan *social responsibility* dalam pembelajaran PJOK
10. Nilai-nilai Aktivitas Fisik untuk Kesehatan, Kesenangan dan Tantangan, serta Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial

- a. Munguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesehatan
- b. Munguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesenangan dan tantangan
- c. Munguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk ekspresi diri dan interaksi sosial

## C. Uraian Materi

### 1. Permainan Invasi:

- a. Sepakbola

#### 1) Pembelajaran Gerak Dasar Permainan Sepakbola

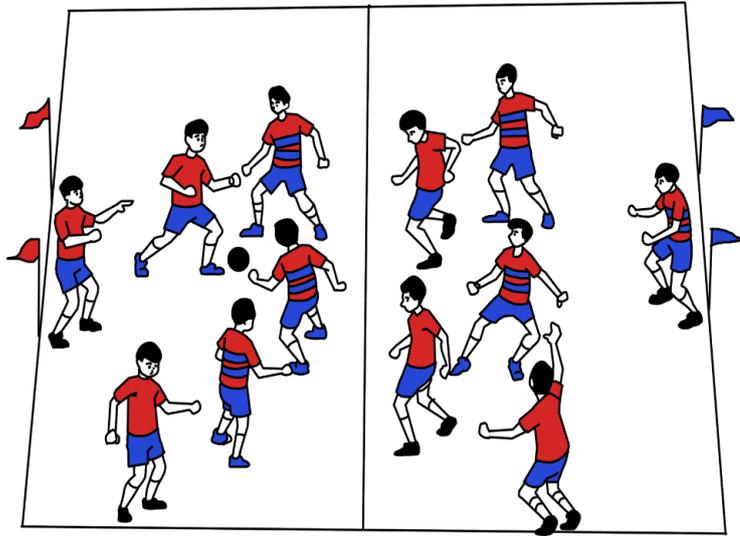
Sebelum peserta didik mempelajari teknik dasar permainan sepakbola, peserta didik diperintahkan untuk bermain sepakbola yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Dalam bermain, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Sambil bermain peserta didik diminta untuk mengamati dan rasakan menendang bola dengan kaki yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain sepakbola yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

- (a) jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
- (b) pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- (c) lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
- (d) tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- (e) setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- (f) pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
- (g) bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.

- (h) tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- (i) waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.



Gambar 2. Bermain sepak bola yang dimodifikasi

Setelah peserta didik bermain sepakbola yang sederhana, selanjutnya peserta didik mempelajari gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepakbola yang benar. Pembelajaran menendang dan menahan bola permainan sepakbola tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut:

Teknik dasar sepakbola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik dasar sepakbola. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain sepakbola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepakbola merupakan inti dari permainan sepakbola.

Teknik sepakbola dengan bola antara lain: (1) Teknik menendang bola, (2) Teknik menahan bola (*trapping*), (3) Teknik menggiring bola (*dribble*), (4)

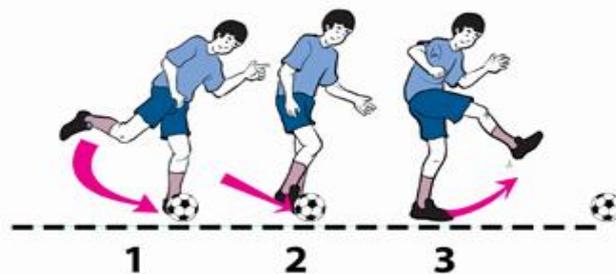
Teknik gerak tipu, (5) Teknik menyundul bola (*heading*), (6) Teknik merebut bola (*tackling*), (7) Teknik lemparan kedalam (*throw-in*) dan (8) Teknik penjaga gawang.

Pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

## 2) Pembelajaran Gerak Dasar Menendang Bola

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepakbola. Gerakan-gerakan dasar menendang bola tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

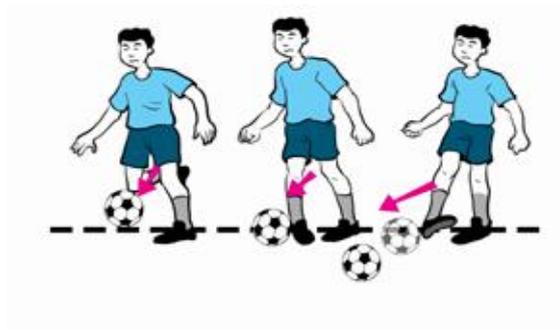
### (a) Pembelajaran mengumpan dengan menggunakan kaki bagian dalam



Gambar 3. Mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

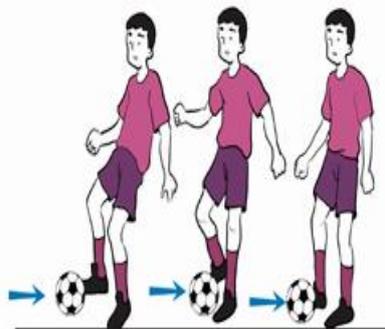
- ❖ Posisi awal: (a) berdiri menghadap arah gerakan, (b) kaki tumpu di letakkan di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, (c) posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, (d) pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci, (e) pandangan terpusat pada bola
- ❖ Gerakan: (a) kaki yang akan digunakan menendang ditarik ke belakang lalu diayun ke depan ke arah bola, (b) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola
- ❖ Akhir gerakan: (a) pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan, (b) pandangan ke depan

### (b) Pembelajaran mengumpan dengan kaki bagian luar



Gambar 4. Menendang bola dengan kaki bagian luar

- ❖ Posisi awal: (a) berdiri menghadap arah gerakan bola, (b) meletakkan kaki tumpu di samping bola kedua lengan di samping badan agak terentang. Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci. Pandangan terpusat pada bola.
  - ❖ Gerakan: Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam. Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
  - ❖ Pindahkan berat badan ke depan.
- (c) Pembelajaran menghentikan bola dengan kaki bagian dalam



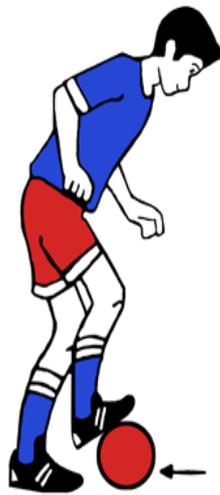
Gambar 5. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

- ❖ Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola
- ❖ Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci

- ❖ Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola
- ❖ Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan

(d) Pembelajaran menghentikan bola dengan telapak kaki

Diawali dengan sikap menghadap dan memusatkan pandangan ke arah datangnya bola



Gambar 6. Menghentikan bola dengan telapak kaki

- ❖ Sikap kedua lengan di samping badan
- ❖ Sikap badan agak condong ke depan
- ❖ Pada saat bola datang disambut dengan telapak kaki menghadap ke depan, pergelangan kaki dikunci, hingga posisi tumit ada di bawah
- ❖ Akhir gerakan, posisi kaki terangkat dari tanah dengan lutut agak tertekuk dan gerak bola tertahan oleh telapak kaki, sedangkan tumpuan berat badan pada kaki yang lainnya.

(e) Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berbagai Bentuk Latihan

Tujuan Pembelajaran menendang dan menahan bola adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan menendang dan menahan bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan menendang dan menahan bola, peserta didik diminta untuk merasakan teknik-teknik gerakan

menendang dan menahan bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan menendang dan menahan bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan menendang dan menahan bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk pembelajaran menendang dan menahan bola antara lain sebagai berikut.

- a) Bentuk Latihan I: Berpasangan Segaris
- b) Bentuk Latihan II; Tiga Segaris
- c) Bentuk Latihan III; Berpasangan Bergerak ke Kanan dan Kiri
- d) Bentuk Latihan IV; Berkelompok Bebas (Kucing-kucingan)

### 3) Pembelajaran Gerak Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola pada dasarnya adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar.

Pada saat menggiring bola, setiap langkah menyentuh bola secara perlahan dan teratur, serta usahakan bola tidak jauh dari kaki sehingga bola yang bergulir ke depan tetap dalam penguasaan. Posisi kaki (lutut) ditekuk sedikit untuk mempermudah gerakan dan penguasaan bola. Pandangan ke arah bola dan jangan lupa melihat situasi sekeliling, baik posisi teman maupun lawan. Lengan biasanya digunakan untuk menjaga keseimbangan dan berada di samping badan.

Teknik-teknik dasar menggiring bola tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

(a) Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian dalam



Gambar 7. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukan:

- ❖ Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangna ke depan
- ❖ Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- ❖ Pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci
- ❖ Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibawa ke depan
- ❖ Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola
- ❖ Bola dijaga agar selalu dekat dengan kaki yang digunakan untuk menggiring

(b) Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar



Gambar 8. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Cara melakukan :

- ❖ Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan
- ❖ Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- ❖ Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci
- ❖ Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah
- ❖ Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola
- ❖ Bola dijaga agar selalu dekat dengan kaki yang digunakan untuk menggiring

(c) Gerak Dasar Menggiring Bola dengan Berbagai Bentuk Latihan

- (1) Bentuk Latihan I: Berpasangan dan Berhadapan
- (2) Bentuk Latihan II: Berkelompok dan Berrantai
- (3) Bentuk Latihan III: Bayangan
- (4) Bentuk Latihan IV: Zig-zag
- (5) Bentuk Latihan V: Menggiring dengan Pengganggu
- (6) Bermain dengan Peraturan yang Dimodifikasi

b. Bolabasket

1) Konsep Dasar Aktivitas Permainan Bola Besar (Bola Basket)

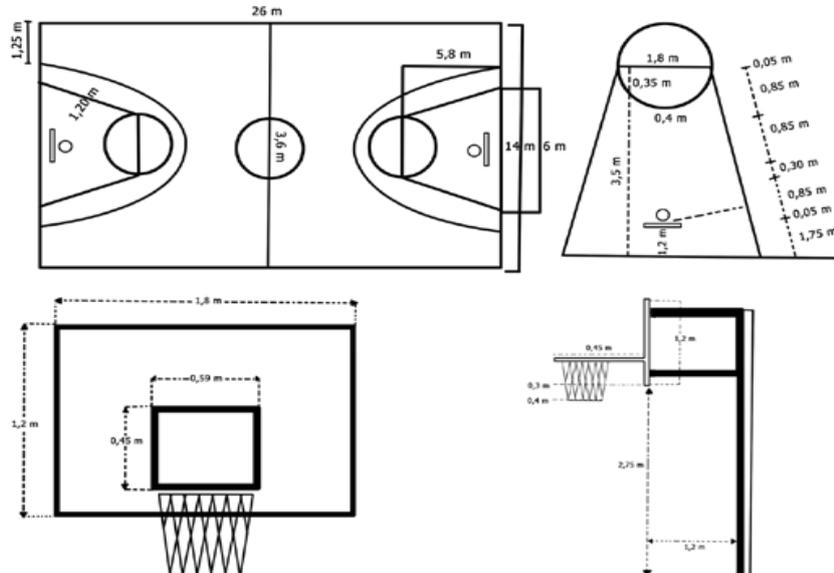
a) Lapangan Permainan

Dalam permainan yang sebenarnya, permainan bolabasket dilakukan pada sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran:

- (1) Panjang garis samping lapangan : 26 meter
- (2) Lebar lapangan : 14 meter
- (3) Garis tengah lingkaran di tengah lapangan : 3.6 meter
- (4) Tinggi ring basket : 2,75 meter
- (5) Diameter ring basket : 0,45 meter

(6) Ukuran papan pantul

:1,80 meter x 1,20 meter

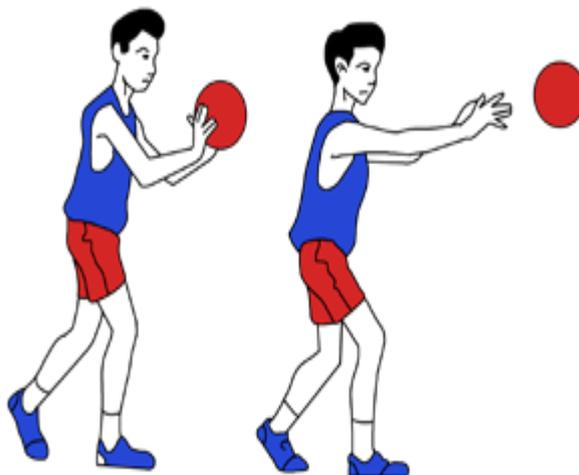


Gambar 9. Lapangan, ukuran ring dan papan pantul permainan bola basket

b) Gerak Dasar dalam Permainan Bolabasket

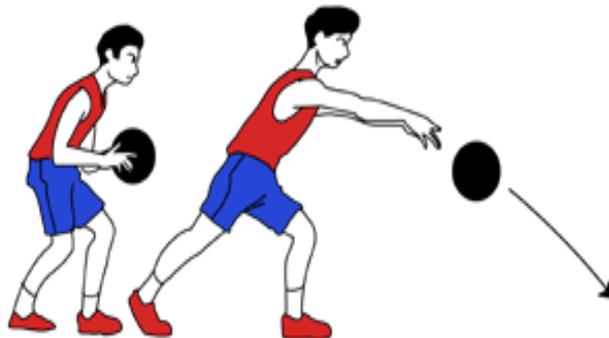
(1) Gerak Dasar Melempar (*Passing*) Bola

(a) Melempar bola lurus di depan dada



Gambar 10. Melempar bola setinggi dada

- ❖ Tahap persiapan
    - Berdiri dengan sikap melangkah
    - Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada
    - Badan agak condong ke depan
  - ❖ Tahap gerakan
    - Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
    - Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
    - Arah bola lurus sejajar dada.
  - ❖ Akhir gerakan
    - Berat badan dibawa ke depan.
    - Kedua lengan lurus ke depan rileks
    - Pandangan mengikuti arah gerakan bola
    - Kedua lengan lurus ke depan rileks
    - Pandangan mengikuti arah gerakan bola
- (b) Melempar bola pantul dari depan dada

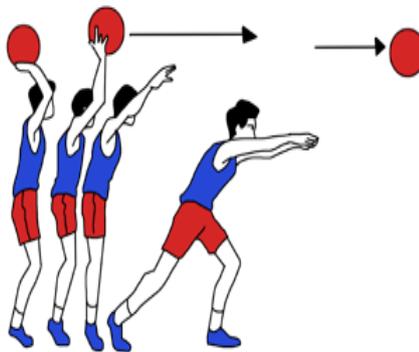


Gambar 11. Melempar bola pantul

- ❖ Tahap persiapan
  - Berdiri dengan sikap melangkah
  - Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada
  - Badan agak condong ke depan
- ❖ Tahap gerakan
  - Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki

belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.

- Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
- Arah bola memantul ke lantai.
- ❖ Akhir gerakan
- Berat badan dibawa ke depan.
- Kedua lengan lurus ke depan rileks
- Pandangan mengikuti arah gerakan bola

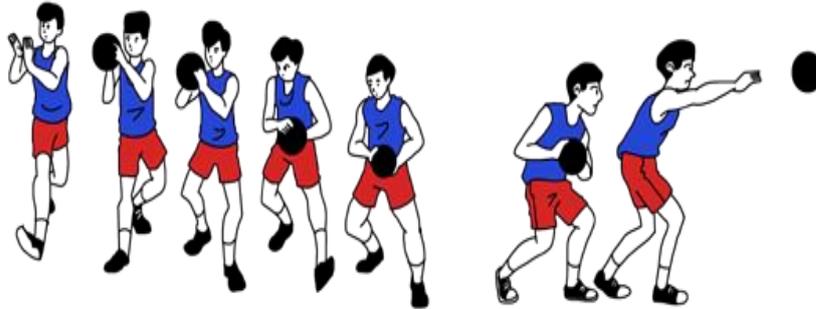


Gambar 12. Melempar bola dari atas kepala

(c) Melempar bola dari atas kepala

- ❖ Tahap persiapan
- Berdiri dengan sikap melangkah.
- Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
- Badan agak condong ke depan.
- ❖ Tahap gerakan
- Ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
- Arah bola lurus dan datar.
- ❖ Akhir gerakan
- Berat badan dibawa kedepan.
- Kedua lengan lurus ke depan rileks.
- Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

(2) Gerak dasar menangkap bola



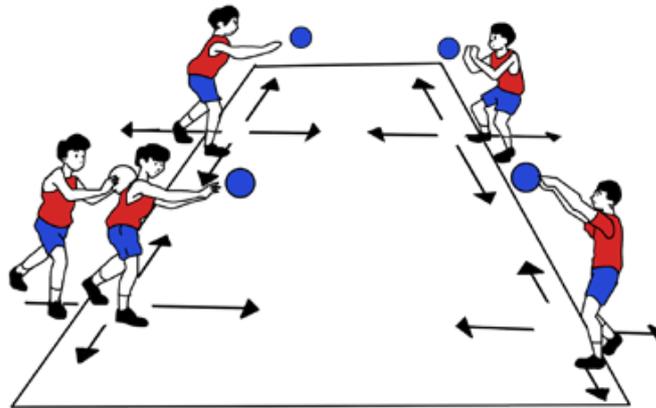
Gambar 13. Gerak dasar menangkap bola

- ❖ Tahap persiapan
  - Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
  - Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
  - Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- ❖ Tahap gerakan
  - Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, siku lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- ❖ Akhir gerakan
  - Badan agak condong ke depan.
  - Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
  - Posisi bola dipegang di depan badan.

c) Gerak Dasar Melempar dan Menangkap Bola dengan Berbagai Bentuk Latihan

(1) Bentuk Latihan I: Berpasangan

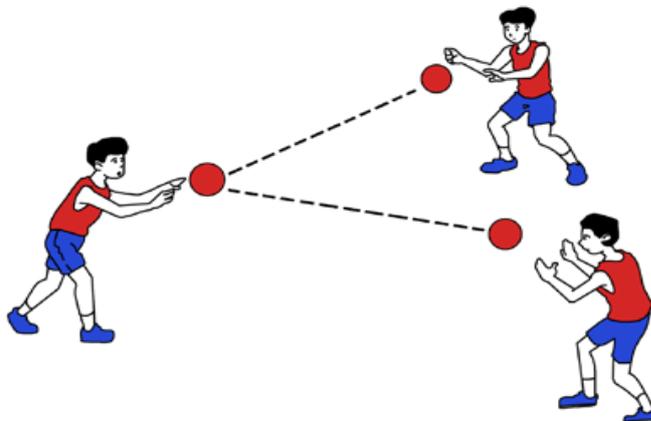
Melempar dan menangkap bola berpasangan di tempat, dilanjutkan sambil bergerak maju, mundur, dan menyamping (melempar dari dada dan dari atas kepala).



Gambar 14. . Latihan melempar dan menangkap bola berpasangan

(2) Bentuk Latihan II: Bentuk Segitiga

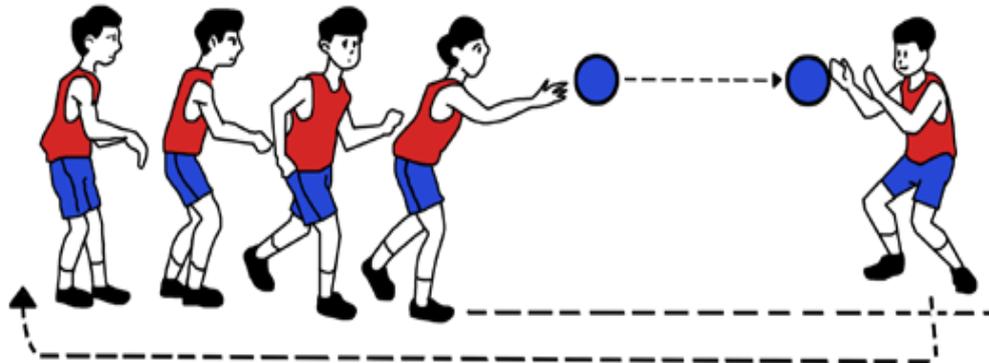
Melempar dan menangkap bola dalam formasi segi tiga, empat atau lingkaran (melempar dari dada, pantul dan dari atas kepala).



Gambar 15. Latihan melempar dan menangkap bola formasi segi tiga

(3) Bentuk Latihan III: Berbanjar

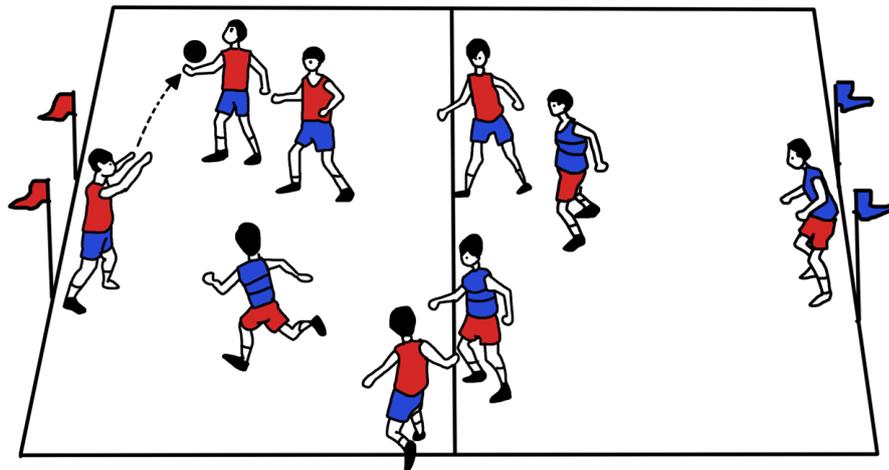
Melempar dan menangkap bola dengan formasi berbanjar.



Gambar 16. Latihan melempar dan menangkap bola formasi berbanjar

(4) Bentuk Latihan IV: Bermain dengan Gawang

Bermain lempar tangkap bola dengan menggunakan gawang bendera kecil.



Gambar 17. Latihan permainan lempar-tangkap

## 2. Permainan Net/ Wall

### a. Bolavoli

#### 1) Konsep Dasar Permainan Bola Besar (Bolavoli)

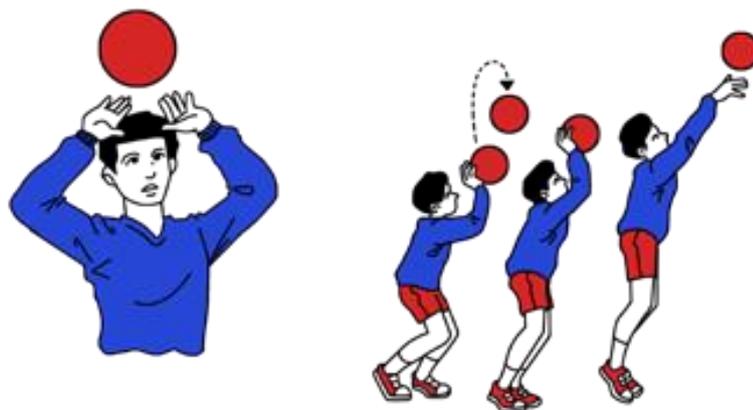
Permainan bolavoli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan oleh dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing

regu, lapangan dibagi dua sama besar oleh net atau tali yang dibentangkan di atas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Salah satu pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut. Prinsip permainan bolavoli adalah menjaga bola agar jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di lapangan lawan. Peraturan dasar yang digunakan adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan, atau bagian depan badan dari anggota badan. Bola harus diseberangkan ke lapangan lawan melalui atas net.

Tujuan orang bermain bolavoli berawal dari tujuan yang bersifat rekreatif, kemudian berkembang ke arah tujuan-tujuan lain seperti untuk mencapai prestasi yang tinggi, meningkatkan prestasi diri atau bangsa dan negara, memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, memanfaatkan waktu luang, bersosialisasi, bahkan saat ini ada sebagian pemain yang bertujuan untuk kepentingan ekonomi dan bisnis. Di lingkungan sekolah permainan bolavoli digunakan sebagai salah satu sarana atau alat untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan.

### (a) Pembelajaran Gerak Dasar dalam Permainan Bolavoli

#### (1) Gerak Dasar Mengumpan (*Passing*)



Gambar 18. Gerak dasar passing atas

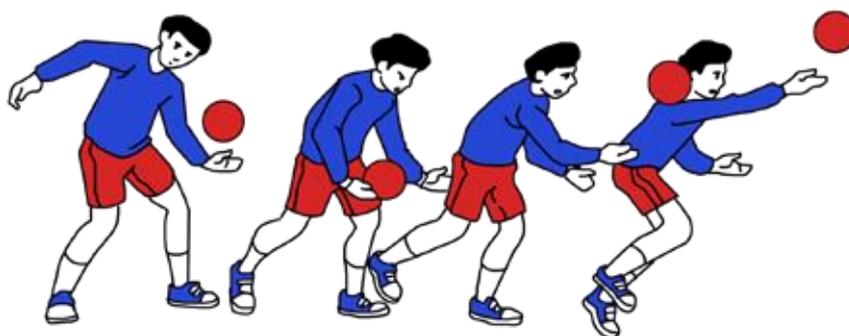
Arah bola dari hasil passing atas membentuk parabola.

- ❖ Tahap persiapan
  - Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
  - Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah)
- ❖ Gerakan
  - Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.
  - Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah.
  - Perkenaan bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan
- ❖ Akhir gerakan
  - Tumit terangkat dari lantai.
  - Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
  - Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

## (2) Gerak Dasar Passing Atas dengan Berbagai Bentuk Latihan

- ❖ Bentuk Latihan I: Latihan Sendiri
- ❖ Bentuk Latihan II: Latihan Berpasangan
- ❖ Bentuk Latihan III: Latihan Duduk dan Berpasangan
- ❖ Bentuk Latihan IV: Latihan Dua Kali Sentuhan dan Berpasangan
- ❖ Bentuk Latihan V: Latihan Berkelompok
- ❖ Bentuk Latihan VI: Latihan Melewati Net/ tali
- ❖ Bentuk Latihan VII: Bermain dengan 3 Lawan 3

## (3) Gerak Dasar Servis Bawah



Gambar 19. Gerak dasar servis bawah dalam bolavoli

Jika melakukan servis dengan menggunakan tangan kanan, maka saat melakukan sikap melangkah posisi kaki kiri di depan sedangkan kaki kanan di belakang dan sebaliknya.

#### ❖ Tahap persiapan

- Berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah.
- Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan.
- Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah di depan badan.
- Jari-jari yang akan digunakan memukul (servis) dirapatkan.

#### ❖ Tahap gerakan

- Ayunkan lengan yang digunakan memukul bola ke belakang bersama berat badan dipindahkan ke belakang
- Ayunkan kembali lengan yang digunakan memukul bola ke depan bersamaan berat badan dipindahkan pada kaki depan dan bola sedikit dilambungkan.
- Pukul bola dengan telapak tangan pada bagian tengah belakang saat pada posisi setinggi pinggang.

#### ❖ Tahap akhir

- Ikuti gerakan badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan

#### (4) Gerak Dasar Servis Bawah dengan Berbagai Bentuk Latihan

- ❖ Bentuk Latihan I: Mengenal Bola
- ❖ Bentuk Latihan II: Servis Berpasangan
- ❖ Bentuk Latihan III: Servis melewati Net/ Tali
- ❖ Bentuk Latihan IV: Servis dari Garis Belakang

#### b. Permainan Bulutangkis

##### 1) Aktivitas Permainan Bulutangkis Mini

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan. Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta “*shuttlecock*” sebagai bola yang dipukul.

Permainan dimulai dengan cara menyajikan bola atau *service*, yang memukul bola dari petak *service* kanan ke petak *service* kanan lawan, sehingga jalan bola menyilang. Permainan bulutangkis ini biasanya dimainkan oleh: (1) Seorang pria melawan seorang pria (tunggal putra), (2) Seorang wanita melawan seorang wanita (tunggal putri), (3) Sepasang pria melawan sepasang pria (ganda putra), (4) Sepasang wanita melawan sepasang wanita (ganda putri), dan (5) Sepasang pria/ wanita melawan sepasang pria/wanita (ganda campuran).

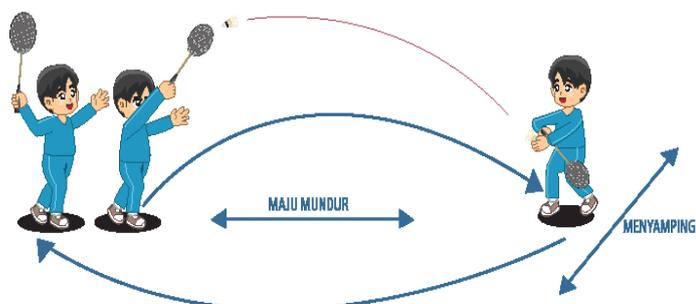
Untuk dapat berprestasi dengan baik dalam permainan bulutangkis unsur utama yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah komponen dasar. Dalam permainan bulutangkis kemampuan *service* mutlak dikuasai oleh pemain. Salah melakukan *service* berarti fatal, sedangkan unggul dalam *service* berarti membuka kemungkinan mendapatkan angka.

Tujuan pembelajaran memukul *shuttlecock* adalah untuk mengombinasikan gerakan-gerakan memukul *shuttlecock* yang telah dipelajari. Gerakan memukul *shuttlecock* dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok.

Bentuk-bentuk pembelajaran memukul *shuttlecock* antara lain sebagai berikut.

- (a) Aktivitas pembelajaran 1 : Melempar *forehand overhead*, dan menangkap bola berpasangan atau kelompok dan berhadapan, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dilanjutkan dengan formasi berbanjar dengan menggunakan teknik pukulan *forehand*, yang telah melakukan gerakan melempar dan menangkap bola berpindah tempat.

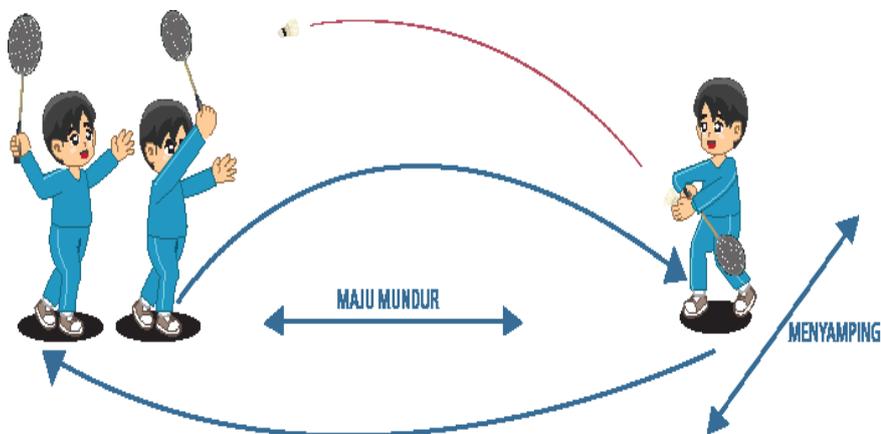
Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 1 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 20. Aktivitas pembelajaran 1 memukul shuttlecock permainan bulutangkis

- (b) Aktivitas pembelajaran 2: Memukul bola menggunakan teknik forehand overhead, dengan bola dilambung teman, dilakukan berpasangan atau kelompok, di tempat, bergerak mundur, maju, menyamping, dilanjutkan dengan formasi berbanjar dengan menggunakan teknik pukulan forehand, yang telah melakukan gerakan melambung dan memukul bola berpindah tempat.

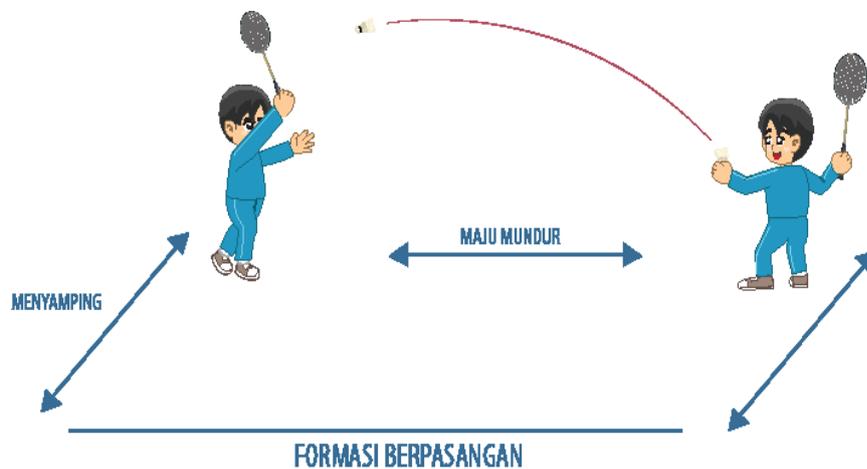
Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 2 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 21. Aktivitas pembelajaran 2 memukul shuttlecock permainan bulutangkis

- (c) Aktivitas pembelajaran 3: Memukul bola menggunakan forehand overhead, dengan bola dipukul lambung teman, dilakukan berpasangan, kelompok, bergerak maju, mundur, dan menyamping, bila dilakukan dalam formasi berbanjar, yang telah melakukan gerak memukul dan melambung bola berpindah tempat.

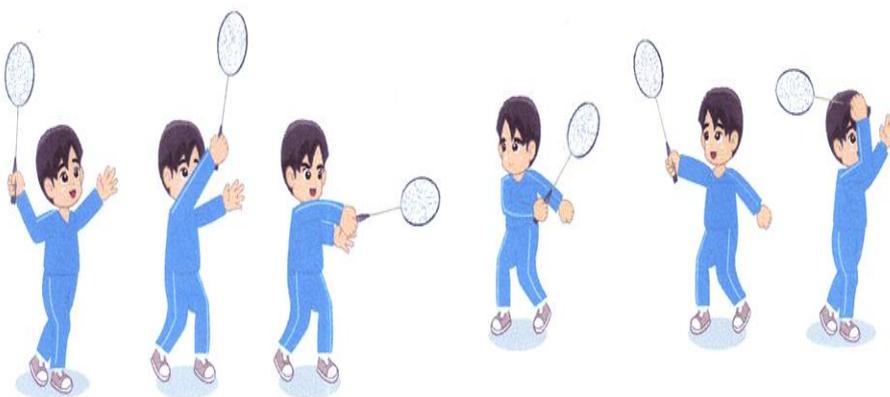
Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 3 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 22. Aktivitas pembelajaran 3 memukul shuttlecock permainan bulutangkis

(d) Aktivitas pembelajaran 4: Memukul bola menggunakan *forehand* dan *backhand overhead*, dengan bola dipukul lambung teman, dilakukan berpasangan, kelompok, bergerak ke kiri dan ke kanan, dan bergerak berpindah tempat.

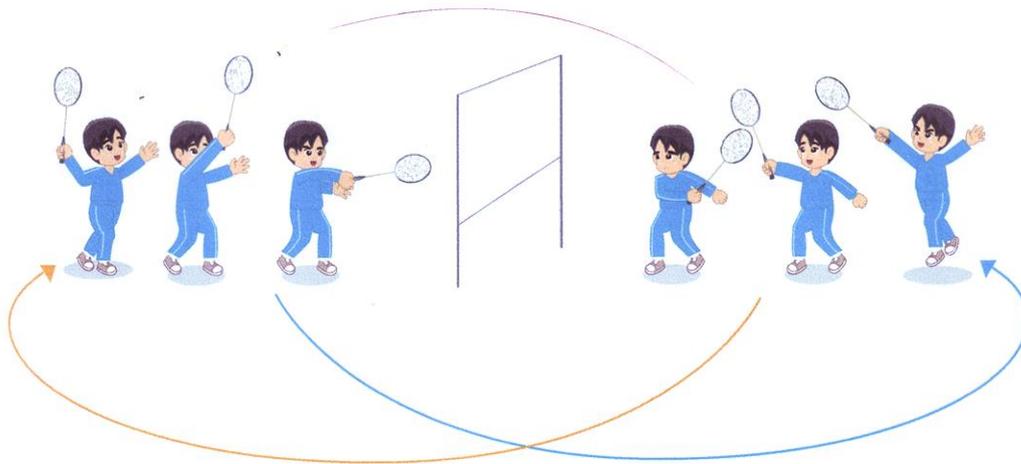
Cara melakukan gerakan aktivitas pembelajaran 4 permainan bulutangkis sebagai berikut.



Gambar 23. Aktivitas pembelajaran 4 memukul shuttlecock permainan

- (e) Aktivitas pembelajaran bermain bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi, menggunakan teknik servis dan pukulan *forehand*, *backhand*, bermain 3 lawan 3 pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan  $\pm 8 - 10$  menit).

Cara melakukan aktivitas bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 3 lawan 3 sebagai berikut.



Gambar 24. Aktivitas pembelajaran bermain 3 lawan 3 permainan bulutangkis

## c. Permainan Tenismeja

### 1) Aktivitas Permainan Tenis Meja

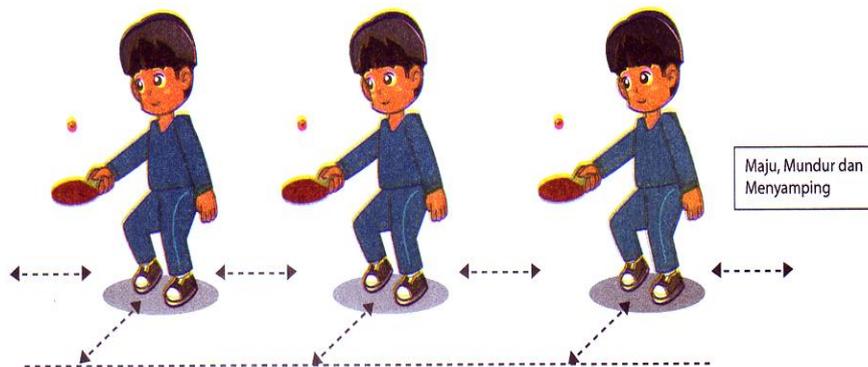
Tenis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah lain, yaitu “*Ping Pong*” adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif.

Pada dasarnya permainan tenis meja dapat dibagi menjadi empat, yaitu: (1) Prinsip memegang bet (*grip*), (2) Prinsip siap sedia (*stance*), (3) Prinsip gerakan kaki (*footwork*), dan (4) Prinsip pukulan (*stroke*). Tanpa penguasaan teknik dasar bermain tenis meja dengan baik, tidak mungkin dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Permainan tenis meja akan berhasil dengan baik apabila terampil melakukan teknik bermain tenis meja.

Tujuan pembelajaran memukul bola adalah untuk mengombinasi-kan gerakan-gerakan memukul bola yang telah dipelajari. Gerakan memukul bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Bentuk-bentuk pembelajaran memukul bola antara lain sebagai berikut.

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Melambung-lambungkan bola dengan pukulan *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok.

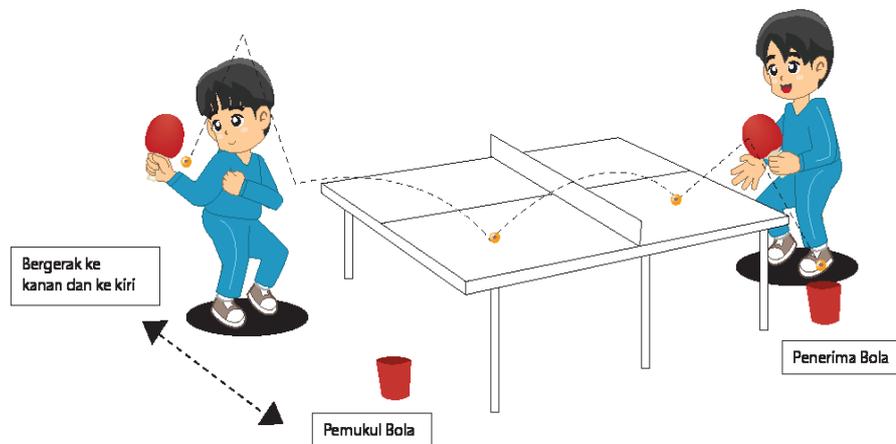
Cara melakukan gerakan melambung-lambungkan bola dengan pukulan *forehand* di tempat, dilanjutkan sambil berjalan, maju-mundur dan bergerak menyamping, secara perorangan, berpasangan atau kelompok permainan tenis meja sebagai berikut.



Gambar 25. Aktivitas pembelajaran 1 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

- b) Pembelajaran 2: Melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.

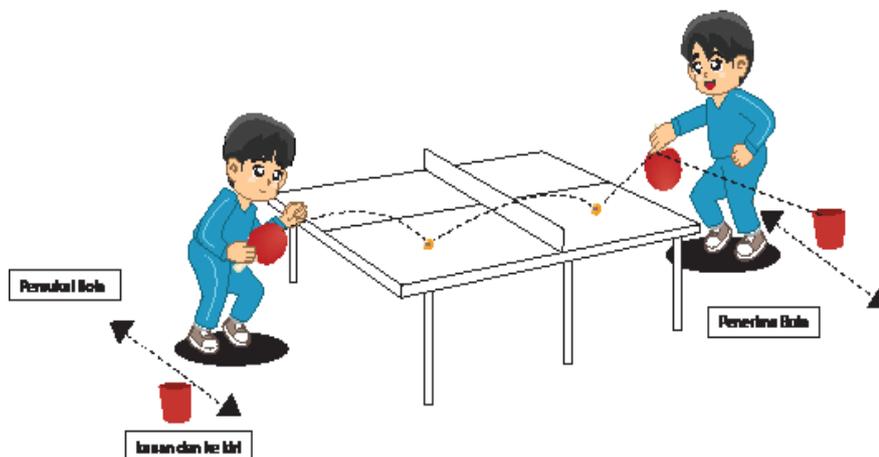
Cara melakukan gerakan melambung bola dan memukulnya ke arah meja menggunakan teknik pukulan *forehand*, di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian permainan tenis meja sebagai berikut.



Gambar 26. Aktivitas pembelajaran 2 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

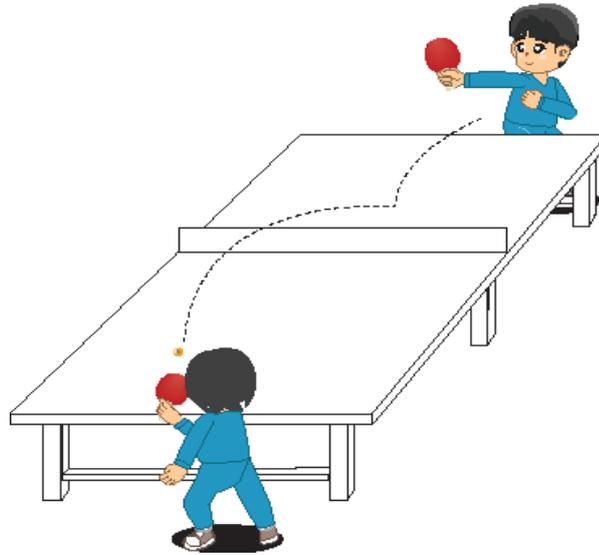
c) Pembelajaran 3: Memukul bola yang dilambungkan teman dari depan dengan pukulan *forehand* dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian.

Cara melakukan gerakan memukul bola yang dilambungkan teman dari depan dengan pukulan *forehand* dalam posisi di tempat, dan bergerak ke kanan-kiri, dilakukan secara berpasangan dan bergantian permainan tenis meja sebagai berikut.



Gambar 27. Aktivitas pembelajaran 3 bentuk-bentuk pembelajaran permainan tenis meja

d) Aktivitas Pembelajaran 1: Bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini ± 4 – 5 menit secara bergantian.

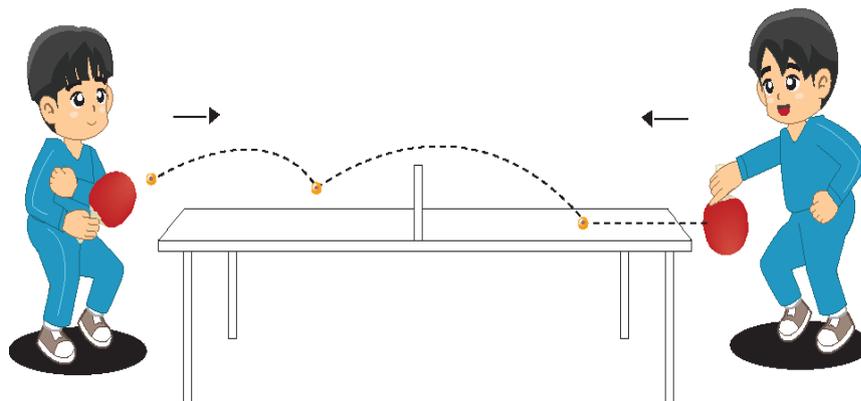


Gambar 28. Aktivitas pembelajaran 1 permainan tenis meja

Cara melakukan aktivitas bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand* sebagai berikut.

- e) Aktivitas Pembelajaran 2: Bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand*. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah. Lakukan pembelajaran ini  $\pm 4 - 5$  menit secara bergantian.

Cara melakukan aktivitas bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain 1 lawan 1 dilanjutkan 2 lawan 1 menggunakan pukulan *backhand* sebagai berikut.



Gambar 29. Aktivitas pembelajaran 2 permainan tenis meja

## 3. Permainan Striking/ Field

### a. Permainan Rounders

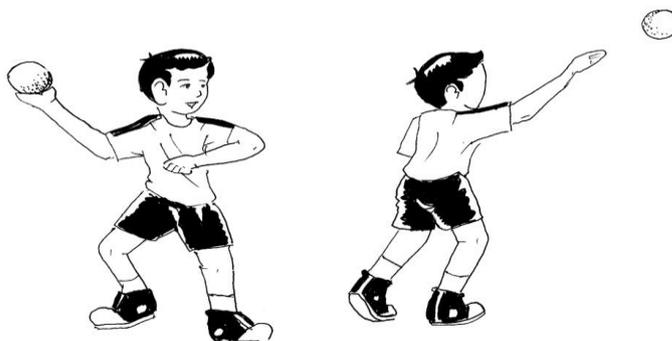
#### 1) Aktivitas Permainan Rounders

Rounders adalah cabang olahraga yang hampir sama dengan base ball dan softball. Disini pemain setelah memukul bola berlari mengelilingi lapangan dengan ditandai dengan tiang sebagai "Rounders". Regu yang dapat mengelilingi lapangan lebih banyak keluar sebagai pemenang. Olahraga ini berasal dari Inggris bersamaan dengan *base ball* dan *softball*.

#### a) Aktivitas Pembelajaran Teknik Gerakan Melempar Bola

Kecakapan melempar merupakan faktor yang penting dalam permainan rounders, yaitu pada waktu regunya menjaga regu lapangan. Apabila setiap anggota regu itu dapat melempar dengan kecepatan yang cukup besar dan ketepatan yang baik, maka regu tersebut akan menjadi regu yang kuat dalam pertahanan. Gerak dasar melempar bola adalah sebagai berikut:

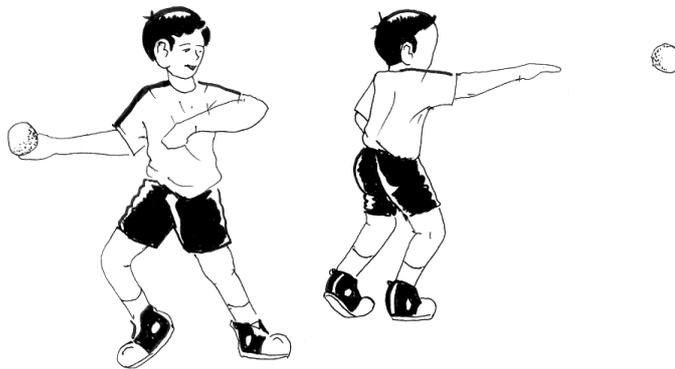
- (1) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola melambung (parabola)
  - ❖ Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, di antara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis.
  - ❖ Ketiganya saling memegang, sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak terjatuh.
  - ❖ Ketika melempar, biasanya menggunakan tangan kanan dengan kaki kiri berada di depan.
  - ❖ Setelah bola lepas dari tangan, maka kaki kanan mengikuti atau melangkah ke depan.
  - ❖ Pandangan mata menuju ke arah sasaran lemparan.



Gambar 30. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola melambung

b) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola mendatar

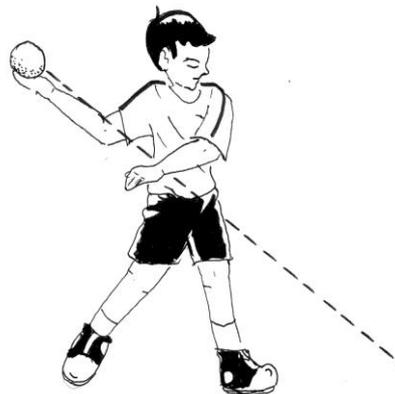
- ❖ Lemparan umumnya dilaku-kan dengan tangan kanan.
- ❖ Posisi badan tidak terlalu condong ke belakang.
- ❖ Pada saat melempar mendatar gerakan lengan diayun dari belakang ke depan dan tidak melebihi kepala.
- ❖ Lintasan bola ke arah dada sasaran yang dituju, sehingga bola muda ditangkap.



Gambar 31. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola mendatar

c) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola menyusur tanah

- ❖ Bola dilemparkan menyusur tanah, posisi kaki ditekuk dan badan condong ke depan.
- ❖ Lengan pelempar memegang bola, kemudian tarik tangan ke belakang.
- ❖ Ayunkan tangan ke depan mengarah ke bawah dan lemparkan bola.

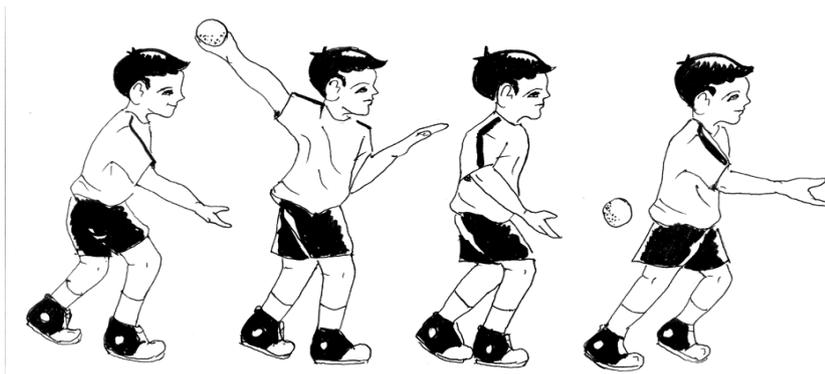


Gambar 32. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola menyusur tanah

- d) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola bagi pelambung (*Pitcher*)

*Pitcher* adalah pemain yang pertama dapat mematikan lawan. Lemparannya yang keras dan cepat akan menyulitkan bagi pemukul, sehingga ia dengan mudah dapat mematikan regu pemukul.

- (1) Berdiri tegak, kaki kanan berada di depan.
- (2) Bola dipegang dengan tangan kanan di depan paha kaki kanan.
- (3) Condongkan badan ke depan.
- (4) Putar lengan tangan kanan yang memegang bola 360°.
- (5) Bersamaan dengan itu langkahkan kaki kiri ke depan dan lepaskan bola saat bola berada di samping paha kaki kanan yang disertai lecutan pergelangan tangan.



Gambar 33. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan melempar bola untuk pelambung (*pitcher*)

### e) **Aktivitas Pembelajaran Teknik Gerakan Menangkap Bola**

Kecakapan menangkap bola menentukan pula keberhasilan dari regunya, karena hal ini merupakan salah satu unsur yang penting dalam pertahanan. Dilihat dari sudut datangnya bola, maka menangkap bola dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu sebagai berikut.

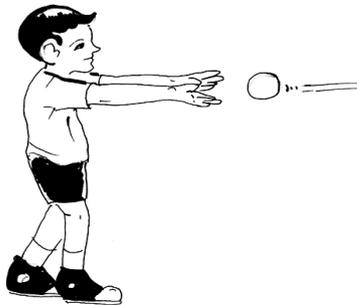
- (1) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola melambung
  - ❖ sikap badan dan posisi tangan tergantung dengan datangnya bola.
  - ❖ menangkap bola dapat dilakukan dengan cara membentuk kantong.

- ❖ pada saat bola masuk ke dalam kantong, jari-jari segera dikatubkan dan cepat ditarik ke arah badan.



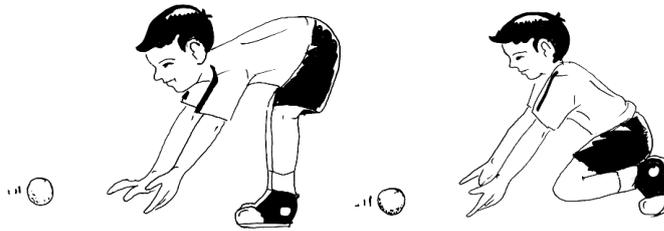
Gambar 34. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola melambung

- (2) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola mendatar
- ❖ Bila bola datang mendatar dan tepat di depan badan, maka bola dapat ditangkap seperti menangkap bola yang datangnya melambung.
  - ❖ Bila bola datang mendatar di samping kanan atau kiri badan, maka cara menangkapnya dengan menjulurkan lengan ke samping kanan atau kiri badan.
  - ❖ Bila sudah mahir, maka dapat dilakukan dengan satu tangan.



Gambar 35. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola datar

- (3) Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola menyusur tanah
- ❖ Dengan sikap membungkuk, kedua lutut ditekuk, dan kedua lengan lurus ke bawah.
  - ❖ Dengan sikap duduk berlutut, kemudian menangkap bola.



Gambar 36. Aktivitas pembelajaran teknik gerakan menangkap bola menyusur tanah

#### (4) Aktivitas Pembelajaran Teknik Gerakan Memukul Bola

Kecakapan memukul dalam permainan rounders merupakan unsur yang penting untuk mendapatkan nilai. Oleh karena itu teknik memukul hendaklah mendapat perhatian yang sungguh-sungguh. Untuk dapat menjadi seorang pemukul yang baik haruslah dipelajari teknik memukul secara keseluruhan, yaitu mulai dari cara memegang kayu pemukul sampai akhir ayunan.

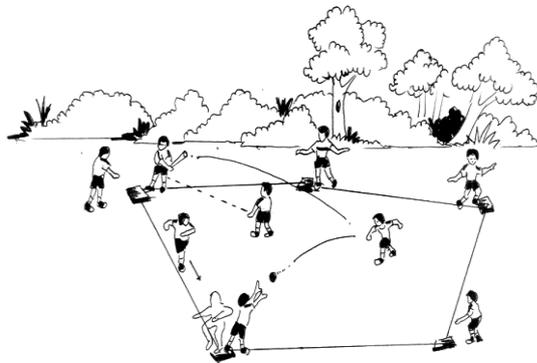
Pembelajaran teknik gerak dasar memukul bola rounders adalah sebagai berikut:

- (1) Pegang alat pemukul di bagian yang lebih kecil dengan kedua tangan.
- (2) Tangan kanan berada di atas tangan kiri.
- (3) Kemudian berdiri menyamping, sehingga pitcher/ pelambung berada di samping kiri pemukul.
- (4) Kedua kaki dibuka selebar badan.
- (5) Letakkan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan menekuk kedua siku tangan.
- (6) Pandangan diarahkan ke arah pitcher/ pelambung.
- (7) Ayunkan pemukul mendatar dengan meluruskan kedua siku tangan disertai lecutan pergelangan kedua tangan saat bola dalam jangkauan pukulan.
- (8) Pada saat memukul diusahakan sambil melangkahkan kaki kiri ke arah kiri agar pukulan lebih keras.



Gambar 37. Aktivitas pembelajaran teknik memukul bola

- (5) Aktivitas Bermain Rounders dengan Menggunakan Peraturan dimodifikasi
- (1) Setiap regu dibagi dua kelompok sama banyak antara laki-laki dan perempuan.
  - (2) Regu penyerang (giliran memukul bola) berusaha mendapatkan angka sebanyak-banyaknya dari hasil pukulan bola dan lari menuju tiang hinggap.
  - (3) Regu bertahan (giliran penjaga) berusaha mematikan lawan dengan cara melempar bola ke base (tempat hinggap).
  - (4) Waktu bermain 15 – 20 menit.
  - (5) Regu yang paling banyak mengumpulkan angka dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 38. Aktivitas bermain rounders menggunakan peraturan dimodifikasi

b. Aktivitas Atletik

- 1) Konsep Pola Gerak Dasar Aktivitas Atletik Jalan Cepat, Lari, Lompat dan Lempar

Banyak diantara kita yang tidak tahu bahwa atletik itu merupakan terjemahan dari kata *track and field*, track adalah lintasan dan field adalah lapangan rumput. Jadi atletik adalah cabang olahraga yang dimainkan di lintasan dan lapangan rumput. Atletik juga sering disebut '*mother of sport*' atau induk dari segala cabang olahraga, artinya karena cabang olahraga atletik di dalamnya terdiri dari nomor jalan, lari,

lompat dan lempar, yang kesemuanya itu merupakan dasar yang diperlukan dalam cabang olahraga yang lain.

Pengertian lain dari atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik dilakukan di semua negara, karena nilai-nilai edukatif yang terdapat didalamnya juga memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, sehingga dapat menjadi dasar pokok untuk pengembangan atau peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan diperhitungkan sebagai ukuran kemajuan suatu negara, khususnya dalam prestasi olahraga (Ballesteros, 1979).

Sebelum berlanjut kepada pembahasan berikut alangkah baiknya kita bahas mengenai konsep apa itu jalan, lari, lompat dan lempar. Kadang diantara kita ketika ditanya akan makna sebenarnya keempat hal diatas terkadang bingung dan ragu untuk sekedar mendefinisikannya. Untuk itu akan kita paparkan dimulai dari apa itu jalan.

Jalan adalah suatu gerakan langkah kedua kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa sehingga hubungan salah satu kaki atau bagian kaki tetap terjaga kontak dengan tanah. Nomor Jalan yang diperlombakan pada suatu *event* atau kejuaraan resmi atletik adalah nomor Jalan cepat. Sedangkan lari adalah suatu gerakan langkah kedua kaki ke segala arah yang dilakukan sedemikian rupa dengan ciri kedua kaki atau tubuh ada saat melayang di udara. Jadi jelas terlihat perbedaan yang signifikan antara jalan dan lari dan ini sangat penting sekali untuk kita ketahui. Pada nomor Lari ini adalah termasuk nomor yang paling banyak diperlombakan dalam suatu *event* atau kejuaraan resmi atletik. Dilihat dari segi golongan target jarak tempuhnya saja ada nomor lari jarak pendek, jarak menengah dan jarak jauh, belum lagi dibagi ke dalam nomor-nomor jarak tempuh tertentu.

Kemudian pengertian dari lompat adalah gerakan memindahkan tubuh ke segala arah dengan tolakan dan tumpuan menggunakan kaki. Ada hal menarik antara hampir samanya antara kata lompat dan loncat, tapi sesungguhnya dalam olahraga atletik hanya dipakai kata lompat. Mari sejenak kita bedakan dulu makna dari lompat dan loncat. Para pakar dan praktisi olahraga telah sepakat bahwa membedakannya dari segi tolakan kaki, ini karena pada dasarnya gerakannya

dan definisinya hampir sama yaitu jika lompat melakukan tolakan dengan tumpuan satu kaki, sedangkan loncat menggunakan dua kaki. Adapun nomor-nomor lompat yang diperlombakan dalam *event* atau kejuaraan resmi yaitu nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jangkit.

Sedangkan lempar adalah suatu gerakan melepaskan benda dari genggaman tangan menjauh dari tubuh dengan proses ayunan lengan. Perlu diperhatikan dalam hal melempar harus menggunakan teknik gerakan dasar yang benar supaya aman dan menghindari cedera. Karena gerakan ini sangat beresiko cedera jika dilakukan tanpa teknik gerakan yang benar, sehingga latihan-latihan yang sistematis dengan metodik yang baik harus diberikan pada anak didik kita. Dan nomor-nomor yang diperlombakan dalam kejuaraan resmi yaitu nomor lempar lembing, tolak peluru, lontar martil dan lempar cakram.

## 2) Nomor-nomor Atletik yang Diperlombakan

Untuk menambah pengetahuan tentang nomor-nomor apa saja yang diperlombakan dalam *event* atau kejuaraan resmi cabang olahraga atletik khususnya di Indonesia akan dituliskan di bawah ini secara singkat. Dalam *event/kejuaraan* atau perlombaan atletik yang resmi banyak sekali nomor-nomor yang diperlombakan diantaranya sebagai berikut:

### a) Nomor Jalan (*Race Walking*)

- (1) Jalan cepat 10.000 meter
- (2) Jalan cepat 20.000 meter

### b) Nomor Lari Jarak Pendek/cepat (*Sprint*)

- (1) Lari jarak 100 meter
- (2) Lari jarak 200 meter
- (3) Lari jarak 400 meter
- (4) Lari 4 X 100 meter (estafet)
- (5) Lari 4 X 400 meter (estafet)
- (6) Lari gawang 100 meter putri
- (7) Lari gawang 110 meter putra
- (8) Lari gawang 400 meter putra/putri

### c) Nomor Lari Jarak Menengah (*Middle distance*)

- (1) Lari 800 meter
- (2) Lari 1500 meter
- (3) Lari 3000 meter halang rintang (*staple chase*)

d) Nomor Lari Jarak Jauh (*Long distance*)

- (1) Lari 5000 meter
- (2) Lari 10.000 meter
- (3) Lari Marathon 42,195 Km

e) Nomor Lompat

- (1) Lompat jauh
- (2) Lompat tinggi
- (3) Lompat jangkit
- (4) Lompat tinggi galah

f) Nomor Lempar

- (1) Lempar lembing
- (2) Lempar cakram
- (3) Lontar martil
- (4) Tolak peluru

## 4. Olahraga Beladiri

a. Konsep Aktivitas Bela Diri di Sekolah Menengah Pertama

Seni bela diri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan / membela diri. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa ke masa.

Pada dasarnya, manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya. Dalam tumbuh atau berkembang, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan fisiknya, kapan pun dan dimanapun. Hal inilah yang akan memacu aktivitas fisiknya sepanjang waktu. Pada zaman kuno, tepatnya sebelum adanya persenjataan modern, manusia tidak memikirkan cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong. Pada saat itu, kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan, kemudian digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik / badan

seseorang. Meskipun begitu, pada zaman-zaman selanjutnya, persenjataan pun mulai dikenal dan dijadikan sebagai alat untuk mempertahankan diri.

Dapat dikatakan bahwa seni bela diri tersebar di seluruh penjuru dunia ini dan hampir setiap negara mempunyai seni bela diri yang berkembang di daerah masing-masing maupun merupakan sebuah serapan dari seni bela diri lain yang berkembang di daerah asalnya. Sebagai contoh seni silat adalah seni bela diri yang berkembang di negara ASEAN dan terdapat di Malaysia, Indonesia, Thailand dan Brunei.

#### b. Jenis - jenis Beladiri

Seni bela diri terbagi atas berbagai macam jenis, yaitu: seni tempur bersenjata tajam, seni tempur bersenjata tumpul/ tidak tajam (kayu, bambu, dll) , dan seni tempur tangan kosong. Di antara jenis-jenis seni bela diri yang ada adalah aikido, capoeira, gulat, hapkido, hikmatul iman Indonesia, jeet kunedo, jiu jitsu, [https://id.wikipedia.org/wiki/Jiu\\_Jitsu](https://id.wikipedia.org/wiki/Jiu_Jitsu) jogo do pau, judo, karate, kateda, kempo, kendo, kung fu, laskar hitam, lethwei, merpati putih, muay thai, ninjit su, pencak silat, taekwondo, taido, savate, setia hati, tarung derajat, tinju, tamoi, wing tsun, <https://id.wikipedia.org/wiki/Karate> dan wushu.

#### c. Sejarah Pencak Silat

Pencak silat adalah salah satu jenis bela diri asli Indonesia, dapat dimainkan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Untuk menguasai beladiri pencak silat sangat diperlukan penguasaan teknik dasar pencak silat. Pencak silat adalah suatu cara beladiri yang menggunakan akal sepenuhnya. Akal yang dimiliki manusia lebih sempurna bila dibandingkan dengan makhluk-makhluk yang lainnya. Oleh karena itu, tidak mustahil jika manusia dapat menguasai segala macam ilmu di dunia ini.

Di Indonesia istilah pencak silat baru mulai digunakan setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatera lebih dikenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah Jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak Silat.

Pada periode kepemimpinan Eddie M. Nalapraya, Indonesia memiliki hasrat untuk mengembangkan pencak silat ke mancanegara dengan mengambil prakarsa

pembentukan dan pendirian Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa (PERSILAT) pada tanggal 11 Maret 1980 bersama Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam. Keempat negara tersebut akhirnya dinyatakan sebagai negara-negara pendiri organisasi pencak silat internasional. Upaya pengembangan pencak silat yang dipelopori Indonesia dan anggota PERSILAT lainnya sampai saat ini berhasil menambah anggota PERSILAT.

Penambahan anggota ini memberikan dampak pada usaha IPSI dan anggota PERSILAT lainnya untuk memasukkan pencak silat ke multi event di tingkat Asia, yaitu Asian Games, dengan membentuk organisasi Pencak Silat Asia Pasific pada bulan Oktober 1999. Organisasi pencak silat di Indonesia yang disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, diprakarsai oleh Mr. Wongsonegoro, yang saat itu menjabat sebagai Ketua Pusat Kebudayaan.

#### d. Pola Gerak Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

##### 1) Sikap Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah posisi menapak kaki untuk memperkokoh posisi tubuh. Kuda-kuda yang kuat dan kokoh penting untuk mempertahankan posisi tubuh agar tidak mudah dijatuhkan. Kuda-kuda juga penting untuk menahan dorongan atau menjadi dasar titik tolak serangan (tendangan atau pukulan). Sikap kuda-kuda pasang merupakan sikap untuk memulai serangan atau pembelaan yang berpola yang dilakukan pada awal atau akhir gerakan. Sikap pasang ada tiga bentuk, yaitu: (1) Sikap kuda-kuda depan pasang atas, (2) Sikap kuda-kuda belakang pasang tengah, dan (3) Sikap kuda-kuda tengah pasang bawah.

(a) Kuda-Kuda Depan. Kuda-kuda depan dibentuk dengan posisi kaki didepan ditekuk dan kaki belakang lurus, telapak kaki belakang serong ke arah luar,

berat badan ditumpukan pada kaki depan, badan tegap dan pandangan kedepan.

- (b) Kuda-Kuda Belakang. Berat badan kuda-kuda belakang di bentuk dengan bertumpu pada kaki belakang. Tumit yang dipakai sebagai tumpuan tegak dengan panggul, badan agak condong ke depan, kaki depan di injit dengan, menapak dengan tumit atau ujung kaki.
- (c) Kuda-Kuda Tengah. Dibentuk dengan kedua kaki ditekukan dengan titik berat badan berada ditengah.
- (d) Kuda-kuda samping Kuda-kuda ini dilakukan dengan cara 1 kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kaki.
- (e) Kuda-Kuda Silang Depan. Kuda-kuda silang dibentuk dengan menginjakkan 1 kaki ke depan atau ke belakang kaki yang lain, berat badan ditumpukan pada 1 kaki, kaki yang lain ringan sentuhan dengan ibu atau ujung jari kaki.
- (f) Kuda-Kuda Silang Belakang. Kuda-kuda silang belakang yaitu kuda-kuda dengan salah satu kaki berada di belakang dengan keadaan menyilang dan kaki di tumpukan ke belakang, badan tetap lurus agar tidak jatuh saat melakukan gerakan tersebut.

## 2) Sikap Pasang

Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerak (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat. Ada 4 sikap pasang yang saya pelajari dalam pencak silat:

- (a) Pasang satu, yaitu sikap posisi badan tegak dengan kedua tangan disamping dalam keadaan siap silat dan kedua kaki di buka selebar bahu
- (b) Pasang dua, yaitu sikap badan tetap pada posisi tegak, kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan mengepal dan sejajar dengan pinggang.
- (c) Pasang tiga, yaitu, sikap badan pada posisi tegak lurus, kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata, dan posisis silang dengan kepalan tangan terbuka.

(d) Pasang empat, yaitu kaki di buka selebar bahu, tangan diangkat sejajar mata, dan posisis silang dengan kepalan tangan terbuka dibuk lagi dan tangan sudah terkepal.

### 3) Arah

Arah adalah sasaran dalam melakukan gerakan, baik pada waktu melakukan pembelaan maupun serangan. Arah dikenal dengan delapan penjuru mata angin. Langkah dilakukan pada arah tertentu sesuai dengan keperluannya.

### 4) Langkah

Ciri khas dari Silat adalah penggunaan langkah. Langkah ini penting di dalam permainan silat yang baik dan benar. Ada beberapa pola langkah yang dikenali, contohnya langkah tiga dan langkah empat. Langkah adalah perubahan injakan kaki dari suatu tempat ke tempat lainnya. Langkah dapat dilakukan lurus, silang/serong. Cara melakukannya bisa dengan cara diangkat, geseran, ingutan, lompatan dan loncatan.

(a) Pola langkah lurus. Merupakan gerak langkah yang membentuk garis lurus ,baik langkah maju maupin langkah mundur, yang mana pelaksanaanya dimulai dari salah satu kuda-kuda (kuda-kuda tengah).

(b) Pola langkah zig-zag. Merupakan gerak langkah yang membentuk mata gergaji atau pola zig-zag, yang mana pelaksanaanya dimulai dari sikap pasang dengan pola langkah serong

(c) Pola langkah ladam atau huruf U. Pelaksanaanya dimulai dari sikap awal tegak, gerakkan kaki kesamping kanan,di ikuti kaki kiri menutup (merapat), kemudian kaki kiri maju, kaki di tarik kembali dan merapat kemudian di gerakan samping kiri.kaki kanan ditarik dirapatkan kemudian dilangkahkan kedepan, dan kaki kanan ditarik kembali merapat seperti sikap awal.

(d) Pola langkah segi tiga. Pelaksanaanya berdiri di titik 0, geser kaki kanan ke titik 1, ikuti kaki kiri ke titik 2, lanjutkan ke titik 4, lanjutkan juga ke titik 4 dan 5 (berat badan di titik 5) tarik kaki kanan ke titik 6, kaki kanan ketitik 7 dengan kuda-kuda depan , tarik kaki kanan keposisi awal.

(e) Pola langkah huruf S. Berdiri dengan posisi titik menghadap sesuai dengan arah yang di tunjukan, geser kaki kanan ke arah berat badan ke di kaki kanan, ikuti kaki kiri, kaki kiri ke titik 3 berat badan di kaki kiri selanjutnya cabut kaki

kanan lewati kaki kiri sampai di titik 4, kaki kanan yang di titik 4 di titik 5 putar di tempat, sementara kaki kiri yang ada di titik 3 injit, gugus kaki kiri lewat tanda panah dengan jalur titik 6 sampai di titik.

- (f) Pola langkah segi 4. Pelaksanakannya bisa memakai kombinasi kuda-kuda tengah, samping, dan belakang.

#### 5) Pukulan Dalam Pencak Silat

Pukulan merupakan usaha pembelaan yang dilakukan dengan menggunakan lengan atau kaki untuk mengenai badan lawan.

- (a) Lurus. Pukulan dengan salah satu tangan memukul ke arah depan, sasaran yaitu dada si lawan. Dan tangan satunya lagi menutup arah point, yaitu sasaran perut keatas.
- (b) Bandul. Mengayunkan tangan salah satunya berbentuk kepalan ke arah sasaran ulu hati, dan tangan yang satu lagi tetap menutup arah sasaran lawan ke dia.
- (c) Tegak. Sasarannya adalah bahu atau sendi bahu bagian kanan (lawan yang dengan kita yang saling berhadapan, jadi sama saja dengan bahu sebelah kiri yang menjadi sasaran
- (d) Melingkar Sasarannya adalah pinggang lawan

#### 6) Tendangan Dalam Pencak Silat

Tendangan dapat dilakukan dengan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki dan tumit

- (a) Tendangan lurus kedepan yaitu dengan hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu
- (b) Tendangan melingkar yaitu dengan hentakan punggung kaki
- (c) Tendangan berbentuk huruf T yaitu dengan tendangan samping menggunakan hentakan telapak kaki
- (d) Tendangan samping yaitu menendang dengan punggung kaki.

#### 7) Tangkisan Dalam Pencak Silat

- (a) Tangkisan dalam. Tangkisan dari luar ke dalam sejajar dengan bahu

- (b) Tangkisan luar. Tangkisan dari dalam ke luar sejajar dengan bahu. Cara dilakukan untuk menangkis serangan lawan dan dibuang kekanan atau kekiri dengan posisi tangan di depan agak siku.
- (c) Tangkisan atas. Tangkisan dari bawah ke atas, untuk melindungi kepala dari serangan. gerakan ini dilakukan untuk menangkis serangan lawan yang datangnya dari depan posisi tangan agak siku melindungi muka.
- (d) Tangkisan bawah. Tangkisan bawah dilakukan untuk menangkis serangan lawan dan melindungi kemaluan dengan posisi tangan seperti huruf X dengan jari-jari terbuka tapi rapat.

### 8) Guntingan

Teknik ini dilakukan dengan cara seperti menggunting dengan tujuan untuk menjatuhkan lawan. Sapuan dan Guntingan adalah salah satu jenis buah (teknik) menjatuhkan musuh dengan menyerang kuda-kuda musuh, yakni menendang dengan menyapu atau menjepit (menggunting) kaki musuh, sehingga musuh kehilangan keseimbangan dan jatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan guntingan dalam.

### 9) Hindaran atau elakan

Teknik ini dilakukan untuk menghindari serangan lawan teknik ini dapat dilakukan dengan melangkah dengan satu kaki, ditempat, atau memindahkan dengan dua kaki. Elakan dilakukan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan. Arah elakan dilakukan sesuai dengan arah delapan penjuru mata angin.

### 10) Kunciian

Kunciian adalah teknik untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh. Kunciian melibatkan gerakan menghindar, tipuan, dan gerakan cepat yang biasanya mengincar pergelangan tangan, lengan, leher, dagu, atau bahu musuh.

### 11) Kembangan

Kembangan adalah gerakan tangan dan sikap tubuh yang dilakukan sambil memperhatikan, mewaspadaai gerak-gerik musuh, sekaligus mengintai celah pertahanan musuh. Kembangan utama biasanya dilakukan pada awal laga dan dapat bersifat mengantisipasi serangan atau mengelabui musuh. Seringkali

gerakan kembangan silat menyerupai tarian atau dalam bahasa Sunda menyerupai ngibing (berjoget). Kembangan adalah salah satu bagian penilaian utama dalam seni pencak silat yang mengutamakan keindahan gerakan.

Setiap gerakan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Sikap dan Kuda- kuda

(a) Sikap dan Gerak

Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas *sikap* (posisi) dan *gerak-gerik* (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat.

(b) Kuda-kuda dalam Pencak Silat

Pencak silat merupakan seni bela diri bangsa Indonesia yang sudah turun temurun. Kuda- kuda adalah memperkokoh atau memperkuat posisi berdiri di saat kita melakukan penyerangan maupun tangkisan terhadap lawan. Pembentukan sikap dasar pencak silat sikap berdiri ada tiga yaitu sikap berdiri tegak, sikap kangkang, dan sikap kuda-kuda. Ada 6 kuda - kuda yang mendasari dalam pencak silat, yaitu:

(1) Kuda-kuda Depan

Kuda-kuda depan dibentuk dengan posisi kaki didepan ditebuk dan kaki belakang lurus, telapak kaki belakang serong ke arah luar, berat badan ditumpukan pada kaki depan, badan tegap dan pandangan kedepan.



Gambar 39. Sikap kuda-kuda depan

## (2) Kuda-kuda Belakang

Berat badan kuda-kuda belakang di bentuk dengan bertumpu pada kaki belakang. Tumit yang dipakai sebagai tumpuan tegak dengan panggul, badan agak condong ke depan, kaki depan di injit dengan, menapak dengan tumit atau ujung kaki



Gambar 40. Sikap kuda-kuda belakang

## (3) Kuda-Kuda Tengah

Dibentuk dengan kedua kaki ditekukan dengan titik berat badan berada ditengah.



Gambar 41. Sikap kuda-kuda tengah

(4) Kuda- kuda samping

Kuda-kuda ini dilakukan dengan cara 1 kaki ditekuk dan kaki yang lain lurus ke samping, berat badan pada kaki yang ditekuk, bahu sejajar atau segaris dengan kaki.



Gambar 42. Sikap kuda-kuda samping

(5) Kuda-kuda Silang Depan

Kuda-kuda silang dibentuk dengan menginjakkan 1 kaki ke depan atau ke belakang kaki yang lain, berat badan ditumpukan pada 1 kaki, kaki yang lain ringan sentuhan dengan ibu atau ujung jari kaki.



Gambar 43. Sikap kuda-kuda silang depan

### (6) Kuda-kuda Silang Belakang

Kuda-kuda silang belakang yaitu kuda-kuda dengan salah satu kaki berada di belakang dengan keadaan menyilang dan kaki di tumpukan ke belakang, badan tetap lurus agar tidak jatuh saat melakukan gerakan tersebut.



Gambar 45. Sikap kuda-kuda silang belakang

- (c) Serangan dengan Tangan
- (1) Pukulan lurus

Pukulan dengan salah satu tangan memukul ke arah depan, sasaran yaitu dada si lawan. Dan tangan satunya lagi menutup arah point, yaitu sasaran perut keatas.



Gambar 46. Pukulan Lurus

(2) Pukulan Bandul

Mengayunkan tangan salah satunya berbentuk kepalan ke arah sasaran ulu hati, dan tangan yang satu lagi tetap menutup arah sasaran lawan ke dia.



Gambar 47. Pukulan Bandul

(3) Pukulan tegak

Sasarannya adalah bahu atau sendi bahu bagian kanan (lawan yang dengan kita yang saling berhadapan, jadi sama saja dengan bahu sebelah kiri yang menjadi sasaran



Gambar 48. Pukulan Tegak

(4) Pukulan melingkar

Sasarannya adalah pinggang lawan



Gambar 49. Pukulan melingkar

(d) Serangan dengan Kaki

- (1) Tendangan lurus ke depan yaitu dengan hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu



Gambar 50. Tendangan lurus ke depan

- (2) Tendangan melingkar yaitu dengan hentakan punggung kaki.



Gambar 51. Tendangan lurus ke depan

- (3) Tendangan berbentuk huruf T yaitu dengan tendangan samping menggunakan hentakan telapak kaki



Gambar 52. Tendangan berbentuk huruf T

- (4) Tendangan samping yaitu menendang dengan punggung kaki.



Gambar 53. Tendangan samping

(5) Bela: Elakan dan Tangkisan

(1) Tangkisan dalam

Tangkisan dari luar ke dalam sejajar dengan bahu



Gambar 54. Tangkisan dalam

(2) Tangkisan luar

Tangkisan dari dalam ke luar sejajar dengan bahu



Gambar 55. Tangkisan luar

(3) Tangkisan atas

Tangkisan dari bawah ke atas, untuk melindungi kepala dari serangan



Gambar 56. Tangkisan atas

(4) Tangkisan bawah

Tangkisan dari atas kebawah



Gambar 57. Tangkisan bawah

## 5. 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/ matraslah yang merupakan alat yang 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 putra (*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 putri (*woman artistic gymnastics*); sebagaimana kelompok artistic putra, kelompok artistic putri 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 putri.
- 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 pantuan 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.

### **Handstand**

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

- ❖ Berdiri tegak kedua kaki posisi muka belakang.
- ❖ Bungkukkan 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.

### **Guling Depan**

Untuk melakukan gerakan berguling ke depan langkah pertama adalah jongkok atau berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua telapak tangan sejajar dengan bahu dan diletakkan pada matras di depan badan (30 – 40cm) dari ujung kaki, dengan posisi telapak tangan atau jari-jari terbuka, ini dimaksudkan untuk meminimalisir atau mencegah cedera pada pergelangan tangan, pandangan ke depan.

Gerakannya: Angkat panggul ke atas hingga kedua kaki lurus, pandangan ke belakang, dorong badan pelan-pelan ke depan, bersamaan dengan membongkokkan kedua siku kesamping, masukkan kepala diantara 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.

Sikap akhir: Jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua tangan lurus kedepan serong ke atas sejajar bahu kemudian berdiri tegak.

### **Cara melakukan gerakan loncat harimau**

Secara teknis dasar gerakan loncat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik dasar guling depan. Perbedaannya terletak pada gerak menolak ke depan atas sebelum melakukan gerak berguling. Teknik gerakan melakukan loncat harimau adalah sebagai berikut:

- ❖ Gerakan tahap persiapan
  - berdiri atau jongkok menghadap arah gerakan dan matras.
  - pandangan ke arah depan (matras)
  - kedua lengan di samping badan.
- ❖ Gerakan tahap pelaksanaan
  - lakukan gerak lari ke arah depan (matras) 3-5 langkah.
  - saat langkah terakhir gerak menumpu kedua kaki dan menolak ke depan atas bersamaan kedua lengan diluruskan ke depan atas.

- setelah beberapa saat melayang di udara, mendarat pada matras dengan kedua telapak tangan, dan dengan cepat tekuk kedua sikut ke samping, kepala dimasukkan di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.

- ❖ Gerakan sikap akhir

- bengkokkan, lanjutkan dengan sikap berdiri kedua kaki rapat dan kedua lengan lurus ke atas.

- pandangan ke depan.

- ❖ Sagital Scale

- Sambil membungkukan badan kedepan dengan pelan-pelan, angkat salah satu kaki kebelakang hingga badan dan kaki merupakan satu garis lurus.

- Kedua lengan direntangkan lurus ke samping, kepala diangkat, dada dibuka dan dibusungkan. Tahan sikap ini selama 6 – 8 hitungan.

- Apabila sikap ini telah dapat dilakukan dengan baik, maka untuk latihan berikutnya coba lakukan dengan mengangkat tumit setinggi-tingginya. Tahan selama 6 – 8 hitungan.

## 6. Aktivitas Gerak Berirama

### a. Gerak Dasar Aktivitas Gerak Berirama

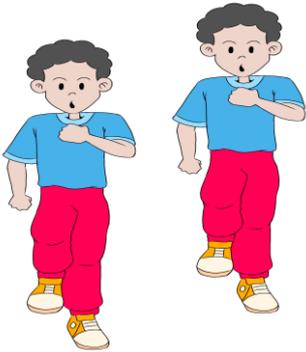
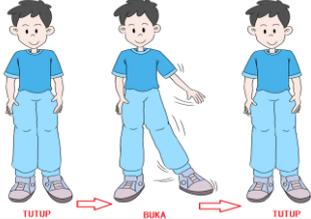
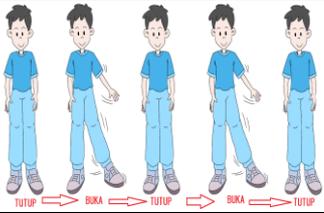
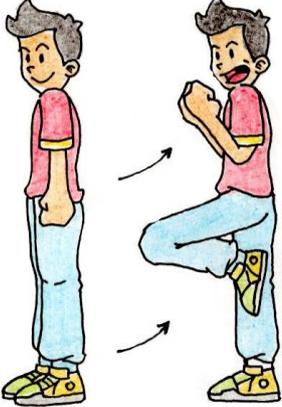
Pada prinsipnya aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas yang dilakukan berdasarkan irama. Irama bisa bersumber dari apa saja yang memiliki keteraturan bunyi, nada, atau gerakan. Aktivitas gerak berirama dapat dikuasai dengan baik jika gerak dasar langkah kaki, ayunan dan gerakan lengan dan tangan,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

#### 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: berbeda-beda. Semakin banyak ragam gerak dan langkah kaki dapat dikuasai maka semakin beragam pula kita dapat mengombinasikan gerak dan langkah tersebut. Pada kesempatan ini akan dipelajari dua gerak dasar dan langkah kaki tetapi dilengkapi dengan berbagai variasinya.

Tabel 3. Gerak dasar dan langkah kaki pada aktivitas gerak berirama

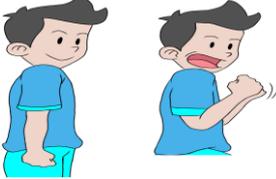
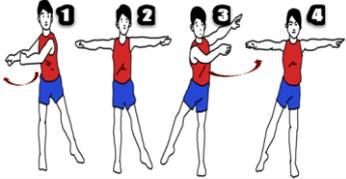
Sumber: Dokumentasi penulis

<b>BASIC STEPS</b>	<b>DESKRIPSI GERAK</b>	<b>GAMBAR</b>
<p><i>Jalan Biasa (March)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tungkai berada agak ke depan. Sendi panggul dan lutut ditekuk.</li> <li>• Pergelangan kaki jelas terlihat bergerak, dari ujung, bola kaki, ke tumit (<i>toe-ball-heel</i>).</li> <li>• Gerak secara menyeluruh ke atas bukan ke bawah.</li> <li>• Tubuh bagian atas tegak, tulang belakang lurus secara alami.</li> <li>• Tubuh bagian atas menunjukkan kekuatan, tidak mengayun-ayun.</li> </ul> <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 menyentuh 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 menyentuh bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk.</p>	
<p><i>Angkat Lutut</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja tungkai menunjukkan derajat tekukan pada sendi panggul dan lutut minimum 90 derajat antara kedua persendian.</li> <li>• Ketika kedua tungkai terangkat, tungkai bawah tegak lurus terhadap telapak kaki.</li> <li>• Pergelangan kaki dapat ditekuk atau lurus, tetapi harus terlihat kuat terkontrol.</li> <li>• Tungkai kaki tumpu lurus, lutut dapat ditekuk maksimum 10 derajat.</li> </ul>	

BASIC STEPS	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus secara alami.</li> </ul> Pergerakan: dari posisi normal sampai tekukan 90 derajat pada sendi panggul dan lutut, benar-benar hanya tungkai yang bekerja.	

Tabel 4. 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.	

b. Gerak Dasar dan Langkah Kaki serta Ayunan Lengan dan Tangan dengan Berbagai Latihan

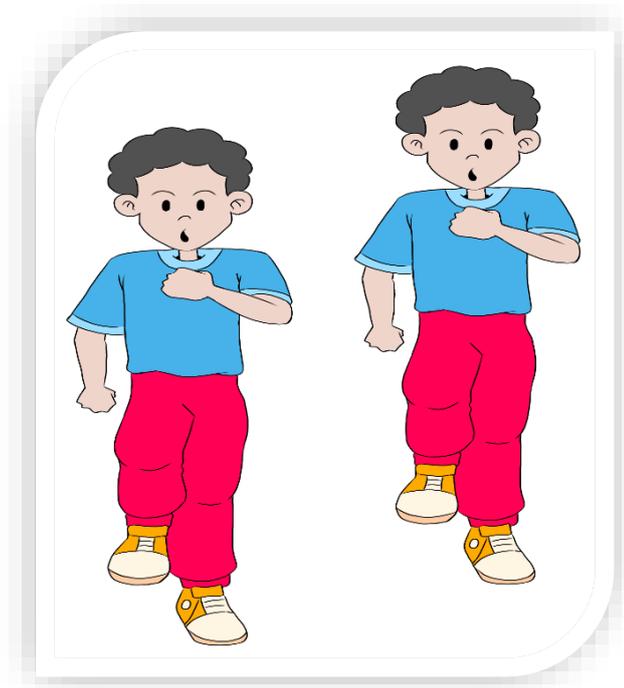
1. Latihan Gerak Dasar Jalan dan Langkah Biasa di Tempat, Maju-Mundur, dan ke Samping Kanan dan Kiri. Gerak jalan biasa adalah gerakan jalan di

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.

a. Langkah (Jalan) di tempat

1) Tahap persiapan

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



Gambar 58. Gerak langkah biasa (marching)

Sumber: Dokumentasi penulis

### 2) 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.

### 3) Akhir gerakan

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

### b. Latihan Gerak Dasar Jalan Maju dan Mundur

#### 1) Tahap persiapan

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

#### 2) 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.

3) Akhir gerakan

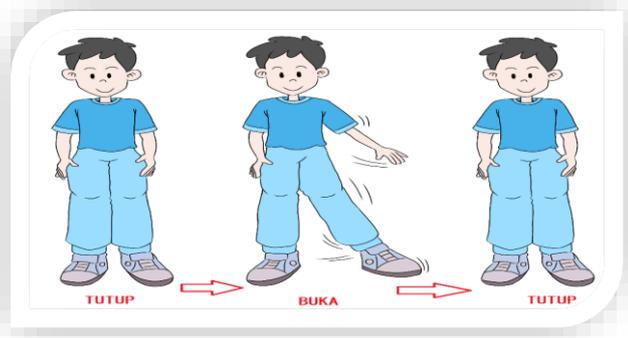
- ✓ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.
- ✓ Kedua lengan di samping badan.
- ✓ Pandangan ke depan.



Gambar 59. Latihan gerak dasar jalan maju dan mundur

Dokumentasi penulis

c. Langkah Tunggal ke Samping (*Single Step*)



Gambar 60. . Latihan langkah tunggal ke samping (single step)

Dokumentasi penulis

## 1) Tahap persiapan

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

## 2) Pergerakan

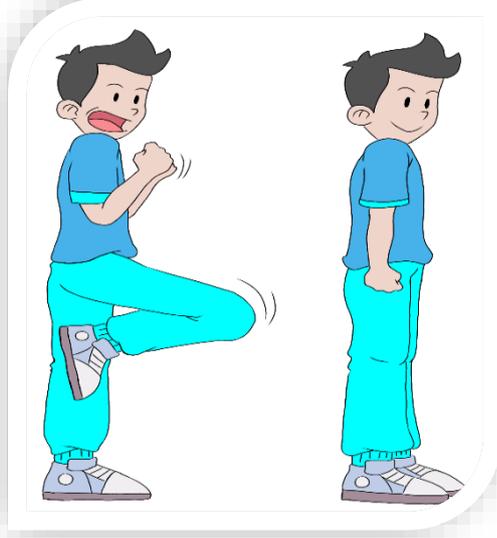
- ✓ Kaki kanan dilangkahkan (dibuka ke samping selebar bahu) ke kanan.
- ✓ Setelah kaki kanan mendarat, segera kaki kiri menyusul dan merapat ke kaki kanan. Kemudian sebaliknya, lakukan dengan kaki kiri melangkah (dibuka selebar bahu) ke kiri, ditutup dengan kaki kanan.
- ✓ Cobalah dengan hitungan 1 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).

## 3) Akhir gerakan

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

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.

a. Menekuk siku di depan dada sambil berjalan di tempat



Gambar 61. Latihan menekuk siku di depan dada dengan berjalan di tempat

Sumber: Dokumentasi penulis

1) Tahap persiapan

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

2) 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.

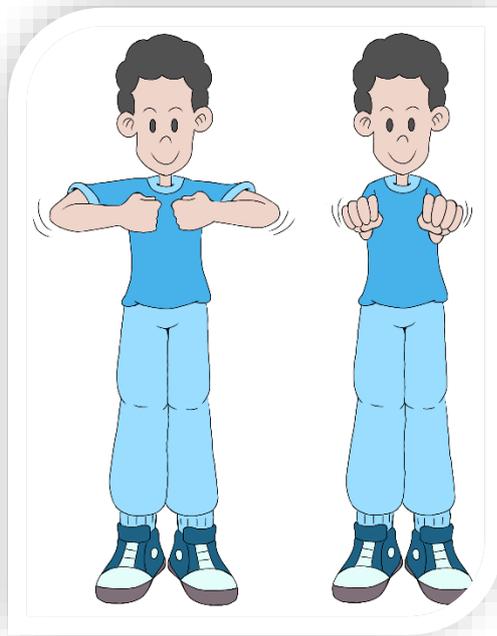
3) Akhir gerakan

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

- ✓ Pandangan ke depan.
- b. Mendorong lengan lurus ke depan dada dengan berjalan maju mundur
  - 1) Tahap persiapan
    - ✓ Berdiri tegak, bersiap melangkahkan satu kaki ke depan.
    - ✓ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke atas).
    - ✓ Pandangan ke depan.
  - 2) Pergerakan
    - ✓ Dorongkan 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.

3) Akhir gerakan

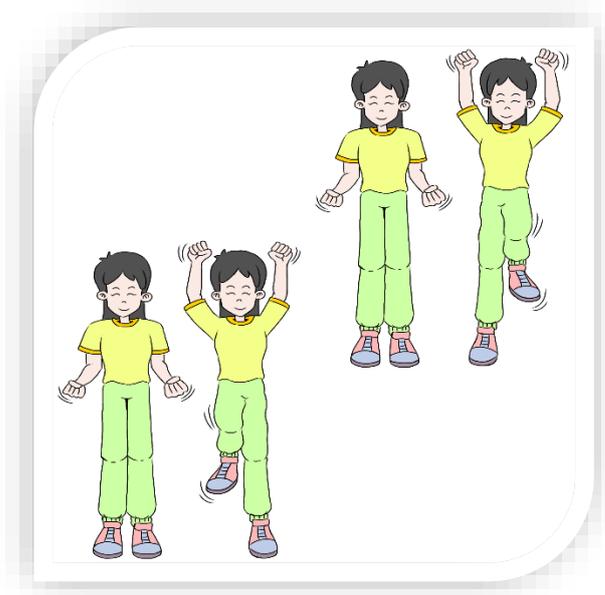
- ✓ Berdiri tegak.
- ✓ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke depan).
- ✓ Pandangan ke depan.



Gambar 62. Latihan mendorong lengan lurus ke depan dada sambil berjalan maju mundur

Sumber: Dokumentasi penulis

- c. Mendorong lengan lurus ke atas sambil mengangkat lutut kanan dan kiri di tempat



Gambar 63. Latihan mendorong lengan lurus ke atas dengan mengangkat lutut kanan dan kiri di tempat

Sumber: Dokumentasi penulis

### 1) Tahap persiapan

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

### 2) Pergerakan

- ✓ Dorongkan 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.

3) Akhir gerakan

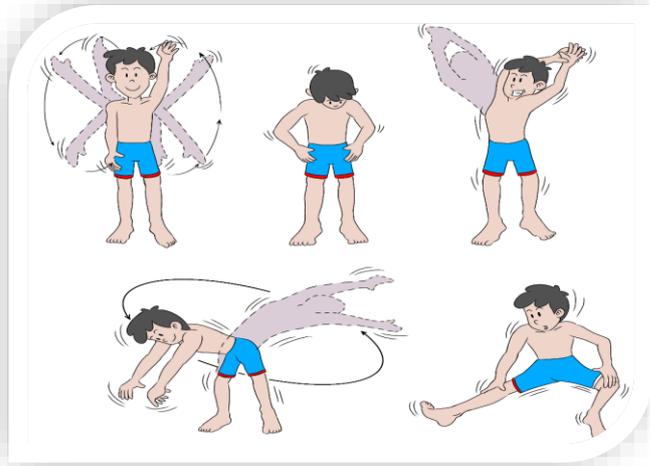
- ✓ Berdiri tegak.
- ✓ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke atas).
- ✓ Pandangan ke depan.

## **7. Aktivitas Air**

a. Aturan Keamanan dan Keselamatan

Hal-hal yang harus diperhatikan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas berenang antara lain:

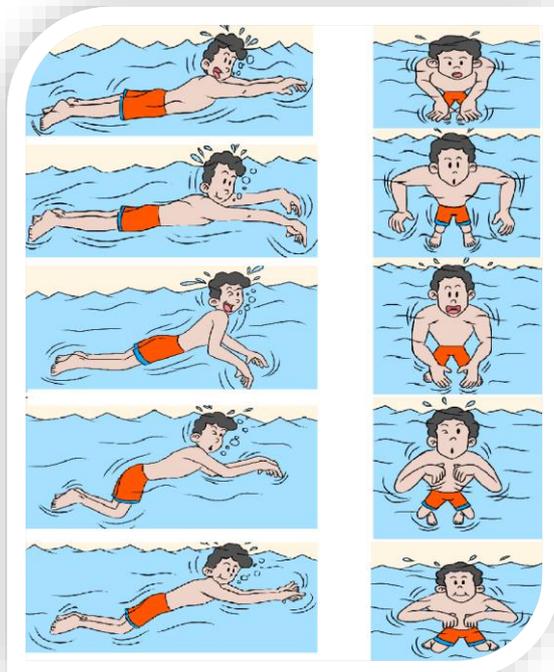
1. Berdoalah sebelum melakukan berbagai aktivitas dalam pembelajaran ini.
2. Melakukan pemanasan untuk mencegah terjadinya kejang otot di waktu berenang. Otot-otot yang harus diregang-kan antara lain:
  - a. Peregangan otot-otot lengan
  - b. Peregangan otot-otot leher
  - c. Peregangan otot pinggang
  - d. Peregangan otot punggung dan perut
  - e. Peregangan otot-otot kaki



Gambar 64. Otot-otot yang harus diregangkan sebelum berenang

## b. Renang Gaya Dada

### 1. Gerak Dasar Renang Gaya Dada



Gambar 65. Gerak dasar renang gaya dada

Sumber: Dokumentasi penulis

a. Tahap persiapan

- ✓ Tubuh mengapung rata di permukaan air.
- ✓ Kedua lengan lurus ke depan  $\pm 10 - 15$  cm di bawah air.
- ✓ Kedua kaki lurus ke belakang sedikit lebih rendah dari posisi lengan.
- ✓ Pandangna berpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

b. Pergerakan

- ✓ Gerak tangan, dimulai dengan gerak menggapai kedua lengan ke depan di bawah air  $\pm 10 - 15$  cm.
- ✓ Telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang.
- ✓ Kedua sikut ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan meluncurkan kembali kedua lengan ke depan secara bersama-sama.
- ✓ Gerakan kaki, dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (pantat).
- ✓ Putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang.
- ✓ Tendangan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air  $\pm 15$  cm hingga lurus dan rapat.
- ✓ Gerakan pengambilan nafas, dilakukan saat tangan kira-kira berada setengah jalan waktu gerak menarik, maka:
- ✓ Tubuh bagian atas terangkat dari permukaan air dan hirup udara dari mulut.

✓ Pada saat kedua lengan membuat lingkaran hingga masuk sebatas alis mata dan pada saat itu nafas dihembuskan dari mulut.

c. Akhir gerakan

✓ Badan, kedua lengan, dan kaki lurus.

✓ Pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

2. Gerak Dasar Renang Gaya Dada dengan Berbagai Bentuk Latihan

a. Bentuk Latihan I: Gerakan Kaki Sambil Duduk Di Pinggir Kolam

b. Bentuk Latihan II: Gerakan Kaki Sambil Berpegangan Pinggir Kolam

c. Bentuk Latihan III: Gerakan Kaki dengan BerpasanganA melakukan gerakan kaki renang gaya dada.

d. Bentuk Latihan IV: Berpegang Pelampung

e. Bentuk Latihan V: Melakukan gerakan kaki dengan lengan lurus dan rapat ke depan.

f. Bentuk Latihan VI: Gerakan Tangan di Darat

g. Bentuk Latihan VII: Gerakan Tangan di Kolam Dangkal

h. Bentuk Latihan VIII: Gerakan Tangan di Kolam Dangkal dengan Kaki Dipegang.

3. Koordinasi Renang Gaya Dada

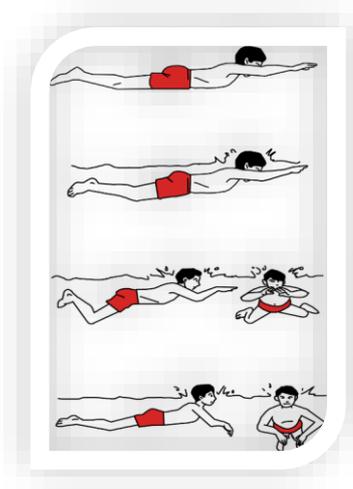
a. Sikap awal

✓ Badan telungkup.

✓ Kedua lengan lurus.

✓ Pandangan ke depan.

- ✓ Kedua kaki lurus ke belakang.



Gambar 66. Koordinasi renang gaya dada

Sumber: Dokumentasi penulis

b. Pergerakan

- ✓ Kedua lengan mulai membuka ke samping dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul.
- ✓ Gerakan membuka tangan dilanjutkan siku membentuk sudut di bawah tubuh, dan kedua kaki bergerak mendekati pinggul.
- ✓ Pada saat kedua tangan menekan ke bawah permukaan air dengan cepat ambil nafas.
- ✓ Setelah kedua lengan mengakhiri putaran di bawah dagu, dorong badan ke depan lurus dan buang nafas di bawah permukaan air bersamaan kedua kaki mendorong ke belakang.

c. Akhir gerakan

- ✓ Kedua lengan lurus ke depan.
- ✓ Kedua kaki rapat.

- ✓ Pandangan ke depan.
- ✓ Batas air pada alis mata.

## 8. Pengembangan Kebugaran Jasmani

### a. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.

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 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-komponen tersebut 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*)
- c) 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.

## 3) 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.

## 4) Kelentukan (*flexibility*).

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

#### 5) **Kecepatan (*speed*).**

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

- 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).

#### d) **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.

#### 6) **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.

## 7) 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*,

## 2. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

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 memperlajari 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 Penjas 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:

**a. Latihan Kekuatan**

**1) 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.

## 2) Latihan Kekuatan Otot Kaki

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

### (1) Nama Permainan: Perlombaan Naik Kuda

- (a) Cara melakukannya adalah sebagai berikut :
- (b) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (c) Alat yang di gunakan : tanpa alat
- (d) Tempat : di lapangan olahraga
- (e) 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.

### **3) 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
- (e) Susunan kelas : lihat gambar.

#### **(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

### **b. Latihan Keseimbangan**

#### **1) Bentuk-bentuk 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:

#### **(1) Latihan keseimbangan berdiri bangau**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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

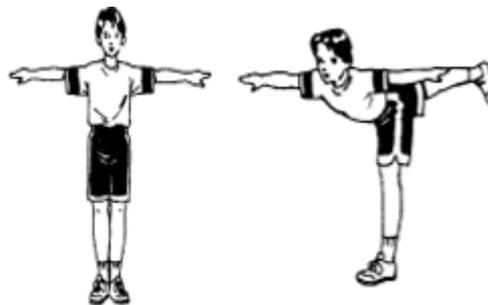


Gambar 67. Latihan keseimbangan berdiri bangau

**(2) Latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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



Gambar 68. Latihan keseimbangan sikap kapal terbang

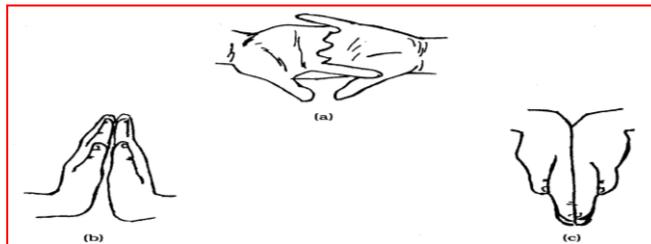
**c. Latihan Kelenturan**

**1) Bentuk-bentuk latihan kelenturan**

**(1) Latihan kelenturan pergelangan tangan**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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

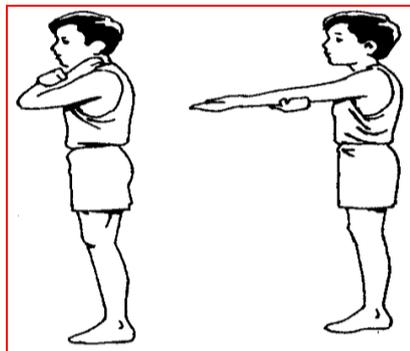


Gambar 69. Latihan kelenturan pergelangan tangan

## (2) Latihan kelenturan siku

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Lakukan gerakan ekstensi dan fleksikan tiap siku.
- (b) Pertahankan setiap posisi selama 3 detik.



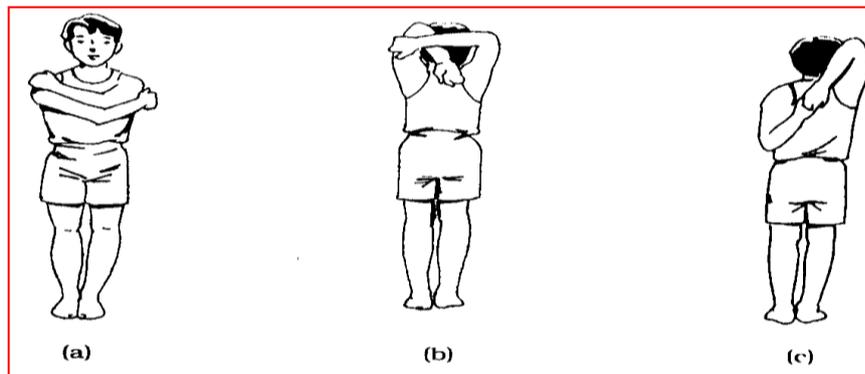
Gambar 70. Latihan kelenturan siku

## (3) Latihan kelenturan bahu

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Silangkan lengan-lengan di depan tubuh dan genggam bahu-bahu yang berlawanan. Buat topangan regangan dan tahan selama 3 detik.

- (b) Letakkan siku kanan di belakang kepala dan gunakan tangan kiri untuk membuat topangan regangan. Tahan 3 detik dan ulangi dengan siku kiri.
- (c) Letakkan satu tangan di atas kepala dan di ban, buat topangan regangan dan tahan 3 detik serta ulangi dengan sisi yang lain.

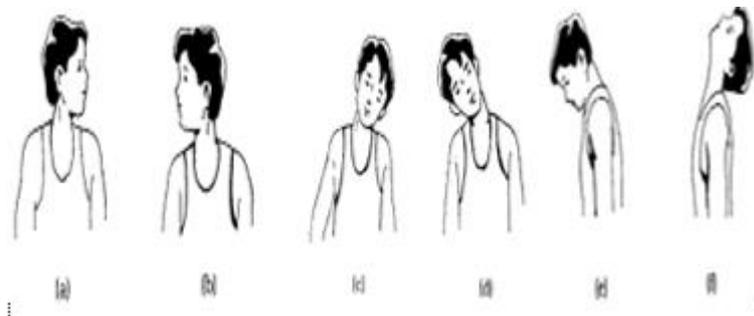


Gambar 71. Latihan kelenturan bahu

#### (4) Latihan kelenturan leher

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Letakkan kepala di atas bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- (b) Letakkan dagu ke bahu kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Putar gau ke bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- (d) 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.

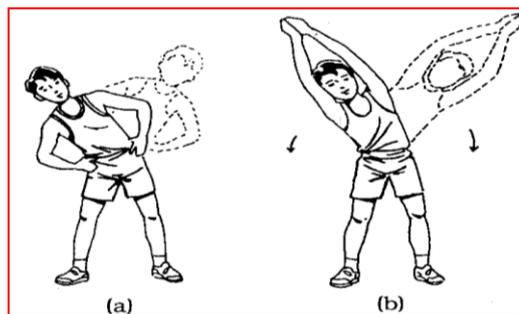


Gambar 72. Latihan kelenturan leher

## (5) Latihan kelentukan batang tubuh

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

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

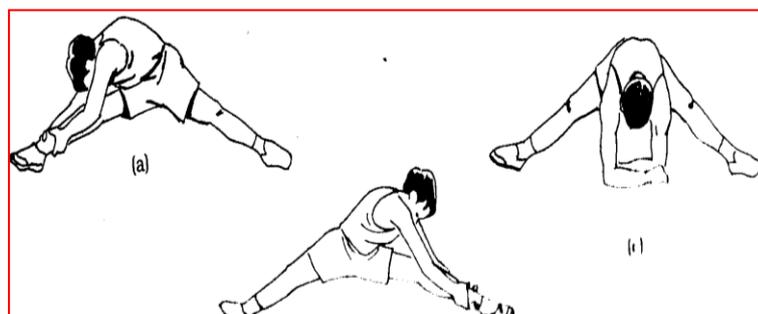


Gambar 73. Latihan kelenturan batang tubuh

## (6) Latihan kelenturan tungkai dan punggung (Sikap berdiri atau mengangkang)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Capailah bawah kanan, pertahankan selama 3 detik.
- Capailah bawah kiri, pertahankan selama 3 detik.
- Capailah bawah tengah, pertahankan selama 3 detik.
- Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.

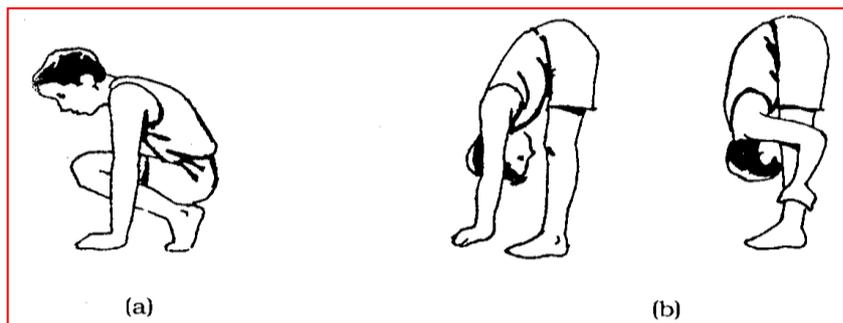


Gambar 74. : Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang)

**(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.

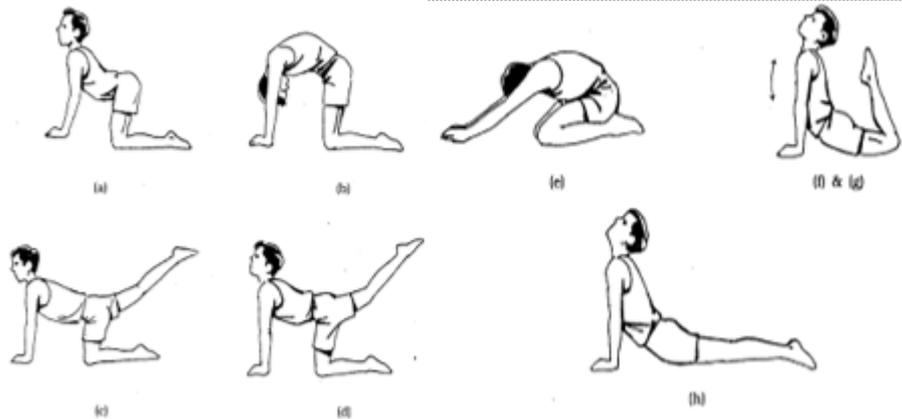


Gambar 75. Latihan kelenturan tungkai dan punggung

**(8) Latihan kelenturan 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 76. Latihan kelentukan punggung

## d. Latihan Kecepatan

### 1) 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 meneriakan 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 diteriakan 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.

### **2) 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 :

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

## e. Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi

### 1) 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 menghindar dari kepala ular.
- (c) Badan ular meliuk-liuk mengikuti gerakan kepal 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.

## **9. Pengembangan Personal & Social Responsibility**

- a. Konsep Pengembangan *Personal Responsibility* dalam Pembelajaran PJOK
- b. Konsep Pengembangan *Social Responsibility* dalam Pembelajaran PJOK

## **10. Nilai-nilai Aktivitas Fisik untuk Kesehatan, Kesenangan dan Tantangan, serta Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial**

- a. Konsep Internalisasi Nilai-Nilai Aktivitas Fisik untuk Kesehatan
- b. Konsep Internalisasi Nilai-Nilai Aktivitas Fisik untuk Kesenangan dan Tantangan
- c. Konsep Internalisasi Nilai-Nilai Aktivitas Fisik untuk Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial

## **D. Rangkuman**

Capaian Pembelajaran (*learning outcomes*) adalah suatu ungkapan tujuan pendidikan, yang merupakan suatu pernyataan tentang apa yang diharapkan diketahui, dipahami, dan dapat dikerjakan oleh peserta didik setelah menyelesaikan suatu periode belajar. Capaian Pembelajaran memuat rasional, tujuan, karakteristik mata pelajaran, dan urutan pencapaian setiap fase pada setiap pembelajaran.

Capaian pembelajaran PJOK adalah menyiapkan individu yang terliterasi secara jasmani, yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani agar dapat menghargai serta mengambil tanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara reguler.

Individu yang terliterasi secara jasmani tersebut meliputi: 1) memiliki kemampuan keterampilan berupa pola-pola gerak dasar (*fundamental movement patterns*) dan berbagai keterampilan gerak (*motor skills*) yang baik; 2) menerapkan pengetahuan (konsep, prinsip, prosedur, taktik, dan strategi) terkait gerak, kinerja, dan budaya hidup aktif; 3) menunjukkan pengetahuan dan keterampilan aktivitas jasmani dan

kebugaran untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan; 4) menunjukkan perilaku tanggung jawab secara personal dan sosial yang menghargai diri-sendiri dan orang lain; serta 5) mengakui nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial.

Capaian pembelajaran tersebut kemudian dibagi ke dalam beberapa fase, yaitu:

- a. Fase A (Umumnya Kelas 1 dan 2)
- b. Fase B (Umumnya Kelas 3 dan 4)
- c. Fase C (Umumnya Kelas 5 dan 6)
- d. Fase D (Umumnya Kelas 7, 8, dan 9)
- e. Fase E (Umumnya Kelas 10), dan
- f. Fase F (Umumnya Kelas 11 dan 12)

Capaian Pembelajaran ditetapkan oleh pemerintah sebagai arah dan hasil akhir diselenggarakannya pendidikan di sekolah. Untuk mencapai hasil akhir capaian pembelajaran disusun per fase.

## Pembelajaran 3. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK

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

### 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 lingkup dan urutan materi permainan dan/atau OR
3. Menganalisis 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 konsep 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

Lingkup dan urutan materi pembelajaran kebugaran jasmani sesuai dengan Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018 adalah:

KOMPETENSI DASAR		KOMPETENSI DASAR	
3.1	Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*)	4.1	Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
3.2	Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	4.2	Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)
3.3	Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3	Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)
3.4	Memahami gerak spesifik seni beladiri. **)	4.4	Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)

KOMPETENSI DASAR		KOMPETENSI DASAR	
3.5	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	4.5	Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya
3.5	Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya	4.5	Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya
3.5	Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana	4.5	Mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana

Tabel 5. Materi Pembelajaran

## 2. Lingkup dan Urutan Materi Permainan dan/ atau OR

KOMPETENSI DASAR		KOMPETENSI DASAR	
3.1	Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1	Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
3.2	Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional	4.2	Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
	tradisional
3.3 Memahami variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional	4.3 Mempraktikkan variasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional
3.4 Memahami variasi gerak spesifik seni beladiri	4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik seni beladiri

KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
3.2 Memahami kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	4.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)
3.3 Memahami kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)	4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)
3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)	4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik seni beladiri. **)

### 3. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kesehatan

KOMPETENSI DASAR		KOMPETENSI DASAR	
3.9	Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	4.9	Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
3.10	Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.	4.10	Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

KOMPETENSI DASAR		KOMPETENSI DASAR	
3.9	Memahami perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”	4.9	Memaparkan perlunya pencegahan terhadap “bahaya pergaulan bebas”
3.10	Memahami cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya	4.10	Memaparkan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain di jalan raya

KOMPETENSI DASAR		KOMPETENSI DASAR	
3.9	Memahami tindakan P3K pada kejadian darurat, baik padadiri sendiri maupun orang lain	4.9	Memaparkan tindakan P3K pada kejadian darurat, baik pada diri sendiri maupun orang lain
3.10	Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit	4.10	Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

## **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 SMP mengedepankan pengembangan gerak spesifik. Gerak spesifik 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 SMP 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 urutan 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 spesifik jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

## Modul Belajar Mandiri

Lingkup dan urutan 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. Menganalisis teori perkembangan gerak dalam pembelajaran PJOK
4. Menganalisis 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 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.

## **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.

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 cerebral 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.

### **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 jemari tangannya, atau 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-kembangkan 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.

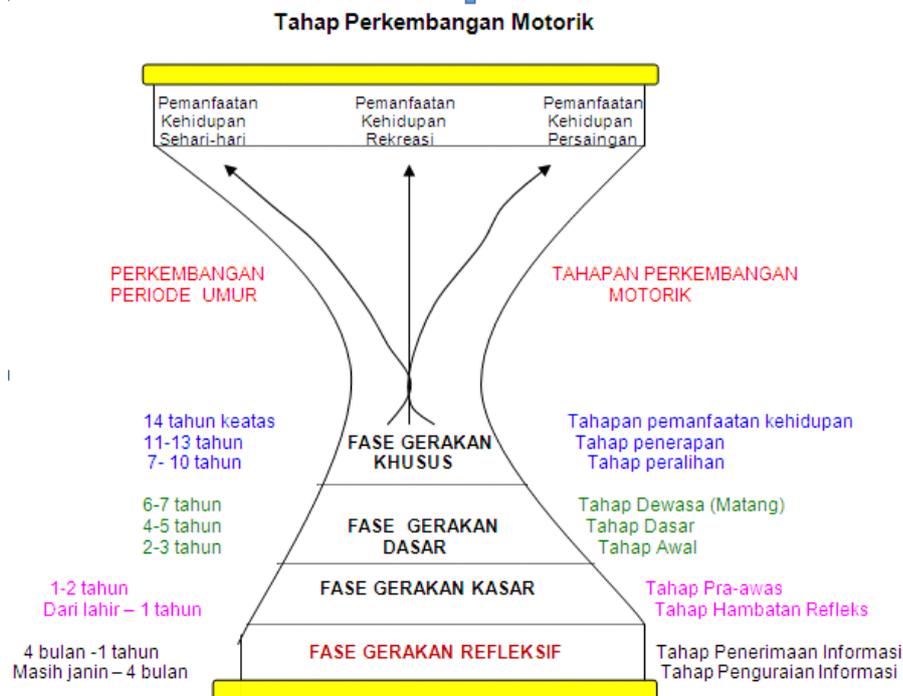
*Kedua*, pada perjalanan usianya anak mengalami tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda. Tiap tahap perkembangan memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut memiliki implikasi terhadap pengembangan program pendidikan jasmani. Program yang efektif adalah program yang memperhatikan 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 1 di bawah ini.



Gambar 77. Tahap Perkembangan Motorik

(David L. Gallahue 1998:81)

Terlihat pada gambar, 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	<b>Taman bermain Pra Sekolah (TK) Kelas I dan II SD</b>
7 s.d 10 tahun 11 s.d 13 tahun 14 lebih	Tahap transisi Tahap aplikasi Tahap pemanfaatan jangka panjang	} Gerak spesialisasi	<b>Kelas III s.d V SD Kelas VI s.d II SLTP Kelas III SLTP s.d Kelas I SLTA</b>

Gambar 78. Hubungan antara tahap perkembangan gerak dengan tingkat pendidikan

Dari gambar tersebut 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 penguasaan 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.

## **1. 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:

- a. Berdasarkan kecermatan gerak
- b. perbedaan titik awal dan titik akhir
- c. Stabilitas lingkungan

Uraian mengenai tiap klasifikasi tersebut adalah sebagai berikut:

- a. 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:

- 1) Keterampilan gerak agal (*gross motor skills*)
- 2) 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.

b. 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:

- 1) Keterampilan gerak diskret (*discrete motor skill*)
- 2) Keterampilan gerak serial (*serial motor skill*)
- 3) 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 tenguknya 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 kemauan 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.

### c. 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:

- 1) Keterampilan tertutup (*closed skill*)
- 2) 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, dan jarak bola; kemudian menyesuaikan pukulanya.

## **D. Rangkuman**

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.

## Modul Belajar Mandiri

Selain tahapan dalam pembelajaran gerak, pembahasan tentang gerak juga memuat klasifikasi gerak, yaitu: berdasarkan kecermatan gerakan (keterampilan gerak agal (*gross motor skills*) dan halus (*fine motor skills*)), berdasarkan perbedaan titik awal dan titik akhir (keterampilan gerak diskret (*discrete motor skill*), serial (*serial motor skill*), kontinyu (*continuous motor skill*)), berdasarkan stabilitas lingkungan (keterampilan tertutup (*closed skill*) dan terbuka (*open skill*)).

## 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 mendemostrasikan 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 rekreasi 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 nikah (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).

- 4) Masih ada pemahaman dari kalangan internal sekolah bahwa mapel PJOK adalah pelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak (Suherman, 2004).
- 5) Masih sulit dijumpai adanya guru PJOK di sekeliling kita yang kompeten dan sukses mengelola mata pelajarannya, sehingga siswanya 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

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. 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. 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 tingkatan yang berbeda-beda.

## 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 mutidisiplin aktivitas air dari sudut pandang sejarah
2. Menganalisis kajian mutidisiplin aktivitas air dari sudut pandang biologi
3. Menganalisis kajian mutidisiplin aktivitas air dari sudut pandang fisika
4. Memahami kajian interdisiplin aktivitas kebugaran jasmani dari sudut pandang psikologi olahraga
5. Memahami kajian interdisiplin aktivitas kebugaran jasmani dari sudut pandang sosiologi olahraga
6. Memahami kajian interdisiplin aktivitas kebugaran jasmani dari sudut pandang 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 6 “Analisis KI-KD Berdasarkan Konsep Interdisiplin dan Multidisiplin” adalah sebagai berikut.

1. Menguraikan kajian mutidisiplin aktivitas air dari sudut pandang sejarah
2. Menguraikan kajian mutidisiplin aktivitas air dari sudut pandang biologi
3. Menguraikan kajian mutidisiplin aktivitas air dari sudut pandang fisika
4. Menjelaskan kajian interdisiplin aktivitas kebugaran jasmani dari sudut pandang psikologi olahraga
5. Menjelaskan kajian interdisiplin aktivitas kebugaran jasmani dari sudut pandang sosiologi olahraga
6. Menjelaskan kajian interdisiplin aktivitas kebugaran jasmani dari sudut pandang pendidikan kesehatan

## C. Uraian Materi

### 1. Kajian Mutidisiplin Aktivitas Air Dari Sudat Pandang Sejarah

Manusia dalam situasi dan kondisi normal hidup di darat, namun dalam keadaan tertentu harus berada di air dan harus tetap dapat bertahan hidup. Hal ini disebabkan sebagian besar bumi kita terdiri dari air. Belum lagi jika terjadi banjir. Air yang secara alami akan mengalir dan berada di tempat yang lebih rendah terkadang menyatu dengan tempat tinggal manusia. Bukan salahnya air, melainkan kita sebagai manusia menempati tempat yang lebih rendah, sehingga air menuju ke sana.

Ketika kita berada di air (dipermukaan, mengambang, dan di bawah air) tentu merasakan sensasi yang berbeda. Manusia terbiasa bergerak di darat, pada umumnya dengan posisi tegak atau vertikal dan dipengaruhi oleh gaya tarik bumi sepenuhnya, sedangkan ketika bergerak di air terutama dalam posisi horizontal pergerakan dipengaruhi selain oleh gaya tarik bumi juga mendapatkan daya tolak ke atas oleh air. Hal inilah yang menyebabkan sensasi tersebut.

Olahraga renang sangat berbeda dengan olahraga di darat lainnya, karena bergerak di air berbeda dengan bergerak di darat. Oleh karenanya, ketika kita melakukan aktivitas di air harus belajar menyesuaikan gerakan dengan air. Jika kita mampu menyesuaikan diri, maka lama kelamaan kita akan terbiasa, bahkan menemukan gerakan-gerakan tertentu yang pada akhirnya akan sangat menguntungkan. Keuntungan karena keterbiasaan kita bergerak di air di

antaranya adalah kemudahan dalam bergerak (berenang) maupun kecepatan melaju dan menempuh jarak yang kita inginkan.

Gerakan-gerakan yang dilakukan sebagai upaya untuk dapat bertahan di air inilah yang kemudian menjadi gaya-gaya renang. Gerakan tersebut kemudian disempurnakan, dan semakin lama menjadi mantap serta mempunyai ciri-ciri khusus, sehingga tercipta gaya-gaya dalam renang seperti gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu.

Renang dengan berbagai gayanya akan sangat mudah dikuasai jika Kalian telah cukup mengenal air, dan cara bergerak yang efisien di dalam air. Mengetahui air sedari usia dini akan sangat menguntungkan dalam penguasaan berbagai gaya renang. Mengetahui air tidak dituntut secara khusus menguasai salah satu gaya renang, tetapi memahami karakter pergerakan dalam air, sehingga tidak timbul kecemasan bahkan kepanikan.

Renang gaya dada populer pada tahun 1875 oleh perenang Inggris Matthew Webb. Matthew adalah orang pertama yang merenangi teluk Channel (kanal) dengan menggunakan gaya dada. Gerakan renang gaya menyerupai katak yang sedang berenang, sehingga gaya ini sering disebut dengan gaya katak.

Perbedaannya, pada manusia sikap meluncurnya dilakukan dengan kedua kaki dan tangan lurus, sedangkan pada katak hal ini tidak ditemukan. Gaya dada pada abad 19 sudah diajarkan dan diperlombakan di sekolah-sekolah termasuk sekolah militer, sehingga dikenal dengan nama gaya sekolah atau "Schoolslag".

Bentuk variasi berenang secara utuh di bawah air digunakan oleh perenang Teofilo Lidefonso pada Olimpiade tahun 1928. Ia memodifikasi teknik mengambil napas setelah melakukan satu gerakan di bawah air. Begitu pula perenang Rusia yang bernama Lounitchchev meniru juara Olimpiade 1956 Masaru Furukawa dari Jepang.

Gerak gaya di bawah permukaan air ternyata menambah cepatnya gerak maju, dan hal ini kemudian dilarang oleh FINA (Induk Organisasi Renang Dunia) sejak tahun 1957. Peraturan ini kemudian merangsang untuk mengembangkan gaya dada dengan posisi di atas permukaan air. Perenang Amerika, Chest Jastremski tampil berperan pada awal tahun 1960 dengan "Power Breast Stroke" (kekuatan gaya dada), sehingga untuk beberapa saat Amerika Serikat memegang supremasi pada gaya ini.

Pada tahun 1966 perenang Rusia, Nikolai Pankain mulai mengembangkan gerak gaya dada yang dapat menambah kecepatan gerak tangan melakukan fase istirahat, menghilangkan sikap dimana tangan akan kembali bersama-sama di bawah dada. Hal ini merupakan pembaharuan dalam irama dari gayanya dengan kemungkinan agak sedikit menunda posisi pengambilan napas. Pengembangan ini berperan penting dan kini disebut gaya dada Eropa. Gaya ini berbeda dengan gaya dada Amerika.

Juara dunia dari Inggris, David Wilkie yang menjuarai 200 meter gaya dada pada Olympiade tahun 1976 menggunakan cara membiarkan gerakan tubuh banyak ke atas, dengan demikian akan membawa bahu dan punggung atas keluar dari permukaan air. Cara yang dilakukan David Wilkie kemudian mengundang para ahli Rusia untuk mengadakan penelitian setelah Olympiade Montreal. Pendekatan ilmiah dan keuntungan dari gerakan ini dimanfaatkan Rusia, sehingga pada decade 1970-an para perenangnyanya mendominasi ranking dunia gaya dada.

## **2. Kajian Mutidisiplin Aktivitas Air Dari Sudat Pandang Biologi**

PJOK adalah disiplin yang berorientasi tubuh, di samping berorientasi pada disiplin mental dan sosial. Guru pendidikan jasmani karenanya harus memiliki penguasaan yang kokoh terhadap fungsi fisikal dari tubuh untuk memahami secara lebih baik pemanfaatannya dalam kegiatan pendidikan jasmani.

Khususnya dalam masa modern dewasa ini, ketika pendidikan gerak dipandang teramat penting, pengetahuan tentang bagaimana tubuh manusia berfungsi dipandang amat krusial agar bisa melaksanakan tugas pengajaran dengan baik.

Joseph W. Still telah menghabiskan waktu bertahun-tahun untuk meneliti perilaku fisikal dan intelektual manusia. Meskipun penelitiannya sudah berlangsung di masa lalu. Namun masih menemukan faktanya di masa kini, bahkan maknanya seolah mendapatkan angin baru dalam era teknologi dewasa ini.

Dalam penelitiannya, Still menemukan bahwa keberhasilan manusia dalam pencapaian prestasi, baik dalam hal prestasi fisikal maupun dalam prestasi intelektual, berhubungan dengan usia serta dapat digambarkan dalam bentuk sebuah kurva, di mana kurva itu bisa menaik dan bisa menurun, sesuai dengan perjalanan usia manusia.

Dalam kurva hasil penelitian Still ditunjukkan bahwa tidak lebih dari 5% populasi manusia berhasil mendaki kurva keberhasilan, sedang selebihnya lebih banyak mengikuti kurva kegagalan, terutama setelah melewati usia antara 25 hingga 35 tahun.

Yang menarik, menurut dugaan Still, kurva kegagalan dalam pertumbuhan fisik menunjukkan bahwa perkembangan fisik manusia dewasa ini semakin berkurang. Sebabnya, manusia modern sekarang dihadapkan pada rendahnya melakukan latihan fisik, di samping karena terlalu banyak makan, minum, dan merokok; sehingga mereka merosot kondisinya setelah usia 30 tahunan.

Demikian juga dalam hal pertumbuhan dan perkembangan psikologis, yang menunjukkan kurva kegagalan dalam hal prestasinya. Ciri-ciri perkembangan mental menunjukkan puncak prestasi pada tahap perkembangan yang berbeda.

Kemampuan mengingat dicapai pada usia muda, imajinasi kreatif mencapai puncaknya pada usia dua puluhan hingga tiga puluhan, keterampilan menganalisis dan sintesis suatu persoalan berakhir di usia pertengahan, sedangkan pada usia-usia berikutnya berkembang kemampuan berfilsafat.

Secara biologis, manusia dirancang untuk menjadi makhluk yang aktif. Meskipun perubahan dalam jaman dan peradaban telah menyebabkan penurunan dalam jumlah aktivitas yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas-tugas dasar yang berkaitan dengan kehidupan, sebenarnya tubuh manusia tidaklah berubah.

Manusia harus tetap menyadari bahwa dalam hal kesehatan tubuhnya, dasar biologisnya menuntut dan mengakui pentingnya aktivitas fisik yang keras dalam hidupnya. Jika tidak, kesehatan, produktivitas, serta efektivitas hidupnya akan menurun drastis.

Dalam hal itulah pendidikan jasmani yang baik di sekolah dan di masa-masa berikut dalam hidupnya dipandang amat penting dalam menjaga kemampuan biologis manusia. Dipandang dari sudut ini, pendidikan jasmani terikat dekat pada kekuatan mental, emosional, sosial, dan spiritual manusia.

### 3. Kajian Mutidisiplin Aktivitas Air Dari Sudut Pandang Fisika

Kinesiologi berasal dari kata Kinesis dan logos. Kinesis adalah gerak, logos adalah ilmu. Kinesiologi merupakan suatu ilmu yang mempelajari gerakan manusia yang efisien, efektif dan aman didekati dari analisis rangka, otot dan hukum mekanika. Gerakan manusia 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). 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. Seperti halnya ilmu-ilmu lain, yang tak pernah berdiri sendiri. Kinesiologi ini untuk mempelajarinya dibutuhkan bantuan ilmu-ilmu lain. Dengan perkataan lain, kinesiologi adalah gabungan antara ilmu anatomi, fisiologi dan mekanika. Kinesiologi adalah ilmu yang mempelajari tubuh manusia pada waktu melakukan gerakan. Gerakan manusia 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). Misalnya seorang pemain bola basket dalam memasukkan bola ke ring basket dengan pola-pola gerak (teknik) yang menggunakan energi seminim mungkin (efisien) dengan hasil bola masuk ke ring basket (efektif), serta selama melakukan pola-pola gerak tidak terjadi cedera (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).

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

2. Abduksi, Adduksi. Abduksi gerakan segmen tubuh dalam bidang lateral yang menjauhi garis tengah tubuh. Adduksi adalah gerakan segmen tubuh ke arah garis tengah tubuh.
3. Rotasi. Rotasi adalah gerakan segmen tubuh yang melingkari sumbu longitudinalnya sendiri. Elevasi adalah apabila bahu terangkat ke atas. Depresi adalah apabila bahu terdesak ke bawah.
4. 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.
5. Eversi, Inversi. Eversi adalah mengangkat batas luar/ lateral kaki. Inversi adalah mengangkat kaki ke sebelah medial.
6. Circumduksi. Circumduksi adalah kombinasi dari flexi, abduksi, adduksi, dan rotasi.

Guru pendidikan jasmani perlu mengakui bahwa aspek psikologis dari situasi kelas sama dan bahkan lebih penting daripada tujuan-tujuan substantif pendidikan jasmani. Di samping itu, untuk mampu menjaga motivasi anak tetap tinggi, guru perlu memiliki cara-cara yang kreatif dalam pengajaran. Guru pendidikan jasmani harus menanamkan pada dirinya sendiri tujuan dan keinginan untuk membantu siswa dalam mengembangkan citra diri positif, mengembangkan hubungan interpersonal yang efektif, memahami dan menghargai kelebihan dan keterbatasan fisiknya, mengoreksi kondisi fisik khusus yang masih mungkin diperbaiki, mengembangkan suatu kesadaran keselamatan, dan menjadikan anak-anaknya bugar secara fisik sesuai dengan kapasitasnya.

#### **4. Kajian Interdisiplin Aktivitas Kebugaran Jasmani Dari Sudut Pandang Psikologi Olahraga**

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: 1. Kesehatan fisik-psikis merupakan kesatuan organis yang memungkinkan motivasi diri seseorang berkembang. 2. 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. 3. Fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk latihan. Lapangan yang rata dan menarik, peralatan yang memadai akan memperkuat motivasi untuk belajar lebih baik. 4. 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. 5. 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. 6. 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. 7. 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 Aktivitas Kebugaran Jasmani Dari Sudut Pandang Sosiologi Olahraga**

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 mempererat 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. Aktivitas jasmani mempunyai kapasitas untuk meningkatkan kesehatan pribadi. Pusat-pusat kebugaran jasmani yang banyak berdiri saat ini menunjukkan banyak orang yang percaya bahwa kesehatan dapat

diperoleh melalui aktivitas jasmani, sekaligus ini dianggap cara yang efisien dan menyenangkan.

Aktivitas jasmani sebagai katharsis adalah suatu pengurangan ketegangan yang diperoleh dengan cara menyatakan permusuhan dan agresivitas secara tidak langsung yaitu menyalurkan permusuhan melalui suatu bentuk yang ekuivalen dengan tingkah laku agresif. Olahraga kompetitif merupakan outlet sosial yang memuaskan dari dorongan agresif. Aktivitas jasmani menjadi wahana pengganti yang dapat memberi penyaluran pelepasan (release) dari ketegangan dan frustrasi yang ter-endap. Aktivitas olahraga yang dilakukan akan memberi kesempatan kepada pelakunya untuk menunjukkan “keakuan” atau sebagai media pelampiasan ketegangan. Pengalaman dalam beraktivitas olahraga memberi peluang kepada pelakunya perasaan “mampu”, “mampu melakukan”. Perasaan mampu ini makna ekspresif dari perasaan sukses atau mandiri yang kemudian menghasilkan penilaian diri yang positif yang diungkapkan dalam istilah self esteem atau self concept. Aktivitas jasmani sebagai pengalaman asketik. Gejala asketisme biasanya dikaitkan dengan religi, seperti bertapa, puasa. Tujuannya untuk memperoleh kesempurnaan batin, kesucian, atau tenaga super natural. Aktivitas jasmani dalam prakteknya terdapat hal seperti ini, seperti kerelaan atlet menjalani latihan yang berat atau harus melakukan diet yang ketat demi meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Pendidikan Jasmani memiliki peran dan fungsi yang sangat berarti terhadap pengembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor, lebih luasnya lagi bermakna penting pada aspek sosial-budaya, dan politik. Perlu usaha bahu-membahu semua pihak untuk selalu membenahi bidang studi ini sehingga pengelolaan proses pendidikannya secara menyeluruh benar-benar menyentuh semua aspek perkembangan kepribadian peserta didik.

### **6. Kajian Interdisiplin Aktivitas Kebugaran Jasmani Dari Sudut Pandang Pendidikan Kesehatan**

Pendidikan kesehatan sebagai materi pelajaran PJOK adalah usaha untuk meningkatkan kesadaran kepada peserta didik agar berusaha memelihara dan meningkatkan kesehatan diri dan lingkungannya sehingga terhindar dari penyakit atau segala hal yang berbahaya bagi kesehatannya. Sasarannya tertuju kepada perubahan perilaku bagi setiap peserta didik agar status kesehatannya menjadi lebih meningkat. Hasil perubahan pola perilaku hidup sehat yang diajarkan di

sekalah selanjutnya diharapkan dapat berkembang di masyarakat melalui contoh kehidupan yang sehat. World Health Organization (WHO) mendefinisikan sehat adalah demikian, *'Health as a state of complete physical, mental, and social wellbeing, and not merely the absence of disease or infirmity'*. *Well-being* merupakan kata kunci sehat yang sebenarnya, yaitu mengarahkan keadaan supaya terhindar dari sakit. Ini sesuai dengan kenyataan bahwa bagian terbesar dari seluruh kesejahteraan hidup individu adalah sehat. Sehat memiliki arti yang cukup luas yang meliputi, sehat jasmani, sehat mental, sehat emosi, sehat sosial, serta sehat secara spiritual. Sehat jasmani yaitu keadaan yang tertuju kepada penampilan seseorang secara jasmaniah sebagai orang yang kuat, terampil, energik, dan luwes sebagai akibat latihan jasmani yang teratur, mengonsumsi makanan yang memadai bagi pertumbuhan tubuh, dan hubungan masyarakat yang serasi dengan lingkungannya. Sehat mental (rohani) tertuju kepada sikap dan tingkah laku sehari-hari, terbuka, jujur, rajin, hormat terhadap sesama, tanggung jawab dalam bekerja, gambarannya merupakan ciri-ciri pribadi yang positif. Sehat emosi tertuju kepada keadaan keseimbangan pikiran dan perasaan, seperti tenang, tidak mudah mengeluh yang merupakan ciri utamanya. Sehat sosial tertuju kepada keadaan yang menunjukkan seseorang aktif dalam kegiatan di masyarakat tanpa pamrih, ikhlas, penuh persaudaraan dan saling menghormati. Sehat spritual tertuju kepada keadaan semangat, pantang mundur dan teguh pendirian, ini merupakan aspek spiritual yang dapat terlihat, namun dalam kenyataan sehari-hari hal semua ini menjadi satu kesatuan dan saling berpengaruh menjadi bagian ciri bagi setiap orang secara utuh.

#### **D. Rangkuman**

Manusia harus tetap menyadari bahwa dalam hal kesehatan tubuhnya, dasar biologisnya menuntut dan mengakui pentingnya aktivitas fisik yang keras dalam hidupnya. Jika tidak, kesehatan, produktivitas, serta efektivitas hidupnya akan menurun drastis.

Dalam hal itulah pendidikan jasmani yang baik di sekolah dan di masa-masa berikut dalam hidupnya dipandang amat penting dalam menjaga kemampuan

bilogis manusia. Dipandang dari sudut ini, pendidikan jasmani terikat dekat pada kekuatan mental, emosional, sosial, dan spiritual manusia.

Aktivitas jasmani dalam prakteknya terdapat hal seperti ini, seperti kerelaan atlet menjalani latihan yang berat atau harus melakukan diet yang ketat demi meraih prestasi yang setinggi-tingginya. Pendidikan Jasmani memiliki peran dan fungsi yang sangat berarti terhadap pengembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor, lebih luasnya lagi bermakna penting pada aspek sosial-budaya, dan politik. Perlu usaha bahu-membahu semua pihak untuk selalu membenahi bidang studi ini sehingga pengelolaan proses pendidikannya secara menyeluruh benar-benar menyentuh semua aspek perkembangan kepribadian peserta didik.

## 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 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. Menjelaskan 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 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 edukatif 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 inspiratif. 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 menyejahterakan 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 untuk 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) kesadaran 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 kesadaran 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 memperkokoh 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 mempererat 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 Psikologi Olahraga dalam Pembelajaran PJOK

Sebagaimana yang diuraikan pada pembahasan sebelumnya bahwa 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. Maka diperlukan teknik-teknik yang sesuai untuk mengembangkan motivasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

Teknik yang dapat dilakukan guru untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didiknya:

- a. Teknik verbal dapat dilakukan dengan cara (1) pembicaraan pembangkit semangat, (2) pendekatan individu, (3) diskusi. Langkah-langkah yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik verbal adalah: a) Beri pujian terhadap apa yang telah dilakukan peserta didik dan jelaskan apa yang dibuatnya. Pujian ini diberikan untuk mendorong rasa percaya diri dan mampu menampilkan kemampuannya dengan baik. Contoh, guru mengatakan “saya yakin kau bisa, karena saya lihat kau sudah sungguh-sungguh latihan”. b) Beri koreksi dan sugesti. Koreksi hendaknya tidak mengecewakan peserta didik, melainkan evaluasi yang obyektif akan kelemahan dan kekurangan dengan menunjukkan cara yang seharusnya baik dilakukan. Saran hendaknya diberikan tetapi tidak memaksa. Contoh guru mengatakan “Saya kira teknik yang kau lakukan cocok untuk kamu pertahankan, saya menyarankan pertahan teknik tersebut kalau kau masih bisa”. c) Beri semacam petunjuk yang dapat meyakinkan peserta didik bahwa dengan latihan ia akan dapat melakukan tugas pembelajaran yang diberikan dengan tepat.
- b. Teknik tingkah laku (behavioral). Keberhasilan peserta didik dalam belajar menuntut sikap tertentu, seperti jujur, sportif, tekun, kreatif, dinamis, dan dedikasi yang tinggi terhadap tugas-tugas belajarnya. Sikap-sikap tersebut agar terwujud menjadi tingkahlaku mengharuskan guru bersikap demikian dalam kehidupan sehari-harinya. Sikap-sikap itu akan diamati dan dirasakan oleh peserta didik, kemudian menjadi sikap mereka dan akhirnya menjadi

tingkahlaku dalam hidup mereka. Teknik ini menekankan relasi antara guru dan peserta didik. Guru hendaknya berlaku sebagai orangtua terhadap anaknya, dan pada saat-saat tertentu berlaku sebagai pemimpin terhadap anggota. Relasi guru dengan peserta didik yang baik akan menjadi model panutan. Tingkahlaku positif yang dipertunjukkan guru diharapkan dapat memberi motivasi kepada peserta didik dalam melaksanakan tugas-tugas pembelajarannya.

- c. Teknik intensif, ini adalah dengan pemberian hadiah atau cukup dengan penghargaan misalkan 'pujian' salah satu caranya. Teknik ini dapat menambah semangat, meningkatkan gairah belajar, meningkatkan konsentrasi. Intensif hendaknya diberikan pada waktu yang tepat, dan diusahakan agar tidak menjadi kebiasaan, yang dapat menurunkan semangat belajar peserta didik bila sewaktu-waktu insentif itu ditiadakan.
- d. Supertisi, ini adalah kepercayaan akan membawa keberuntungan, misalkan ketika hendak memasuki lapangan peserta didik dengan kesadaran penuh dan keyakinannya harus dimulai dengan memanjatkan doa dahulu. Supertisi ini dimaksudkan menambah semangat, dianggap pembawa keberuntungan, supertisi yang demikian harus didukung oleh guru apalagi ini tidak merugikan secara fisik, psikologis maupun materi, justru ini dampak samping yang positif dari proses pembelajaran yang dibawakan guru.
- e. Citra mental, pembelajaran Pendidikan Jasmani sarat dengan bentuk-bentuk aktivitas gerak jasmani. Citra mental dimaksudkan melatih peserta didik membuat gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi. Gerakan-gerakan dimatangkan dalam imajinasi kemudian benar-benar dilaksanakan untuk dievaluasi. Lebih daripada itu, guru juga harus memiliki kemampuan menciptakan lingkungan yang mendukung berkembangnya potensi peserta didik.

#### **4. Penerapan Asas Falsafah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK**

Secara ilmiah pelaksanaan pendidikan jasmani mendapat dukungan dari berbagai disiplin ilmu, di mana pandangan-pandangan dari setiap disiplin tersebut dapat dijadikan sebagai landasan bagi berlangsungnya program penjas di sekolah-sekolah. Di bagian ini, penulis akan menguraikan landasan ilmiah dari minimal tiga

disiplin ilmu, yaitu dari sudut pandang biologis, sudut pandang psikologis, dan yang terakhir sudut pandang sosiologis.

Pendidikan jasmani melibatkan interaksi antara guru dengan anak serta anak dengan anak. Di dalam adegan pembelajaran yang melibatkan interaksi tersebut, terletak suatu keharusan untuk saling mengakui dan menghargai keunikan masing-masing, termasuk kelebihan dan kelemahannya. Dan ini bukan hanya berkaitan dengan kelainan fisik semata-mata, tetapi juga dalam kaitannya dengan perbedaan psikologis seperti kepribadian, karakter, pola pikir, serta tak kalah pentingnya dalam hal pengetahuan dan kepercayaan.

Program pendidikan jasmani yang baik tentu harus dilandasi oleh pemahaman guru terhadap karakteristik psikologis anak, dan yang paling penting dalam hal sumbangan apa yang dapat diberikan oleh program pendidikan jasmani terhadap perkembangan mental dan psikologis anak.

Studi dalam ilmu-ilmu psikologi mempunyai implikasi untuk para guru pendidikan jasmani, terutama dalam wilayah atau sub-disiplin ilmu teori belajar, teori pembelajaran gerak, perkembangan kepribadian, serta sikap. Kesemua sub-disiplin itu, memberikan pemahaman yang lebih luas dalam hal bagaimana anak belajar, dan yang terpenting upaya apa yang harus dipertimbangkan guru dikaitkan dengan menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan anak belajar.

Contoh penerapan azas ini secara psikologis adalah, bahwa pemahaman yang lebih mendalam terhadap kecenderungan dan hakikat gerak ini, misalnya melalui teori gerak dan teori belajar gerak, maka memungkinkan guru lebih memahami tentang kondisi apa yang perlu disediakan untuk memungkinkan anak belajar secara efektif.

Jika dahulu para guru PJOK lebih bersandar pada teori belajar behaviorisme, yang lebih melihat proses pembelajaran dari perubahan perilaku anak, maka dewasa ini sudah diakui adanya keharusan untuk memahami tentang apa yang terjadi di dalam diri anak ketika mempelajari keterampilan gerak, yang ditunjang oleh perkembangan teori belajar kognitivisme.

Bersandar secara berlebihan pada teori belajar behaviorisme tentu mengandung kelemahan tertentu, karena mendorong dan membenarkan guru dengan proses

pembelajaran yang sangat mekanistik; sekedar terjadi persambungan antara stimulus (aba-aba guru) dengan respons siswa (gerakan siswa), yang diperkuat oleh adanya *reinforcement* (ucapan pujian dari guru).

Akibatnya, guru pun umumnya abai dengan bagaimana sebenarnya proses yang terjadi di dalam otak dan perangkat gerak anak, sehingga guru tidak pernah terlalu mempertimbangkan kualitas dari proses pembelajaran, termasuk keharusan untuk melibatkan proses berpikir dari anak. Akhirnya, anak relatif tidak pernah punya gagasan apapun dalam pelajaran, dan klaim bahwa penjas memiliki peranan dalam pengembangan kemampuan intelektual anak tidak terbukti secara nyata.

Perkembangan teori belajar kognitivisme menguak fakta kekakuan proses pembelajaran penjas tersebut. Dalam salah satu teori belajar pengolahan informasi (*information processing theory*) diungkap bahwa idealnya pembelajaran gerak adalah sebuah proses pengambilan keputusan, yang secara hirarkis akan selalu melalui tiga tahapan yang tetap, yaitu tahap mengidentifikasi stimulus, tahap memilih respons, dan tahap memprogram respons.

Jika pada proses pembelajaran siswa diberi kesempatan dan didorong untuk terus-menerus meningkatkan kemampuan pengambilan keputusannya, maka secara pasti kemampuannya tersebut terlatih, karena masing-masing perangkat yang berhubungan dengan ketiga tahapan pengambilan keputusan itupun kemampuannya semakin meningkat pula.

Dari pemahaman terhadap landasan psikologis itulah, maka pembelajaran penjas yang baik tidak cukup hanya dengan memberikan perintah dan tugas-tugas gerak semata (misalnya dengan instruksi yang klasik seperti, "... ketika kamu menerima bola, kamu lari ke arah sana, lalu kamu lempar bola itu ke si A, dan kamu kembali ke sini"), melainkan harus pula dibarengi dengan upaya memberikan kesempatan pada mereka untuk menganalisis situasi dan berikan kebebasan untuk mengambil keputusan sendiri (misalnya: "... baik, ketika posisi lapangan ketat dan kamu dijaga terus oleh lawan, kira-kira kemanakah kamu harus melempar bola? Coba kita Praktikkan, apakah keputusanmu sudah tepat atau tidak?").

### 5. 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 siswa, karena siswa 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 siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Killen (1998: v), "Pengetahuan, kemampuan, dan keyakinan guru memiliki pengaruh penting terhadap apa yang dipelajari siswa". 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. Melograno (2006: 16) merilis sepuluh standar pengetahuan dan keterampilan bagi guru PJOK yang meliputi:

- 1) Pengetahuan akan isi pendidikan; seorang guru PJOK diharapkan memahami isi dari PJOK, dan kajian konsep yang terkait dengan pengembangan “insan pendidikan jasmani”
- 2) 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,
- 3) Perbedaan antar siswa; pemahaman ini akan membawa guru PJOK untuk melakukan pendekatan dalam pembelajaran, serta mengkreasikan pembelajaran yang sesuai dengan dan untuk menghadapi berbagai perbedaan setiap individu siswa tersebut,
- 4) 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 siswa untuk belajar,
- 5) 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,
- 6) Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran; memahami pentingnya pengembangan perencanaan untuk melaksanakan pembelajaran PJOK dan mewujudkan insan yang terdidik secara fisik (*physically educated person*),
- 7) Penilaian terhadap siswa; memahami dan mampu menggunakan berbagai jenis penilaian dan kontribusinya secara keseluruhan untuk melanjutkan pengembangan fisik, pengetahuan, sosial, dan emosional siswa,
- 8) Refleksi; kemampuan guru PJOK untuk merefleksikan kemampuan diri sebagai praktisi dan berkontribusi bagi pengembangan dan pertumbuhan profesionalismenya,

- 9) Teknologi; guru PJOK harus mampu menggunakan teknologi informasi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, kualitas diri, dan produktivitas keprofesionalannya,
- 10) Kolaborasi; merupakan kemampuan guru PJOK untuk memahami pentingnya hubungan kerja sama dengan kolega, orangtua siswa 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 siswa, (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.

## 6. 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), dan 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.

- 1) 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 siswa 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 siswa 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 siswa secara efektif dalam pengertian tercapainya kegiatan yang mempunyai makna (*meaningful learning*).

Proses mengajar pada hakekatnya interaksi antara guru dan siswa. Keterpaduan proses belajar siswa 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 siswa dalam kegiatan belajar.

Komponen ini akan berjalan dengan lancar bila memperhatikan tujuan yang ingin dicapai, hakikat siswa sebagai individu yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar, hakekat bahan pelajaran yang akan disampaikan pada siswa. Media pengajaran adalah aspek penting untuk membantu guru dalam menyajikan bahan pelajaran sekaligus mempermudah siswa dalam menerima pelajaran.

Komponen ketiga adalah komponen siswa dan materi pelajaran. Komponen ini harus mendapat perhatian guru karena guru harus mampu mendorong aktualisasi siswa dan memberi kesempatan untuk mengungkapkan perasaannya, melakukan perubahan bertingkah laku, serta mengamati perkembangan siswa. Oleh karena itu siswa 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 siswa dan bagi guru. Bagi guru penilaian merupakan umpan balik sebagai suatu cara bagi perbaikan kegiatan belajar mengajar

selanjutnya. Bagi siswa, 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 siswa, c) mendemonstrasikan metode mengajar, d) mendorong dan menggalakan keterlibatan siswa 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. 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 8 “Teori Belajar Gagne” adalah:

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

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. penambahan perhatian (*gain attention*), b. penjelasan tujuan, c. mengingat kembali pengetahuan yang terdahulu yang terkait dengan materi pembelajaran, d. menyajikan materi pembelajaran, e. memandu pembelajaran, f. mempraktikkan apa yang dipelajari, g. memberikan balikan informasi, h. menguji kinerja peserta didik, i. melakukan penguatan dan transfer.

## 2. Taxonomy of Learning

Walaupun pada tabel-tabel tersebut digambarkan tingkat kemampuan (pengetahuan, sikap, dan keterampilan) secara hirarki yang dapat kita gunakan sabagai 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 6. Level Pengetahuan dari Taxonomy Bloom

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

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

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

Tabel 7. Tingkatan Sikap dari Taxonomy Bloom

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengekspresikan pendapat atau keyakinan yang kuat</li> <li>• Mengekspresikan pilihan-pilihan</li> <li>• Menunjukkan komitmen terhadap nilai-nilai yang diyakini</li> </ul> <p>Contoh perilaku: menunjukkan kepercayaan terhadap peraturan, sensitif terhadap perbedaan individu, merencanakan peningkatan perbaikan sikap</p>
Organizing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengutamakan nilai-nilai</li> <li>• Mendapatkan jalan keluar ketika terjadi pertentangan nilai-nilai</li> <li>• Mengetahui hubungan nilai-nilai satu dengan lainnya</li> <li>• Menempatkan nilai-nilai sesuai dengan derajatnya</li> </ul> <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>
Characterizing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terjadi internalisasi nilai-nilai dalam diri</li> <li>• Menunjukkan perilaku yang baik secara konsisten</li> <li>• Mengintegrasikan kepercayaan, perilaku, dan idealisme</li> </ul> <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 79. 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 8. Tingkatan Keahlian dalam Level Keterampilan secara Umum

oleh 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"> <li>Dicirikan oleh kemampuan dan pengendalian kesadaran yang rendah atau bergerak hanya sekedar menirukan contoh.</li> </ul>	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"> <li>Pengendalian gerak mulai terlihat dengan tingkatan kemampuan gerak "untung-untungan".</li> </ul>	Peserta didik yang melakukan gerakan secara konsentrasi penuh (untuk mengendalikan gerakan)

Tingkatan Keahlian	Penjelasan dari Graham, Holt/Hale, Parker	Contoh
	<p>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>selalu berhasil menemui sasaran dalam melempar bola tenis.</p>
<i>Utilization</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>	<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 mengeksekusi 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"> <li>• Dicitakan dengan gerakan otomatis dan ditunjukkan dengan tanpa usaha berlebih. Pada level ini pengendalian gerak anak semakin bertambah, kemudian tertantang untuk melakukan berbagai gerak dengan situasi dan lingkungan yang berbeda-beda, bahkan situasi yang tidak terduga.</li> </ul>	<p>Peserta didik melakukan lempar tangkap dalam permainan yang sesungguhnya dengan menunjukkan otomatisasi gerakan sesuai dengan pengaruh lingkungan disertai pengendalian gerak yang mapan. Gerakan bahkan telah dapat diarahkan untuk memenuhi strategi permainan (misalnya untuk penyerangan dan bertahan).</p>

Memaknai setiap kompetensi dasar pada aktivitas gerak berirama selain dengan cara memahami gradasi sebagaimana yang telah diuraikan tersebut baik secara pengetahuan, sikap, dan keterampilan serta sebagaimana yang telah disebut sebelumnya yang dilakukan dengan memahami setiap kata kunci, dapat pula langsung mengaitkan dengan lingkup materi yang akan disajikan kepada peserta didik untuk memenuhi kompetensi dasar terkait. Satu cara yang dapat ditempuh adalah dengan melakukan pemetaan pemikiran. Gambar 2.3 adalah contoh pemetaan pemikiran terkait dengan materi aktivitas gerak berirama.

### 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.

3. Mengenal komponen tujuan pembelajaran
4. Menerapkan prosedur perumusan tujuan pembelajaran

### C. Uraian Materi

#### 1. Komponen Tujuan Pembelajaran

Bagaimana kita 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.

Di saat menulis tujuan pembelajaran, Anda bisa mengacu pada kurikulum yang secara rinci dilengkapi dengan Kompetensi Inti dan diperinci dengan Kompetensi Dasar. Hal ini membantu Anda 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". Jadi, hanya akan menganalisis menggunakan 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 pembelajarn 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.

Prinsip-prinsip merumuskan tujuan pembelajaran harus mengandung unsur-unsur yang disebut sebagai ABCD, yaitu: A: **Audience** artinya SIAPA; B: **Behaviour**

## Modul Belajar Mandiri

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 spektrum 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.

3. Menjelaskan konsep spektrum gaya mengajar
4. 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 siswa dalam pembelajaran. Cara guru melibatkan siswa 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 murid. 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 murid dalam hal mengambil keputusan. Pada ujung kontinum yang satu, guru membuat semua keputusan, sedang pada sisi yang lain, mayoritas pengambilan keputusan diserahkan kepada murid. Uraian selintas tentang gaya-gaya mengajar diperlihatkan pada kotak 5-1.

Sejak itu, banyak guru semakin mengerti tentang kompleksitas proses pengajaran. Disadari benar, bahwa proses pengajaran penjas mengandung banyak kondisi yang harus diperhitungkan, termasuk dalam hal betapa bervariasinya keadaan murid, 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 siswa. 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 siswa dengan memberitahukan secara langsung, dengan meminta siswa memecahkan masalahnya sendiri, atau dengan meminta siswa lain untuk membantu mereka.

Dalam hal tersebut, telah pula disadari bahwa memutuskan metod gaya pengajaran apa yang akan digunakan bukan hanya mempertimbangkan tentang bagaimana melibatkan siswa dalam proses pembelajaran. Guru dapat memilih gaya khusus didasarkan tujuan guru, apakah untuk proses kognitif, untuk mendorong interaksi sosial yang positif di antara siswa, 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 siswa dan menyediakan tahapan pembelajaran, umpan balik, dan penilaiannya.

Karena gaya mengajar intinya memberikan kesempatan pada murid untuk mengambil keputusan, di manakah siswa dan guru dapat berbagi kesempatan tersebut? Menurut Mosston, guru dan siswa 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.

1. *Pre-impact set*, mencakup semua keputusan yang harus dibuat sebelum terjadinya tatap muka antara guru dengan murid. 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*.
2. *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*.
3. *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.

### **Gaya Pengajaran Pendidikan Jasmani**

- |        |  |
|--------|--|
| Gaya A | <i>Komando (Command Style)</i><br>Semua keputusan dikontrol guru. Murid hanya melakukan apa yang diperintahkan guru. Satu aba-aba, satu respons siswa.   |
| Gaya B | <i>Latihan (Practice Style)</i><br>Guru memberikan beberapa tugas, siswa menentukan di mana, kapan, bagaimana, dan tugas mana yang akan dilakukan pertama kali. Guru memberi umpan balik.                          |
| Gaya C | <i>Berbalasan (Reciprocal Style)</i><br>Satu siswa menjadi pelaku, satu siswa lain menjadi pengamat dan memberikan umpan balik. Setelah itu, bergantian.   |
| Gaya D | <i>Menilai diri sendiri (Self Check Style)</i><br>Siswa diberi petunjuk untuk bisa menilai penampilan dirinya sendiri. Pada saat latihan, siswa berusaha menentukan kekurangan dirinya dan mencoba memperbaikinya. |

Gaya E atau sesuai mampu.	<i>Partisipatif atau Inklusif (Inclusion Style)</i> Guru menentukan tugas pembelajaran yang memiliki target kriteria yang berbeda tingkat kesulitannya, dan siswa diberi keleluasaan untuk menentukan tingkat tugas mana yang dengan kemampuannya. Dengan begitu, setiap anak akan merasa berhasil, dan tidak ada yang merasa tidak
Gaya F melalui guru. petunjuk untuk	<i>Penemuan Terbimbing (Guided Discovery)</i> Guru membimbing siswa ke arah jawaban yang benar serangkaian tugas atau permasalahan yang dirancang Guru setiap kali meluruskan atau memberikan mengarahkan anak pada penemuan itu.
Gaya G akan untuk atau	<i>Pemecahan Masalah (Problem Solving)</i> Guru menyediakan satu tugas atau permasalahan yang mengarahkan siswa pada jawaban yang bisa diterima memecahkan masalah itu. Oleh karena itu, jawaban pemecahan yang diajukan siswa bisa bersifat jamak.
Gaya H, I, J	<i>Program yang dirancang siswa/Inisiatif siswa/Pengajaran diri Sendiri (Learner designed program/learner initiated/self-teaching)</i> Siswa mulai mengambil tanggung jawab untuk apa pun yang akan dipelajari serta bagaimana hal itu akan dipelajari.

## **Penerapan Gaya Mengajar oleh Muska dan Mosston dalam Pembelajaran PJOK**

Baik guru maupun murid 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 (siswa) 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 siswa atau tidak. Sebagai contoh, pada gaya A, guru yang membuat keputusan tentang apa, di mana, kapan, dan bagaimana-nya dari pembelajaran, murid hanya mengikuti keputusan itu. Dalam gaya B, keputusan tentang apa, di mana, kapan, dan bagaimana itu diserahkan kepada siswa pada saat memasuki tahap *impact set*, sehingga beberapa tujuan baru dapat dicapai. Pada setiap gaya berikutnya, keputusan-keputusan lain secara sistematis dialihkan kepada siswa 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*.



## **Modul Belajar Mandiri**

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 GTK. *Pembelajaran HOTS*. 2018. Jakarta: 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.

3. Menjelaskan pengertian keterampilan berpikir kritis
4. 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 anak dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berpikir anak. Namun demikian dapat ditegaskan di sini bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis anak 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 anak. Teknik gerak dan prinsip-prinsip yang mendasarinya merupakan topik-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi gerak juga bisa dijadikan rangsangan bagi anak 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 9. Elemen dasar tahapan keterampilan berpikir kritis, yaitu FRISCO

Elemen		Definisi
<b>F</b>	Focus	Mengidentifikasi masalah dengan baik
<b>R</b>	Reason	Alasan-alasan yang diberikan bersifat logis atau tidak untuk disimpulkan seperti yang telah ditentukan
<b>I</b>	Inference	Jika alasan yang dikembangkan adalah tepat, maka alasan tersebut harus cukup sampai pada kesimpulan yang sebenarnya
<b>S</b>	Situation	Membandingkan dengan situasi yang sebenarnya
<b>C</b>	Clarity	Harus ada kejelasan istilah maupun penjelasan yang digunakan pada argumen sehingga tidak terjadi kesalahan dalam mengambil kesimpulan
<b>O</b>	Overview	Pengecekan terhadap sesuatu yang telah ditentukan, diputuskan, diperhatikan, dipelajari, dan disimpulkan.

Berpikir merupakan kemampuan yang sebagian besar dari kita yang terlahir bukan pemikir kreatif alami. Perlu teknik khusus yang diperlukan 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 akan 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.

### **b. 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, siswa 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 siswa, 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 siswa 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 siswa 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 ASESMEN, TEKNIK PENILAIAN BERBASIS KELAS, DAN UMPAN BALIK

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 12 “Konsep dan Prinsip Asesmen, Teknik Penilaian Berbasis Kelas, dan Umpan Balik” adalah:

1. Menganalisis unsur pertimbangan penetapan KKM
2. Menganalisis prosedur penetapan KKM
3. Menganalisis konsep *assessment as learning*
4. Menganalisis konsep *assessment for learning*
5. Menerapkan konsep tindakan reflektif dalam 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. Menguraikan unsur pertimbangan penetapan KKM
2. Menguraikan prosedur penetapan KKM
3. Menguraikan konsep *assessment as learning*
4. Menguraikan konsep *assessment for learning*
5. Menerapkan konsep 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:

- 1) Menghitung jumlah KD setiap mata pelajaran pada masing-masing tingkat kelas dalam satu tahun pelajaran.
- 2) 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:
  - a) Karakteristik Peserta Didik (*Intake*)

Karakteristik Peserta Didik (*intake*) bagi peserta didik kelas IV antara lain memperhatikan rata-rata nilai rapor peserta didik kelas III.

- b) 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.

c) Kondisi Satuan Pendidikan (Daya Dukung)

Kondisi Satuan Pendidikan (Daya Dukung) meliputi antara lain (1) kompetensi pendidik (nilai UKG); (2) jumlah peserta didik dalam satu kelas; (3) predikat akreditasi sekolah; dan (4) 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 siswa yang dalam waktu yang sama, menerima pelajaran yang sama dari guru yang sama pula. Siswa yang belajar tidak hanya terbatas dalam sebuah ruangan kelas saja, melainkan dapat juga ketika siswa sedang melakukan karyawisata, praktikum di laboratorium, atau belajar tempat lain di bawah arahan guru.

Berlanjutankan pengertian di atas, komponen yang terdapat dalam sebuah kelas yang dapat dijadikan sasaran PTK adalah sebagai berikut.

1. Siswa, dapat dicermati obyeknya ketika siswa sedang mengikuti proses pembelajaran. Contoh permasalahan tentang siswa yang dapat menjadi sasaran PTK antara lain perilaku disiplin siswa, motivasi atau semangat belajar siswa, keterampilan berpikir kritis, kemampuan memecahkan masalah dan lain-lain.

2. Guru, dapat dicermati ketika yang bersangkutan sedang mengajar atau membimbing siswa. Contoh permasalahan tentang guru yang dapat menjadi sasaran PTK antara lain penggunaan metode atau strategi pembelajaran, penggunaan pendekatan pembelajaran, dan sebagainya.
3. Materi pelajaran, dapat dicermati ketika guru sedang mengajar atau menyajikan materi pelajaran yang ditugaskan pada siswa. Contoh permasalahan tentang materi yang dapat menjadi sasaran PTK misalnya urutan dalam penyajian materi, pengorganisasian materi, integrasi materi, dan lain sebagainya.
4. 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.
5. 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 siswa itu sendiri.
6. Lingkungan, baik lingkungan siswa di kelas, sekolah, maupun yang lingkungan siswa 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.
7. Pengelolaan, merupakan kegiatan dapat diatur/direkayasa dengan bentuk tindakan. Contoh permasalahan tentang pengelolaan yang dapat menjadi sasaran PTK antara lain pengelompokan siswa, pengaturan jadwal pelajaran, pengaturan tempat duduk siswa, 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 siswa 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 *assessment* 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.

Berlanjutkan 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 siswa. 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).

## Modul Belajar Mandiri

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 calon guru PPPK dalam mengembangkan dan memperbarui pengetahuan dan keletampilan. Modul belajar mandiri selanjutnya dapat digunakan sebagai salah satu bahan belajar mandiri untuk menghadapi seleksi Guru P3K.

Substansi materi dalam modul ini perlu dipahami 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 pembaca mendapatkan gambaran teknis mengenai rincian materi substansi. Selain itu diharapkan ,juga 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 kompetensi guru sesuai dengan indikator yang dikembangkan oleh tim penulis/kurator. Selanjutnya perlu dicara sumber informasi lainnya untuk memperkaya pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan bidang studinya masing-masing, sehingga memberikan tingkat pengetahuan dan keterampilan yang komprehensif. Selain itu, juga diperlukan pengembangan pengetahuan dan keterampilan dengan cara mencoba menjawab latihan-latihan soal tes yang disajikan dalam setiap pembelajaran pada portal komunitas pembelajaran.

Kegiatan belajar mandiri dapat dilaksanakan dengan waktu dan tempat yang fleksibel sesuai dengan lingkungan masing-masing (sesuai kondisi demografi). Harapan dari penulis/kurator, dengan mempelajari modul ini calon guru siap melaksanakan seleksi guru P3K.

Selama mengimplementasikan modul ini perlu terus dilakukan refleksi, evaluasi, keberhasilan serta permasalahan. Permasalahan-permasalahan yang ditemukan

## Modul Belajar Mandiri

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 u P3K. Saran, masukan, dan usulan penyempurnaan dapat disampaikan kepada tim penulis/kurator melalui surat elektronik (*e-mail*) dalam upaya perbaikan dan pengembangan modul-modul lainnya.

## Daftar Pustaka

- \_\_\_\_\_, *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
- 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.
- 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, *Menjaga Kebugaran Jantung*, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 2001
- 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

## Modul Belajar Mandiri

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

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

## Lampiran

# Modul Belajar Mandiri

---

## CALON GURU

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