



Editor:

Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes.

Dr. Dewi Endriani, S.Pd., M.Pd.

Dr. Safrida, S.Pd, M.Si ,AIFO

Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D.

Ahmad Syaifuddin, S.Pd., M.Pd.

Pengantar:

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.

Direktur Pascasarjana UIN SATU

# MEMBEDAH KEILMUAN

## Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Adi Wijayanto - Nurkadri - Palmizal. A - Abdul Hakim Siregar  
Hendra Mashuri - Gilang Nuari Panggraita - Pinton Setya Mustafa  
Resty Agustriyani - Jamaludin Yusuf - Fatkhur Rozi - Boy Indrayana  
Dewi Susilawati - Fadilah Umar - Albadi Sinulingga - Nimrot Manalu  
Abdul Halim - Nur Iffah - Alventur Baun - Fera Ratna Dewi Siagian  
Andi Fepriyanto - Idah Tresnowati - Muhammad Salahuddin  
Idris Moh Latar - Nurhayati Simatupang - Ardi Nusri - Susanto  
Muhammad Kamal - Sujarwo - Siti Divinubun - Hendriana Sri Rejeki  
Yuni Fitriyah Ningsih - Sriningsih - Joni

Pengantar:  
**Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.**  
Direktur Pascasarjana UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

# MEMBEDAH KEILMUAN

## PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

Adi Wijayanto - Nurkadri - Palmizal. A - Abdul Hakim Siregar -  
Hendra Mashuri - Gilang Nuari Panggraita -  
Pinton Setya Mustafa - Resty Agustriyani - Jamaludin Yusuf -  
Fatkhur Rozi - Boy Indrayana - Dewi Susilawati - Fadilah Umar -  
Albadi Sinulingga - Nimrot Manalu - Abdul Halim - Nur Iffah -  
Alventur Baun - Fera Ratna Dewi Siagian - Andi Fepriyanto -  
Idah Tresnowati - Muhammad Salahuddin - Idris Moh Latar -  
Nurhayati Simatupang - Ardi Nusri - Susanto -  
Muhammad Kamal - Sujarwo - Siti Divinubun -  
Hendriana Sri Rejeki - Yuni Fitriyah Ningsih - Sriningsih - Joni

Editor:  
**Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes.**  
**Dr. Dewi Endriani, S.Pd., M.Pd.**  
**Dr. Safrida, S.Pd, M.Si ,AIFO**  
**Muchamad Arif Al Ardha, S.Pd., M.Ed., Ph.D.**  
**Ahmad Syaifuddin, S.Pd., M.Pd.**



## **Membedah Keilmuan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

*Copyright* © Adi Wijayanto, dkk., 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang

*All right reserved*

Editor: Hasmyati, dkk.

Layouter: Muhamad Safi'i

Desain cover: Dicky M. Fauzi

x + 230 hlm: 14 x 21 cm

Cetakan: Pertama, Maret 2023

ISBN: 978-623-5419-92-3

### **Anggota IKAPI**

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

### **Akademia Pustaka**

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081807413208

Email: [redaksi.akademia.pustaka@gmail.com](mailto:redaksi.akademia.pustaka@gmail.com)

Website: [www.akademiapustaka.com](http://www.akademiapustaka.com)

## Kata Pengantar

**A**lhamdulillah Rabbilalamin kehadiran Allah SWT yang Maha kuasa atas perkenan-Nya buku edisi Maret tahun 2023 yang berjudul “MEMBEDAH KEILMUAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI” dapat diselesaikan dengan sangat baik dan sempurna atas sumbangsih gagasan/ide serta pemikiran dari penulis. Buku ini hadir dalam rangka memahami cara berpikir yang multidisiplin dan interdisiplin. Landasan sebuah ilmu yang akan dibedah memiliki arti sebagai konsep dasar dari terbentuknya suatu bidang kajian. Bidang kajian yang dimaksud disini yaitu ilmu pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi.

Ilmu memiliki karakteristiknya sendiri-sendiri seperti bersifat akumulatif, kebenaran tidak mutlak, bersifat objektif dan memiliki kemampuan beradaptasi secara umum. Ketika seorang peneliti menginginkan proses yang mudah dalam mewujudkan aktualisasi keilmuan yang dimiliki, maka peneliti harus membedah beberapa syarat khusus yakni ilmu harus memiliki objek maupun subjek yang jelas, metode yang digunakan tidak boleh serta merta tanpa adanya teori karena tidak semua peneliti ahli dalam memunculkan sebuah teori yang disetujui oleh para pakar ternama, sistematika pembahasan harus runtut sehingga memudahkan orang lain dalam mengikutinya dan ilmu bersifat universal. Pengalaman yang dimiliki oleh penulis sebagai ahli atau praktisi diharapkan mampu membuat pembaca terbuka wawasannya untuk mendalami ilmu pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi di era modernisasi sekarang ini agar bisa memajukan pendidikan olahraga di Indonesia.

Kehadiran buku ini sangatlah tepat untuk membuka wawasan ilmiah dan langkah tepat untuk menjadi seorang penulis. Semoga karya tulis dengan berbagai topik yang

menarik mampu memberikan manfaat bagi para pembaca,  
pemangku kebijakan dan masyarakat umum secara luas.

Tulungagung, Maret 2023

**Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.**  
Direktur Pascasarjana UIN SATU  
(Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)

## Daftar Isi

Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	v

### BAB I

#### DIGITALISASI JASMANI PENDIDIKAN .....1

<b>HEXAGONAL OBSTACLE DIGITAL SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN KELINCAHAN PADA MAHASISWA PGMI UIN SATU.....</b>	<b>3</b>
---	----------

*Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO*  
(Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah (UIN SATU) Tulungagung)

<b>AUGMENTED REALITY PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN.....</b>	<b>9</b>
--	----------

*Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd.* (Universitas Negeri Medan)

<b>MODEL PEMBELAJARAN PASSING ATAS BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN GAME ANDROID KE VERSI NYATA .....</b>	<b>15</b>
--	-----------

*Dr. Palmizal. A, S.Pd., M.Pd.* (Universitas Jambi)

<b>PERAN ESENSIAL DIGITAL SKILL DI ERA 5.0 PADA PEMBELAJARAN TEKNOLOGI INFORMASI KOMUNIKASI PENDIDIKAN JASMANI .....</b>	<b>23</b>
--	-----------

*Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si., M.Pd.* (Universitas Negeri Medan)

<b>PROJECT-BASED LEARNING DI PERGURUAN TINGGI: MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN OLAHRAGA MASA KINI .....</b>	<b>29</b>
---	-----------

*Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.* (Universitas Pendidikan Ganesha)

<b>TANTANGAN KEMAJUAN TEKNOLOGI, TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN PENGARUHNYA TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA.....</b>	<b>37</b>
--	-----------

*Gilang Nuari Panggraita, M.Pd.* (Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan)

**TPACK SEBAGAI INOVASI PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI DI ABAD 21 .....43**  
*Pinton Setya Mustafa, M.Pd.* (Universitas Islam Negeri  
Mataram)

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN  
VIDEO TUTORIAL TEKNIK DASAR TENIS  
LAPANGAN ..... 51**  
*Resty Agustriyani, M.Pd.* (Universitas Siliwangi)

**STRATEGI PENINGKATAN KEBUGARAN  
JASMANI SISWA MELALUI METODE FLIPPED  
LEARNING PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI..... 57**  
*Jamaludin Yusuf, M.Pd.* (Universitas Muhammadiyah  
Pekajangan Pekalongan)

**PELUANG MENGENALKAN COMPUTATIONAL  
THINKING MELALUI PEMBELAJARAN  
PENDIDIKAN JASMANI..... 61**  
*Fatkhur Rozi, M.Pd.* (Universitas Islam Negeri (UIN)  
Salatiga)

**EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING PADA  
KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR PRAKTIK  
DALAM MATA PELAJARAN PENDIDIKAN  
JASMANI..... 69**  
*Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd.* (Universitas Jambi)

**BAB II  
METODE DAN MODEL PEMBELAJARAN JASMANI  
..... 77**

**MODEL PEMBELAJARAN LIFE KINETIK PADA  
PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR  
..... 79**  
*Dr. Dewi Susilawati, M.Pd.* (Universitas Pendidikan  
Indonesia)

<b>KONDISI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI &amp; OLAHRAGA BAGI SISWA DISABILITAS PADA SEKOLAH INKLUSIF.....</b>	<b>85</b>
<i>Dr. Fadilah Umar, S.Pd., M.Or.</i> (Fakultas Keolahragaan dan Pusat Studi Difabilitas Universitas Sebelas Maret Surakarta)	
<b>PEMBENTUKAN SELF ESTEEM MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI.....</b>	<b>91</b>
<i>Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.</i> (Universitas Negeri Medan)	
<b>SMALL SIDED GAMES DAN DAYA AEROBIK MAKSIMAL.....</b>	<b>97</b>
<i>Dr. Nimrot Manalu, M.Kes. AIFO</i> (Universitas Negeri Medan)	
<b>GAYA MENGAJAR SELF-CHECK DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA VOLI .....</b>	<b>105</b>
<i>Dr. Abdul Halim, M.Pd.</i> (Universitas Esa Unggul Jakarta)	
<b>EFFECTIVE AND HIGH-QUALITY PHYSICAL EDUCATION LEARNING .....</b>	<b>109</b>
<i>Dra. Nur Iffah, M.Kes.</i> (STKIP PGRI Jombang)	
<b>PENTINGNYA PENDEKATAN KETERAMPILAN PROSES DALAM MATA KULIAH TES &amp; PENGUKURAN OLAHRAGA.....</b>	<b>117</b>
<i>Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.</i> (Universitas Kristen Artha Wacana)	
<b>MENJADI GURU PENJAS KREATIF DAN INOVATIF.....</b>	<b>123</b>
<i>Fera Ratna Dewi Siagian, M.Pd.</i> (Universitas Nusa Cendana)	
<b>ASESMEN PEMBELAJARAN PJOK DALAM IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA (IKM) .....</b>	<b>131</b>
<i>Andi Fepriyanto, M.Pd.</i> (STKIP PGRI Sumenep)	
<b>PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI PADA MAHASISWA PENJAS .....</b>	<b>139</b>
<i>Idah Tresnowati, M.Pd.</i> (Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan)	



<b>PEMBELAJARAN KEBUGARAN FISIK MELALUI MODEL PERMAINAN OLAHRAGA SISWA SMA MUHAMMADIYAH LUWUK .....</b>	<b>145</b>
<i>Muhammad Salahuddin, S.Pd., M.Pd., AIFO-P (FKIP Universitas Muhammadiyah Luwuk)</i>	
<b>PEMBELAJARAN GERAK DASAR DENGAN PENDEKATAN KONSTRUKTIVIS DI SEKOLAH DASAR.....</b>	<b>151</b>
<i>Dr. Idris Moh Latar, M.Pd. (FKIP Unpatti)</i>	
 <b>BAB III</b>	
<b>PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI.....</b>	<b>157</b>
<b>BELAJAR GERAK MELALUI PENDIDIKAN JASMANI.....</b>	<b>159</b>
<i>Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes. (Universitas Negeri Medan)</i>	
<b>KECENDERUNGAN PENILAIAN HASIL BELAJAR DI SEKOLAH .....</b>	<b>167</b>
<i>Dr. Ardi Nusri, M.Kes. (Universitas Negeri Medan)</i>	
<b>PEMBUATAN ALAT PERMAINAN MOTORIK HALUS DARI BAHAN SISA UNTUK ANAK USIA DINI .....</b>	<b>175</b>
<i>Dr. Susanto, M.Or. (UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)</i>	
<b>PENGARUH MINAT TERHADAP HASIL BELAJAR TENIS MEJA MAHASISWA FIK UNM .....</b>	<b>183</b>
<i>Dr. Muhammad Kamal, M.Pd. (Universitas Negeri Makassar)</i>	
<b>PEMBIASAAN KARAKTER BAIK: MELALUI PEMBELAJARAN BOLAVOLI DI SEKOLAH.....</b>	<b>191</b>
<i>Dr. Sujarwo, M.Or. (Universitas Negeri Yogyakarta)</i>	
<b>ORIENTASI PENJASKES BERBASIS VOKASI... </b>	<b>199</b>
<i>Dr. Siti Divinubun. M.Pd. (FKIP-UNPATTI)</i>	

<b>SOSIALISASI PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SEPAK BOLA .....</b>	<b>207</b>
<i>Dr. Hendriana Sri Rejeki, S.Or., M.Pd., AIFO (Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako)</i>	
<b>PENDIDIKAN KARAKTER SEBAGAI UPAYA WUJUDKAN PROFIL PELAJAR PANCASILA DALAM PJOK .....</b>	<b>215</b>
<i>Yuni Fitriyah Ningsih (Universitas Negeri Surabaya)</i>	
<b>PENGETAHUAN KONTEN PEDAGOGI CALON GURU PENDIDIKAN JASMANI .....</b>	<b>221</b>
<i>Sriningsih, M.Pd. (STKIP Pasundan Cimahi)</i>	
<b>MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN BOLA YANG TERBUAT DARI GUMPALAN KERTAS BEKAS PADA SISWA KELAS VII SMP GLOBAL ISLAMIC SCHOOL .....</b>	<b>227</b>
<i>Joni, M.Pd. (SMP Global Islamic School Jakarta)</i>	



# **BAB I**

---

## **DIGITALISASI JASMANI PENDIDIKAN**



# **HEXAGONAL OBSTACLE DIGITAL SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN KELINCAHAN PADA MAHASISWA PGMI UIN SATU**

**Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO<sup>1</sup>**  
(Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah (UIN  
SATU) Tulungagung)

---

*“Software dan Hardware Evabugar Mikrohexo ciptaan  
original penulis ini memiliki kegunaan sebagai  
perangkat pencatatan nilai tes pengukuran kelincahan  
tubuh pada anak secara realtime”*

**T**es kecepatan dan kelincahan melalui rintangan heksagonal atau yang sering disebut dengan "hexagonal agility test" biasanya dilakukan untuk mengukur kemampuan atlet dalam mengubah arah gerakan dan koordinasi tubuh dengan cepat dan efisien. Tes ini sering dilakukan oleh atlet di berbagai cabang olahraga yang membutuhkan kecepatan, ketangkasan, dan kelincahan seperti sepak bola, bola basket, tenis, dan lain-lain.

Pada tes ini, atlet diharuskan untuk melewati rintangan berbentuk heksagonal dengan cara berlari cepat, mengubah arah gerakan, dan menghindari rintangan dengan tepat dan

---

<sup>1</sup> Penulis lahir di Malang, 07 Oktober 1981, penulis merupakan Dosen UIN SATU Tulungagung dalam bidang ilmu Pembelajaran Olahraga dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Malang (2005), gelar Sarjana Teknik Informatika diselesaikan di STT Stikma Internasional Malang (2006), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2009), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya (2017). Gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga diperoleh dari Perhimpunan Ahli Ilmu Faal Olahraga Indonesia (2019) yang tersertifikasi BNSP.

cepat. Tes ini akan menguji kemampuan atlet dalam mengendalikan keseimbangan tubuh, mengubah arah dengan cepat, dan meningkatkan kelincahan dan refleks tubuh. Hexagonal obstacle terdiri dari beberapa rintangan berbentuk heksagonal yang ditempatkan di atas permukaan lantai atau lapangan. Para atlet atau pemain olahraga kemudian diminta untuk bergerak melintasi rintangan-rintangan tersebut dengan cepat dan efektif, tanpa terjatuh atau terhenti.

Latihan ini dapat membantu meningkatkan kemampuan koordinasi mata dan tangan, ketepatan gerakan, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan. Selain itu, test kelincahan dengan hexagonal obstacle juga dapat membantu atlet untuk memperkuat otot-otot kaki dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatasi rintangan-rintangan yang muncul selama pertandingan atau kompetisi. Latihan ini juga dapat dilakukan oleh orang-orang yang tidak berkompetisi dalam olahraga, sebagai bagian dari program latihan fisik untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan mereka dalam aktivitas sehari-hari.

Dengan melakukan tes kecepatan dan kelincahan melalui rintangan heksagonal secara rutin, atlet dapat meningkatkan kelincahan tubuh, mengoptimalkan kemampuan berlari dan bergerak dengan cepat, serta meningkatkan performa dalam berbagai cabang olahraga. Latihan dengan hexagonal obstacle membantu meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan reaksi pada atlet atau pemain olahraga. Selain itu, latihan ini juga dapat membantu mengembangkan kemampuan atlet atau pemain olahraga untuk mengubah arah gerakan secara cepat dan efektif, yang merupakan keterampilan penting dalam banyak olahraga.

Hexagonal obstacle selain sebagai tes kemampuan fisik juga digunakan untuk Latihan kelincahan. Kelincahan atau agility dalam bahasa Inggris mengacu pada kemampuan seseorang atau suatu sistem untuk beradaptasi dan bergerak dengan

cepat dan efektif dalam situasi yang berubah-ubah atau kompleks. Kemampuan kelincahan dapat terdiri dari kecepatan dalam bergerak, ketangkasan fisik, kemampuan berpikir cepat dan mencari solusi dalam situasi yang tidak terduga. Kelincahan sangat penting dalam berbagai bidang seperti olahraga, militer, bisnis, dan kehidupan sehari-hari untuk mengatasi tantangan dan menjawab kebutuhan yang berkembang dengan cepat.



Gambar 1. Praktek Kelincahan Menggunakan Hexagonal Obstacle Test Manual

Kelincahan sangat penting karena memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam aktivitas fisik dan olahraga. Berikut beberapa alasan mengapa kelincahan sangat penting:

1. Mencegah cedera: Kemampuan untuk bergerak dengan lincah dapat membantu mencegah cedera saat melakukan aktivitas fisik. Hal ini karena kelincahan membantu kita menghindari gerakan yang tidak stabil atau tiba-tiba, sehingga mengurangi risiko cedera.
2. Meningkatkan keterampilan olahraga: Olahraga tertentu membutuhkan kelincahan yang tinggi, seperti basket, tenis, atau bulutangkis. Dengan meningkatkan



kelincahan, kita dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam olahraga ini.

3. Meningkatkan koordinasi: Kemampuan untuk bergerak dengan lincah juga meningkatkan koordinasi antara mata, tangan, dan kaki. Ini sangat penting dalam aktivitas yang membutuhkan kecepatan dan ketepatan, seperti bermain musik atau menari.
4. Meningkatkan keseimbangan: Kelincahan juga membantu meningkatkan keseimbangan tubuh Kita, yang dapat membantu kita berdiri dengan lebih stabil dan menghindari jatuh atau cedera.
5. Meningkatkan daya tahan: Keterampilan kelincahan juga dapat membantu meningkatkan daya tahan kita, karena memerlukan kekuatan dan keseimbangan yang baik. Ini dapat membantu kita berolahraga dengan lebih lama dan lebih efektif.

Bidang tes, pengukuran dan evaluasi komponen kebugaran olahraga salah satunya adalah kelincahan yang sangat membutuhkan sentuhan teknologi informasi untuk membantu mengatasi dan memecahkan permasalahan yang timbul dalam perkembangan tersebut salah satunya adalah perkembangan perangkat lunak maupun perangkat keras komputer.



Gambar 2. Praktek Kelincahan Menggunakan Hexagonal Obstacle Test Digital (Evabugar Mikrohexo)

Software dan Hardware Evabugar Mikrohexo ciptaan original penulis ini memiliki kegunaan sebagai perangkat pencatatan nilai tes pengukuran kelincahan tubuh pada anak yang didapat oleh anak yang dites serta nilai tersebut akan ditampilkan secara langsung saat pelaksanaan tes, sehingga semua mahasiswa, dosen maupun orang yang mengetes dan stake holder yang terlibat dapat mengetahui secara langsung pada papan monitor Evabugar Mikrohexo yang telah dipasang.

Kegunaan Sistem Otomatisasi Evabugar Mikrohexo ini adalah untuk digunakan oleh testor dalam mencatat setiap skor yang didapat oleh atlet/testi/ mahasiswa dan ditampilkan secara up to date atau secara langsung saat pemberian nilai tersebut, sehingga semua testor, pendamping atlet, pelatih dan penonton dapat mengetahui secara langsung pada papan Sistem Evabugar Mikrohexo yang telah dipasang dalam bentuk sevensegmen. Selain itu Evabugar Mikrohexo bisa membutuhkan hanya satu testor walaupun banyak testi yang dites dalam waktu dan tempat yang sama. Evabugar Mikrohexo ini dapat digunakan pada semua tes yang membutuhkan instrumen Tes Kelincahan menggunakan Hexagonal Obstacle

### **Daftar Pustaka**

- Dada, Emmanuel G., Joseph, Stephen B., Mustapha, Digima and Hena, Birma I.. 2018. Microcontroller Based Remote Weather Monitoring System. *Journal of Scientific and Engineering Research*, 2018, 5(4):276-287
- Raven, John., Qalawee, Mohamed., Atroshi, Hanar. 2016. Learning Computer Hardware by Doing: Are Tablets Better Than Desktops?. *International Journal of Research in Education and Science*. Volume 2, Issue 1, Winter 2016. ISSN: 2148-9955.
- Sandi, Cecep Abdurrahman Kurnia., Saptani, Entan dan Suherman, Ayi. 2018. Pengaruh Metode Latihan

Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal SPORTIVE*. Vol 1, No 1 (2018).

Stathokostas, Liza., Little, Robert M. D., Vandervoort, A. and Donald, Paterson H. 2012. Flexibility Training and Functional Ability in Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Aging Research*. Volume 10 No (1), 2012.

Wingate, Lory Mitchell. 2015. Project Management for Research and Development: Guiding Innovation for Positive R&D Outcomes. London: CRC Press. ISBN-13: 978-1-4665-9630-6.

# **AUGMENTED REALITY PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd.<sup>2</sup>**  
(Universitas Negeri Medan)

---

*“Teknologi AR ini memudahkan peserta didik dan guru dalam menguasai dan pemberian materi PJOK, dimanasetiapmateri pembelajaran yang dilakukan user berdampak pada apa yang terjadi pada lingkup virtual yang terlihat nyata.”*

Arah dari perguruan tinggi yakni mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi, selanjutnya juga peningkatan kesejahteraan masyarakat dan daya saing bangsa. Salah satunya hasil penelitian dan pengabdian masyarakat menjelaskan peningkatan relevansi, kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan dan teknologi serta sumber daya manusia (Nurkadri et al., 2023). Selanjutnya era Revolusi Industri 4.0 yang merupakan sebuah terobosan baru tentang teknologi tidak dapat kita pungkiri perkembangannya, dimana ke semuanya itu sudah serba “Automatic”. Selanjutnya memanfaatkan teknologi saat ini sedang dalam mengalami

---

<sup>2</sup> Penulis lahir di Air Batu, 16 September 1975, penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Medan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Keperawatan di IKIP Negeri Medan (1999), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2012), dan gelar Doktor Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2017). Menjadi Petugas Jaga Malam di Bank BNI dari tahun 2003-2009, dan diangkat menjadi ASN dengan TMT 01 Januari 2007

peningkatan yang sangat cepat, terbukti dengan banyaknya terobosan-terobosan dalam bidang pendidikan menggunakan *online* khususnya pembelajaran. Sebagai pedoman dasar standar nasional pendidikan perlu secara berkala meninjau kesesuaian dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, serta tantangan zaman yang berubah melalui penyempurnaan substansi (Standar Nasional Pendidikan, 2021).

Proses pembelajaran diselenggarakan lebih pada menekankan interaksi pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi, meskipun tetap memungkinkan adanya pembelajaran tatap muka secara terbatas (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 24, 2012). Maka dalam hal ini bidang pendidikan khususnya proses pembelajaran yang dilakukan untuk peserta didik disaat ini diselenggarakan penekanannya lebih kepada berbasis teknologi informasi dan komunikasi meski pembelajaran tatap muka maupun pembelajaran jarak jauh, dengan penyesuaian perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terbaharukan.

Tuntutan guru profesional sekarang ini harus berinovasi terbaru membentuk proses pembelajaran yang sangat efektif, sehingga dapat merangsang peserta didik untuk melakukan penyelidikan masalah-masalah yang berkaitan dengan materi pembelajaran. Jangan kita pungkiri, pada proses Pembelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) banyak materi pembelajaran yang sulit untuk dijelaskan dengan pengawatan langsung. Sehingga untuk mentransfer materi pembelajaran dibutuhkan alat bantu pembelajaran dan sering disebut media pembelajaran. Dengan media pembelajaran ini peserta didik dengan mudah mempelajari dan mengamati secara langsung materi pembelajaran yang di berikan oleh guru salah satunya dengan media pembelajaran *Augmented Reality* (AR).

*Augmented Reality* merupakan bagaimana “memperbesar” dunia nyata dengan objek virtual. Dimana AR memiliki sistem untuk memiliki property sebagai berikut: penggabungan objek nyata dengan virtual dalam lingkungan nyata: berjalan secara interaktif dan real-time: sebagai penyalarsan objek virtual dan objek nyata secara geometris pada dunia nyata. AR sudah diterapkan di beberapa bidang: pariwisata, hiburan, pemasaran, operasi, manufaktur, pemeliharaan, pendidikan dan lainnya. Penerapan di bidang pemeliharaan menunjukkan beberapa keunggulan di tingkat akademik (Palmarini et al., 2017, 2018; Takata et al., 2004; Wang et al., 2014, 2016).

Menurut Azuma dari riset yang dipublikasikan di sebuah jurnal dengan judul “*A Survey of Augmented Reality*”, AR merupakan sebuah variasi dari *Virtual Environment* atau yang lebih dikenal dengan *Virtual Reality*. Teknologi AR yang merupakan pengembangan dari *Virtual reality* memiliki konsep yang berbeda. Ketika *Virtual Reality* menarik pengguna seakan masuk ke dalam lingkungan 3 dimensi, maka AR menambahkan realita yang ada dan nyata di dunia kita dengan objek yang tertambahkan (*augmented*). AR merupakan sebuah teknologi yang menggabungkan benda maya baik 2D maupun 3D ke dalam lingkungan nyata lalu memproyeksikan benda-benda maya tersebut dalam waktu nyata (Roedavan et al., 2020).

Penggunaan teknologi AR ini bertujuan menambahkan pengertian dan informasi pada dunia nyata, dimana sistem AR mengambil dunia nyata sebagai dasar dan menggabungkan beberapa teknologi dengan menambahkan data kontekstual agar pemahaman seseorang menjadi jelas (Nugraha et al., 2014). Selanjutnya pada dunia pendidikan, teknologi AR memiliki potensi untuk diterapkan, khususnya dalam proses pembelajaran sebagai salah satu sumber belajar. Terdapat beberapa alasan yang diungkapkan Billinghamurst dalam (Hapsari et al., 2018) tentang pemanfaatan AR dalam dunia

pendidikan, di antaranya: a) Mendukung interaksi antara lingkungan nyata dan virtual; b) Penggunaan antar muka yang terasa nyata untuk memanipulasi objek; c) Kemampuan mentransmisikan secara halus lingkungan nyata dan objek virtual. Selanjutnya AR merupakan salah satu teknologi media pembelajaran yang sedang berkembang dan memiliki potensi besar. Selanjutnya pada dunia pendidikan, teknologi AR memiliki potensi untuk diterapkan, khususnya pelaksanaan proses pembelajaran PJOK sebagai pemberian materi pembelajaran. Maka teknologi AR sering juga disebut juga realitas berimbu. Dimana teknologi AR menggabungkan objek virtual dua atau tiga dimensi ke dalam lingkup dunia nyata dan memproteksikan secara *real-time*. AR menggabungkan tiga elemen seperti kombinasi antara dunia digital dan dunia nyata, interaksi dilakukan saat itu juga (*real-time*), dan identifikasi objek virtual maupun nyata dengan akurat.

Berdasarkan metode yang digunakan, AR dibagi menjadi dua kelompok yakni *marker based augmented reality* dan *markerless augmented reality*. Selanjutnya pembelajaran PJOK ini merupakan dari materi pembelajar baik teori maupun praktek dari gabungan disiplin ilmu (*humaniora*), selanjutnya mengembangkan peserta didik secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani bukan hanya mengembangkan fisik. Melainkan juga mengembangkan mental, social, emosi, intelektual dan kesehatan secara keseluruhan. Maka materi pembelajaran PJOK ini dibuat dalam bentuk barcode pada *marker based AR* yang mudah di baca oleh kamera ponsel selanjutnya akan menghasilkan efek visual. Teknologi ini hanya dapat digunakan melalui kamera ponsel atau tablet.

Selanjutnya *markerless AR* tidak membutuhkan pengenalan gambar untuk menghasilkan efek visual. Teknologi ini menggunakan kamera ponsel perangkat lunak pendeteksi lokasi dan akselero meter sebagai pengumpul informasi materi

pembelajaran. Informasi yang dikumpulkan merupakan informasi posisi user, termasuk orientasi objek-objek dan jarak objek terhadap user tersebut. Proses ini selanjutnya menggunakan algoritma simultaneous localization and mapping (SLAM) sebagai menganalisis lingkungan dunia nyata. Teknologi ini menggabungkan informasi visual dengan kehidupannya, AR menggunakan sensor pendeteksi, sistem *intelligent interaction*, pelacak secara real-time, data multimedia, dan juga model tiga dimensi dan masih banyak lagi. Teknologi AR ini memudahkan peserta didik dan guru dalam menguasai dan pemberian materi PJO, dimana setiap materi pembelajaran yang dilakukan user berdampak pada apa yang terjadi pada lingkungan virtual yang terlihat nyata.

### **Daftar Pustaka**

- Hapsari, N. D., Toenlloe, A. J. E., & Soepriyanto, Y. (2018). Pengembangan Augmented Reality Video Sebagai Suplemen Pada Modul Bahasa Isyarat. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 1(3), 185–194.
- Standar Nasional Pendidikan, 1 (2021). <https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/Salinan PP Nomor 57 Tahun 2021.pdf>
- Nugraha, I. S., Satoto, K. I., & Martono, K. T. (2014). Pemanfaatan Augmented Reality untuk pembelajaran pengenalan alat musik piano. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Komputer*, 2(1), 62–70.
- Nurkadri, Suharta, A., Sitepu, I. D., Silwan, A., Nur, F. H., Akbar, T., Gunri, R. N., & Muslimin. (2023). General Preparatory Exercise Program Based on Android Tennis Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 112–117. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110113>



- Palmarini, R., Erkoyuncu, J. A., & Roy, R. (2017). An Innovative Process to Select Augmented Reality (AR) Technology for Maintenance. *Procedia CIRP*, 59(TESSConf 2016), 23–28. <https://doi.org/10.1016/j.procir.2016.10.001>
- Palmarini, R., Erkoyuncu, J. A., Roy, R., & Torabmostaedi, H. (2018). A systematic review of augmented reality applications in maintenance. *Robotics and Computer-Integrated Manufacturing*, 49, 215–228.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 24, tahun 2012. (2012). *Permen-24-Thn-2012-Tentang-Pendidikan-Jarak-Jauh* (pp. 1–8).
- Roedavan, R., Pratondo, A., Utoro, R. K., & Sujana, A. P. (2020). Zetcil: Game Mechanic Framework for Unity Game Engine. *IJAIT (International Journal of Applied Information Technology)*, 03(02), 96. <https://doi.org/10.25124/ijait.v3i02.2779>
- Takata, S., Kirnura, F., van Houten, F. J. A. M., Westkamper, E., Shpitalni, M., Ceglarek, D., & Lee, J. (2004). Maintenance: changing role in life cycle management. *CIRP Annals*, 53(2), 643–655.
- Wang, X., Love, P. E. D., Kim, M. J., & Wang, W. (2014). Mutual awareness in collaborative design: An Augmented Reality integrated telepresence system. *Computers in Industry*, 65(2), 314–324.
- Wang, X., Ong, S. K., & Nee, A. Y. C. (2016). Real-virtual components interaction for assembly simulation and planning. *Robotics and Computer-Integrated Manufacturing*, 41, 102–114.

# **MODEL PEMBELAJARAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI MELALUI PERMAINAN *GAME ANDROID* KE VERSI NYATA**

**Dr. Palmizal. A, S.Pd., M.Pd.<sup>3</sup>**  
(Universitas Jambi)

---

*“Produk model pembelajaran *passing* atas bola voli melalui permainan *game android* ke versi nyata dinyatakan valid oleh tim ahli, dengan rata-rata 90% pada kategori BAIK“*

**P**endidikan Jasmani adalah kelompok mata pelajaran yang wajib diajarkan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan menengah atau kejuruan melalui aktivitas fisik siswa diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang baik dalam taraf usia tumbuh kembang siswa yang menjadi subyek dalam proses pembelajaran, sehingga selain untuk memaksimalkan proses tumbuh kembang secara alamiah, juga mampu menunjang kemampuan organ tubuh untuk menangkap berbagai stimulus dan meningkatkan konsentrasi dalam proses pembelajaran dan aktivitas sehari-hari.

Untuk pembelajaran voli di SMP Negeri 16 Tanjung Jabung Timur masih dianggap monoton dan guru sangat terbatas untuk melakukan model permainan karena bola voli disana

---

<sup>3</sup> Penulis lahir di Kerinci, 08 APRIL 1974, penulis merupakan Dosen FKIP program studi Pendidikan olahraga dan kesehatan Universitas Jambi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana IKIP/UNP (1998), gelar Magister Pendidikan UNP (2008), dan gelar Doktor Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2017). Menjadi Ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan periode (2020-2025).

cukup minim yaitu hanya sekitar 2 buah. Ada beberapa hal yang menyebabkan tujuan penjas materi bola voli di SMP Negeri 16 Tanjung Jabung Timur yang belum tercapai diantaranya adalah siswa terlihat kurang memperhatikan guru saat pelajaran penjas disebabkan permainan bola voli terlalu monoton sehingga membuat siswa bosan, belum adanya modifikasi permainan yang tepat dan variatif untuk meningkatkan keterampilan *passing* atas dan untuk mengurangi kebosanan siswa pada materi *passing* atas. Apakah pengembangan model pembelajaran *passing* atas bola voli melalui permainan *game android* ke versi nyata ini dapat dikembangkan pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada materi bola voli?

### **Pengembangan Model**

Menurut Richey and Klein penelitian pengembangan dan pendesainan adalah sebuah proses penelitian yang sistematis terhadap desain, pengembangan, dan evaluasi yang bertujuan menetapkan basis empiris untuk pembuatan produk dan alat pembelajaran maupun non-pembelajaran dan model baru atau yang disempurnakan yang mengatur pengembangan model-model tersebut (Richey et al., 2011).

### **Pembelajaran**

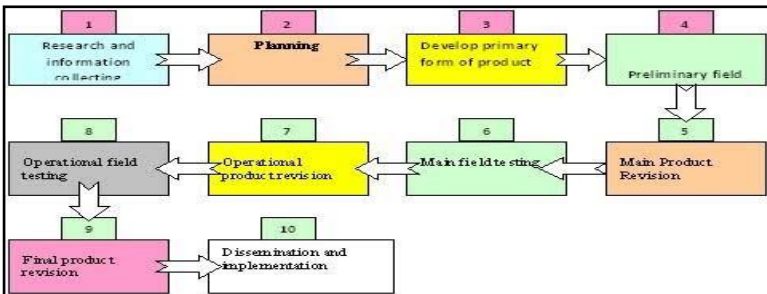
Menurut Undang-undang No. 20 Tahun 2003, pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar, lingkungan belajar adalah suatu sistem yang terdiri atas unsur tujuan, bahan pelajaran, strategi, alat, siswa, dan guru yang saling berkaitan, saling mempengaruhi, dan semuanya berfungsi dengan berorientasi pada tujuan (Wihartanti et al., 2014).

## Permainan Bola Voli

Bolavoli merupakan jenis permainan olahraga beregu yang masing masing regu dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan enam orang dalam suatu lapangan berukuran 9 meter persegi bagi setiap tim dipisahkan oleh net atau jaring (Viera & Fergusson, 2004).

## Metode Model Pengembangan

Penelitian pengembangan model pembelajaran *passing* atas bola voli melalui permainan *game android* ke versi nyata di SMP Negeri 16 Tanjung Jabung Timur ini menggunakan model penelitian dan pengembangan R&D (*Research and Development*). Penelitian ini memberikan pengembangan suatu produk pengembangan dan pembelajaran *passing* atas bola voli yang baru. Model pengembangan Borg and Gall yang terdiri dari 10 langkah penelitian yakni dapat dilihat dari bagan yang tertera dibawah ini:



Gambar 1. Model Pengembangan Borg & Gall dalam (Palmizal et al., 2020).

## Instrumen Pengumpulan Data

Tabel 1. Kriteria Penskoran Item Pada Angket dengan Skala  
*Likert*

<b>Kriteria</b>	<b>Skor</b>
Sangat Baik	5
Baik	4
Cukup Baik	3
Kurang Baik	2
Sangat Kurang Baik	1

Tabel 2. Konversi Penilaian Berdasarkan Persentase

<b>No</b>	<b>Persentase</b>	<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>
1.	81% - 100%	5	Sangat Baik
2.	61% - 80%	4	Baik
3.	41% - 60%	3	Cukup Baik
4.	21% - 40%	2	Kurang Baik
5.	0% - 20%	1	Sangat Kurang Baik

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pengembangan Model Awal

Penelitian ini termasuk dalam penelitian pengembangan, yang berupaya membuat suatu produk dalam sistem pembelajaran yaitu pengembangan model pembelajaran *passing atas* bola voli melalui permainan *game android* ke versi nyata Di SMP Negeri 16 Tanjung Jabung Timur. Penelitian pengembangan adalah upaya untuk

mengembangkan dan menghasilkan suatu produk berupa permainan *game android* ke versi nyata untuk pembelajaran siswa di SMP Negeri 16 Tanjung Jabung Timur.


**Final Product Revision (RevisiFinal Produk)**

Berdasarkan penilaian dari ahli media dan ahlimateri tersebut produk layak untuk diuji cobakan dengan revisi sesuai saran. Saran dan perbaikan yang disampaikan oleh ahli media dan ahlimateri sebagai berikut:

Tabel 3. Final product revision

No	Game Jump Dunk 3D	Deskripsi Gerakan
1		Siswa melakukan <i>passing</i> atas dengan awalan lompat ditempat atau <i>jumping</i> dengan tujuan memasukkan bola ke tabung ember.

Tabel 4. Final product revision

No	Game Quest Catapult	Deskripsi Gerakan
1		Siswa melakukan game inisecara bergantian dimana user yang paling depan di kelompok melontarkan bola ke arah botol (target) dengan posisi badan

		sedikit condong kedepan dan tangan menjulur ke arah targer.
--	--	---

Setelah uji validitas media dilakukan uji validitas materi oleh pakar materi yang membahas mengenai kecocokan materi dengan media yang di kembangkan, dari hasil revisi yang dilakukan sebanyak dua kali hasil tersebut dinyatakan valid dan media yang di kembangkan sudah sesuai dengan materi yang di ajarkan.

***Dissemination dan implementasion (Desiminasi dan implementasi)***

Setalah melakukan serangkaian langkah-langkah dan prosedur pengembangan, sampai dengan melakukan uji cobalapangan dan validasi produk dengan ahli media dan ahli materi, langkah terakhir dalam prosedur pengembangan ini adalah melaksanakan langkah diseminasi dan Implementasi.

Jadi dapat disimpulkan bahwasannya hasil pengembangan model pembelajaran passing atas bola voli melalui permainan game android ke versi nyata ini oleh pakar materi diperoleh data dan di analisis diperoleh hasil uji validitas materi dengan nilai rata-rata skor 45 dengan presentase 90% pada kategori valid. Hal ini berarti pakar ahli menyatakan model pembelajaran passing atas bola voli melalui permainan game android ke versi nyata untuk di uji cobakan. Hasil validitas desain oleh pakar media diperoleh data dan dianalisis diperoleh hasil uji validitas media dengan nilai rata-rata skor 46 dengan presentase 92%. Hal ini berarti pakar ahli menyakan model pembelajaran passing atas bola voli melalui permainan game android ke versi nyata pada skala penilaian sesuai/layak untuk di uji coba. hasil uji coba kelompok kecil diperoleh hasil praktikalitas 10 orang siswa berada 67%. hasil uji coba

lapangan diperoleh hasil praktikalitas 32 orang siswa berada kategori baik sekali yaitu 85%.

Kesimpulan penelitian yaitu produk model pembelajaran *passing atas bola voli* melalui permainan *game android* ke versi nyata dinyatakan valid oleh tim ahli, dengan rata-rata 90% pada kategori BAIK. Hasil validasi oleh pakar materi diperoleh data dengan nilai rata-rata 92%.

### **Kesimpulan**

Produk model pembelajaran *passing atas bola voli* melalui permainan *game android* ke versi nyata dinyatakan valid oleh tim ahli, hasil validitas media oleh pakar media diperoleh data dan dianalisis diperoleh hasil uji validitas model pembelajaran *passing atas bola voli* melalui permainan *game android* ke versi nyata dengan nilai rata-rata 90% pada kategori valid/praktis. Hasil validitas materi oleh pakar materi diperoleh data dan dianalisis diperoleh hasil uji validitas materi model pembelajaran *passing atas bola voli* melalui permainan *game android* ke versi nyata nilai rata-rata 92%.

Praktikalitas dari produk yang telah dikembangkan setelah di ujicobakan pada siswa, hasil uji coba kelompok kecil diperoleh hasil praktikalitas 10 orang siswa berada 85%. Hal ini berarti model pembelajaran *passing atas bola voli* melalui permainan *game android* ke versi nyata sudah termasuk pada kategori praktis.

### **Daftar Pustaka**

Palmizal, A., Pujianto, D., Nurkadri, & Laksana, A. A. N. P. (2020). Development of a creative gymnastics model to improve basic locomotor movements for students in elementary school. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080714>



- Richey, R. C., Klein, J. D., & Tracey, M. W. (2011). The instructional design knowledge base. *Theory, Research, and Practice*.
- Viera, B. L., & Fergusson, B. J. (2004). Bola voli tingkat pemula. *Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada*.
- Wihartanti, L. V., Anitah, S., & Riani, A. L. (2014). Pengaruh Pembelajaran Ekonomi dengan Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share (Tps) Dan Think Talk Write (Ttw) Terhadap Prestasi Belajar Siswa Ditinjau Dari Motivasi Belajar Siswa Kelas Xi Sma N 2 Sragen Tahun Pelajaran 2012/2013.

# PERAN ESENSIAL DIGITAL SKILL DI ERA 5.0 PADA PEMBELAJARAN TEKNOLOGI INFORMASI KOMUNIKASI PENDIDIKAN JASMANI

**Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si., M.Pd.<sup>4</sup>**  
(Universitas Negeri Medan)

---

*“Digital skill sebagai kemampuan dalam memahami, menggunakan, dan memanfaatkan teknologi perangkat digital dalam mengakses dan mengelola informasi pembelajaran Pendidikan Jasmani”*

Globalisasi merupakan gambaran tentang kondisi perdagangan dan teknologi yang membuat dunia menjadi tempat yang terhubung dan ketergantungan. Globalisasi mencakup revitalisasi sektor ekonomi dan sosial yang terjadi sebagai akibatnya. Hal tersebut digambarkan sebagai benang jaring laba-laba yang sangat besar yang terbentuk selama ribuan tahun, dengan jumlah dan jangkauan yang meningkat seiring waktu. Dalam menghadapi globalisasi era society 5.0 menyebabkan beberapa media kehilangan control. Untuk itu, sangat diperlukan digital skill (keterampilan digital) sebagai pembeda antara media yang baik maupun sebaliknya (Pamungkas, 2015: 245).

Di era Society 5.0, Keterampilan digital adalah salah satu keterampilan yang diperlukan untuk merespons era Society

---

<sup>4</sup>Penulis lahir di Medan, 19Februari 1985, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR),Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNIMED, menyelesaikan studi S1 diFIK UNIMED tahun2008, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ Jakarta tahun2012, dan menyelesaikan S3 Pendidikan Jasmani di S3 di UNJ Jakarta tahun 2021.

5.0. Keterampilan digital sebagai kemampuan dalam memanfaatkan digital sebagai pengolah informasi ataupun data. Terkait lonjakan teknologi yang sangat signifikan, keterampilan digital menjadi keterampilan atau kompetensi yang sangat penting. Untuk menciptakan pola pikir digital, bergabunglah dengan komunitas, forum, atau organisasi positif di ruang digital untuk memperluas jaringan dan relasi Anda di dunia digital (Kurnia ningsih et al, 2017:61). Kedua, teruslah mempelajari hal-hal baru untuk meningkatkan harga diri dan harga diri Anda. Selama ini, banyak platform pembelajaran yang tersedia. Itu juga menanamkan pola pikir bahwa apa yang Anda pelajari hari ini mungkin tidak relevan dengan situasi Anda dalam tiga sampai lima tahun ke depan. Jadi kita harus belajar hal baru.

Definisi pertama digital skill diberikan pada tahun 2006 oleh Parlemen Eropa dan Dewan Eropa. Definisi ini merujuk secara eksklusif pada penggunaan TIK yang aman di semua bidang (pekerjaan, rekreasi, komunikasi). Peran esensial mengacu dalam tujuan untuk mengetahui bagaimana menggunakan perangkat elektronik untuk menyimpan, mengevaluasi, mereproduksi dan bertukar informasi dan berpartisipasi melalui Internet. Bagi penulis lain, digital skill adalah hasil dari penjumlahan dari beberapa literasi digital yang terkait langsung dengan penggunaan teknologi tidak hanya untuk penggunaan sendiri tetapi juga untuk masyarakat. Singkatnya, semua penulis sepakat bahwa digital skill adalah sejumlah keterampilan dan kemampuan yang diterapkan pada TIK di lingkungan sosial dan profesional kita.

Hal tersebut menyiratkan bahwa metodologi pengajaran tradisional tidak akan valid, tetapi aspek lain seperti penggunaan ingatan, perhatian, kreativitas atau pemikiran abstrak harus dikerjakan oleh siswa. Pada tahun 2008, UNESCO menerbitkan dokumen Standar Kompetensi TIK untuk Guru yang merupakan panduan pembelajaran dalam

proses pengajaran terkait dengan pengembangan peran esensial digital skill. Contoh media pembelajaran yang muncul dalam dokumen adalah Open Educational Resources (OER), yaitu dokumen atau materi multimedia terkait pendidikan yang bebas biaya lisensi. Dokumen ini menekankan tiga pilar mendasar: meningkatkan tingkat dasar pengetahuan TIK, menghasilkan pengetahuan dan menganalisis pengetahuan yang dihasilkan terutama dalam pembelajaran Teknologi Informasi Komunikasi Pendidikan Jasmani.

Perkembangan TIK yang semakin canggih perlu dimanfaatkan oleh guru dari waktu ke waktu selama proses pembelajaran. Dengan perkembangan TIK, peran guru telah berubah dari sekadar mengajar menjadi memfasilitasi atau membentuk proses pembelajaran. Sebagai fasilitator, guru dapat membantu siswa mengatasi kesulitan belajar dan menjadi mitra belajar. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penggunaan TIK memudahkan siswa untuk memahami dan menikmati apa yang diajarkan. Berkat teknologi informasi dan komunikasi, berbagai hal telah tersedia untuk pendidikan jasmani (Setyawan, 2017: 3) adalah:

1. CD pembelajaran

CD pembelajaran dapat digunakan sebagai media pembelajaran. Ini adalah kelas pendidikan jasmani yang bertujuan untuk menguasai gerakan secara praktis dengan berbagai tingkat kesulitan. Beberapa gerakan dalam olahraga tidak dapat diajarkan sebagian karena gerakan-gerakan tersebut silih berganti dengan cepat. Bahkan jika ingin mempelajari Gerakan jasmani, penting memahami tahap dan proses dengan terstruktur. Media tersebut menjadi fasilitator gerak yang tidak dapat diamati secara jelas Ketika praktek sehingga dapat diamati secara *slow motion* dengan memutar CD pembelajaran.

## 2. Film berkaitan dengan olahraga

Film dalam tema olahraga dapat mendeskripsikan aspek afektif dan yang akan dicapai melalui pembelajaran teknologi informasi komunikasi Pendidikan jasmani. Film tersebut akan menyampaikan pesan sikap berupa sportif, kerja keras, tanggung jawab, Kerjasama serta aspek lain yang terkandung dalam segmen olahraga.

## 3. *Video recorder*

Media tersebut digunakan sebagai perekam gerakan siswa. Hasil rekaman menjadi bahan evaluasi pengukur kemampuan siswa sudah sejauh mana dicapai

## 4. Internet

Internet menjadi sumber belajar yang paling sering digunakan dalam dunia Pendidikan. Internet menjadi sendi penting dalam pengembangan informasi dan sumber belajar yang dapat di akses dengan mudah, sehingga internet menjadi salah satu *basic* yang diperlukan terutama dalam pengembangan Pendidikan di *era society 5.0*.

## **Daftar Pustaka**

- Kurnianingsih, I., Rosini, R., & Ismayati, N. (2017). Upaya peningkatan kemampuan literasi digital bagi tenaga perpustakaan sekolah dan guru di wilayah Jakarta pusat melalui pelatihan literasi informasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 61-76.
- Pamungkas, C. (2015). Global village dan Globalisasi dalam Konteks ke-Indonesiaan. *Global & Strategis*, 9(2), 245-261.
- Setyawan, D. A. (2017, October). Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi

Pendidikan. In *Seminar Nasional Olahraga 2016 Program S3 Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ* (pp. 1-21). UNJ.



# **PROJECT-BASED LEARNING DI PERGURUAN TINGGI: MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN OLAHRAGA MASA KINI**

**Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.<sup>5</sup>**  
(Universitas Pendidikan Ganesha)

---

*“Project-Based Learning memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan potensi diri berdasarkan minat dan bakatnya untuk menghasilkan karya bermanfaat”*

Pembelajaran virtual telah menjadi tren masa kini. Di Indonesia, beberapa perguruan tinggi menerapkan kebijakan kegiatan belajar mengajar virtual dari jarak jauh atau kuliah daring (Abidah et al., 2020). Dampaknya membuat pendidik harus meningkatkan literasi digital untuk menyampaikan informasi atau materi ke peserta didik secara daring (kuliah daring) (Rahman et al., 2021). Dalam perkuliahan daring, masing-masing dosen memiliki perbedaan pendekatan untuk melaksanakan perkuliahan, beberapa melakukan kuliah langsung melalui pertemuan virtual, beberapa dosen merekam perkuliahan dan diunggah di ruang

---

<sup>5</sup> Penulis lahir di Pasuruan, 30 Oktober 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan sarjana Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di S1 Penjaskesrek Universitas Negeri Surabaya tahun 2010, kemudian menyelesaikan program magister di S2 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya tahun 2012, dan menyelesaikan program doktoral di S3 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2018.



online yang bisa dimanfaatkan mahasiswa di waktu luangnya (Drumm & Jong, 2020).

Beberapa perguruan tinggi menyediakan aplikasi yang dikembangkan untuk mempermudah dosen mengajar dan memberikan akses kepada mahasiswa untuk mempelajari materi perkuliahan (Simamora et al., 2020). Dosen juga bisa menggunakan layanan pembelajaran online lain seperti youtube, zoom, google meet, google classroom, atau aplikasi lainnya. Penerapan pembelajaran online memberikan pengalaman baru bagi pelaku pendidikan dengan memberikan keleluasaan dan kemudahan dalam belajar tanpa harus ke kampus (Alchamdani et al., 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, Rahman et al (2021) menemukan fakta bahwa pembelajaran online tidak membuat peserta didik termotivasi untuk belajar sehingga pendidik harus mempunyai strategi dan inovasi yang bisa meningkatkan motivasi peserta didik untuk mengikuti pembelajaran. Strategi dan inovasi pendidik diyakini bisa meningkatkan motivasi belajar peserta didik yang terwujud dalam memberdayakan peserta didik untuk belajar lebih baik dan mengatasi hambatan belajar (Tohidi & Jabbari, 2012). Pendidik dituntut untuk lebih kreatif dalam berinovasi, artinya pendidik harus bisa membangkitkan ide, memilih ide dengan evaluasi yang menyeluruh, dan penerapan ide (Baruah & Paulus, 2019) yang bertujuan agar peserta didik bisa termotivasi untuk belajar.

Pada masa pandemi COVID-19 dan masa sebelumnya, lembaga pendidikan tinggi berupaya untuk membekali peserta didik pendidikan olahraga dengan hard work, yaitu pengetahuan kognitif, keterampilan profesional (mengajar) (Vogler et al., 2018), dan keterampilan memecahkan masalah melalui penelitian. Keterampilan tersebut tidak mudah untuk dicapai karena proses pembelajaran di perguruan tinggi masih memberlakukan pendidik sebagai “*The trasmitter of knowledge*” dan peserta didik sebagai “*The receptor of the*

*information*” (Alorda et al., 2011). Selain itu, universitas lebih fokus pada penanaman keterampilan penelitian di akhir masa studinya dibandingkan keterampilan profesionalnya (Guo et al., 2020). Hal ini menyebabkan adanya kesenjangan antara apa yang dipelajari di perguruan tinggi dengan kebutuhan di tempat kerja (Holmes, 2012).

Seharusnya peserta didik harus lebih aktif dalam proses pembelajaran dan pendidik memfasilitasi keaktifan peserta didik. Peserta didik diberikan kesempatan lebih besar untuk berpartisipasi dalam konstruksi pengetahuan dalam konteks profesional melalui pengerjaan proyek otentik dan pengembangan produk belajar. Salah satu metode belajar yang menarik adalah *project-based learning* (PjBL) (Guo et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian literatur oleh Chen & Yang (2019) menunjukkan bahwa PjBL memiliki pengaruh positif sedang hingga besar terhadap prestasi akademik peserta didik dibandingkan dengan pengajaran tradisional. PjBL meningkatkan keterlibatan peserta didik dengan memungkinkan saling berbagi pengetahuan dan informasi serta diskusi dalam proyek yang tengah dikerjakan (Almulla, 2020).

PjBL merupakan salah satu model pembelajaran yang mendukung *student centered learning* (SCL) yang menjadi tantangan pembelajaran di perguruan tinggi guna meningkatkan kompetensi peserta didik (mahasiswa) dalam bidang akademik, tingkat berfikir, berfikir kritis, kemampuan memecahkan masalah, kreatifitas, kemandirian, dan menunjukkan sudut pandang untuk melihat situasi dari sisi yang lebih baik (Mursid et al., 2022). PjBL menjadi salah satu model pembelajaran dengan pendekatan kreatif yang menuntun dosen dan mahasiswa menjadi lebih kreatif dengan metode mengajar kreatif, mengajar untuk kreatif, dan belajar kreatif yang disesuaikan dengan materi ajar dan karakter peserta didik (Mashuri et al., 2021). Penerapan PjBL dalam

pendidikan olahraga menjadi keharusan karena model PjBL mampu menumbuh-kembangkan potensi mahasiswa dan membentuk gaya hidup sehat bagi dosen dan mahasiswa.

PjBL adalah metode instruksional yang akan menjadikan pembelajaran keterampilan dan pengetahuan menjadi literasi jasmani yang bermakna bagi mahasiswa pendidikan olahraga dengan menekankan pemikiran kritis, kolaborasi, komunikasi, dan kreativitas (Treadwell, 2018). Penekanan tersebut untuk menyambut tantangan global abad 21. Mahasiswa pendidikan olahraga harus mampu berfikir kritis dalam menghadapi masalah global, mampu berkolaborasi dengan mahasiswa lain yang mempunyai kemampuan lain dari dirinya, mampu berkomunikasi untuk menyampaikan ide-ide dan gagasannya, serta kreatif memanfaatkan fasilitas yang ada untuk menyelesaikan masalah dan menciptakan karya inovatif.

Dilansir oleh Treadwell (2018), proses PjBL terdiri dari enam langkah. Pertama, dosen menguraikan kunci pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan yang dibutuhkan siswa untuk menyelesaikan proyek. Kedua, dosen memberikan pertanyaan pendorong yang menetapkan masalah yang sesuai dengan perkembangan yang perlu ditangani atau pertanyaan spesifik yang harus dijawab melalui penyelesaian proyek. Ketiga, dosen melibatkan mahasiswa dalam inkuiri berkelanjutan serta pengalaman belajar yang terjadi baik di dalam maupun di luar kelas. Keempat, ada periode bagi mahasiswa dan dosen untuk merefleksikan proses pembelajaran, harapan akan kualitas kerja dan bagaimana mengatasi hambatan yang akan datang. Kelima, mahasiswa diberi waktu untuk mengkritik dan merevisi hasil karyanya melalui analisis diri dan teman sebaya berdasarkan rubrik yang disediakan oleh dosen. Keenam, produk tersebut dipresentasikan secara publik jika memungkinkan, namun dosen dapat memilih format presentasi yang dianggapnya sesuai.

## Daftar Pustaka

- Abidah, A., Hidaayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., & Mutakinati, L. (2020). The Impact of Covid-19 to Indonesian Education and Its Relation to the Philosophy of “Merdeka Belajar.” *Studies in Philosophy of Science and Education*, 1(1), 38–49. <https://doi.org/10.46627/sipose.v1i1.9>
- Alchamdani, A., Fatmasari, F., Rahmadani Anugrah, E., Putri Sari, N., Putri, F., & Astina, A. (2020). The Impact of Covid19 Pandemic on Online Learning Process in the College at Southeast Sulawesi. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 12(1si), 129. <https://doi.org/10.20473/jkl.v12i1si.2020.129-136>
- Almulla, M. A. (2020). The Effectiveness of the Project-Based Learning ( PBL ) Approach as a Way to Engage Students in Learning. *SAGE Open*, 10(3), 1–15. <https://doi.org/10.1177/2158244020938702>
- Alorda, B., Suenaga, K., & Pons, P. (2011). Design and evaluation of a microprocessor course combining three cooperative methods: SDLA, PjBL and CnBL. *Computers and Education*, 57(3), 1876–1884. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.04.004>
- Baruah, J., & Paulus, P. B. (2019). Collaborative Creativity and Innovation in Education. In *Creativity Theory and Action in Education* (pp. 155–177). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-90272-2\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-319-90272-2_9)
- Bhasin, B., Gupta, G., & Malhotra, S. (2021). Impact of Covid-19 Pandemic on Education System. *EPRA International Journal of Environmental Economics, Commerce and Educational Management*, 29(9), 6–8. <https://doi.org/10.36713/epra6363>
- Chen, C. H., & Yang, Y. C. (2019). Revisiting the effects of project-based learning on students’ academic

- achievement: A meta-analysis investigating moderators. In *Educational Research Review* (Vol. 26). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.11.001>
- Drumm, B. T., & Jong, A. S. Y. (2020). A Semester Like No Other: A Student and Lecturer Perspective on the Impact of COVID-19 on 3rd Level Academic Life . Perspective of a 3rd year science student . 12(3), 1–14.
- Guo, P., Saab, N., Post, L. S., & Admiraal, W. (2020). A review of project-based learning in higher education: Student outcomes and measures. *International Journal of Educational Research*, 102(April), 101586. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101586>
- Holmes, L. M. (2012). *The effects of project based learning on 21st century skills and no child left behind accountability standards* [University of Florida]. <https://search.proquest.com/openview/36f811030b31abfa63690c7a6771a0ae/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Marinoni, G., Land, H. V., & Jensen, T. (2020). *The Impact of Covid-19 on Higher Education around the World*. the International Association of Universities. [https://www.iau-aiu.net/IMG/pdf/iau\\_covid19\\_and\\_he\\_survey\\_report\\_final\\_may\\_2020.pdf](https://www.iau-aiu.net/IMG/pdf/iau_covid19_and_he_survey_report_final_may_2020.pdf)
- Mashuri, H., Mappaompo, A., Gunarto, P., & Herpandika, R. P. (2021). Pendekatan Kreatif Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: Adaptasi Pandemi COVID-19 untuk Membentuk Gaya Hidup Sehat. *SEMDIKJAR 4: Seminar Pendidikan Dan Pembelajaran*. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semidikjar/article/view/1501>
- Mursid, R., Saragih, A. H., & Hartono, R. (2022). The Effect of the Blended Project-based Learning Model and Creative

- Thinking Ability on Engineering Students' Learning Outcomes. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(1), 218–235. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2244>
- Rahman, T., Prasetyo, D. A., & Mashuri, H. (2021). The Impact of Online Learning During The Covid-19 Pandemic on Physical Education Teachers. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 4(II), 294–304. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i2.5638>
- Simamora, R. M., De Fretes, D., Purba, E. D., & Pasaribu, D. (2020). Practices, Challenges, and Prospects of Online Learning during Covid-19 Pandemic in Higher Education: Lecturer Perspectives. *Studies in Learning and Teaching*, 1(3), 185–208. <https://doi.org/10.46627/silet.v1i3.45>
- Tohidi, H., & Jabbari, M. M. (2012). The effects of motivation in education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 31(2011), 820–824. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.148>
- Treadwell, S. M. (2018). Making the Case for Project-based Learning (PBL) in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 89(1), 5–6. <https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1393225>
- Vogler, J. S., Thompson, P., Davis, D. W., Mayfield, B. E., Finley, P. M., & Yasseri, D. (2018). The hard work of soft skills: augmenting the project-based learning experience with interdisciplinary teamwork. *Instructional Science*, 46(3), 457–488. <https://doi.org/10.1007/s11251-017-9438-9>



# TANTANGAN KEMAJUAN TEKNOLOGI, TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN PENGARUHNYA TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA

**Gilang Nuari Panggraita, M.Pd.<sup>6</sup>**

(Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan)

---

*“Pemanfaatan teknologi sebagai media belajar siswa dan diimbangi dengan kebugaran jasmani siswa yang baik dapat menghasilkan kualitas belajar guna meningkatkan hasil belajar siswa”*

Perkembangan peradaban terjadi sangat cepat dan tidak dapat dikendalikan. Perubahan di berbagai sektor mendorong setiap manusia untuk beradaptasi dan mampu menyikapi pembaruan-pembaruan tersebut. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah mengubah pola hidup masyarakat saat ini. Akan tetapi, kemajuan teknologi dapat dipandang sebagai sebuah aspek yang positif maupun negatif. Perkembangan IPTEK dipandang sebagai aspek positif manakala perannya membawa berbagai kemudahan dan kecanggihan yang sebelumnya tidak bisa diperoleh tanpa adanya bantuan teknologi. Seperti halnya dalam proses pembelajaran di mana guru dapat membuat berbagai media belajar maupun alat bantu pembelajaran yang dapat

---

<sup>6</sup> Penulis lahir di Pemalang, 31 Januari 1992. Pendidikan Dasar hingga Menengah Atas ditamatkan di Kajen, Kabupaten Pekalongan. Putri dari Bapak Slamet Supriyatno dan Ibu Wuriyah ini menempuh studi Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada tahun 2009 dan melanjutkan ke jenjang Pascasarjana di Universitas Negeri Semarang pada tahun 2014. Saat ini masih aktif menjadi Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dengan bidang keahlian Senam Aerobik serta aktif di kepengurusan KONI Kabupaten Pekalongan dan Ikatan Olahraga Dansa Indonesia.



diterapkan dan digunakan dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran itu sendiri. Berkat pengembangan teknologi yang semakin canggih, pembelajaran pun menjadi tidak terbatas ruang dan waktu. Siswa maupun guru dapat memanfaatkan perangkat teknologi seperti gawai maupun laptop untuk tetap terkoneksi meskipun tidak bertatap muka. Belajar dapat dilakukan di mana pun dan kapan pun. Pembelajaran yang memanfaatkan kecanggihan teknologi juga membawa harapan baru terhadap kemajuan dunia pendidikan. Namun, kecanggihan teknologi ini dapat membawa beberapa aspek negatif apabila penggunaannya berkaitan dengan hal-hal yang bertentangan dengan norma maupun berdampak pada efek ketergantungan terhadap penggunaan teknologi.

Lebih dari 20 tahun yang lalu, dapat kita jumpai anak-anak bermain di luar rumah sepanjang hari. Mereka bersepeda, berlari kejar-kejaran, bermain petak umpet, berolahraga, bermain layang-layang dan berbagai permainan yang mereka ciptakan sendiri. Mereka bahkan mampu mengembangkan jenis permainan yang tidak membutuhkan mesin mahal. Para orang tua juga tidak merasa khawatir membiarkan anak-anak untuk bermain di alam terbuka. Adanya intervensi teknologi membawa perubahan di kalangan anak-anak zaman sekarang. Kecanggihan teknologi seperti televisi, ponsel, iPad, laptop dan media sosial telah mendominasi kehidupan anak-anak zaman sekarang. Mereka lebih akrab dengan berbagai bentuk fasilitas yang disediakan di dalam gawai ataupun laptop dibandingkan dengan teman-teman di sekitar rumahnya. Penggunaan gawai maupun berbagai teknologi canggih yang saat ini tersedia tentunya memberikan kemudahan-kemudahan bagi siapapun tapi perlu diingat bahwa penggunaan yang tidak semestinya tentu membawa dampak negatif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rahmah & Setiyabudi, 2020) dampak negatif dari penggunaan gawai anak menjadi malas bergerak, dan beraktivitas, kurang bersosialisasi, sulit berkonsentrasi, terpapar radiasi elektromagnetik, lebih emosional, sulit

berkomunikasi, kecanduan, phantom vibration syndrome, kematangan lobus frontali.

Semua kalangan tidak bisa terlepas dari kebutuhan akan teknologi bahkan beberapa masuk ke dalam kategori kecanduan terhadap teknologi. Kecanduan tersebut memaksa seseorang untuk sibuk dengan handphone maupun asik dengan berbagai hiburan yang berbasis pada internet. Tingkat kebugaran tentunya akan menurun seiring dengan semakin rendahnya aktivitas gerak dikarenakan meningkatnya jumlah waktu yang digunakan untuk sibuk dengan gawai. Secara tidak langsung penggunaan gawai pada anak-anak akan mempengaruhi proses pendidikan di sekolah, Pendidikan di sekolah melibatkan proses belajar yang panjang yang mana anak mengalami interaksi dengan lingkungan belajarnya. Saat anak tidak bugar maka anak tidak ada gairah untuk belajar yang dampaknya juga akan mempengaruhi hasil belajar dan prestasi belajar di sekolah (Rifky Riyandi & Pulungan, 2022). Tercapainya keberhasilan dalam suatu pembelajaran yang telah dilaksanakan oleh siswa ditandai dengan hasil belajar. Hasil belajar adalah hasil nyata kemampuan siswa dalam bentuk pengetahuan, sikap maupun keterampilan yang diperoleh selama pembelajaran, yang dituangkan dalam bentuk laporan hasil belajar atau rapot setiap semester. Hasil belajar menjadi salah satu bagian penting dalam pembelajaran karena dengan hasil belajar tersebut dapat diketahui sudah sejauh mana siswa tersebut berkembang baik secara pengetahuan, sikap maupun keterampilan.

Hasil belajar yang diperoleh siswa dipengaruhi banyak faktor, salah satunya adalah kesehatan fisik siswa yang akan mempengaruhi daya ingat dan konsentrasi belajar siswa. Untuk memiliki hasil belajar yang baik maka harus memperhatikan salah satu faktor yaitu kesehatan atau kebugaran. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang cukup lama tanpa mengalami

kelelahan yang berarti (Welong et al., 2020). Seseorang dengan kondisi tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan durasi yang relatif lebih lama bila dibandingkan dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah (Panggraita et al., 2020). Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani perlu ditargetkan sebagai penunjang aktivitas belajar sehari-hari untuk bisa mencapai kondisi yang ideal yaitu hasil belajar yang maksimal. Kebugaran jasmani bisa dikatakan baik apabila seseorang memperoleh aktivitas fisik yang cukup dalam kegiatan perharinya, yang dapat digunakan untuk membantu pertumbuhan massa tubuh, perkembangan daya pikir, keaktifan siswa, dan kesehatan yang menyeluruh (Kapti & Winarno, 2022).

Salah satu upaya untuk menjaga kebugaran jasmani yaitu dengan menumbuhkan kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa melalui mata pelajaran PJOK. Dengan kebugaran yang baik maka siswa mampu mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan penuh konsentrasi, aktif dan mampu meningkatkan prestasi belajar. Peran media dan teknologi akan tetap ada dan hampir pasti akan meningkat dari waktu ke waktu. Pemanfaatan teknologi sebagai media belajar siswa dan diimbangi dengan kebugaran jasmani siswa yang baik dapat menghasilkan kualitas belajar yang baik. Pada akhirnya hasil belajar siswa dapat meningkat. Kebugaran dan hasil belajar sebenarnya perlu menjadi perhatian bagi guru, sebab guru memiliki peranan penting dalam membangun kebugaran dan meningkatkan rasa kepercayaan dan semangat siswa sehingga memperoleh hasil nilai belajar seperti yang diinginkan (Destriana et al., 2022).

## Daftar Pustaka

- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran Jasmani Dan Hasil Belajar Siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.14490>
- Kapti, J., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 258–267. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p258-267>
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. 05(02), 27–33.
- Rahmah, I. aldina novita, & Setiyabudi, R. (2020). Hubungan Penggunaan Gawai dengan Hipperaktivitas dan Interaksi Sosial pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 2 kalibagor. *Journal of Bionursing*, 2(3), 157–163. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.3.68>
- Rifky Riyandi, P., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 125. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29516>



## TPACK SEBAGAI INOVASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI ABAD 21

**Pinton Setya Mustafa, M.Pd.<sup>7</sup>**  
(Universitas Islam Negeri Mataram)

---

*“TPACK merupakan kerangka kerja yang mengintegrasikan antara teknologi, pedagogi, dan pengetahuan konten yang diperlukan dalam pengembangan inovasi pembelajaran pendidikan jasmani demi membuat pembelajaran yang efektif dan efisien serta sesuai dengan karakteristik peserta didik Abad 21 ini”*

**P**erkembangan teknologi sangat pesat pada saat ini. Kemajuan tersebut membuat setiap pekerjaan berupaya untuk memanfaatkan teknologi demi mendapatkan hasil yang efektif dan efisien. Dalam dunia pendidikan saat ini, segala administrasi, pembelajaran, dan penilaian mulai dilakukan dengan menggunakan teknologi modern dan digital. Pendidik yaitu Guru maupun Dosen perlu menyesuaikan kondisi digitalisasi ini sebagai alternatif dalam menyusun bentuk pembelajaran. *The Technological Pedagogical Content Knowledge* (TPACK) merupakan sebutan antara integrasi anata pemanfaatan teknologi, kemampuan pedagogik dalam membuat penyajian isi pengetahuan untuk diajarkan kepada para peserta didik. Hasil penelitian telah menyorot berbagai ragam instruksional, teknologi tertentu yang dikembangkan

---

<sup>7</sup> Penulis lahir di Tulungagung, 04 Agustus 1992, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Mataram, penulis menyelesaikan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2016), kemudian gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Malang pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2019).

dapat meningkatkan kualitas pengajaran, serta guru yang berperan penting dalam peningkatan kualitas penerapan pembelajaran yang lebih efektif (Cengiz, 2015).

Kerangka TPACK untuk pendidik dijelaskan secara rinci sebagai interaksi kompleks antara tiga aspek pengetahuan, yaitu konten, pedagogi, dan teknologi. Untuk menghasilkan jenis pengetahuan fleksibel yang dibutuhkan untuk kesuksesan dalam mengintegrasikan penggunaan teknologi ke dalam pengajaran (Matthew J. Koehler, Mishra, & Cain, 2013). Pengembangan TPACK jelas merupakan bidang penelitian yang penting karena implikasinya yang signifikan terhadap pendidikan guru dan pengembangan profesi guru (Matthew J. Koehler, Mishra, Kereluik, Shin, & Graham, 2014). Oleh karena itu, pengajaran yang baik dengan teknologi tidak dapat dicapai hanya dengan menambahkan teknologi baru pada struktur yang ada (M. J. Koehler, Mishra, Akcaoglu, & Rosenberg, 2013). TPACK dapat dikonseptualisasikan sebagai pendistribusian ke seluruh individu (guru, teknolog, siswa) dan artefak (situs web, rencana pelajaran, buku, perangkat lunak, dan lainnya) (Di Blas, Paolini, Sawaya, & Mishra, 2014). Materi pelajaran yang diajarkan pendidik memiliki peluang yang sama dengan penggunaan TPACK ini, salah satunya mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan jasmani merupakan jenis mata pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik dan gerak untuk belajar dan menanamkan nilai-nilai pendidikan di dalamnya (Mustafa, 2022). Tujuan dari pendidikan jasmani terdapat tiga ranah, yaitu pengetahuan, keterampilan dan sikap (Walton-Fisette & Wuest, 2018). Pengetahuan merupakan teori pemahaman gerak, peraturan dalam olahraga, serta konsep kesehatan. Keterampilan yang menjadi fokus dalam pendidikan jasmani yaitu kemampuan motorik, kemampuan fisik, dan dapat mempraktikkan pola hidup sehat. Kemudian sikap yang diharapkan setelah mempelajari pendidikan jasmani yaitu

tumbuhnya jiwa sportif, percaya diri, tanggung jawab, mampu berintraksi sosial dengan baik, dapat mengendalikan emosional serta mempunyai kepribadian yang luhur. Dalam mencapai tiga tujuan utama tersebut perlu adanya pembelajaran yang efektif dan efisien, mengingat mata pelajaran PJOK cenderung diajarkan sekali sampai dua kali dalam seminggu pada satuan pendidikan. Keterbatasan waktu tersebut membuat pendidik harus berinovasi agar materi yang disampaikan dapat diterima dengan komprehensif dan berguna dalam kehidupan peserta didik di masa mendatang. Inovasi pembelajaran pendidikan jasmani dengan TPACK adalah salah satu alternatif yang dapat digunakan.

Persiapan guru pendidikan jasmani untuk mengintegrasikan teknologi yang bermakna dari program kurikulum, termasuk merancang materi dengan teknologi dan menggunakan berbagai teknologi untuk konten pembelajaran dapat memberikan model dan pengalaman yang kondusif dan efektif (Krause & Lynch, 2016). TPACK perlu adanya pendanaan untuk teknologi yang digunakan dalam konten pedagogis dan pengalaman lapangan, pengembangan peta kurikulum strategis teknologi digabungkan di seluruh program, dan penempatan siswa yang tepat di sekolah untuk berteknologi maju (Krause & Lynch, 2018). Standar Eropa dalam aktivitas fisik yang diadaptasi telah digunakan untuk menentukan kompetensi guru pendidikan jasmani yang tepat untuk mengintegrasikan pedagogi yang didukung oleh perkembangan teknologi (Ng et al., 2021). Program pengembangan profesional untuk instruktur program pendidikan guru, baik dalam integrasi teknologi dalam pengajaran pendidikan jasmani dan teknologi terkait olahraga sangat diperlukan (Semiz & Ince, 2012) demi persamaan persepsi dan kondisi yang relevan dihadapi oleh guru. Penggunaan teknologi untuk merencanakan, menginstruksikan, dan menilai pendidikan jasmani, serta menghadapi hambatan pembelajaran (Phelps et al., 2021).



TPACK dalam pendidikan jasmani memiliki pendekatan empat fase yaitu: (1) membangun pengetahuan mereka dan belajar melibatkan teknologi dalam pendidikan jasmani, (2) mengamati dan mengeksplorasi melalui pemodelan dan integrasi instruktur, (3) bereksperimen dan berkolaborasi dengan pendampingan dan perancang, dan (4) menemukan melalui inovasi dan pemanfaatan (Gawrisch, Richards, & Killian, 2020). Implikasi dari penelitian menunjukkan bahwa pemikiran desain dapat mendorong Guru Pendidikan Jasmani untuk mengidealkan TPACK dari perspektif empati, dan bereksperimen dengan pengetahuan teknologi dalam isi materi (Lee, Chang, & Chung, 2021). Perlu ada aplikasi pendukung untuk menjalankan TPACK dalam pendidikan jasmani (Estrada-Oliver & Mercado-Gual, 2022). Strategi yang sering digunakan dengan memberikan materi di luar jam pelajaran terlebih dahulu melalui jaringan internet yang dapat dengan mudah diakses oleh peserta didik bahan materinya. Pada saat ini *smartphone* merupakan salah satu alat yang dapat dijadikan media dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa. Bahan ajar yang diberikan melalui *smartphone* hendak memiliki fitur yang jelas dilihat, didengar, dan dipraktikkan oleh peserta didik (Victoria, Mustafa, & Ardiyanto, 2021). Dengan memahami konsep gerakan dari bahan ajar yang telah disampaikan oleh guru, diharapkan siswa telah memahami materi yang diajarkan dari aspek pengetahuan. Selanjutnya ketika waktu efektif pembelajaran di sekolah siswa dapat memaksimalkan untuk belajar praktik gerakan olahraga dan diberikan pembentukan sikap yang luhur selama pembelajaran berlangsung

## Daftar Pustaka

- Cengiz, C. (2015). The development of TPACK, Technology Integrated Self-Efficacy and Instructional Technology Outcome Expectations of pre-service physical education teachers. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 43(5), 411–422. <https://doi.org/10.1080/1359866X.2014.932332>
- Di Blas, N., Paolini, P., Sawaya, S., & Mishra, P. (2014). Distributed TPACK: going beyond knowledge in the head. *Society for Information Technology & Teacher Education International Conference*, 2464–2472. Association for the Advancement of Computing in Education (AACE).
- Estrada-Oliver, L., & Mercado-Gual, N. (2022). Physical Education and Apps: The Remote Learning Challenge. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 93(6), 65–68. <https://doi.org/10.1080/07303084.2022.2082830>
- Gawrisch, D. P., Richards, K. A. R., & Killian, C. M. (2020). Integrating Technology in Physical Education Teacher Education: A Socialization Perspective. *Quest*, 72(3), 260–277. <https://doi.org/10.1080/00336297.2019.1685554>
- Koehler, M. J., Mishra, P., Akcaoglu, M., & Rosenberg, J. M. (2013). The technological pedagogical content knowledge framework for teachers and teacher educators. In *ICT integrated teacher education: A resource book* (pp. 2–7).
- Koehler, Matthew J., Mishra, P., & Cain, W. (2013). What is Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK)? *Journal of Education*, 193(3), 13–19. <https://doi.org/10.1177/002205741319300303>

- Koehler, Matthew J., Mishra, P., Kereluik, K., Shin, T. S., & Graham, C. R. (2014). The Technological Pedagogical Content Knowledge Framework. In *Handbook of Research on Educational Communications and Technology* (pp. 101–111). New York, NY: Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3185-5\\_9](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3185-5_9)
- Krause, J. M., & Lynch, B. M. (2016). Preparing 21st-Century Educators: TPACK in Physical Education Teacher Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(S2), A131–A132.
- Krause, J. M., & Lynch, B. M. (2018). Faculty and student perspectives of and experiences with TPACK in PETE. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 9(1), 58–75. <https://doi.org/10.1080/25742981.2018.1429146>
- Lee, H., Chang, C., & Chung, C. (2021). Research on Design Thinking and TPACK of Physical Education Pre-service Teachers. *29th International Conference on Computers in Education Conference, ICCE 2021*. Asia-Pacific Society for Computers in Education.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Ng, K., Klavina, A., Ferreira, J. P., Barrett, U., Pozeriene, J., & Reina, R. (2021). Teachers' preparedness to deliver remote adapted physical education from different European perspectives: Updates to the European Standards in Adapted Physical Activity. *European Journal of Special Needs Education*, 36(1), 98–113. <https://doi.org/10.1080/08856257.2021.1872848>
- Phelps, A., Colburn, J., Hodges, M., Knipe, R., Doherty, B., & Keating, X. D. (2021). A qualitative exploration of

technology use among preservice physical education teachers in a secondary methods course. *Teaching and Teacher Education*, 105, 103400. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103400>

Semiz, K., & Ince, M. L. (2012). Pre-service physical education teachers' technological pedagogical content knowledge, technology integration self-efficacy and instructional technology outcome expectations. *Australasian Journal of Educational Technology*, 28(7). <https://doi.org/10.14742/ajet.800>

Victoria, A., Mustafa, P. S., & Ardiyanto, D. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga berbasis Blended Learning di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(2), 170–183. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4659619>

Walton-Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2018). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport* (19th ed.). New York: McGraw-Hill Education.



# PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN *VIDEO TUTORIAL* TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN

**Resty Agustriyani, M.Pd.<sup>8</sup>**  
(Universitas Siliwangi)

---

*“Video tutorial menjadi terobosan baru dalam proses pembelajaran dan bisa membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan teknik dasar volley tenis lapangan di jurusan Pendidikan Jasmani FKIP UNSIL”*

**P**andemi Covid-19 telah usai, kini semua elemen termasuk dunia pendidikan mulai bersiap untuk pembelajaran tatap muka, sekolah dan perguruan tinggi wajib mengisi checklist dan menerapkan protokol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah. Selain itu, sekolah dan perguruan tinggi harus menyiapkan cara untuk mengembalikan prestasi pelajar atau mahasiswa yang terdampak selama pandemi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penghentian kegiatan pembelajaran akibat pandemi Covid-19 menyebabkan penurunan prestasi. Efek dari pengurangan kapasitas ini sangat besar dan permanen. Selain itu, semua mahasiswa diwajibkan mengikuti tes belajar saat mulai sekolah dan kembali ke perkuliahan untuk melihat status awal mahasiswa setelah berbulan-bulan tidak belajar.

---

<sup>8</sup> Penulis lahir di Ciamis, 03 Agustus 1987, merupakan Dosen di Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, Menyelesaikan studi S1 di PJKR FKIP UNSIL tahun 2006, S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (UNJ) 2013 dan Sedang studi S3 di Universitas Negeri Yogyakarta.

Universitas Siliwangi merupakan perguruan tinggi yang sedang melaksanakan perkuliahan/pembelajaran secara full tatap muka dari bulan Januari baik teori maupun praktek. Sebagai tenaga pendidik (dosen) perlu adanya inovasi untuk bisa merangsang mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan/pembelajaran secara tatap muka setelah dampak dari masa pandemi covid 19. Mata kuliah tenis lapangan adalah salah satu mata kuliah yang wajib di ikuti oleh mahasiswa semester 5 tahun akademik 2022/2023 di jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

Tenis lapangan salah satu jenis olahraga yang populer dan digemari oleh lapisan masyarakat di Indonesia termasuk di Kota Tasikmalaya. Melihat perkembangan tenis lapangan yang sangat pesat dan sudah dipertandingkan sebagai olahraga prestasi termasuk di ajang pertandingan yang bergengsi antar mahasiswa yaitu POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional). Tenis merupakan salah satu mata kuliah yang di berikan pada LPTK, mahasiswa diajarkan keterampilan bermain tenis sebagai mata kuliah wajib yang harus diambil. Tenis merupakan salah cabang olahraga dalam keterampilan motorik terbuka (*open skill*). Kondisi permainan yang dihadapi selalu berubah-ubah, hal ini menjadikan olahraga tenis masuk dalam salah satu jenis keterampilan motorik. Penguasaan teknik dasar wajib diberikan pada awal-awal latihan. Universitas Siliwangi Tasikmalaya khususnya jurusan Pendidikan Jasmani mewajibkan mahasiswa Semester 5 untuk mengikuti perkuliahan tenis lapangan dengan baik.

Berdasarkan pertanyaan lisan setiap awal perkuliahan pada setiap tahun, ditemukan hal-hal sebagai berikut: 1) tidak lebih dari 2% mahasiswa yang pernah melakukan permainan tenis lapangan sebelum masuk kuliah; 2) 98% sama sekali belum mengetahui teknik dasar maupun peraturan permainan tenis lapangan. 3) 98% mahasiswa yang mengontrak mata kuliah

tenis lapangan baru memegang raket tenis dan bola tenis saat diperkenalkan oleh dosen; 4) Berdasarkan hasil pengukuran akhir mata kuliah rata-rata nilai kelulusan murni keterampilan dasar tenis lapangan hanya berkisar antara 40 sampai 50%.

Melihat ke empat temuan tersebut mahasiswa yang mengambil mata kuliah tenis lapangan dapat dikategorikan sebagai pemula. Pemula bukan dilihat dari usia, tetapi pemula dilihat dari pertama kali mengenal dan mempelajari tenis lapangan serta tingkat keterampilannya. Berdasarkan rentang kehidupan pertumbuhan dan perkembangan manusia, mahasiswa rata-rata berusia 18 sampai 22 tahun dikelompokkan pada masa dewasa awal. Pada masa tersebut fisik dan psikis sudah mulai mengalami kematangan akan tetapi kebanyakan dari mahasiswa masih banyak yang kurang mengetahui dan menguasai keterampilan teknik dasar tenis lapangan karena bukan mata pelajaran PJOK saat di pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh mahasiswa semester 5 dalam tenis lapangan adalah *Forehand*, *Backhand*, *Serve*, *Overheaddan Volley*. Berdasarkan pengalaman beberapa tahun yang dialami penulis saat perkuliahan Tenis Lapangan pukulan Volley sangat sulit dikuasai oleh mahasiswa yang dimana pada kenyataannya pukulan volley sangat penting untuk dikuasai. Pukulan volley sangat penting dalam permainan ganda karena Sebagian besar point dimenangkan, pernyataan (Brown J, 2007:69).

Salah satu untuk membantu meningkatkan kemampuan teknik dasar *volley* yaitu dengan model pembelajaran yang tepat diantaranya menggunakan model pembelajaran melalui penggunaan video tutorial yang bisa menjadi temuan baru dalam proses pembelajaran di jurusan pendidikan jasmani FKIP UNSIL, karena media tersebut dipergunakan pada saat proses pembelajaran. Video tutorial dapat membantu proses pembelajaran mahasiswa supaya lebih semangat dan



memperhatikan serta memahami materi khususnya teknik dasar *volley*. Video tutorial dapat menjadi referensi untuk mengajar mahasiswa.

Media teks, video dan audio kemudian dengan adanya teknologi yang berkembang merupakan salah satu media pembelajaran yang bisa digunakan saat ini. Media pembelajaran menurut Rusman dkk, (2012:170) merupakan suatu teknologi pembawa pesan yang dapat digunakan oleh dosen untuk keperluan pembelajaran, media pembelajaran merupakan sarana fisik untuk menyampaikan materi perkuliahan juga merupakan sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang dengar, termasuk teknologi perangkat keras. Media yang berkembang saat ini digabungkan menjadi satu kesatuan yang akan menghasilkan informasi yang tidak hanya dapat dilihat sebagai cetakan, melainkan juga dapat didengar, membentuk simulasi, dan animasi yang dapat membangkitkan motivasi dalam penerimaannya. Media pembelajaran tersebut juga cocok apabila diaplikasikan pada pelatihan olahraga itu karena proses pelatihan olahraga mempunyai kesamaan dengan proses pembelajaran, karena keduanya sama-sama mentransfer ilmu, baik dari pelatih ke atlet maupun dari dosen ke mahasiswa.

Salah satu media yang bisa dikembangkan adalah media pembelajaran gerak dasar *volley* tenis lapangan berbasis video tutorial yang berupa tata cara dalam melakukan teknik dasar memegang raket dan pelaksanaan teknik dasar *volley*. Pembelajaran berbasis video tutorial bisa menjadi alternatif bagi dosen yang ingin mengajarkan tenis lapangan kepada mahasiswa atau dapat juga bagi pelatih tenis lapangan sebagai media untuk melatih.

Penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) atau *R&D*. Media yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah produk media pembelajaran gerak dasar teknik *volley* tenis lapangan

berbasis video tutorial yang berupa tata cara dalam melakukan teknik dasar memegang raket dan pelaksanaan teknik dasar *volley*. Media pembelajaran berbasis video tutorial ini diharapkan menjadi alternatif bagi pelatih tenis lapangan sebagai media untuk melatih atau dapat juga untuk dosen yang ingin mengajarkan tenis lapangan kepada mahasiswa.

Subyek penelitian pengembangan ini ada dua yaitu, subyek validasi produk dan subyek uji coba produk. Subyek Validasi Produk meliputi: 1) Ahli Materi yang berjumlah 1 orang, yaitu adalah dosen atau pakar tenis lapangan yang berperan untuk menentukan dan menilai materi yang ada dalam produk pengembangan sesuai tingkat kebenaran dan kedalaman materi dan ahli Media 1 orang, yaitu dosen atau pakar yang ahli dalam hal media pembelajaran. Ahli media berperan menilai produk dari segi tampilan menggunakan angket tentang media. 2) Subyek Uji coba Produk Dosen Tenis Lapangan yang berjumlah 2 orang, adalah pengajar di Jurusan Pendidikan Jasmani Unsil dan semua Mahasiswa Semester 5 yang mengontrak tenis lapangan tingkat pemula dari Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsil. Sugiyono (2009:199) menjelaskan angket merupakan teknik pengumpulan data dengan memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden. Kelebihan angket atau kuesioner menurut Nana Sudjana (2004:103) adalah sifatnya yang praktis, hemat waktu, tenaga, dan biaya.

Instrumen penelitian angket di isi oleh ahli materi, ahli media, pelatih dan mahasiswa. Angket untuk ahli media dan ahli materi digunakan sebagai pedoman dalam perbaikan dan penyempurnaan produk. Alternatif jawaban menggunakan skala *Likert* yang diberikan dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui lembar penilaian, lembar hasil wawancara dan angket motivasi belajar mahasiswa.

Pengembangan media ini memerlukan beberapa tahap dalam produksinya. Tahapan dalam pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial iniantara lain: 1) tahap Define yang meliputi latar belakang dan analisis tujuan, 2) tahap Design meliputi penyusunan materi, pembuatan naskah skenario, shoot ing script, 3) tahap Development mencakup produksi media penilaian validasi ahli, revisiproduk, packaging dan uji cobalapangan, 4) tahap Disseminate mencakup penyebarluasan produk dengan cara membagikan video tutorial mahasiswa di Universitas Siliwangi. Berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, dan dosen tenis, media pembelajaran berbasis video tutorial teknik dasar volley tenis lapangan tingkat pemula dinyatakan sangat baik digunakan untuk media bantu dalam proses latihan teknik dasar volley tenis lapangan. Sedangkan penilaian dari 16 mahasiswa menunjukkan rata-rata 3,0 sehingga masuk ke dalam kategori sangat baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan mengembangkan model pembelajaran video tutorial teknik dasar tenis lapangan dapat membantu pembelajaran.

### **Daftar Pustaka**

- Brown, Jim. (2001). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Rusman, dkk. 2012. *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RnD*. Bandung: Alfabeta
- Sudjana, Nana. 2004. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensido Offset.

# STRATEGI PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI METODE FLIPPED LEARNING PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

**Jamaludin Yusuf, M.Pd.<sup>9</sup>**

(Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan)

---

*“Bentuk inovasi model pembelajaran terbaru yang mungkin dapat memberikan peningkatan terhadap kebugaran sekaligus menerapkan teknologi digital adalah flipped learning”*

Pendidikan di era sekarang telah banyak mengalami perubahan, maka perlu adanya penyesuaian tentang proses pembelajaran untuk mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Ardi et al., 2016). Kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi dan komunikasi (iptek) pada abad ini sangat pesat dalam semua tatanan kehidupan, bahkan lebih maju dari prediksi semula (Banggur, 2020). Kemajuan iptek yang cepat tidak dapat dipisahkan dengan proses pembelajaran. Proses pembelajaran dengan menggunakan media menjadi sangat penting guna meningkatkan pemahaman materi dan minat dalam mengikuti pembelajaran. *Augmented Reality* menjadi salah satu media yang digunakan dalam pembelajaran digital saat ini. *Augmented Reality*

---

<sup>9</sup> Penulis lahir di Pekalongan, 12 Februari 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan (Fikes) Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, menyelesaikan studi S1 di Prodi Kepelatihan Olahraga FIK UNNES tahun 2011, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNNES tahun 2015, dan sedang melanjutkan studi S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES Semarang Masuk tahun 2021.

menjadi teknologi yang dapat merubah objek virtual menjadi bentuk nyata. Perkembangan dunia digital yang semakin maju memberikan tantangan tersendiri bagi guru untuk bisa mengikuti. Sehingga para guru perlu melakukan kreatifitas dan inovasi dalam pembelajaran penjas yang menarik (Lestari et al., 2019).

Integrasi digital teknologi dalam proses pembelajaran harus ikut berkembang. Hal tersebut harus diringi oleh penyesuaian karakter peserta didik dalam proses pembelajaran dan perubahan motivasi serta hasil belajar. Namun semakin pesatnya iptek bisa berdampak pada penurunan aktifitas fisik yang kedepannya akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran khususnya bagi peserta didik.

Kesegaran jasmani memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswa, karena kesegaran jasmani yang baik diperlukan oleh siswa baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. Secara umum kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih menikmati waktu luang. Betapa pentingnya kesegaran jasmani bagi siswa, karena apabila kesegaran jasmani siswa itu bagus, maka dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran dengan tanpa adanya rasa lelah, lesu dan jenuh dalam proses belajar. Namun, Pembelajaran Penjas yang meliputi kegiatan olahraga dalam ranah pendidikan guna meningkatkan keterampilan individu seseorang baik dalam hal fisik, mental serta emosional

Menjaga kebugaran tubuh dapat dilakukan dengan menambah aktifitas mekanis untuk mengeluarkan energi dan sumber. Beberapa latihan untuk menjaga kebugaran jasmani yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah antara lain: jogging, bersepeda, jalan santai, senam aerobik, angkat beban, lari, skipping, atau gerak tubuh lainnya. Orang yang secara

teratur berpartisipasi dalam latihan dan kebugaran dalam jumlah sedang dapat hidup lebih lama dan lebih sehat dan juga, latihan fisik dan kebugaran tidak hanya membantu mencegah penyakit, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup (Ohuruogu, 2016).

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah perlu didukung dengan adanya program tambahan yang mampu memberikan dampak peningkatan kebugaran ke siswa. Karena dalam pelaksanaan di lapangan, proses pembelajaran Pendidikan jasmani hanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu dengan durasi kurang lebih dua jam.

Bentuk inovasi model pembelajaran terbaru yang mungkin dapat memberikan peningkatan terhadap kebugaran sekaligus menerapkan teknologi digital adalah flipped learning. Flipped learning disebut juga dengan pembelajaran terbalik yang proses pembelajarannya biasanya dilakukan dikelas di tukar/dibalik dengan pekerjaan yang biasanya dilakukan di rumah. Pengertian lain menyebutkan flipped learning merupakan kegiatan yang dilaksanakan dengan membalikan prosedur belajar secara langsung yang biasanya dilaksanakan di dalam kelas, namun dalam pembelajaran flipped learning berpindah dilaksanakan di rumah/di luar kelas melalui materi yang diberikan oleh guru (Sahara & Sofya, 2020). Materi yang diberikan baik berupa power point, video, bahan ajar, buku online, sedangkan di kelas melakukan kegiatan yang bisa meningkatkan penalaran peserta didik melalui metode pembelajaran problem solving dengan melakukan kegiatan diskusi dan mempersentasikan hasil diskusi. Flipped learning bisa memudahkan peserta didik untuk mencari sumber belajar yang bisa diakses kapan saja melalui alat teknologi (Hamid & Hadi, 2020). Sejauh ini belum ada pembahasan yang menelaah pembelajaran flipped learning dari sudut pandang faktor-faktor pembelajaran digital yang berhubungan dengan kebugaran peserta didik. Oleh sebab itu, saya tertarik mereview

sejumlah hasil pembahasan tentang penerapan flipped learning dalam pembelajaran dan faktor-faktor yang meningkatkan kebugaran dalam model pembelajaran flipped learning.

### **Daftar Pustaka**

- Ardi, A., Zein, A., & Rusticawaty, R. (2016). Pengaruh Penerapan Metode Pembelajaran Resource Based-Learning (Rbl) Dengan Memanfaatkan Internet Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas X Sma N 4 Padang Tahun Pelajaran 2008/2009. *Ta'dib*, 13(2).
- Banggur, M. D. V. (2020). Blended Learning: Solusi Pembelajaran Di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 22–29.
- Hamid, A., & Hadi, M. S. (2020). Desain Pembelajaran Flipped Learning sebagai Solusi Model Pembelajaran PAI Abad 21. *QUALITY*, 8(1), 149–164.
- Lestari, G., Mahbubah, A., & Masykuri, M. F. (2019). Pembelajaran Bahasa Arab Digital dengan Menggunakan Media Padlet di Madrasah Aliyah Bilingual Batu. *Proceeding of International Conference on Islamic Education (ICIED)*, 4(1), 238–244.
- Ohuruogu, B. (2016). *Journal of Education and Practice* [www.iiste.org](http://www.iiste.org) ISSN (Vol. 7, Issue 20). Online. [www.mhhe.com](http://www.mhhe.com)
- Sahara, R., & Sofya, R. (2020). Pengaruh Penerapan Model Flipped Learning dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Ecogen*, 3(3), 419–431.

# PELUANG MENGENALKAN *COMPUTATIONAL THINKING* MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

**Fatkhur Rozi, M.Pd.<sup>10</sup>**

(Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga)

---

*“peluang besar untuk mengenalkan computational thinking melalui pendidikan jasmani sangat terbuka secara unplugged guna mendukung tercapainya kompetensi abad ke-21”*

**C**omputational Thinking (CT) atau secara harfiah dapat kita sebut berpikir komputasi adalah sebuah pola berpikir dan bekerja layaknya kinerja perangkat komputer. Satu sumber utama munculnya pandangan tentang CT ini adalah hasil pemikiran Seymour Papert. Beliau berpandangan bahwa belajar adalah sebuah proses membangun pengetahuan baru dengan berbekal menghubungkan pengalaman saat ini dan masa lalu, hadirnya pengembangan komputer memunculkan gagasan dari beragam pola akses menjadi sebuah pengetahuan (Papert, 1980).

Berpikir secara komputasi merupakan sebuah langkah-langkah yang diambil dengan melakukan serangkaian

---

<sup>10</sup> Penulis lahir di Jepara, 13 Desember 1992, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga, menyelesaikan studi S1 di JPOK FKIP UNS tahun 2015, menyelesaikan S2 di Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES tahun 2017, dan saat ini proses menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES. Keilmuan yang ditekuni adalah Pendidikan Olahraga dengan fokus penulisan dan penelitian tentang pembelajaran Penjas pada tingkat madrasah ibtidaiyah.



pengenalan simbolik, pemecahan, perbandingan, dan penyusunan kembali melalui prosedur yang tepat dan sesuai (J. Levesque, 2012). Seiring perkembangan zaman, didapatkan berbagai pemahaman dalam memaknai langkah-langkah berpikir secara komputasi (CT) ini. Tim komisi Eropa berhasil merangkum langkah-langkah CT dari berbagai sumber ahli yang dapat kita lihat pada gambar 1 (Bocconi dkk., 2016). Langkah-langkah tersebut, merupakan pemaknaan dari setiap langkah yang ada dalam pola komputer bekerja. Tentunya pemaknaan langkah tersebut sesuai dengan penafsiran dan perspektif ahli berdasarkan kajian teoretis ataupun penelitian.

Barr & Stephenson, 2011	Lee et al., 2011	Grover & Pea, 2013	Selby & Woollard, 2013	Angeli et al., 2016
Abstraction	Abstraction	Abstractions and pattern generalizations	Abstraction	Abstraction
Algorithms & procedures		Algorithmic notions of flow of control	Algorithmic thinking	Algorithms (including Sequencing and Flow of control)
Automation	Automation			
	Analysis			
		Conditional logic		
Problem Decomposition		Structured problem decomposition (modularizing)	Decomposition	Decomposition
		Debugging and systematic error detection		Debugging
		Efficiency and performance constraints	Evaluation	
			Generalizations	Generalization
		Iterative, recursive, and parallel thinking		
Parallelization				
Simulation				
		Symbol systems and representations		
		Systematic processing of information		

Gambar 1. Langkah-Langkah CT

CT sebenarnya bukanlah hal baru, banyak dijumpai implementasi CT dalam pembelajaran. Namun, umumnya hal tersebut dilakukan pada keilmuan STEM (Science, Technology, Engineering and Math) secara *plugged*. Memanfaatkan komputer dan sistemnya secara langsung untuk mengenalkan dan mengimplementasikan CT dalam pembelajaran. Cara lainnya adalah *unplugged*, tanpa menggunakan perangkat komputer secara langsung. Keduanya dapat diterapkan saat pembelajaran (Wing, 2011). Pengenalan CT memperhatikan relevansinya terhadap mata pelajaran dengan pemikiran komputasi yang ada pada karakteristik tiap mata pelajaran.

CT memiliki ciri utama sebagai sebuah langkah berpikir secara *problem solving* dan *critical thinking*. Pendidikan jasmani kontemporer membutuhkan kedua langkah berpikir tersebut (Burrows dkk., 2013). Jika kita kaitkan dengan kebutuhan akan capaian kompetensi abad ke-21, sangatlah berbanding lurus. Pada kompetensi abad ke-21 dibutuhkan adalah *communication, collaboration, critical thinking, problem solving, and creativity* (Naidoo, 2021). Penjas pada abad ke-21 ini diharapkan dapat mencapai tujuan siswa yang kreatif, pandai berkolaborasi, berpikir kritis, mampu menyelesaikan masalah, dan berkomunikasi secara efektif melalui kegiatan aktivitas fisik yang terkandung di dalamnya. Hal ini sesuai dengan tuntutan perkembangan zaman saat ini. Kebutuhan akan literasi TIK (Teknologi Informasi dan Komunikasi) sangat dibutuhkan era abad ke-21 (Gumus, 2022). Guru dituntut tidak hanya menguasai ilmu pengetahuan secara pedagogi semata, kebutuhan penguasaan teknologi digital juga diperlukan dalam membimbing dan mendampingi siswa (Lim dkk., 2022).

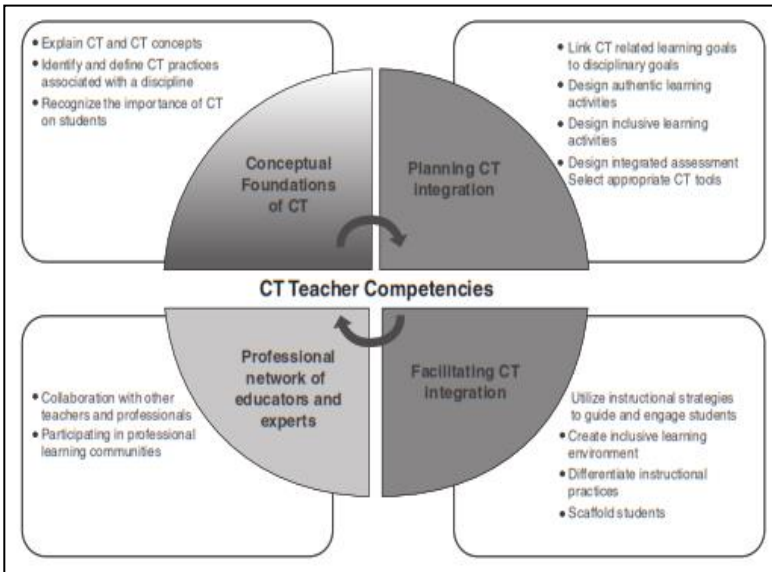
Guru abad ke-21 tidak lagi hanya meletakkan Penjas sebagai sebuah hal yang hanya identik dengan aktivitas gerak dan olahraga. Pembelajaran Penjas dituntut untuk dapat terintegrasi dengan mapel lain, bersifat multikulturalisme,

mengakomodir kebutuhan zaman, dan ciri utamanya adalah berfokus pada keterlibatan siswa secara aktif. Peran guru sebagai fasilitator dan motivator sangatlah penting, tidak sebatas memberikan perintah. Namun, dapat memberikan contoh nyata kepada siswanya. Istilah “*guru kencing berdiri, murid kencing berlari*” mengisyaratkan makna bahwa guru Penjas sebagai contoh pedoman bagi siswanya. Jika, guru memberikan contoh tidak baik, maka kemungkinan besar siswanya menjadi tidak baik juga. Perlu diingat kembali, tantangan guru tidak sebatas menyampaikan materi, tetapi mengikuti perkembangan era digitalisasi. Saat ini, mata pelajaran dapat diintegrasikan proses berpikir komputasi dengan memanfaatkan teknologi digital (Schmidthaler dkk., 2022).

Secara global, kita masih sangat sulit menjumpai pelaksanaan CT pada pembelajaran pendidikan jasmani (Penjas), khususnya di Indonesia. Sebenarnya, CT sangat berpeluang dilaksanakan pada Penjas secara *unplugged*. Salah satunya adalah dengan mengenalkan pola algoritma dalam CT. Algoritma adalah membuat langkah-langkah sistematis. Jika dalam STEM dikenalkan CT dengan menggunakan media *scratch*, dalam Penjas dapat kita adopsikan dengan kegiatan bermain ataupun permainan. Ketika menggunakan *scratch*, kita akan memformulasi rumus-rumus untuk menghasilkan langkah-langkah, kemudian akan menghasilkan visualisasi gerak pada komputer.

Kita dapat menerapkan kode secara langsung dengan siswa ketika Penjas. Bentuk contoh sederhananya; jika tiupan peluit satu kali panjang berbunyi, maka siswa akan berlari. Saat tiupan peluit dua kali panjang berbunyi, maka berhenti dan ketika tiupan peluit sekali pendek, maka jalan ditempat. Ini contoh sederhana pengenalan CT. Tentunya pengajar Penjas membutuhkan kreativitas lebih untuk mengenalkan CT dalam pola-pola pembelajaran gerak yang terdapat dalam Penjas.

Bukanlah hal mudah memang, tetapi bukan sepenuhnya hal baru. Hanya saja mungkin selama ini, secara teoretis belum mengenal tentang CT. Layaknya pola penyerangan dan bertahan dalam melakukan sepak bola, basket, ataupun bola voli yang tentunya menghadirkan pola-pola. Selain itu, tentunya dibutuhkan penyelesaian dengan langkah-langkah. Hal inilah yang nantinya dapat kita pelajari lebih jauh bahwasanya CT telah hadir dalam Penjas dan olahraga.



Gambar 3. Kebutuhan Kompetensi Guru Mengimplementasi CT

## **Daftar Pustaka**

- Bocconi, S., Chiocciariello, A., Dettori, G., Ferrari, A. & Engelhardt, K. 2016. *Developing Computational Thinking in Compulsory Education: Implications for Policy and Practice*. Seville.
- Burrows, L., Macdonald, D. & Wright, J. 2013. *Critical Inquiry and Problem Solving in Physical Education*. Critical Inquiry and Problem Solving in Physical Education. London: Routledge.
- Gumus, A. 2022. *Twenty-First-Century Teacher Competencies and Trends in Teacher Training*. Y. Alpaydın & C. Demirli, ed., *Educational Theory in the 21st Century: Science, Technology, Society and Education*, Maarif Global Education Series. Singapore: Springer Nature Singapore. Tersedia di <https://link.springer.com/10.1007/978-981-16-9640-4>.
- J. Levesque, H. 2012. *Thinking as Computation: A First Course*. London: MIT Press.
- Lim, S.C.J., Lee, M.F. & Lai, C.S. 2022. *Toward Future-Proof Technical Education: Digital Competency Development Through Open Educational Resources & Software*. M.M. Asad, F. Sherwani, R. bin Hassan & P. Churi, ed., *Innovative Education Technologies for 21st Century Teaching and Learning*. Boca Raton: CRC Press.
- Naidoo, J. 2021. *Exploring Teaching and Learning in the 21st Century*. J. Naidoo, ed., *Teaching An Learning in the 21<sup>st</sup> Century: Embracing the Fourth Industrial Revolution*. Leiden: Brill Sense.
- Papert, S. 1980. *Mindstorms*. New York: Basic Books.
- Schmidthaler, E., Schalk, M., Schmollmüller, M. & Sabitzer, B. 2022. *The Effects of Using Poly-Universe on Computational Thinking in Biology and Physical Education*. 14th International Conference on Education

Technology and Computers (ICETC 2022). Barcelona, hlm.1–12.

Wing, J.M. 2011. Research Notebook: Computational Thinking--What and Why? thelink, 1–8. Tersedia di <https://www.cs.cmu.edu/link/research-notebook-computational-thinking-what-and-why>.



# **EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN DARING PADA KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR PRAKTIK DALAM MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

**Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd.<sup>11</sup>**  
(Universitas Jambi)

---

*“Rendahnya efektivitas pembelajaran daring pada kegiatan belajar mengajar praktik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di masa pandem Corona virus (Covid-19)”*

**P**endidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosial, pengetahuan, serta perilaku hidup sehat dan aktif (Sumbodo, 2016: 1). Pendidikan jasmani tidak akan mencapai tujuan tanpa adanya rencana yang matang dalam proses pembelajarannya. Berkaitan dengan proses pembelajaran maka perlu adanya pendekatan, strategi, dan model pembelajaran yang tepat didalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Model pembelajaran dapat ditentukan oleh guru dengan memperhatikan tujuan dan materi pembelajaran yang akan diajarkan, merujuk pada situasi dan kondisi yang terjadi di sekolah. Hal ini sesuai dengan pendapat (Hidayat, 2011: 4), yang menyatakan bahwa model pembelajaran yang terbaik

---

<sup>11</sup>Penulis Lahir di Medan 15 Desember 1981, merupakan Dosen di Program Studi Kepelatihan Olahraga Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Menyelesaikan study S1 di FIK UNIMED, S2 di UNJ dan Saat ini sedang menjalankan Study S3 di Universitas Jambi (UNJA) dengan bidang keilmuan Doktor Kependidikan.



adalah yang paling sesuai dengan karakteristik peserta didik, tujuan, materi ajar, alat/media, waktu yang tersedia, situasi, dan kondisi.

Berkaitan dengan adanya wabah Covid-19 pada awal tahun 2020, hal ini memberikan pengaruh besar terhadap aspek-aspek, baik aspek ekonomi, sosial, budaya, bahkan pendidikan. Pemerintah kemudian mengeluarkan himbauan untuk melakukan kegiatan pembelajaran dari rumah, sesuai dengan surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) No. 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa daruratpenyebaran Coronavirus Disease (Covid-19), menyatakan bahwa belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pembelajaran yang bermakna bagi siswa.

Dengan adanya himbauan tersebut, maka proses pembelajaran pun dilakukan dari rumah dengan memanfaatkan teknologi dan media internet. Beberapa institusi pendidikan yang sebelumnya melakukan pembelajaran tatap muka di sekolah masing-masing, kini harus mengadaptasi model pembelajaran *e-learning* atau yang biasa disebut pembelajaran daring.

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang memanfaatkan teknologi multimedia, video, kelas virtual, teks online, animasi, pesan suara, *e-mail*, telepon konferensi, dan video *streaming* online. Pembelajaran dapat dilakukan secara masif dengan jumlah peserta yang tidak terbatas, bisa dilakukan secara gratis maupun berbayar (Bilfaqih & Qomarudin, 2015: 1). Hal ini dilakukan untuk menghindari kontak langsung antara pendidik dan peserta didik, yang mana sistem pembelajaran secara konvensional atau tatap muka dapat memperluas penyebaran virus Covid-19.

Keuntungan penggunaan pembelajaran online adalah pembelajaran bersifat mandiri dan interaktivitas yang tinggi,

mampu meningkatkan tingkat ingatan, memberikan lebih banyak pengalaman belajar, dengan teks, audio, video, dan animasi, yang semuanya digunakan untuk menyampaikan informasi, dan juga memberikan kemudahan menyampaikan, memperbarui isi, mengunduh, para siswa juga bisa mengirim *e-mail* kepada siswa lain, mengirim komentar pada forum diskusi, memakai ruang chat, hingga link video *conference* untuk berkomunikasi langsung (Arnesti & Hamid, 2015: 88).

Bagi siswa, pembelajaran daring muncul sebagai salah satu metode alternatif belajar yang tidak mengharuskan mereka untuk hadir di kelas. Pembelajaran daring juga akan membantu siswa membentuk kemandirian belajar dan juga mendorong interaksi antar siswa. Sedangkan bagi guru, metode pembelajaran daring hadir untuk mengubah gaya mengajar konvensional yang secara tidak langsung akan berdampak pada profesionalitas kerja. Model pembelajaran daring juga memberi peluang lebih bagi guru untuk menilai dan mengevaluasi *progress* pembelajaran setiap siswanya secara lebih efisien.

Ditinjau dari konten dan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah pada masa pandemi, dapat dikategorikan dalam dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok mata pelajaran yang didominasi oleh teori dan sedikit praktik, sementara kelompok kedua didominasi oleh praktik dengan sedikit teori. Kedua kelompok ini sangat berbeda dalam penerapan pembelajaran online. Pendidikan jasmani merupakan disiplin ilmu yang masuk pada kategori kedua, dengan dominasi praktik pada aktivitas fisik.

Dimasa pandemi, pembelajaran teoritis memang tidak terlalu menjadi kendala. Namun, pembelajaran praktik mengalami kendala yang serius. Salah satu pelajaran yang banyak menerapkan pembelajaran praktik adalah pelajaran pendidikan jasmani. Dalam pendidikan jasmani banyak menerapkan pembelajaran secara organik, neuromuscular,

intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani. Walau ditengah pandemi, tidak menjadi alasan pembelajaran ini ditiadakan. Pendidikan jasmani sangat penting untuk dipelajari peserta didik, karena dengan pengetahuan mengenai praktik olahraga, peserta didik dapat membentengi diri, salah satunya dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) untuk mencegah virus Corona.

Kondisi ini akan menyulitkan baik bagi guru maupun siswa dan orang tua siswa. Dari guru akan kesulitan menyiapkan bahan ajar, media, dan pengawasan. Dari siswa belum terbiasa dengan pola daring, tugas yang menumpuk, motivasi belajar yang menurun karena akan jenuh dan bosan. Dari segi orang tua akan kerepotan dalam membantu anaknya dalam mempersiapkan media atau gadget, membimbing, dan mengarahkan dalam mengerjakan tugas dari guru dan memotivasi serta mengawasi anaknya dalam mengikuti pelajaran (Indrayana & Ali, 2020: 139-140).

Kendala lain yaitu jaringan internet yang masih kurang, berbeda dengan kota-kota besar yang jaringan internetnya lancar. Sebaliknya di daerah, jaringan internet masih kurang baik. Dengan berbagai keterbatasan tersebut, pendidikan jasmani dengan sendirinya menemui berbagai hambatan dan kendala di masa pandemi Covid-19. Akan tetapi, bagaimana implementasi dan ketercapaian pembelajaran pendidikan jasmani melalui pembelajaran daring pada siswa agar dapat berjalan sebagaimana mestinya.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosial, pengetahuan, serta perilaku hidup sehat dan aktif (Sumbodo, 2016: 1). Pendidikan jasmani tidak akan mencapai tujuan tanpa adanya rencana yang matang dalam proses pembelajarannya.

Dimasa pandemi, pembelajaran teoritis memang tidak terlalu menjadi kendala. Namun, pembelajaran praktik mengalami kendala yang serius. Salah satu pelajaran yang banyak menerapkan pembelajaran praktik adalah pelajaran pendidikan jasmani. Dalam pendidikan jasmani banyak menerapkan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani. Walau ditengah pandemi, tidak menjadi alasan pembelajaran ini ditiadakan. Pendidikan jasmani sangat penting untuk dipelajari peserta didik, karena dengan pengetahuan mengenai praktik olahraga, peserta didik dapat membentengi diri, salah satunya dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) untuk mencegah virus Corona.

Pola pembelajaran dirumah pastinya memiliki kendala tersendiri bagi guru pendidikan jasmani dalam mempraktikkan keterampilan motorik. Banyak guru memberi pelajaran melalui daring hanya memberi teori saja, sedangkan pembelajaran pendidikan jasmani lebih banyak aktivitas praktik. Dalam pembelajaran daring, guru kesulitan untuk memperagakan gerak kepada siswa, sebaliknya juga siswa tidak bisa memahami gerakan yang diberikan guru. Keterbatasan tersebut menggambarkan tidak efektifnya pembelajaran daring.

Kendala lain yaitu jaringan internet yang masih kurang, berbeda dengan kota-kota besar yang jaringan internetnya lancar. Sebaliknya di daerah, jaringan internet masih kurang baik. Dengan berbagai keterbatasan tersebut, pendidikan jasmani dengan sendirinya menemui berbagai hambatan dan kendala di masa pandemi Covid-19. Akan tetapi, bagaimana implementasi dan ketercapaian pembelajaran pendidikan jasmani melalui pembelajaran daring pada siswa agar dapat berjalan sebagaimana mestinya.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa rendahnya efektivitas pembelajaran daring pada kegiatan belajar mengajar praktik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di SMP N 4 Sungai penuh. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang dijelaskan dalam beberapa indikator yaitu indikator akses internet dengan jumlah persentase sebesar 48,5%. Kemudian, pada indikator pemahaman materi dalam pembelajaran daring sebesar 47,5%. Selanjutnya pada indikator keefektifan dalam pembelajaran daring sebesar 48,1%. Kemudian pada indikator implementasi pembelajaran daring pada kegiatan belajar mengajar praktik sebesar 46,6%. Dari keempat indikator yang telah dijelaskan diatas dapat diambil nilai rata-rata sebesar 47,7%, dari persentase tersebut disimpulkan bahwa efektivitas pembelajaran daring pada kegiatan belajar mengajar praktik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di SMP N 4 Sungai Penuh tergolong rendah.

Dari hasil penelitian ini disarankan agar guru dapat lebih kreatif dan inovatif dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani secara daring. Di samping itu, guru sebagai pemegang peran dalam kegiatan pembelajaran mestinya meningkatkan kemampuan mengajar, penggunaan media, dan memvariasikan strategi yang tepat dalam pembelajaran, sehingga pembelajaran daring pada kegiatan belajar mengajar praktik kedepannya dapat lebih baik.

## **Daftar Pustaka**

- Arnesti, N & Abdul, H. 2015. Penggunaan Media Pembelajaran Online – Offline Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Hasil Belajar Bahasa Inggris. *Jurnal Teknologi Informasi & Komunikasi Dalam Pendidikan*. E-ISSN: 2407-7488. Medan: Universitas Negeri Medan. DOI: 10.24114/jtikp.v2i1.3284
- Bilfaqih, Y & Qomarudin, M, N. 2015. Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring. Yogyakarta: Deepublish.
- Hidayat, K. 2011. Penggunaan Model Pembelajaran Reciprocal Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Mini Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sinom Widodo 02 Kabupaten Pati Tahun Pembelajaran 2010-2011. Semarang: Skripsi FIK Universitas Negeri Semarang.
- Indrayana, B dan Ali, S. 2020. Tantangan dan Solusi Pembelajaran Daring Olah Raga di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*. Vol. 02, No.03, (2020). E-ISSN: 2685-9807. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v2i1.9847>
- Sumbodo, P. 2016. Penerapan Metode Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Bola voli Pada Siswa Kelas XI TSM Smk Murni 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016. Surakarta: Skripsi FKIP Universitas Sebelas Maret.



# **BAB II**

---

## **METODE DAN MODEL PEMBELAJARAN JASMANI**





# MODEL PEMBELAJARAN *LIFE KINETIK* PADA PENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

**Dr. Dewi Susilawati, M.Pd.<sup>12</sup>**  
(Universitas Pendidikan Indonesia)

---

*“Penerapan pembelajaran life kinetik sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan fungsi kognitif siswa yang digunakan pada mata pelajaran pendidikan jasmani.”*

**G**uru sebagai pendidik diuntut aktif dan kreatif dalam menciptakan ide-ide dalam merancang pembelajaran sistematis dan berkelanjutan yang diharapkan mampu membuat peserta didik mencapai tujuan pembelajaran. Dalam memaknai model pembelajaran, Joyce & Weil dalam (Rusman, 2012 hlm. 133) memberikan gambaran secara definisi dari model pembelajaran sebagai, “suatu rencana yang digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana jangka panjang), merancang bahan ajar, dan membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain”. Model pembelajaran sebagai rancangan terkonsep yang menggambarkan langkah-langkah dalam mengorganisir pembelajaran guna mencapai tujuan dari pembelajaran. Secara jelas (Maswan & Muslimin, 2017, hlm. 134) yang mengartikan model pembelajaran sebagai, “kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang

---

<sup>12</sup>Dewi Susilawati, lahir di Sukabumi 10 Maret 1978. Penulis merupakan staf pengajar Prodi Pascasarjana Penjas di UPI Kampus Sumedang. Jenjang S1 di UPI jurusan PJKR lulus tahun 2002, kemudian pada tahun 2007 lulus S2 prodi POR, Selanjutnya tahun 20017 Lulus S3 di UNJ Jakarta. Mengawali Karier sebagai *personal trainer* di Balai kesehatan UNPAD tahun 2006, selanjutnya tahun 2007-2009 sebagai staf pengajar penjas di SMA Nusantara Astha Hannas Subang, selanjutnya pada tahun 2008 sampai dengan sekarang sebagai dosen di UPI kampus Sumedang.

sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan para guru dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar mengajar”.

Kegiatan Pembelajaran yang baik adalah ketika dalam proses pembelajaran melibatkan akal dan mental peserta didik melalui proses secara langsung, merasakan, mengamati, dan mewujudkan sikap akan keikutsertaannya secara aktif dan kreatif. Kegiatan pembelajaran yang baik tentu saja di dukung oleh model pembelajaran yang baik pula. Keberhasilan dari model pembelajaran akan menumbuhkan kreativitas dan motivasi peserta didik dalam mengerjakan tugas, dan memberikan kemudahan untuk memahami pelajaran, sehingga memungkinkan pencapaian hasil belajar dari aktivitas belajar peserta didik yang meningkat, serta tumbuh rasa senang terhadap pelajaran. Terdapat dua manfaat model sebagai pembantu pembelajaran, diantaranya; model pembelajaran memberikan pengetahuan yang tepat guna yang dibutuhkan sebagai pemecahan masalah pada sebagian domain khusus. Kemudian model mempermudah proses pemahaman suatu domain pengetahuan, sebagai sebuah ekspresi visual dari topik tersebut (Andajani, 2016).

Istilah *Life kinetik* pertama kali di Indonesia pada tahun 2014 di bawa oleh Hari Kuswari yang telah lama menetap di Jerman. Beliau mengadopsi latihan *life kinetik* dengan istilah latihan *brain jogging*, beliau memberikan istilah tersebut karena *brain jogging* merupakan aktivitas gerak untuk melatih fungsi kognitif, istilah *jogging* digunakan merujuk pada gerakan latihannya yang didominasi oleh gerakan *jogging* yang dikombinasikan dengan peralatan seperti bola tenis, *cones*, *ladder* dan lain-lain.

Secara definisi *life kinetik* menurut (Duda, 2015, hlm. 53) “*life kinetik* merupakan program latihan teknik modern berdasarkan pada aktivitas gerak untuk menstimula sisistem

saraf, terutama kecerdasan atlet”. *Life kinetik* merupakan latihan yang mengkombinasikan aktivitas fisik, tantangan kognisi, dan visual persepsi dalam satu pola gerak yang sistematis (Lutz, 2017). Lebih lanjut (Yarım, Çetin, & Orhan, 2019, hlm. 183) dari mengatakan, “latihan *life kinetik* mencakup sistem yang memberikan pelatihan otak melalui aktivitas fisik, menggunakan latihan yang menciptakan koneksi baru antar sel otak, menggabungkan tugas visual, gerakan, dan tugas kognitif”. Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *life kinetik* merupakan pelatihan otak melalui aktivitas fisik, tantangan kognisi, dan visual persepsi secara sistematis, sehingga menciptakan koneksi baru antar sel dalam otak dan berperan dalam meningkatkan kecerdasan.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dalam pelaksanaannya banyak menuntut gerak untuk mencapai tujuan dari pelajaran pendidikan jasmani. Materi ajar yang terdapat pada kurikulum penjas dapat dipadukan dengan gerak yang ada pada *life kinetik*, hal ini dapat menjadi tantangan baru terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani sendiri. Dengan perpaduan antara kurikulum pendidikan dengan *life kinetik*, diharapkan akan memberikan pembelajaran yang bermakna sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Manfaat dari *life kinetik* adalah meningkatkan kualitas hidup. Peningkatan kualitas hidup mencakup beberapa hal, diantaranya adalah meningkatnya mobilitas, persepsi, atensi dan konsentrasi. Selain itu *life kinetik* tidak memberikan kebosanan bagi siswa dalam mempraktekan gerakannya, tugas gerak pada *life kinetik* lebih menyenangkan di banding dengan bentuk-bentuk gerakan pada kegiatan belajar pada umumnya. Secara psikologis, gerakan *life kinetik* bisa memberikan reaksi pemulihan dan mengurangi stress, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh lembaga *Your Prevention*, hasil

penelitiannya dilakukan dengan mengukur tes urin atau air liur, pengukuran detak jantung, dan kuisioner neuro psikologis, serta tes fungsi otak, hasilnya secara signifikan meningkatkan pemulihan selama tidur dan mengurangi stress selama periode 24 jam (Komarudin, 2018)

Model pembelajaran penjas dalam konsep *life kinetik* adalah selalu dilakukan dalam bentuk gerakan. Latihan tanpa gerakan, seperti menyelesaikan tugas kognitif murni, bukanlah latihan *life kinetik*. Menurut (Lutz, 2017 hlm. 189-200), “terdapat empat kompleks dasar pelatihan *life kinetik* yang diterapkan dalam bentuk yang sangat khusus dan terdefinisi dengan tepat dalam kombinasi dengan persepsi dan kognisi”, diantaranya adalah:

1. Gerakan dasar. Pada kompleks dasar pertama, gerakan dasar yang terdapat kurang lebih sekitar 100 gerakan sederhana, seperti berjalan, melompat, atau melingkari lengan. Ini juga dapat dilakukan dalam posisi yang tidak biasa. Tugas gerak yang dapat siswa coba sendiri melalui *trialand error*. *Basic* gerakan yang tampaknya sederhana dan memiliki peluang besar untuk menggabungkan gerakan, dan hal ini berlaku pada *life kinetik*. Semakin sederhana gerakan dasar, semakin kompleks tugas gerak tambahan ke arah persepsi atau kognisi.
2. Perubahan Gerak. Kompleks dasar ke dua disebut pergantian gerakan atau bergantian di antara dua gerakan yang berbeda. Namun, dalam kasus latihan dasar yang lebih kompleks, cukup dengan mencoba bergantian di antara ke dua gerakan tersebut.
3. Rantai/Kombinasi Gerakan. Pada rantai gerakan kompleks dasar ke tiga, setidaknya ada dua gerakan di awal. Namun, di tuntutan melakukan dua atau lebih gerakan pada saat yang bersamaan atau gerakan yang sangat cepat satu demi satu. Setiap bentuk gerakan biasanya sangat sederhana apabila dilakukan tanpa di gabung dan tidak

perlu dilatih karena semua orang bisa langsung menguasainya. Kombinasi gerakan inilah yang kemudian menjadi tantangan. Disini faktor ketidak biasaan sangat tinggi, karena tidak ada yang bisa membayangkan harus melakukan dua buah gerakan dalam waktu yang sama. Artinya, tiba-tiba harus menggabungkan beberapa gerakan otomatis dalam keadaan yang belum pernah dialami sebelumnya.

4. Alur Gerak. Alur Ini adalah rantai gerakan khusus. Sekali lagi dengan menggabungkan dua atau lebih gerakan, tetapi setidaknya satu gerakan dilakukan secara teratur dengan cara yang sama, kedisiplinan adalah kunci pada tahapan ini. Alur gerakan ini, dimaksudkan untuk melanjutkan gerakan tanpa perubahan sementara.

Siswa merupakan individu dinamis dengan beragam karakteristiknya, sehingga dalam proses pembelajaran memungkinkan terjadinya interaksi beberapa arah, baik antara siswa dengan guru maupun antar siswa itu sendiri. Oleh sebab itu, salah satu kompetensi pedagogik yang harus difahami guru adalah memahami karakteristik peserta didiknya. Pemilihan *life kinetik* sebagai model pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kognisi siswa, berangkat dari kemampuan atensi dalam belajar, memungkinkan siswa dapat mempertahankan perhatian dalam jangka waktu yang diperlukan selama proses pembelajaran, sehingga terdapat kemungkinan yang lebih besar bagi siswa untuk dapat memahami materi pelajaran yang disampaikan dalam kegiatan pembelajaran.

## Daftar Pustaka

- Andajani, S. J. (2016). *Model Pembelajaran Anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktif* (Vol. 4). Surabaya: Unesa University Press.
- Duda, H. (2015). Changes in Morphological-Rheological Blood Properties of Hutnik Club Football Players. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences (JKES)*, 25(3), 71. Retrieved from [www.antropomotoryka.pl](http://www.antropomotoryka.pl)
- Komarudin. (2018). *Life kinetik dan Performa Psikologis*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lutz, H. (2017). *Life Kinetik Bewegung macht Hirn*. Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA).
- Maswan, & Muslimin, K. (2017). *Teknologi Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rusman. (2012). *Model-model Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Yarım, İ., Çetin, E., & Orhan, Ö. (2019). Life Kinetiğin Performans Sporcuları Üzerine Etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 181–186. <https://doi.org/10.25307/jssr.581943>

# KONDISI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI & OLAHRAGA BAGI SISWA DISABILITAS PADA SEKOLAH INKLUSIF

**Dr. Fadilah Umar, S.Pd., M.Or.<sup>13</sup>**

(Fakultas Keolahragaan dan Pusat Studi Difabilitas  
Universitas Sebelas Maret Surakarta)

---

*“Melaksanakan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif memerlukan berbagai penyesuaian untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan kemampuan khusus peserta disabilitas.”*

Pendidikan Jasmani Olahraga (PJO) merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah memiliki peran penting pada perkembangan perilaku peserta didik secara menyeluruh. Tujuan pembelajaran PJO adalah untuk mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportivitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. PJO merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan pada jenjang sekolah tertentu dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang

---

<sup>13</sup>Penulis lahir di Boyolali, 27 September 1972, merupakan Dosen di Program Studi Doktor Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan (FKOR) UNS Surakarta, menyelesaikan studi Sarjana (S1) Pendidikan Keahlian Olahraga (Penkepor) di JPOK FKIP UNS tahun 1995, menyelesaikan Magister (S2) Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNS (2005), dan menyelesaikan Doktor (S3) Prodi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tahun 2017.



serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131). Dengan tujuan tersebut maka PJO merupakan salah satu mata pelajaran yang penting sebagai sarana untuk mencapai tujuan dalam sistem pendidikan nasional.

Mata pelajaran PJO diberikan pada semua peserta didik termasuk pada peserta didik disabilitas. Mata pelajaran PJO pada peserta didik disabilitas dapat dilakukan pada sekolah luar biasa (SLB) maupun pada sekolah inklusif. Aktivitas PJO bagi peserta didik disabilitas membutuhkan penyesuaian dengan karakteristik peserta didiknya. PJO bagi peserta didik disabilitas disebut dengan istilah pendidikan jasmani dan olahraga adaptif. Pendidikan jasmani adaptif adalah program individual dalam kebugaran fisik dan gerak, keterampilan dan pola gerakan dasar, keterampilan dalam air dan menari, dan permainan olahraga individu dan kelompok yang dirancang untuk individu berkebutuhan khusus (Hendrayana, 2007: 1; Winnick & Porretta, 2017: 30). Pendidikan jasmani adaptif (penjas adaptif) adalah layanan langsung yang dapat diberikan kepada anak berkebutuhan khusus, untuk memenuhi kebutuhan fisik-motorik individual para siswa penyandang disabilitas (Muhtar & Lengkana, 2019: 1). Penjas adaptif merupakan modifikasi aktivitas pembelajaran jasmani sehingga peserta didik disabilitas dapat melakukan aktivitas pembelajaran dan dapat berpartisipasi dalam aktivitas jasmani sesuai dengan kemampuannya. Pendidikan jasmani adaptif dipandang sebagai bagian dari disiplin ilmu pendidikan jasmani yang diharapkan dapat memberi rasa aman, dapat memupuk kepribadian, dan memberi pengalaman penuh kepada siswa yang memiliki kemampuan khusus.

Olahraga adaptif adalah olahraga yang dirancang secara khusus untuk individu yang memiliki kemampuan terbatas dengan menggunakan peralatan yang dimodifikasi. Olahraga adaptif merujuk pada olahraga yang dimodifikasi atau diciptakan untuk memenuhi kebutuhan khusus atau ke

disabilitas (Winnick & Porretta, 2017: 100). Penyelenggaraan program olahraga adaptif dapat dilakukan dengan beragam setting yang terpadu untuk anak penyandang disabilitas atau individu berkebutuhan khusus. Settingan ini membantu para anak disabilitas agar dapat berinteraksi dengan partisipan yang non-disabilitas ataupun sebaliknya. Bertolak pada pengertian di atas, sebuah olahraga dikatakan sebagai olahraga adaptif apabila cara melakukan, peralatan, dan aturannya dimodifikasi berdasarkan kebutuhan anak disabilitas.

Prinsip-prinsip dalam melaksanakan PJO adaptif dapat mengacu: 1) Prinsip Individualisasi, 2) Prinsip Pengembangan Multilateral, 3) Prinsip Spesialisasi, 4) Prinsip Model Proses Latihan, 5) Prinsip Meningkatkan Tuntutan, 6) Prinsip Melanjutkan Tuntutan Beban, 7) Prinsip Kemungkinan dapat terjadi dengan mudah (*Feasibility*), 8) Prinsip Kesadaran (*Awareness*), 9) Prinsip Variasi (*Variety*), 10) Prinsip Istirahat Psikologik (*Psychological Rest*).

Undang-Undang Nomor 8 Tahun 2016 menyatakan bahwa penyandang disabilitas berhak memperoleh pendidikan yang baik pada satuan pendidikan pada semua jenis, jalur, dan jenjang pendidikan secara inklusif dan khusus. Pendidikan inklusif berlaku bahwa anak penyandang disabilitas berhak atas pelayanan yang sama dengan anak normal tanpa diskriminasi (Widiyanto & Putra, 2021: 1). Pelaksanaan pendidikan jasmani pada peserta didik disabilitas memerlukan penyesuaian baik pada metode mengajar, peralatan, lingkungan, penilaian termasuk pada kurikulumnya. Kurikulum diharapkan mampu menyesuaikan terhadap kebutuhan peserta didik yang berbeda-beda dan memenuhi hak penyandang disabilitas. Namun demikian bagaimana potret kondisi pelaksanaan PJO adaptif di lapangan, berikut ini adalah gambaran singkat hasil survei yang pernah dilakukan.

Berdasarkan survey yang melibatkan 179 responden guru pengajar PJO di SLB & SPPI dan 26 responden Forum Group

Discussion (FGD) melibatkan Guru pengajar PJO Adaptif, Kepala Sekolah, dan Dosen Prodi PLB maupun Olahraga yang baru dilakukan pada akhir tahun 2022 oleh Tim Pengkaji Kurikulum Olahraga Disabilitas FKOR UNS, dapat digambarkan kondisi di lapangan tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga adaptif pada Sekolah Luar Biasa (SLB) dan Sekolah Penyelenggara Pendidikan Inklusif (SPPI) di Indonesia saat ini,

Berdasarkan hasil survei, hampir 80% responden menyatakan belum mempunyai pedoman dalam pembelajaran PJO adaptif. Pernyataan tersebut diperkuat dari jawaban-jawaban peserta FGD yang menyatakan bahwa dalam proses pembelajaran PJO menerapkan beberapa penyesuaian berdasarkan pengetahuan mereka. Hanya sebagian kecil yang menyatakan memiliki dan menerapkan proses pembelajaran berdasarkan pedoman yang dimiliki di sekolah. Khususnya untuk SPPI, para guru belum memiliki pedoman untuk mengajar. Selama ini mereka juga menggunakan pengetahuan mereka dalam mengajar PJO dengan bantuan tenaga pendukung seperti psikolog dan fisio terapis untuk melakukan observasi awal pada peserta didik berkebutuhan khusus (PDBK).

Pedoman pembelajaran PJO adaptif baik di SLB dan SPPI sangat diperlukan. Mengajar PJO anak disabilitas memerlukan pengetahuan tentang disabilitas dan Pendidikan Jasmani. Namun, berdasarkan hasil survei dan FGD terlihat bahwa pengajar PJO di sekolah tersebut tidak semua mempunyai latar belakang pendidikan dari ke dua bidang tersebut. Beberapa peserta yang berlatar belakang pendidikan jasmani menyampaikan bahwa mereka mendapatkan kesulitan mengajar PJO terutama dalam memahami karakteristik peserta didiknya. Sebaliknya, guru PJO dengan latar belakang pendidikan khusus mengalami kesulitan tentang prinsip-prinsip pendidikan jasmani. Lebih lanjut, adanya seminar,

workshop, dan pelatihan tentang PJO adaptif untuk guru pengajar PJO masih sangat kurang. Oleh karena itu, pedoman khusus pembelajaran PJO adaptif hendaknya benar-benar detail dalam menyampaikannya. Berdasarkan pernyataan peserta FGD, desain kurikulum merdeka telah memberikan pedoman mengajar PJO untuk SLB. Namun, keberadaan dan pemahaman isi belum merata ke seluruh guru PJO di sekolah-sekolah. Berbeda dengan SLB, para guru PJO di SPPI menyatakan bahwa mereka belum mempunyai pedoman tentang mengajar kelas PJO inklusif.

Berbagai gambaran permasalahan hasil studi ini, semoga dapat menjadi dasar untuk membuat dan menerapkan kebijakan lebih lanjut yang terkait dengan pelaksanaan pembelajaran PJO adaptif di sekolah-sekolah SLB maupun SPPI.

### **Daftar Pustaka**

- Hendrayana, Y. (2007). *Adapted Physical Education and Sport*. Centerfor Research on International Cooperation in Educational Development. University of Tsukuba.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Widiyanto, W. E., & Putra, E. G. P. (2021). Pendidikan Jasmani Adaptif Di Sekolah Inklusif Bagi Anak Berkebutuhan Khusus. *Sport Science And Education Journal*, 2(2), 28–35. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i2.1052>
- Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (2017). *Adapted Physical Education and Sport* (Sixth Edit, hlm. 1–1264). Human Kinetics.  
<https://us.humankinetics.com/collections/books>



# PEMBENTUKAN SELF ESTEEM MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

**Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.<sup>14</sup>**  
(Universitas Negeri Medan)

---

*“Harga diri (self esteem) merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang, dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya yang dikembangkan oleh individu”*

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan sebuah adegium yang masih berlaku sampai sekarang. Pendapat klasik tetapi masih dapat dijadikan rujukan, (Pangrazi & Dauer, 1995) *“physical education is a part of the total educatiobal program that contributes, primarily through movement experiences, to the total growth and development of all children”*; dimana pendidikan jasmani dilakukan melalui pendidikan gerak.

Di Indonesia, movement (gerak) yang dimaksud merupakan bahan kajian yang tertera dalam kurikulum pendidikan jasmani seperti aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan diri, aktivitas uji diri, aktivitas ritmik, aktivitas air, aktivitas luar sekolah/ alam bebas dan pendidikan kesehatan. Oleh karena itu pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani seperti olahraga dan permainan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Sasaran pendidikan jasmani, menurut NASPE (1995)

---

<sup>14</sup>AlbadiSinulingga.Dosen FIK Unimed Prodi PKO, Sarjana Pendidikan Kepelatihan di IKIP Negeri Medan (1984), Magister Pendidikan Olahraga di UPI (2007), dan Doktor Pendidikan di UPI Program Studi Pendidikan Olahraga (2012).

mempunyai tiga sasaran yaitu pengembangan dalam ranah psikomotor, kognitif dan afektif; *“it should be an instructional program that gives attention to all learning domains- psychomotor, cognitive, and affective”*(Pangrazi & Dauer, 1995).

Ranah psikomotor mencakup kompetensi dan kecakapan dalam berbagai bentuk gerakan, gaya hidup aktif dengan kegiatan fisik, dan memelihara kesehatan dengan meningkatkan derajat kebugaran. Sasaran psikomotor termasuk sasaran keterampilan gerak, seperti mengajar keterampilan dasar (misalnya skiping, melempar atau berguling) atau keterampilan kompleks yang dibutuhkan dalam olahraga seperti *lay-up shoot* dalam bola basket, dan *handspring* dalam senam. Selain itu, sasaran psikomotor adalah kebugaran (seperti kelentukan, daya tahan *cardiorespiratory*, dan kekuatan).

Tujuan kognitif menggambarkan pengetahuan atau tingkat kemampuan memproses informasi pada penerapannya dalam mengembangkan konsep keterampilan gerak melalui prinsip-prinsip belajar. Tujuan dan sasaran kognitif berkaitan dengan kemampuan intelektual dan olah pikir, dimana siswa diharapkan memiliki pengetahuan yang berkaitan dengan bagaimana mengembangkan kelentukan, memecahkan masalah, kreativitas serta mampu mentransfer pengetahuan dari sebuah situasi ke situasi lain, misalnya bagaimana menerapkan zona pertahanan dalam permainan sepak bola.

Tujuan afektif menggambarkan perasaan, sikap, nilai-nilai, dan perilaku sosial siswa. Hal ini berkaitan dengan tanggung jawab personal dan perilaku sosial dalam kegiatan fisik, menunjukkan pemahaman dan respek pada perbedaan manusia dalam kegiatan fisik, memahami bahwa kegiatan fisik memberikan kesempatan untuk ceria dalam tantangan, memiliki self-ekspresi, dan interaksi sosial. Sasaran utama dari aspek afektif dalam pendidikan jasmani adalah

mempersiapkan siswa untuk terlibat dalam kegiatan fisik sepanjang hayat.

Merujuk pada sasaran pendidikan jasmani yang mengacu kepada pengembangan ketiga ranah tersebut, selain pendidikan jasmani pada dasarnya melibatkan seluruh unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial, juga sejalan dengan tujuan pendidikan Indonesia yaitu manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan nasional sebagaimana tertuang dalam kurikulum PJOK.

Keuntungan lain, keterlibatan dalam pendidikan jasmani dan olahraga berpengaruh positif terhadap pendidikan dan siswa lebih ramah terhadap lingkungan, pendapat tersebut merupakan bukti bahwa keterlibatan dalam pendidikan jasmani dan olahraga bermanfaat mengembangkan moral, karakter, tanggungjawab dan membangun manusia seutuhnya. Dengan kata lain bahwa guru memberi kesempatan pada siswa untuk memperoleh pengalaman sosial dan meningkatkan pengetahuan yang bermanfaat bagi kehidupan kelak di masyarakat melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Pandangan selintas, banyak pendapat di masyarakat, khususnya orangtua masih meragukan keterlibatan anak/pelajar dalam kegiatan fisik terutama latihan berat seperti atlet, yang dianggap membuat anak malas belajar dan menurunkan hasil belajar di sekolah. Hal ini semata-mata merupakan sebuah konsekuensi dari belum adanya informasi yang akurat. Padahalbanyak hasil penelitian yang berkaitan dengan psikologisbahwaterdapatefek aktivitas fisik terhadap psikologis anak muda yang berusia 11-21 tahun, dan menemukan bahwa akitivitas fisik secara konsisten memperbaiki *self-esteem*, *self-concept* dan mengurangi gejala-



gejala depresi, kecemasan dan stres. Selain itu, terdapat bukti bahwa tidak ada efek negatif dari aktivitas fisik, dan disarankan pada anak remaja dewasa untuk melakukan aktivitas fisik tiga kali seminggu dengan total waktu paling tidak selama 60 menit perminggu.

Pada ilmu psikologi, terdapat berbagai macam definisi ahli *self esteem* yang intinya merupakan sebuah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri, baik berupa penilaian positif maupun bentuk penilaian negatif dan akan mempengaruhi ke pada penerimaan akan diri sendiri. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self esteem* rendah mungkin akan puas berada pada pekerjaan-pekerjaan level rendah, serta kurang percaya pada kemampuan sendiri. Artinya, selain *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian kesuksesan dan keberhargaan. Dengan demikian harga diri (*self esteem*) merupakan salah satu elemen penting bagi pembentukan konsep diri seseorang, dan akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya yang dikembangkan oleh individu.

Hasil-hasil penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lebih baik dengan orang tua, anak kurang depresi dan memiliki rata-rata nilai akademis lebih baik dibanding dengan anak yang tidak terlibat latihan dengan intensitas tinggi dalam aktivitas jasmani. Masih temuan yang terkait dengan psikologis lainnya menyimpulkan bahwa orang tua yang mendorong anak terlibat dalam olahraga akan memperoleh peluang lebih baik dalam ambisi dan *self-esteem*, sehingga mendukung keberhasilan sekolah dan tujuan pribadi yang kelak bermanfaat dalam kehidupan. Dalam keterkaitan dengan jenis kelamin, anak yang berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik cenderung memiliki kemampuan akademik lebih tinggi, khususnya anak laki-laki; anak-anak pra-puber yang

menerima tambahan pendidikan jasmani menunjukkan akselerasi perkembangan motorik yang pada akhirnya mempengaruhi akselerasi keterampilan belajar sebagai akibat meningkatnya aliran darah pada otak (cerebral), arousal lebih tinggi, mengubah tingkat hormon, meningkatkan asupan gizi, mengubah bentuk tubuh dan meningkatkan *self-esteem*. Selain itu aktivitas jasmani memberikan pengaruh kepada pembentukan *fitness* dan *bodi mass indeks* sehingga berpengaruh terhadap *self esteem* sangat penting di bentuk sejak dini pada diri anak untuk mengarahkan saling menghargai di lingkungannya.

Selanjutnya menurut Rusli Lutan perilaku gerak atau aktivitas fisik tampak berlangsung dalam hubungan koordinasi yang kompleks dari fungsi neuro-fisiologis yang menyatu dengan fungsi psikologis; perilaku gerak atau aktivitas fisik tampak berlangsung dalam hubungan koordinasi yang kompleks dari fungsi neuro-fisiologis yang menyatu dengan fungsi psikologis. Ciri khas aktivitas siswa di dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani adalah kebebasan bereksperimen dalam kegiatan pembelajaran yang kaya resolusi konfliknya. Tentu dalam pengawasan dan bimbingan guru pendidikan jasmani, kebebasan dan kekayaan pengalaman-pengalaman akan mampu mendewasakan siswa dalam menghadapi dan tantangan banyak persoalan hidup (Lutan, 2005).

Paparan bukti berbagai penelitian tersebut menggambarkan pentingnya aktivitas fisik terhadap perkembangan individu secara menyeluruh, baik secara psikologis, sosiologis, fisiologis maupun kemampuan akademik seseorang. Kiranya bukti ini mampu menepis anggapan bahwa keterlibatan pelajar dalam aktivitas fisik seperti pendidikan jasmani dan olahraga kurang memberi manfaat pada kehidupan anak dalam upaya mempersiapkan masa depannya di kemudian hari. Disinilah letak hubungan

antara olahraga dan pendidikan merupakan bagian dari kurikulum sekolah.

**Daftar Pustaka**

Lutan, R. (2005). Indonesia and the Asian Games: Sport, nationalism and the 'new order.' *Sport in Society*, 8(3), 414-424.

Pangrazi, R. P., & Dauer, V. P. (1995). *Dynamic physical education for elementary children*. Allyn and Bacon.

# **SMALL SIDED GAMES DAN DAYA AEROBIK MAKSIMAL**

**Dr. Nimrot Manalu. M.Kes. AIFO<sup>15</sup>**  
(Universitas Negeri Medan)

---

*“Small sided games merupakan latihan bersama bola pada saat latihan berlangsung”*

## **Daya Aerobik Maksimal**

**K**emampuan aerobik merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang relatif lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Daya aerobik maksimal menunjukkan daya tahan kardiovaskular individu sebagai parameter kebugaran aerobik. Di lapangan, gaya aerobik maksimal diukur dengan Balke atau Bleep Test.

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya aerobik maksimal

1. Jenis Kelamin

Setelah masa pubertas, pria memiliki daya tahan yang relatif tinggi dibandingkan dengan wanita.

2. Usia

Puncak nilai daya aerobik maksimal seseorang diperoleh pada saat usia 18-20 tahun, setelah itu nilai tersebut akan

---

<sup>15</sup> Penulis bernama D. Nimrot MANALU, M.Kes. Tanggal Lahir: Siborong borong 17-10-1964. Pendidikan S1 Sarjana Pendidikan Kepelatihan FPOK IKP Medan. 1988, S2 Magister Kesehatan Olahraga. UNPAD Bandung. 1993, S3 Doktor Pendidikan Olahraga. UNJ. 2017

menurun dengan perlahan, terutama pada individu yang kurang aktif berolahraga.

### 3. Genetika

Seseorang dapat saja terlahir mempunyai potensi yang lebih besar dari orang lain untuk mengkonsumsi oksigen yang lebih tinggi dan mempunyai suplai pembuluh darah kapiler yang lebih baik terhadap otot-otot.

### 4. Fungsi Kardiovaskuler

Peningkatan cardio output disebabkan oleh peningkatan isi sekuncup jantung maupun heart rate yang dapat mencapai sekitar 95% dari tingkat maksimalnya, karena pemakaian oksigen oleh tubuh tidak dapat lebih dari kecepatan sistem kardiovaskuler menghantarkan oksigen ke jaringan, maka dapat dikatakan bahwa sistem kardiovaskuler dapat mempengaruhi nilai  $VO_{2maks}$ .

### 5. Sel Darah Merah (*Hemoglobin*)

Oksigen berikatan dengan hemoglobin dalam darah. Apabila kadar hemoglobin lebih tinggi dari normal, maka kadar oksigen dalam darah akan meningkat untuk mendapatkan peningkatan kesiapan dan kemampuan dari atlet agar mencapai puncak prestasi.

## **Small Sided Games**

Small sided games merupakan latihan bersama bola pada saat latihan berlangsung. Prinsip utama small sided games adalah pembatasan atas permainan sepak bola sesungguhnya yang meliputi:

#### 1. Ukuran lapangan

Ukuran lapangan bebas ditentukan sesuai dengan kebutuhan. Contoh, untuk 6 orang pemain ukuran adalah 12x12m.

## 2. Jumlah pemain

Jumlah pemain dapat ditentukan sesuai kebutuhan. Misal, 4 orang untuk 2 v 2 atau 3 v 1, 5 orang untuk 3 v 2, atau 6 orang untuk 3 v 3.

## 3. Sentuhan bola.

Sentuhan bola berkaitan irama permainan. Sentuhan bola dapat dibatasi sesuai kebutuhan, misalnya 2 atau 3 sentuhan.

## 4. Waktu Permainan.

Waktu permainan dapat ditentukan sesuai dengan kebutuhan latihan. Misalnya 5x 20 menit atau 4x 25 menit.

## 5. Peraturan permainan

Peraturan yang berlaku adalah disepakati pemain atau yang ditentukan oleh pelatih.

Kelebihan small sided games mengembangkan daya aerobik maksimal adalah:

1. Intensitas latihan sub maksimal hingga maksimal.
2. Predominan energi adalah massif antara anaerobik dan aerobik.
3. Peraturan permainan lebih diarahkan pada pencapaian tujuan

Kekurangan small sided adalah pemain harus sudah memiliki teknik individu yang mumpuni.

Contoh Small sided games untuk pengembangan daya aerobik maksimal:

### 1. 3 v 2

Jumlah Pemain : 5 Orang

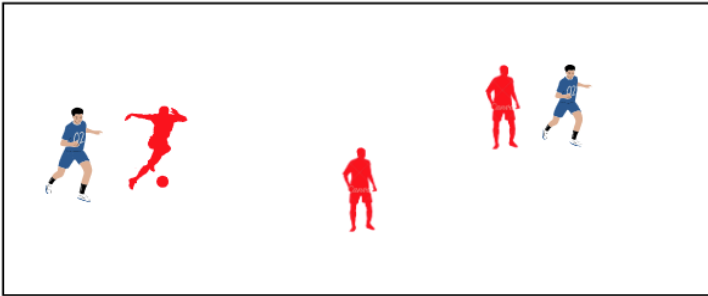
Area Lapangan : 15m X 15m

Waktu : 8 X 20 Menit

Sentuhan : maksimal 3 sentuhan.

Organisasi Latihan :

3 orang pemain sebagai penyerang (group A) dan 2 orang pemain bertahan (Group B). Latihan dimulai dengan pemain penyerang memainkan bola dengan interpass teman satu group selama mungkin. 2 pemain bertahan berusaha merebut bola, dan pemain yang merebut bola secara otomatis berganti dengan pemain penyerang yang bolanya direbut. Demikian seterusnya.



## 2. 3 v 3

Jumlah Pemain : 3 Orang Dalam Satu Group

Area Lapangan : 15m X 15 m

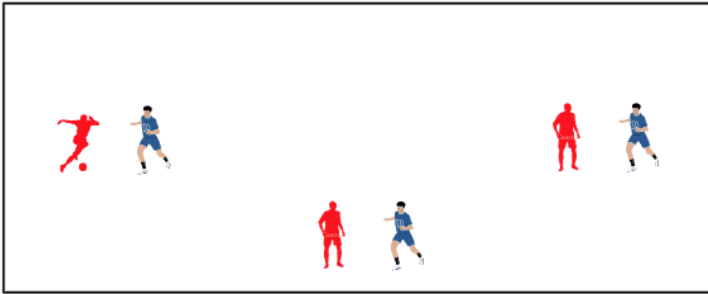
Waktu : 5 X 25 Menit

Sentuhan : Maksimal 3 .

Organisasi Latihan :

3 orang pemain sebagai penyerang (group A) dan 3 orang pemain bertahan (Group B). Latihan dimulai dengan pemain penyerang bergerak normal dalam lapangan, dengan melakukan interpassing sesama pemain dengan maksimal 3 sentuhan. 3 pemain bertahan berusaha merebut bola, dan pemain yang merebut bola

berganti dari bertahan menjadi penyerang atau sebaliknya. Demikian seterusnya.



### 3. 4 v 4 with 2 wall

Jumlah Pemain : 5 orang pemain dalam 1 group

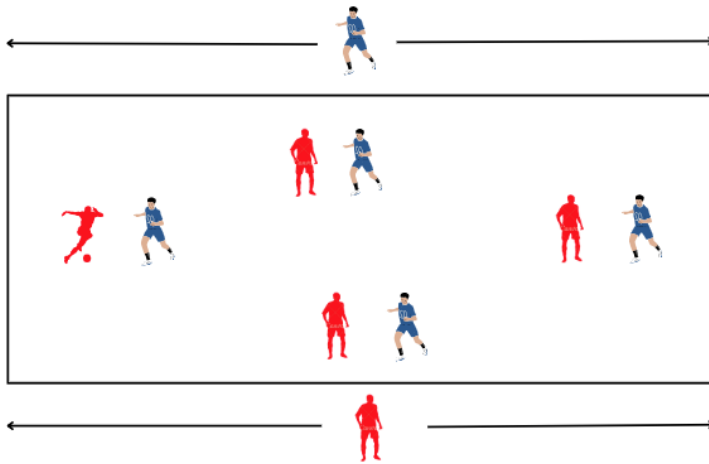
Area Lapangan : 25 m x 40 m

Waktu : 5 x 25 meni

Organisasi Latihan :

Pemain dibagi 2 group (penyerang dan bertahan) masing masing 5 pemain untuk 1 group. 4 pemain tiap group berada di lapangan, dan 1 orang pemain tiap group berada di sisi lapangan, bertindak sebagai tembok. Latihan di mulai dengan penyerang memainkan sesama pemain dengan tujuan menguasai bola selama mungkin. Pemain yang memainkan bola lapangan ada saatnya memberikan bola kepada pemain tembok. Pemain yang memberikan bola ke tembok, bertukar posisi menjadi tembok, dan pemain tembok yang menerima bola masuk ke dalam lapangan menjadi pemain inti. Permainan dilanjutkan kembali dengan maksimal 3 sentuhan. Demikian seterusnya.





### **Daftar Pustaka**

- Adam W. & Trevor L., *Junior Football*, (London : Bouny Books, 2004)
- Garland Jim. *Youth soccer Drills*.2014. Unied State Human Kinetics
- Greg Gataz. *Compelete conditioning for soccer*. United States Human Kinetics. 2009. Human Kinetics.
- Kadir Jusuf, *Sepakbola Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 1982)
- Krepel Jonath. *Konditions Training*. Rowohlt. Tausend. 1994.
- SneyersJef. *Sepakbola Latihan Dan Strategi Bermain*. PT RemajaRosdakarya. Bandung. 2002.
- Tudor Bompa. *Periodization Theory and Methodology of Training* New York University, Champaign: Human Kinetics Books.
- Halouani, Jamel; Chtouro. */Small\_Sided\_Games\_in\_Team\_Sports\_Training*

[https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2014/12000\\_\\_A\\_Brief.36.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2014/12000__A_Brief.36.aspx)

MarcoAuigar. Effects of\_Soccer\_Small-Sided\_Games

<https://www.researchgate.net/publication/236042833>



## **GAYA MENGAJAR *SELF-CHECK* DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA VOLI**

**Dr. Abdul Halim, M.Pd.<sup>16</sup>**  
(Universitas Esa Unggul Jakarta)

---

*“Permainan bola voli mampu melatih peserta didik untuk mengembangkan unsur-unsur daya pikir, kemampuan, perasaan, dan kepribadian.”*

**P**ermainan bola voli merupakan permainan yang menyenangkan dapat dimainkan dan dinikmati oleh segala usia, sehingga banya digemari dari seluruh lapisan masyarakat. Tentunya ini dari segi pemassalan ini berkaitan dengan upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Permainan bola voli ini adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net, dengan tujuan untuk melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang datang dari lawan. Setiap pemain dari permainan bola voli harus memiliki keterampilan dasar dalam bermain bola voli. Hal ini merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh pemain dalam memukul bola dan memantul dengan baik serta dapat menyeberangkan bola tersebut melewati atas net atau jaring ke arah lapangan lawan sesuai dengan peraturan permainan yang telah ditentukan. Permainan bola voli merupakan suatu alat

---

<sup>16</sup> Penulis merupakan Dosen di Program Studi PGSD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Esa Unggul. menyelesaikan studi S1 di PJKR-PGSD FIK UNM tahun 2011, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ tahun 2013, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Jasmani Pascasarjana UNJ tahun 2020

untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan statis, dinamis, dan prestasi bagi para pemain. Dengan bermain voli akan berkembang unsur-unsur daya pikir, kemampuan, dan perasaan. Di samping itu, kepribadian berkembang dengan baik termasuk *self-control*, disiplin, rasa kerjasama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya.

Untuk kurikulum sekolah menengah pertama (SMP) terdapat permainan bola voli yang merupakan olahraga permainan. Permainan bola voli tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama) merupakan salah satu materi pembelajaran yang terdapat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga (PJOK). Permainan bola voli adalah permainan yang dilakukan dengan menyebrangkan bola melewati atas jari ke arah lawan yang disesuaikan dengan peraturan permainan. Sebagai permainan yang telah memasyarakat, permainan bola voli memiliki peraturan serta teknik-teknik dasar yang sudah semestinya dikuasai baik untuk kalangan pemula maupun kalangan profesional. Sehingga, kedudukan dan fungsi permainan bola voli dalam pendidikan jasmani adalah sebagai alat atau sarana pendidikan. Dari materi permainan bola voli ini, peserta didik memperoleh berbagai nilai positif yang terkandung antara lain keterampilan gerak, nilai-nilai sosial, nilai-nilai kompetitif, kebugaran fisik, keterampilan berpikir, suasana emosi, dan tertib hukum dan aturan (Ma'mun dan Subroto, 2001:41).

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah sangat ditunjang oleh kemampuan motorik siswa baik dalam melakukan kegiatan melempar, berlari dan semua aktifitas fisik dalam pembelajaran, begitu pula dalam permainan bola voli. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani memainkan peranan penting dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik yang dibutuhkan dalam literasi fisik (Silverman dan Mercier, 2015:150). Salah satu upaya agar dapat tersampaikan materi pembelajaran

permainan bola voli dengan baik dan mendapatkan hasil pembelajaran yang baik pula maka guru dapat menerapkan metode mengajar *self-check*. Salah satu cara metode mengajar atau gaya mengajar ini dimana siswa diberi kesempatan untuk melakukan penilaian terhadap penampilannya sendiri agar siswa memiliki rasa kepercayaan diri dan menerima keterbatasan yang dimiliki. Gaya mengajar *self-check* atau gaya periksa diri sendiri dimana setiap siswa melakukan tugas masing-masing dan pada akhir pertemuan mereka membuat keputusan untuk dirinya sendiri. Hal ini guru memiliki peran untuk membuat bahan pelajaran sebelum pelajaran dimulai. Metode ini dirancang untuk memungkinkan siswa mempelajari dan memahami tindakan yang akan dilakukan, sejauh mana mereka dapat membuat tindakan yang benar, dan hasil yang diinginkan (baik atau tidak). Keputusan dibuat oleh peserta didik dengan membandingkan penampilannya dengan standar yang ditetapkan oleh guru.

Mosston (1994) mengatakan gaya *self-check* atau periksa diri ini, setiap individu melakukan tugas seperti dalam praktek gaya tugas dan kemudian membuat keputusan *post impact* untuk diri sendiri (Fazari, dkk, 2020:447) Anatomi pada gaya Periksa Sendiri, guru membuat semua keputusan sebelum masuk ke materi pelajaran, kemudian siswa membuat keputusan diambil setelah melakukan tugas seperti dalam praktek tugas dan membandingkan penampilan diri sendiri dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh guru. Setelah metode ini diterapkan maka siswa mampu mengembangkan kesadaran kinestetik dalam setiap tugas praktek yang telah dikerjakan, memperoleh kemandirian dalam melakukan tugas, sehingga siswa mampu memperbaiki setiap kesalahan dalam tugas tersebut. Serta berdampak pada perilaku siswa, yaitu mengembangkan kemandirian dan motivasi diri, mampu mengatasi keterbatasan diri sendiri, serta mengurangi ketergantungan pada guru. Dampak dari metode *self-check* dalam pembelajaran PJOK terutama untuk materi permainan

bola voli antara lain mendorong kemandirian siswa dalam melakukan pemeriksaan diri terhadap keterampilan dasar permainan bola voli, sehingga akan tercipta kejujuran dan percaya diri yang tinggi untuk menilai kemampuan diri secara objektif.

### **Daftar Pustaka**

- Fazari, I., Hendrayana, Y., & Juliantine, T. 2020. Analisis Reciprocal Teaching Style dan Self Check Style Terhadap Hasil Belajar dengan Menggunakan Systematic Literature Review Analysis of Reciprocal Teaching Style and Self Check Style of Learning Outcomes Using Systematic Literature Review. Vol.20, 3, DOI: <https://doi.org/10.17509/jpp.v20i3.30793>
- Ma'mun, Amung dan Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta: Dirjen Olahraga.
- Silverman, S., & Mercier, K. 2015. Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2). DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.003>.

## ***EFFECTIVE AND HIGH-QUALITY PHYSICAL EDUCATION LEARNING***

**Dra. Nur Iffah, M.Kes.<sup>17</sup>**  
(STKIP PGRI Jombang)

---

*“Kemampuan mengelola PBM efektif, inovasi, keterlibatannya. Guru punya kejelasan terapkan, berikan tugas, variasi, metode tekanan penyelesaian tugas belajar bersama penyesuaian diri yang membangun”*

Pendidikan proses pembelajaran, baik butuh proses perencanaan baik, proses pelaksanaan melibatkan banyak orang guru, siswa, miliki keterkaitan satu dengan lain mencapai kompetensi bidang studi capaian kompetensi lulusan. Rusman, 2014: tugas guru sangat berat karena masa depan bangsa. PJOK alat mencapai tujuan pendidikan secara utuh, kurang lengkap tanpa ada PJOK guru acuan ditiru, penentu keputusan. Roesdiyanto, (2017: 624) beberapa pandangan beri tekanan pendidikan olahraga tak dapat dipisah dari pendidikan sehingga PJOK tak terpisah. Pendidikan bermutu syarat utama wujudkan kehidupan bangsa maju, modern/sejahtera, harus miliki system, praktik berkualitas, sangat tergantung pada kompetensi paripurna. Guru unggul: professional, sejahtera dan bermartabat. UUSPN No.20 tahun 2003: usaha sadar, terencana wujudkan suasana belajar, proses pembelajaran agar peserta aktif mengembangkan potensi diri, miliki kekuatan spiritual keagamaan, kendali diri,

---

<sup>17</sup> Penulis lahir di Sawahlunto Sum-Bar 29-10-1964, Dosen di Prodi Pendidikan Jasmani. di STKIP PGRI Jombang, menyelesaikan studi S1 di FPOK IKIP Ujung Pandang tahun 1990, S2 di Pascasarjana Peminatan Promosi Kesehatan Dan Ilmu Prilaku, IKM UNAIR Sby thun 1999.



kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa/negara.

Pembelajaran proses dimana lingkungan seseorang secara disengaja dikelola memungkinkan turut serta dalam tingkahlaku tertentu dikondisi khusus, hasilkan respon terhadap situasi tertentu subset khusus pendidikan. Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, fisik, mental dan emosional. Proses pembelajarn melalui aktivitas jasmani didesain tingkatkan kebugaran mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, kecerdasan emosi. Pendidikan olahraga proses mengembangkan, membina potensi jasmani, rohani sebagai perorangan/anggota dalam permainan, perlombaan, kegiatan jasmani yang intensif memperoleh rekreasi, kemenangan, prestasi pembentukan manusia sportif, jujur dan sehat. Proses fase: tahap perencanaan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tujuan bangun karakter, kepribadian, sikap cinta damai, toleransi mengembangkan individu secara menyeluruh aspek organik, motorik, emosional, intelektual, olahraga kompetitif terbatas pengembangan kinerja motorik khusus cabang olahraga. Penjas harus punya kualitas tinggi, terutama beri efek, melalui proses dilapangan/di kelas. Kunci meraih mutu, bagian yang tak terpisah belajar sepanjang hayat. Perolehan, penghayatan nilai etika, fairplay. Sarana kembangkan ketrampilan, kemampuan jasmani, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai, pembiasaan hidup sehat, tumbuh kembang seimbang, tak lengkap tanpa PJOK, tak ada penjas berkualitas miliki inovasi sangat tinggi, penuh improvisasi, tugasnya.

### **Pembelajaran**

Sebagian bentuk kegiatan tercakup didalam sistem pendidikan. Dwiyogo, (2016:222)hal beri perhatian siswa betulkan proses pembelajaran. Pereira, Araújo, Farias, Bessa,

& Mesquita, 2016: proses peningkatan tugas diatur berikan kerja yang baik, sebagai pemecah *problem*, interaksi sebuah pertemuan. Chen, Zhu, Androzzi, & Nam, 2016: terjadi ketika berpikir, beriman/percaya, memproses informasi memperluas/ mengubah basis pengetahuan diri. Pelaksanaan mengacu rencana. Sudjana, 2010: pelaksanaan sebagai pemberi diatur seringkas mungkin dengan langkah tertentu agar tercapai. Djamarah & Zain, 2010: kegiatan edukatif yang beri warna terhadap interaksi pendidik, peserta. Guru harus paham materi pelajaran mengembangkan kemampuan pikir, paham berbagai model pembelajaran yang merangsang belajar, rencana matang. Membantu mempelajari kemampuan dan atau nilai yang baru. Proses awal guru mengetahui kemampuan dasar yang dimiliki siswanya, motivasi, latar belakang akademis, social ekonomi, dsbnya. Mengenal karakteristik siswa modal penyampaian bahan, *indicator* sukses pelaksana pembelajaran. Dimiyati dan Mudjiono 1999: kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, buat siswa belajar aktif yang menekankan penyediaan sumber belajar. Guru harus paham materi sebagai satu kembangkan kemampuan berfikir, memahami berbagai model yang merangsang belajar dengan perencanaan yang matang. Diarahkan bangun kemampuan pikir, menguasai materi, dimana pengetahuan sumber dari luar diri, tapi dikonstruksikan dalam diri. Tidak diperoleh dengan memberi/mentransfer dari orang lain, tapi “*dibentuk, dikonstruksi*” individu sendiri hingga mampu gembangkan intelektual.

### **Pendidikan Jasmani**

System pendidikan secara keseluruhan, disadari banyak kalangan. Dihubungkan perkembangan masa depan tampak kesadaran disertai kemampuan menganalisis adopsi rambu perkembangan masa depan ke dalam sistem Penjas. UU No. 20 tahun 2003, tentang Sidiknas mengisyaratkan indicator

beberapa perubahan dihubungkan tujuan pendidikan nasional orientasi pengembangan kemampuan pembentukan watak, peradapan bangsa yang bermartabat, cerdas, beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, demokratis serta bertanggungjawab. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, melalui Penjas terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan ketrampilan. Sumbangan: tingkatkan kebugaran, ketrampilan fisik, pengertian prinsip gerak, bagaimana menerapkan dalam praktek. Proses keseluruhan, proses dipilih kembangkan, tingkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interpelatif, social dan emosional (Bucher, 1983). Proses pemenuhan kebutuhan pribadi: aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara eksplisit dapat terpenuhi melalui semua bentuk kegiatan jasmani yang diikuti. Punya kelebihan, tak hanya teori tetapi praktek, sosialisasi, komunikasi, menghayati dan pengaruh kejiwaan/ afektif, (Choesnan Effendi dan Lilik Herawati, 2009).

Mutohir C (2002) proses pendidikan seorang sebagai perseorangan yang dilakukan secara sadar, sistemik melalui berbagai kegiatan jasmani, kesehatan, kebugaran, kemampuan, ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasar Pancasila. Media perkembangan ketrampilan motoric, fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai, pembiasaan hidup sehat merangsang tumbuh kembang seimbang, bina manusia seumur hidup. Beri kesempatan terlibat langsung aneka pengalaman belajar aktivitas, bermain, olahraga secara sistematis, terarah. Berbagai pengalaman pribadi yang menyenangkan kreatif, inovatif, trampil, meningkatkan, memelihara kesegaran dan pemahaman terhadap gerak. Tidak ada yang tak punya sasaran pedagogis, tidak ada yang lengkap tanpa Penjas.

## **Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Proses yang didesain meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar disajikan membantu siswa memahami gerak dan bagaimana cara melakukan gerak yang aman, efisien dan efektif. Konsep proses sosialisasi/ pembudayaan via aktifitas jasmani, permainan dan olahraga. Proses pengalihan nilai budaya, perantara belajar merupakan pengalaman gerak bermakna, beri jaminan partisipasi, perkembangan seluruh aspek kepribadian peserta. Perubahan terjadi karena keterlibatan peserta sebagai actor/pelaku melalui pengalaman gerak, guru sebagai pendidik berperan sebagai pengarah, agar kegiatanyang lebih berifat pendewasaan itu melesat dari tujuan (<http://wilian dalton.blogspot.com/2009/03 /menuju-guru-pendidikan-jasmani->

## **Pendidikan Jasmani Efektif Dan Berkualitas**

Guru Pjok dalam melaksanakan tugas benar-benar efektif agar menjadi baik dan berkualitas, terutama penggunaan waktu saat PBM berlangsung: 1) anak didik memerlukan latihan praktik yang tepat, 2) harus beri peluang tingkat sukses yang tinggi, 3) lingkungan perlu diciptakan sedemikian rupahingga tumbuhkan iklim belajar yang kondusif (Mothohir C, dan Lutan R, 1977). Penjas berkualitas bila mampu mengelola kegiatan belajar harus efektif dan efisien, penuh dengan inovasi, keterlibatan dalam PBM. Guru punya kejelasan menerapkan, berikan tugas, variasi penggunaan metode tekanan pada penyelesaian tugas belajar bersama penyesuaian diri dengan komentar membangun (Winkell, WS, 1993). Meningkatkan kualitas Pjok sekolah prinsip KOMNAS Penjasor, 2009: partisipasi bersifat inklusif, utamakan kegembiraan, tekankan layanan, laksana secara aman dan selamat, sempurnakan secara berlanjut, komunikasi terbuka/efektif, akuntabilitas, kolaborasi, tidak melanggar

etika, norma, aturan. Inovasi harus diperhatikan kalau ada pertanyaan harus ada respon, hindari pernyataan, Kamu salah, tidak betul, hindari kegarangan, tidak terlalu terstruktur, ciptakan "enjoy" proses tercapai, pengelolaan penting, susun secara sederhana instruksi singkat/ jelas, kelas tidak diam/demokrasi, dihindari hukuman dan "Modifikasi". Ciri efek yang dilihat dari para siswa setelah proses. Efektifitas ditandai guru selalu efektif, siswa konsisten aktif. Lingkungan pembelajaran efektif, siswa tidak bekerja sendiri melainkan selalu diawasi gurunya, tak banyak waktu terbuang, siswa jarang pasif, jalan aktivitas tingkat perkembangan, kemampuan sesuai tujuan.

### **Kesimpulan**

Perlu beberapa perangkat, komponen dan konsep yang benar. Guru pelaku PBM dituntut persiapan administrasi, fisik, wawasan yang berinovasi tinggi melakukan tugas menyiapkan secara menyeluruh: fisik, mental, emosional, disiplin, sifat kerjasama, *fair play*, jujur, kreatif, dan inovatif terhadap siswa juga penguasaan materi yang dalam. Keterlibatannya sangat penting menghantar siswa belajar sesuai tuntutan kurikulum Penjas, memanfaatkan teknologi. Proses aktivitas fisik yang tujuan menggunakan semua fungsi tubuh bergerak secara menyeluruh, mencapai tujuan dari aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

### **Daftar Pustaka**

- Buchar Mutohir C. Lutan R. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. BP3GSD. Jakarta. DitjenDikti.Depdiknas.
- Motohir C. (2002). *Gagasan-gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya. UNESA University Press.

- Dimiyati dan Mudjiono. (1999). *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta. Rineka: Cipta
- Effendi C. dan Herawati L. (2009). *Puskesor dan Sport Clinic*. Gobbard, G, Lebiance, E, et al. (1987). *Physical Education for Children*, New Jersey: PrenticeHal. Inc. Englewood Cliffs, (http://syarifudinteta.wordpress.com/2009/04/07/mas-depan-pendidikan-jasmani-dalam-sistim-pendidikan-di-Indoesia
- Chen, S., Zhu, X., Androzzi, J., & Nam, Y. H. (2016). Evaluation of a Concept-Based Physical Education Unit for Energy Balance Education. *Journal of Sport and Health Science*, 7(3), 35. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.06.11>
- Djamarah, S.B., & Zain, A. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dwiyogo, Wasis D 2010. Dimensi Tehnologi Pembelajaran Penjas dan olahraga Malang: Wineka Media. <https://doi.org/10.1177/1356336X0200810005>
- Roesdiyanto. (2017). Kompetensi Profesional Guru PJOK (Dalam Kompetensi Inti Pemahaman Tujuan Pembelajaran dan Memilih Materi Pembelajaran Sesuai dgn Tingkat Perkembangan Peserta Didik. 1(1), 624–630.
- Rusman. (2014). Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru. Jakarta: RajaWali Pers.
- Sudjana, N. (2010). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar* (Cet. XV). Bandung: PT. Ramaja Rosdakarya. <http://wiliandalton.blogspot.com/2009/03/menuju-guru-pendidikan-jasmani-yang.html>



## **PENTINGNYA PENDEKATAN KETERAMPILAN PROSES DALAM MATA KULIAH TES & PENGUKURAN OLAHRAGA**

**Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.<sup>18</sup>**  
(Universitas Kristen Artha Wacana)

---

*“Pendekatan keterampilan proses dapat digunakan dalam mata kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga karena berorientasi pada standar proses dan mengikuti perkembangan IPTEK untuk meningkatkan kognitif, afektif dan psikomotor.”*

Upaya seorang Dosen dalam menyajikan perkuliahan harus terstruktur dengan baik sesuai dengan standar proses dan harus ada pembaharuan karena dilakukan secara berulang disetiap semester. Oleh karena itu baik materi dan metode yang digunakan harus mengikuti perkembangan yang ada.

Sajian perkuliahan yang dilakukan harus memenuhi 5 standar nasional pendidikan dari 8 standar yang tertuang dalam Permendikbud nomor 49/2014 yang meliputi: (1) standar isi pembelajaran, (2) standar proses pembelajaran, (3) standar penilaian pembelajaran, (4) standar pengelolaan pembelajaran, dan (5) standar kompetensi lulusan (mata kuliah). Tiga standar lainnya terkait dengan standar nasional pendidikan antara lain: standar dosen dan tenaga

---

<sup>18</sup> Penulis lahir di Fatukoto NTT, 31 Agustus 1990, penulis merupakan Dosen PJKR pada Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dalam bidang ilmu Tes dan Pengukuran Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Pendidikan di Universitas Nusaa Cendana Kupang, NTT (2012), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Semarang Program Studi Pendidikan Olahraga (2015).



kependidikan, standar sarana & prasarana, serta standar pembiayaan pembelajaran. (Winarno, 2019:4)

Mata kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga selalu ada di semester genap setiap tahunnya sehingga diharapkan metode yang digunakan tidak terpaku dan mengikuti apa yang dilakukan sebelumnya, namun harus ada pembaharuan yang terus dilakukan oleh karena karakteristik mahasiswa yang diajar tidak sama dalam setiap tahun.

Dalam setiap proses pembelajaran, pendekatan yang digunakan sangatlah penting sebagai salah satu alternatif untuk mencapai tujuan pembelajaran. Tahapan-tahapan yang dari proses yang digunakan harus dilakukan secara tepat dan terstruktur sehingga menjawab apa yang menjadi tujuan akhir dari pembelajaran itu sendiri.

### **A. Pengertian dan Tujuan Keterampilan Proses**

Hosnan dalam Mahmudah (2016:170) pendekatan keterampilan proses adalah pendekatan dalam proses belajar mengajar yang menekankan pada keterampilan memperoleh pengetahuan dan mengomunikasikan perolehannya itu. Keterampilan proses berarti pula sebagai perlakuan yang diterapkan dalam proses pembelajaran dengan menggunakan daya pikir dan kreasi secara efektif dan efisien guna mencapai tujuan.

“Keterampilan proses bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anak didik memahami, menyadari serta menguasai rangkaian bentuk kegiatan yang berhubungan dengan hasil belajar yang telah dicapai anak didik” (Djamarah dalam Nasri, 2021:32). Indrawati dalam Nasri, (2021:32) juga mengatakan bahwa keterampilan proses adalah sebuah keterampilan intelektual sosial sosok yang dibutuhkan siswa untuk mengembangkan lebih lanjut pengetahuan atau konsep yang dimiliki. Dengan hal tersebut keterampilan ini siswa

berpeluang memperoleh konsep-konsep baru dan informasi baru.

Menurut Nuryani dalam Oviana (2013:131) “keterampilan proses merupakan keterampilan yang melibatkan keterampilan kognitif atau intelektual, manual dan sosial. Keterampilan kognitif atau intelektual terlibat karena mahasiswa melakukan keterampilan menggunakan pikirannya. Keterampilan manual juga terlibat dalam keterampilan proses karena melibatkan penggunaan alat dan bahan, dan keterampilan sosial mahasiswa dapat berinteraksi dengan sesama mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan keterampilan proses, misalnya mendiskusikan hasil pengamatan.

## **B. Langkah-Langkah Pelaksanaan Keterampilan Proses**

Menurut Acesa (2014:98-99) langkah-langkah pelaksanaan keterampilan proses sebagai berikut:

1. Pendahuluan atau pemanasan
  - a. Pengulasan atau pengumpulan bahan yang pernah dialami peserta didik yang ada hubungannya dengan bahan yang akan diajarkan.
  - b. Kegiatan menggugah dan mengarahkan peserta didik dengan mengajukan pertanyaan, pendapat dan saran, menunjukkan gambar atau benda lain yang berhubungan dengan materi yang akan diajarkan.
2. Pelaksanaan proses belajar mengajar atau bagian inti
  - a. Menjelaskan bahan pelajaran yang diikuti peragaan, demonstrasi, gambar, model bagan yang sesuai dengan keperluan.
  - b. Merumuskan hasil pengamatan dengan merinci, mengelompokkan atau mengklasifikasikan materi

pembelajaran yang diserap dari kegiatan pengamatan terhadap bahan pelajaran.

- c. Menafsirkan hasil pengelompokan itu dengan menunjukkan sifat, hal, dan peristiwa yang terkandung pada tiap-tiap kelompok.
- d. Meramalkan sebab akibat kejadian prihal atau peristiwa lain yang mungkin terjadi di waktu lain atau mendapat suatu perluasan yang berbeda.
- e. Menerapkan pengetahuan, keterampilan, sikap yang ditentukan atau diperoleh dari kegiatan sebelumnya pada keadaan atau peristiwa yang baru atau berbeda.
- f. Merencanakan penelitian, dengan percobaan sehubungan masalah yang belum terselesaikan.
- g. Mengkomunikasikan hasil kegiatan pada orang lain dengan diskusi, ceramah, mengarang dan lain-lain.

### **C. Prinsip-Prinsip Pendekatan Keterampilan Proses**

Prinsip-prinsip keterampilan proses menurut Coni dalam Aesta (2014:99) adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan mengamati,
2. Kemampuan menghitung,
3. Kemampuan mengukur,
4. Kemampuan mengklasifikasikan,
5. Kemampuan menemukan hubungan,
6. Kemampuan membuat prediksi,
7. Kemampuan melaksanakan meneliti,
8. Kemampuan mengumpulkan dan menganalisis data,
9. Kemampuan menginterpretasi data,
10. Kemampuan menyampaikan hasil.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan pengertian, tujuan, langkah-langkah dan prinsip-prinsip serta beberapa hasil penelitian tentang pendekatan keterampilan proses maka dapat dipastikan bahwa dalam mata kuliah Tes dan Pengukuran Olahraga dapat menggunakan pendekatan keterampilan proses dalam menyajikan perkuliahan yang berorientasi pada standar proses dan mengikuti perkembangan IPTEK untuk meningkatkan kognitif, afektif dan psikomotor.

#### **Daftar Pustaka**

- Acesta, Aroffa, 2014. Penerapan Pendekatan Keterampilan Proses Sains Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran IPA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. Vol 1 No 2
- Mahmudah, Laely, 2016. Pentingnya Pendekatan Keterampilan Proses Pada Pembelajaran Ipa Di Madrasah. *ELEMNTARY*. Vol 4[No.1] Januari-Juni
- Nasri, 2021. Penggunaan Keterampilan Proses Dalam Pembelajaran Fikih Di SD/MI. *Fondatia: Jurnal Pendidikan Dasar*. Volume 5, Nomor 1, Hal 30-43. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/fondatia>
- Oviana, Wati, 2013. Peningkatan Keterampilan Proses Mahasiswa PGMI Melalui Penerapan Pendekatan Keterampilan Proses Pada Pembelajaran IPA MI. *Jurnal Biotik*, ISSN: 2337-9812, Vol. 1, No. 2
- Winarno, M.E, 2019. *Pembelajaran Berbasis Research; Dengan Pendekatan PDCA*. Disrupsi Strategi Pembelajaran Olahraga Serta Tantangan Dalam Menghadapi New Normal Selama Masa Pandemi Covid-19. Tulungagung: Akademia Pustaka



## MENJADI GURU PENJAS KREATIF DAN INOVATIF

**Fera Ratna Dewi Siagian, M.Pd.<sup>19</sup>**

(Universitas Nusa Cendana)

---

*“Guru Penjas yang kreatif dan inovatif adalah seseorang yang selalu mencoba hal-hal baru untuk meraih hasil belajar siswa lebih baik lagi”*

Dalam dunia pendidikan seorang guru memegang peranan yang sangat penting dalam mengembangkan sumber daya manusia yang baik untuk menghasilkan generasi penerus yang berkualitas, karena Guru merupakan penentu keberhasilan siswa disekolah. Siswa yang sukses tidak terlepas dari guru yang hebat. Guru bukan hanya sekedar mengajar, tetapi guru juga harus mampu menjadi contoh dan teladan yang baik, menjadi orang tua siswa di sekolah, harus mampu memberikan nasehat, motivasi, arahan, dukungan, dan semangat kepada siswa-siswanya. Selain itu, guru juga harus pandai mengelola pembelajaran agar tidak membosankan, untuk itu sangat diperlukan guru yang kreatif dan inovatif dalam mengajar terutama dalam pembelajaran penjas disekolah. Penjas adalah suatu kegiatan jasmani seseorang yang menekankan pada keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial, ketika memposisikan pendidikan jasmani, ada juga fakta bahwa kontribusi penjas terhadap proses kehidupan masyarakat secara keseluruhan melalui pengalaman latihan aktivitas fisik

---

<sup>19</sup> Penulis lahir di Aasahan, 01 September 1993 , merupakan Dosen di Program Studi Penjaskesrek , Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Nusa Cendana Kupang, menyelesaikan studi S1 di STOK Bina Guna Medan tahun 2016, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang tahun 2019

(Rozi et al., 2021). Sedangkan Tujuan dari mata pelajaran penjas adalah untuk mampu menerapkan pola hidup sehat, melatih keterampilan motorik serta mengajarkan peserta didik untuk memiliki semangat pantang menyerah, disiplin, sportif, dan menjalin komunikasi dengan lingkungannya (Rohmansyah & Setiyawan, 2018).

Konsep pembelajaran penjas saat ini masih memperhatikan, salah satunya adalah kurangnya pengalaman dan kreatifitas guru penjas. Menurut (Tobing & Hasanah, 2021) Kreativitas meliputi hasil yang baru, Secara umum kreatifitas guru memiliki fungsi utama yaitu membantu menyelesaikan pekerjaannya dengan cepat dan efisien dan Adapun pentingnya kreativitas guru dalam pembelajaran antara lain: (1) Kreatifitas guru berguna dalam transfer informasi lebih utuh, (2) Kreatifitas guru berguna dalam merangsang siswa untuk lebih berpikir secara ilmiah, (3) Produk kreatifitas guru akan merangsang kreatifitas siswa. Adanya guru kreatif yang terus menerus akan timbul inovasi dalam pembelajaran. Tujuan mengembangkan kreatifitas dalam mengembangkan pembelajaran yang inovasi untuk mendeskripsikan dan menganalisa pelaksanaan proses pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif. Namun kenyataannya masih banyak ditemui kurangnya pengalaman dan kreatifitas guru penjas dalam proses pembelajaran yang variatif dan menarik sehingga aktivitas siswa dalam pembelajaran penjas juga berkurang. Kurangnya pengalaman dan kreatifitas guru penjas ini sangat berpengaruh terhadap cara guru mengajar di lapangan yang masih dan hanya menggunakan metode latihan komando serta minim pembaharuan di dalam pembelajaran terlihat dari cara guru melakukan pengajaran setiap semester mengajarkan hal yang sama baik teori dan praktik tanpa adanya pengembangan variasi dan modifikasi yang dilakukan guru setiap kali melakukan proses mengajar, sehingga guru tersebut bersifat monoton, hal tersebut di dukung juga karena masih ada guru

penjas yang bukan dari bidang ilmu penjas, diperparah dengan tidak adanya niat guru untuk mencari informasi-informasi mengenai penjas baik dari rekan guru penjas maupun dari internet. Keterbatasan sarana dan prasarana juga menjadi salah satu masalah yang dihadapi oleh guru penjas dalam pelaksanaan pembelajaran disekolah. Keterbatasan sarana dan prasarana terkadang membuat guru penjas melewati materi yang seharusnya wajib untuk diajarkan dan di praktikan. Hal ini sering terjadi karena kurangnya kreatifitas guru tersebut dalam hal memodifikasi sarana dan prasarana yang ada.

Untuk itulah diperlukannya kreatifitas dan inovatif bagi guru penjas untuk membuat pembelajaran semakin maju, menarik, menyenangkan sesuai yang dibutuhkan para peserta didik. Kreativitas seorang guru penjas dapat mempermudah proses belajar olahraga untuk memenuhi tujuan dari materi yang akan disampaikan. Guru Penjas yang kreatif tidak tergantung kepada pendidikannya, tetapi lebih kepada motivasi diri dan usahanya untuk memperkenalkan sesuatu yang baru kepada peserta didik, bersifat unik, menarik, dan menantang sehingga peserta didik antusias untuk mengikuti pembelajaran dari guru penjas. Adapun Ciri sosok guru penjas yang kreatif, antara lain:

1. Guru penjas harus selalu tertarik kepada sesuatu yang baru untuk disuguhkan kepada peserta didik agar tidak terjadinya rasa kebosanan ketika mengikuti mata pelajaran penjas.
2. Mampu menyesuaikan kegiatan praktek dilapangan sesuai kemampuan, usia dan gender peserta didik agar mereka dapat melakukan praktek dengan rasa aman dan senang tanpa ada rasa takut melakukan.
3. Memberikan keluasaan kepada peserta didik untuk menemukan sesuatu hal yang baru dan menantang untuk dipecahkan bersama.



4. Senang terhadap ide / gagasan baru
5. Guru penjas harus memiliki kemampuan berpikir dan sikap kreatif yang ditunjukkan dalam pembelajaran penjas yang disuguhkan kepada peserta didik agar suasana dalam kelas maupun dilapangan lebih hidup, menarik dan menantang untuk dicoba, dijelajah, dan dilakukan oleh peserta didik
6. Memiliki komitmen tinggi terhadap peran sebagai guru penjas.

Setelah menjelaskan ciri guru penjas yang kreatif, disini juga akan diselaskan mengapa guru penjas juga harus kreatif? ada beberapa alasan mengapa guru penjas harus kreatif, antara lain:

1. Guru penjas yang mengajar penuh kreativitas, akan membuat peserta didik tertarik dengan apa yang diajarkan oleh guru penjas.
2. Pelajaran yang diajarkan oleh guru penjas akan lebih menarik
3. Tentunya peserta didik akan mau untuk belajar,
4. Guru penjas akan lebih banyak memberikan inspirasi baru kepada peserta didik
5. Kreativitas guru penjas dalam mengajar akan menjadikan peserta didik menjadi individu yang mampu memberikan ide-ide baru
6. Proses belajar mengajar yang dilakukan baik secara teori dan praktek akan menjadi lebih menyenangkan;
7. Menjadikan peserta didik lebih mandiri;
8. Peserta didik akan menjadi senang menghadapi tantangan dan lebih mudah memecahkan masalah
9. Adanya kepuasan bagi guru penjas tersendiri maupun peserta didik

Selain kreativitas, seorang guru penjas juga harus mampu menjadi guru yang berinovatif agar pembelajaran tidak membosankan. Dengan adanya guru inovatif, proses belajar-mengajar menjadi bergairah dan menarik. Menurut (Mustafa et al., 2021) Inovasi adalah suatu terobosan yang dapat dilakukan guru dalam mendorong perbaikan Pendidikan dan berbagai strategi dapat dilakukan guru dalam rangka menghadirkan inovasi, serta Inovasi yang dilakukan guru sebagai suatu yang perlu dideskripsikan. Seorang guru penjas yang inovatif akan selalu berupaya semaksimal mungkin agar segala materi yang dijelaskannya dapat diterima dan dimengerti oleh peserta didiknya, dan hal itu tidak lepas dan memerlukan berbagai sarana dan prasarana. Guru penjas yang inovatif bukan hanya sekedar pintar dan memahami materi, tetapi juga harus bisa mengelola materi menjadi sesuatu yang menarik dan menyenangkan serta bukan hanyasebagai bakat, tetapi itu merupakan kebiasaan, yang bisa dilatih dan dibiasakan. Manfaat menjadi guru penjas yang inovatif adalah akan disenangi peserta didik, pembelajaran yang disampaikan juga akan menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan lebih mudah dimengerti oleh peserta didik sehingga suasana dalam pembelajaran menjadi tidak membosankan.

Ciri-ciri guru penjas yang inovatif yaitu:

1. Guru penjas selalu melibatkan peserta didik baik dalam materi maupun praktek dilapangan
2. Guru penjas selalu menyampaikan materi dengan cara baru
3. Guru penjas selalu menerapkan metode pendekatan yang selalu berbeda setiap pembelajaran.
4. Guru penjas mampu menanamkan rasa percaya diri dalam diri peserta didik untuk bertanya, menjawab, ataupun berpendapat.

Dari penjelasan di atas, sangat diharapkan untuk seluruh guru penjas dalam mengajar agar dapat menjadi seorang guru penjas yang selalu kreatif dan inovatif agar pembelajaran berjalan dengan aktif dan menyenangkan. Jika guru penjas kreatif dan inovatif dalam mengelola kelas dan mengelola pembelajaran, maka peserta didik juga akan aktif dalam pembelajaran yang dibawakan oleh guru, peserta didik akan bertanya dari ketidaktahuannya tanpa ada rasa takut, selain itu peserta didik juga akan tertarik terhadap hal-hal yang baru dan berbeda sehingga peserta didik cepat tanggap terhadap materi yang disampaikan guru penjas dan akan selalu menyukai pembelajaran penjas.

### **Daftar Pustaka**

- Mustafa, M. N., Hermendra, H., & Zulhafizh, Z. (2021). Strategi berinovasi guru di sekolah menengah atas. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(3), 364. <https://doi.org/10.29210/020211127>
- Rohmansyah, N. A., & Setiyawan. (2018). Manajemen pengembangan kompetensi profesional guru pendidikan jasmani sekolah menengah atas (SMA) Negeri di Kota Yogyakarta. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n1.p47-54>
- Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). Tiga aspek dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 239–246. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i1.3220>
- Tobing, P., & Hasanah, E. (2021). Kepemimpinan kepala sekolah dalam mengembangkan kreativitas dan inovasi pembelajaran guru pada masa Covid-19. *Jurnal Ilmiah*

*Mandala Education*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.36312/jime.v7i2.1789>



## ASESMEN PEMBELAJARAN PJOK DALAM IMPLEMENTASI KURIKULUM MERDEKA (IKM)

**Andi Fepriyanto, M.Pd.<sup>20</sup>**  
(STKIP PGRI Sumenep)

---

*“Pembelajaran dan Asesmen merupakan dua hal yang tidak mungkin di pisahkan dan harus digunakan dalam mata pelajaran PJOK”*

Implementasi kurikulum merdeka bukan merupakan hal asing lagi bagi segenap para pendidik di Indonesia, kurikulum yang digaungkan oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikburistek) Mas Nadiem Anwar Makarim merupakan kurikulum yang inovatif yang di hadirkan tengah-tengah pendidikan yang saat ini kembali dilakukan secara luring setelah sebelumnya selama covid-19 kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikburistek) mengeluarkan kebijakan dalam pengembangan Kurikulum Merdeka yang diberikan kepada satuan pendidikan sebagai opsi tambahan dalam rangka melakukan pemulihan pembelajaran selama 2022-2024. Kurikulum Merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran

---

<sup>20</sup> Penulis lahir di Sumenep, 07 Februari 1989, penulis merupakan Dosen STKIP PGRI Sumenep dalam bidang ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2011), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya Program Studi Pendidikan Olahraga (2014). Menjadi Asesor Pelatih Olahraga sejak (2015) di bawah naungan BNSP LSP-POR dan Menjadi Asesor PPG Prajabatan sejak (2022) di bawah naungan Direktorat Jendral Guru dan Tenaga Kependidikan.

yang beragam yang berfokus pada konten-konten yang esensial agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami konsep dan menguatkan kompetensi yang dimiliki (Nurani, Dwi, dkk. 2022:2). Kurikulum Merdeka hadir dengan memberikan pembelajaran yang lebih relevan dan interaktif dengan menyesuaikan sesuai kebutuhan dan kemampuan peserta didik atau kita kenal dengan pembelajaran berdiferensiasi. Pembelajaran berdiferensiasi merupakan pembelajaran yang mengakomodir kebutuhan-kebutuhan setiap peserta didik, hal ini dilakukan karena setiap peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda-beda sehingga tidak bisa diperlakukan dengan cara yang sama (Prastiwi, 2022). pembelajaran dan asesmen merupakan dua hal yang tidak mungkin di pisahkan karena dua hal ini memiliki peran yang sangat penting. sebagai seorang pendidik perlu merencanakan pembelajaran dan asesmen sebaik mungkin agar ketercapaian siswa maksimal. Asesmen merupakan aktivitas yang dilakukan untuk mencari bukti ataupun dasar pertimbangan tentang ketercapaian tujuan pembelajaran (Yogi Anggraena dkk, 2022). Asesmen perlu dilakukan oleh guru di awal pembelajaran sebagai bahan pertimbangan dalam menyelenggarakan pembelajaran yang interaktif; inspiratif; menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif; serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, kemandirian sesuai bakat, minat dan perkembangan fisik, serta psikologis peserta didik.

Konsep asesmen yang penting diperhatikan dalam kurikulum merdeka yaitu asesmen formatif, dan asesmen sumatif. Hal ini juga berlaku pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), meskipun memiliki karakteristik berbeda dengan mata pelajaran lainnya namun asesmen formatif dan asesmen sumatif merupakan bagian penting yang harus digunakan dalam semua mata pembelajaran sesuai dengan prinsip asesmen 1. Asesmen merupakan bagian terpadu dari proses pembelajaran, fasilitasi

pembelajaran, dan penyediaan informasi yang holistik, sebagai umpan balik untuk pendidik, peserta didik, dan orang tua/wali agar dapat memandu mereka dalam menentukan strategi pembelajaran selanjutnya; 2. asesmen dirancang dan dilakukan sesuai dengan fungsi asesmen tersebut, dengan keleluasaan untuk menentukan teknik dan waktu pelaksanaan asesmen agar efektif mencapai tujuan pembelajaran; 3. asesmen dirancang secara adil, proporsional, valid, dan dapat dipercaya untuk menjelaskan kemajuan belajar, menentukan keputusan tentang langkah dan sebagai dasar untuk menyusun program pembelajaran yang sesuai selanjutnya; 4. laporan kemajuan belajar dan pencapaian peserta didik bersifat sederhana dan informatif, memberikan informasi yang bermanfaat tentang karakter dan kompetensi yang dicapai, serta strategi tindak lanjut; 5. hasil asesmen digunakan oleh peserta didik, pendidik, tenaga kependidikan, dan orang tua/wali sebagai bahan refleksi untuk meningkatkan mutu pembelajaran. Untuk lebih jelasnya berikut penjelasan mengenai asesmen formatif dan asesmen sumatif dalam pembelajaran PJOK.

### **1. Asesmen formatif dalam pembelajaran PJOK**

Asesmen formatif merupakan penilaian yang dilakukan di awal dan disepanjang proses pembelajaran berlangsung dengan tujuan mengetahui kesiapan siswa dan memantau perkembangan siswa serta memperbaiki proses pembelajaran. Dengan adanya asesmen formatif guru dapat memberikan umpan balik secara cepat dan tepat sehingga tujuan pembelajaran tercapai. Dalam pembelajaran PJOK asesmen awal dapat dilakukan guru agar dapat mengelompokkan siswa sesuai dengan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki. Pembelajaran PJOK menekankan pada aspek keterampilan atau psikomotor siswa sehingga dengan dilakukannya asesmen formatif di awal guru juga mengetahui hobi olahraga yang disukai siswa dan sejauh mana keterampilan siswa dalam cabang-cabang olahraga, dari



mulai bola besar, bola kecil, aktivitas air, beladiri, atletik dan senam. dengan adanya data awal sangat membantu guru guna mempermudah mencapai target tujuan pembelajaran yang sudah direncanakan.

Salain itu asesmen formatif juga dapat dilakukan di sepanjang proses pembelajaran PJOK dengan tujuan untuk mereflekasi strategi pembelajaran yang digunakan oleh guru dengan tujuan untuk mereflekasi strategi pembelajaran yang serta men ingkatkan efektivitas pembelajaran yang akan dilaksanakan. Hal yang perlu di perhatikan guru PJOK dalam merancang asesmen formatif adalah yang pertama pemilihan teknik dan instrumen harus mengarah pada peningkatan peningkatan kualitas proses pembelajaran, yang kedua pemilihan metode harus memilih yang sederhana supaya umpan balik dapat diperoleh dengan cepat, dan yang ketiga asesmen formatif tidak seharusnya dijadikan nilai kelulusan atau keputusan penting lainnya karena tujuannya hanya memberikan informasi.

## **2. Asesmen Sumatif dalam pembelajaran PJOK**

Asesmen sumatif merupakan penilaian atau asesmen yang digunakan untuk menilai capaian tujuan pembelajaran sebagai dasar penentuan kenaikan kelas bagi siswa. Asesmen sumatif dapat dilakukan setiap akhir dari satu ruang lingkup materi pembelajaran atau dilakukan di akhir semester. Untuk asesmen yang dilakukan di akhir semester merupakan asesmen pilihan bagi siswa yang masih terasa kurang atau belum tuntas di setiap tujuan pembelajaran dalam satu ruang lingkup materi PJOK misalnya bola besar: sepak bola atau bolavoli.

Menurut Yogi Anggraena dkk (2022: 29) asesmen sumatif berfungsi sebagai 1. alat ukur untuk mengetahui pencapaian hasil belajar peserta didik dalam satu atau lebih tujuan pembelajaran di periode tertentu; 2. mendapatkan nilai capaian hasil belajar untuk dibandingkan dengan kriteria

capaian yang telah ditetapkan; dan 3. menentukan kelanjutan proses belajar siswa di kelas atau jenjang berikutnya. Pada pembelajaran PJOK hal ini sangatlah penting, di akhir pembelajaran siswa dapat diukur sejauh mana keterampilan dasar setiap cabang olahraga dikuasi serta kebugaran jasmani siswa sebagai salah satu tujuan dalam pembelajaran PJOK.

Contoh instrumen asesmen dalam pembelajaran PJOK yang dapat digunakan pendidik/guru baik digunakan sebagai instrumen formatif maupun sumatif yaitu sebagai berikut:

1. Rubrik	Guru PJOK bisa membuat rubrik terkait keterampilan dasar pada cabang olahraga tertentu sesuai dengan materi yang dipilih oleh guru yang akan diajarkan pada siswa. pada setiap ruang lingkup materi pembelajaran dalam pembelajaran PJOK.
2. Ceklis	Guru PJOK membuat ceklis daftar informasi setiap siswa berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik pada setiap ruang lingkup materi pembelajaran PJOK. nantinya setiap kriteria diberikan keterangan memadai dan tidak memadai sehingga guru tinggal memberikan ceklis atau tanda centang pada setiap siswa berdasarkan kemampuan siswa
3. Kinerja	Guru PJOK menilai keterampilan siswa berdasarkan praktik keterampilan cabang olahraga yang telah dilakukan siswa sesuai dengan ruang lingkup materi yang diajarkan contohnya pada teknik penyerangan ketika bermain bola basket, teknik bertahan dalam sepakbola yang di praktikkan siswa di lapangan.
4. Projek	Guru PJOK dapat memberikan tugas kepada siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan aktivitas yang dilakukan di rumah setiap

	minggunya yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan dan pelaporan hasil yang telah dilaksanakan selama satu semester berjalan. atau bisa juga memberikan tugas untuk membuat rangkaian senam irama yang kemudian di rekam dan di upload di youtube.
5. Observasi	Guru PJOK dalam setiap materi yang diajarkan dapat membuat catatan hasil observasi kegiatan pembelajaran yang telah berlangsung berdasarkan kelompok-kelompok yang telah ditentukan sesuai dengan kemampuan keterampilan yang dicapainya dari tahap baru berkembang, layak, cakap sampai mahir.
6. Catatan Anekdot	Catatan guru PJOK terhadap performa siswa yang menonjol dan memiliki keterampilan yang spesial berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan guru.

## Daftar Pustaka

- Implementasi Kurikulum Merdeka Strategi Implementasi Kurikulum Merdeka Jalur Mandiri. <https://kurikulum.gtk.kemdikbud.go.id/detail-ikm/> (diakses pada tanggal 01 Februari 2023).
- Nurani, Dwi dkk. 2022. Serba-Serbi Kurikulum Merdeka Kekhasan Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar.
- Prastiwi, Mahar. 2022. Pembelajaran Berdiferensiasi: Manfaat, Ciri, dan Contoh Penerapannya. <https://www.kompas.com/edu/read/2022/09/20/160400771/pembelajaran-berdiferensiasi--manfaat-ciri-dan-contoh-penerapannya?page=all>. (Diakses pada tanggal 01 Februari 2023).

Yogi Anggraena dkk. 2022. Panduan Pembelajaran dan Asesmen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.



# **PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI PADA MAHASISWA PENJAS**

**Idah Tresnowati, M.Pd.<sup>21</sup>**

(Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan)

---

*“Upaya Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai untuk  
Pembelajaran Pendidikan Jasmani”*

**P**endidikan Jasmani merupakan kegiatan aktivitas jasmani dimana pada dasarnya melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, dalam keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jamnilah juga sekaligus sebagai tujuan pembelajaran. (Ibnu Dwi Prasetyo, 2016) Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat diukur dari keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Keberhasilan itu dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar. Rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani bergantung pada proses pembelajaran yang dihadapi oleh siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani guru harus menguasai materi yang diajarkan dan cara menyampaikannya.

Senam merupakan salah satu bagian dari pendidikan Jasmani yang dimana senam sebagai suatu latihan tubuh yang dip[ilih dan dikontrauksi dengan sengaja dilakukan secara

---

<sup>21</sup> Penulis lahir di Pemalang, 4 Mei 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, menyelesaikan studi S1 di Ilmu Keolahragaan UNNES tahun 2010, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNNES tahun 2014.

sadar dan terencana dan disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan jasmani dan menanamkan nilai – nilai spiritual.

Penerapan proses pembelajaran pendidikan jasmani di prodi pendidikan jasmani diatur dalam kurikulum prodi pendidikan jasmani universitas muhammadiyah pekajangan pekalongan dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani dan menanamkan gerakan-gerakan dasar yang baik dan benar. Proses pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa faktor pada tingkat mikro ada empat unsur utama yaitu tujuan, subtansi (tugas ajar) metode dan strategi dan asesmen serta evaluasi. Keempat unsur ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain.

Dalam setiap proses pembelajaran memerlukan perencanaan yang dalam isinya mengandung unsur esensial. Karena pembelajaran yang dilakukan menekankan dalam hal penguasaan aneka keterampilan gerak dasar dalam situasi demikian yang sangat diperlukan ialah pembinaan rasa cinta dan menyukai terhadap aktivitas jasmani. Pembelajaran pendidikan jasmani juga tidak lepas dapat berjalan baik (Prasetyo & Sunarti, 2016).

### **Peningkatan Pembelajaran senam**

Matakuliah senam lanjutan dimana dalam setiap rencana pembelajaran matakuliah senam lanjutan mengajarkan teknik dasar senam lantai, bagaimana mengajarkan ke peserta didik gerakan yang benar dalam senam lantai sehingga mahasiswa yang nantinya akan menjadi seorang pengajar mengetahui akan kesalahan dari gerakan dasar senam lantai. Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat diukur dari keberhasilan mahasiswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Keberhasilan itu dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar. Rendahnya hasil belajar pendidikan jasmani pada materi senam lanjutan bergantung pada proses yang dihadapi

mahasiswa ketika proses pembelajaran tersebut berlangsung. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dosen harus menguasai materi tersebut yang akan diajarkan dan cara penyampaiannya. Pemberian motivasi yang baik pada mahasiswa yang belum tuntas dalam pembelajaran senam lantai sangatlah diperlukan, karena mahasiswa banyak yang takut untuk melakukan gerakan dasar senam lantai tersebut. Seiring berkembangnya teknologi muncul berbagai macam buku ajar baru yang semakin canggih, mulai berkembangnya bahan ajar digital juga dapat memberikan pengetahuan yang baik terhadap mahasiswa untuk lebih banyak belajar teknologi audio visual yang menggabungkan penemuan mekanisme dan elektronika untuk tujuan pembelajaran dalam (Ibnu Dwi Prasetyo, 2016). Motivasi merupakan keseluruhan dorongan, keinginan, kebutuhan dan daya yang sejenis yang dapat menggerakkan perilaku seseorang. Motivasi didalamnya terdapat keinginan untuk melakukan sesuatu dan menentukan kemampuan bertindak untuk memuaskan kebutuhan individu dalam (Hadjarati & Haryanto, 2020).

### **Manfaat Senam untuk peserta didik**

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Disebut lantai karena gerakan dilakukan diatas matras. Senam lantai disebut juga dengan istilah bebas, karena dalam melakukannya tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Salah satu aspek atau ruang lingkup pendidikan jasmani adalah senam. Pengertian senam secara umum merupakan terjemahan dari kata gymnastik atau gymnastik dalam bahasa belanda. Gymnastik dalam bahasa yunani berasal dari kata Gymnis atau berarti telanjang dalam (Tresnowati & Panggraita, 2020). Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengendalikan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga senam sendiri maupun untuk cabang orang lain. Itulah sebabnya senam juga disebut olahraga dasar.



Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motoric/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelinvahan dan ketepatan (Yulidar, 2019). Berdasarkan kajian tersebut, senam lantai merupakan aktivitas yang dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota badan. Bentuk senam lantai terdapat beberapa gerak dasar seperti, roll depan, roll belakang, meroda, sikap lilin, hand stand, head stand dan roll kip. Semua gerakan dalam senam lantai menuntut kelentukan yang baik, mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis. Gerak dasar roll kip bukan merupakan gerakan yang mudah. Hal ini disebabkan karena pada waktu melakukan gerakan tersebut siswa harus mempunyai penguasaan teknik dasar roll kip dengan baik. Kenyataan bahwa aspek-aspek yang menopang pencapaian keberhasilan perlu ditingkatkan secara optimal. Salah satu aspek yang perlu ditingkatkan dan dikembangkan adalah aspek gerak dasar. Gerak dasar yang salah dan perasaan takut akan mengakibatkan gerakan senam lantai menjadi tidak sempurna.

### **Daftar Pustaka**

- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Ibnu Dwi Prasetyo, S. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 5–10.
- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan

Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 5–10.

Tresnowati, I., & Panggraita, G. N. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Senam Artistik Sekolah Dasar Di Kabupaten Pemalang. *Jendela Olahraga*, 5(2), 98–103. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6055>

Yulidar. (2019). Meningkatkan Prestasi Dan Motivasi Dalam Melakukan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 136–146.



# PEMBELAJARAN KEBUGARAN FISIK MELALUI MODEL PERMAINAN OLAHRAGA SISWA SMA MUHAMMADIYAH LUWUK

**Muhammad Salahuddin, S.Pd., M.Pd., AIFO-P<sup>22</sup>**

(FKIP Universitas Muhammadiyah Luwuk)

muhammadsalahuddin@gmail.com

---

*“Model permainan olahraga diberikan kepada siswa untuk memberikan motivasi siswa dalam proses pembelajaran kebugaran fisik bagi siswa SMA Muhammadiyah Luwuk“*

Sebagai pelajar tentunya membutuhkan kebugaran fisik dan kesehatan agar dapat menunjang dalam proses pembelajaran, dalam hal ini siswa SMA Muhammadiyah Luwuk yang ada di Kabupaten Banggai dan merupakan bagian dari amal usaha muhammadiyah, yang dalam aktifitas sehari-hari kurang maksimal dalam meningkatkan kebugaran, sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam perkembangan kebugaran tubuh mereka. Pembinaan kebugaran fisik dilakukan dengan model permainan olahraga agar dapat meningkatkan kebugaran, kesehatan dan minat siswa dalam belajar.

---

<sup>22</sup> Penulis Lahir di Bone, 30 September 1986. Penulis merupakan dosen tetap pada Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada tahun 2009 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekerasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar sedangkan Magister Pendidikan S2 pada program studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Universitas Negeri Makassar tahun 2014.

## **1. Pembelajaran Kebugaran Fisik**

Kebugaran bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui latihan jasmani sehingga dapat berdampak positif bagi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan manusia Indonesia untuk mencapai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Mudzakir 2020). Kesegaran jasmani mengacu pada kondisi kesehatan dan kesejahteraan dan, lebih khusus lagi, kapasitas untuk melakukan aktivitas tertentu yang berkaitan dengan olahraga, pekerjaan, dan kehidupan sehari-hari. Kebugaran merupakan suatu aktivitas yang dilakukan setiap hari namun tidak memberikan kecapean yang tidak semestinya. Proses pembelajaran siswa pasca pandemi sehingga siswa SMA Muhammadiyah Luwuk kurang maksimal dalam melakukan aktivitas berolahraga. Dengan kurangnya aktivitas sehingga membuat siswa kurang sehat dan tidak bersemangat dalam mengikuti pelajaran.

Kondisi adaptif yang dapat digambarkan sebagai kumpulan kualitas yang dimiliki atau diperoleh orang terkait dengan kapasitas mereka untuk terlibat dalam latihan fisik disebut kebugaran fisik (Nwimo and Orji 2015). Aktivitas fisik merupakan tindakan yang melibatkan penggunaan otot yang membutuhkan pengeluaran energi (Riyanto 2020). Kebugaran jasmani adalah kapasitas untuk terlibat dalam aktivitas santai, menanggapi keadaan yang tidak biasa, dan melakukan aktivitas dengan hati-hati, kewaspadaan, energi cukup dalam menjalankan aktivitas yang tidak berlebihan (Akre and Neha 2015).

Kemampuan melakukan kegiatan fisik yang tidak melebihi batas kemampuan merupakan salah satu tanda kebugaran jasmani (Mahfud, Gumantan, and Nugroho 2020). Banyak variabel, termasuk genetika, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, tingkat aktivitas, dan olahraga, berdampak pada kebugaran fisik seseorang. Proses

penciptaan kondisi fisik meliputi tipe meliharaan kebugaran jasmani.

Proses pembelajaran olahraga yang dilaksanakan oleh guru olahraga yang di sekolah namun masih kurang pro aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran, maka dengan ini perlu perlakuan khusus bagi siswa agar bisa meningkatkan motivasi dan semangat dalam proses pembelajaran. Beberapa gambar yang bisa diliat dalam proses pembelajaran yang dilakukan SMA Muhammadiyah Luwuk. Sehingga siswa disekolah membutuhkan sentuhan langsung dari akademisi dalam pengembangan motivasi dalam proses pembelajaran, dengan adanya pembinaan yang dilakukan di sekolah maka dengan sendirinya siswa akan lebih termotivasi kedepannya dalam melakukan kebugaran tubuhnya.

## **2. Model Permainan Olahraga**

Pembinaan kebugaran yang dilakukan di SMA Muhamamdiyah agar siswa senantiasa bisa belajar dengan nyaman dalam kondisi fisik yang baik, selain dari itu pembinaan yang dilakukan untuk mengaktifkan motivasi dalam proses pembelajarandisekolah. Untuk Permainan adalah suatu aktivitas gerak yang dilakukan dalam meningkatkan kebugaran yang dilakukan dalam sebuah permainan. Dunia olahraga dan pendidikan jasmani berkembang sangat cepat, dan pembelajaran permainan modern menjadi semakin populer di seluruh masyarakat. (Mudzakir 2020). Permainan ini untuk menjadikan seseorang dalam merasa gembira riang dan selain dari itu meningkatkan Kesehatan.

## **3. Jenis-Jenis Permainan Olahraga sebagaiberikut :**

- a. Permainan Gerakan Tanpa Bola dan Menggunakan Bola

Permainan ini dilakukan untuk merangsang anak agar bisa membiasakan bergerak tanpa bola dan menggunakan bola agar bisa merangsang ke aktifan gerak dalam setiap

aktivitas yang dilakukan, metode yang dilakukan dengan memberikan petunjuk tata cara pelaksanaan agar bisa dilakukan dengan sendirinya.

b. Permainan Kelinci dan Golf

Permainan kelinci ini dilakukan untuk mendorong anak-anak berlari dengan ujung kaki mereka, berpindah tempat dari tempat semula dengan daerah yang sudah ditentukan dan bebas melakukan gerakan rotasi. Sedangkan permainan Golf membuat jalur dengan kerucut dudukan bola dan sasaran, bermain seperti golf tetapi menggunakan kantong kacang dan lemparan, berlatih di setiap lubang bersama pasangan bermain yang bersaing siapa yang dapat memasukkan ke lubang dengan lemparan yang paling sedikit.

c. Permainan Kereta Jongkok

Permainan ini dilakukan dalam posisi jongkok dan berbaris sambil memegang pundak teman yang didepannya kemudian pemain yang di belakang mengoper bola pingpong dari arah belakang dan kedepan dan memasukkan bola kerancang, dengan jalan jongkok ke depan secara berpegangan sama teman yang lainnya, semakin bola yang masuk dalam keranjang sebagai pemenang.

d. Permainan Kucing-Kucingan

Permainan ini untuk menguji kelincahan dan kecepatan bagi anak agar lebihcepat dalam bergerak, cara bermain dibuat lingkaran dan satu orang di dalam lingkaran dan mengejar pemain yang berada diluar lingkaran.

e. Permainan Hitam Hijau

Permainan hitam dan hijau ini merupakan permainan pemanasan PJOK yang sangat sederhana dan sangat

mudah dilaksanakan. Tata caranya yaitu sebagai berikut: Siapkan peserta didik anda, pastikan mereka sudah siap untuk mengikuti pembelajaran. Bentuk barisan menjadi 2 banjar. (2 ke belakang), Ambil jarak antara barisan secukupnya, Jarak peserta didik dalam kelompoknya masing- masing pada umumnya yaitu selebar rentangan tangan masing-masing peserta didik, Jarak antar banjar/kelompok kira- kira 2 meter, Tentukan nama dari setiap banjar tersebut (hitam/hijau), Buat kelompok tersebut saling berhadap-hadapan, Berikan batas daerah bebas sejauh 10 meter dihitung mulai belakang kelompok masing-masing. Bilamana guru menyebut kata Hijau, maka kelompok hijau akan dikejar kelompok hitam. Begitupun sebaliknya Kelompok yang dikejar akan berada pada posisi aman/bebas bila berada daerah bebas (setelah 10 meter di belakang daerahnya) Anggota kelompok dinyatakan gugur, bilamana berhasil tersentuh kelompok lawan sebelum masuk daerah bebas, Bagi anggota kelompok yang gagal menangkap dan anggota kelompok yang tertangkap maka diberi hadiah berupa push up/squat jump 5 kali agar lebih seru

f. Permainan 3 lawan 3 dan 1 Lawan 1

Cara bermain 3 lawan 3 tandai area dengan garis di tengah dan dua garis besar di kedua ujungnya. Kedua tim mulai dengan berlatih di area mereka masing-masing, setiap pemain bergiliran menjadi penjaga gawang, kedua pemain lain saling mengoper bola dan menembak dengan menggulirkan bola ke gawang, setelah berlatih barulah memainkan permainan 3 lawan 3, masing-masing mereka, kedua pemain lain saling mengoper bola dan menembak dengan menggulirkan bola ke gawang, bermain lagi dengan menggunakan jenis operan lain dan metode menembak yang berbeda.



## Daftar Pustaka

- Akre, Ambarish, and Bhimani Neha. 2015. "Co- Relation between Physical Fitness Index (PFI) and Body Mass Index in Asymptomatic College Girls." *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*. doi: 10.18376//2015/v11i2/67712.
- Mahfud, Imam, Aditya Gumantan, and Reza Adhi Nugroho. 2020. "Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga." *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*. doi: 10.31851/dedikasi.v3i1.5374.
- Mudzakir, Dicky Oktor. 2020. "Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Kelas V Sekolah Dasar Negeri Dadap 2 Indramayu." *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*. doi: 10.35194/jm.v10i1.941.
- Nwimo, Ignatius O., and Scholarstica A. Orji. 2015. "Physical Fitness among School Children: Review of Empirical Studies and Implications for Physical and Health Education." *Jotnal of Tourism, Hospitality and Sports*.
- Riyanto, Pulung. 2020. "Kontribusi Aktifitas Fisik, Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Contribution of Physical Activity, Physical Fitness to Learning Outcomes of Physical Education." *Journal of Physical and Outdoor Education*.

# PEMBELAJARAN GERAK DASAR DENGAN PENDEKATAN KONSTRUKTIVIS DI SEKOLAH DASAR

**Dr. Idris Moh Latar, M.Pd.<sup>23</sup>**

(FKIP Unpatti)

---

*“Pembelajaran gerak dasar dapat dilakukan dengan pendekatan konstruktivis yang menekankan bahwa setiap anak pada dasarnya telah memiliki pengetahuan tentang gerak.”*

Pendekatan konstruktivis berangkat dari konsep setiap anak adalah pembangun pengetahuan. Setiap anak pada dasarnya telah memiliki pengetahuan dasar yang dapat dikembangkan oleh guru, orang tua, dan masyarakat. Dalam pendekatan konstruktivis anak akan menginterpretasikan informasi yang diterimanya ke dalam skema kognitifnya, dan mengembangkan informasi tersebut sesuai dengan kebutuhan mereka sendiri. Seberapa pentingkah pendekatan konstruktivis ini di adopsi oleh lingkungan pembelajaran. Dari beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa belajar yang terbaik itu di dapat dari proses pembelajaran yang natural dilalui oleh masing-masing anak. Tugas guru atau pendidik hanya memfasilitasi agar pengetahuan tersebut berkembang dengan baik. Berbanding terbalik dengan pelaksanaan

---

<sup>23</sup>Dr. Idris Moh Latar, S.Pd., M.Pd lahir di Banda Ely 19 Mei 1974, Maluku. Menempuh Pendidikan S1 Olahraga di FKIP Uhalu 2001, S2 Manajemen Olahraga UNJ 2009, dan S3 Doktor Pendidikan Olahraga di UNJ 2017. Mengabdikan sebagai Dosen ASN di FKIP Universitas Pattimura, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Unpatti dari tahun 2003-sampai sekarang.

pembelajaran yang masih didominasi oleh model yang konvensional.

Aktivitas belajar mengandung beberapa unsur seperti, bertambahnya pengetahuan, kemampuan menganalisis, mengingat, mengeluarkan pendapat sesuai konsepnya. Belajar mengandung unsur perubahan perilaku sebagai dampak dari pengalaman yang telah dilalui oleh peserta didik. Jika kita hubungkan dengan belajar gerak indikator dari telah belajar gerak adalah jika peserta didik memahami, mengerti, dan meragakan gerak tersebut dengan benar. Sehubungan dengan ini Widiastuti (2011) menjelaskan “kemampuan motorik adalah sebagai suatu kapasitas dari seorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan dalam melakukan suatu gerakan”. Belajar gerak memiliki tujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak secara efektif dan efisien. Tulisan berikut ini membahas tentang pembelajaran gerak dasar dengan pendekatan konstruktivis. Proses belajar akan berjalan sesuai dengan yang diinginkan apabila semua faktor yang mempengaruhinya dapat dimanfaatkan secara baik dan benar, sehingga nantinya akan berpotensi untuk menghasilkan proses belajar yang optimal (Pratiwi dan Asri, 2020). Pembelajaran gerak akan berjalan dengan baik jika diberikan rangsangan dan pendekatan yang sesuai salah satunya adalah dengan pendekatan konstruktivis.

## **Pembahasan**

Belajar mengandung pengertian terjadinya perubahan dari persepsi dan perilaku, termasuk perbaikan perilaku (Oemar Hamalik, 2010). Belajar adalah proses perubahan tingkah laku akibat pengalaman. Tingkah laku bisa berarti sesuatu yang tampak seperti berjalan, berlari, berenang, melakukan shooting, pun juga bisa berarti sesuatu yang tidak tampak

seperti berpikir, bersikap dan berperasaan (Maksum, 2011). Samsudin (2008:8), beliau menyatakan bahwa “gerak (motor) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia, sedangkan psikomotor digunakan untuk mempelajari perkembangan gerak pada manusia. Jadi gerak (motor) ruang lingkupnya lebih luas daripada psikomotorik, meskipun secara umum sinonim digunakan dengan istilah motor (gerak) sebenarnya psikomotor mengacu pada gerakan-gerakan yang dinamakan alih getaran elektorik dari pusat otot besar”. John N. Drowtazky (Pratiwi dan Asri, 2020) mengemukakan bahwa “belajar gerak adalah belajar yang mewujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh” mengemukakan bahwa “belajar gerak adalah belajar yang mewujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”.

Pembelajaran gerak dasar terbagi atas gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor merupakan jenis gerakan paling dasar yang harus bisa dilakukan oleh manusia (Fundamental Motor Skills). Gerak lokomotor identic dengan bentuk gerak yang berpindah tempat dari satu tempat ketempat lain, seperti melompat, berjalan berlari dan lain sebagainya. Gerak non lokomotor adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya berporos pada sumbu dibagian tubuh tertentu, seperti melenting, mendorong, menarik, memutar lengan, mengayunkan kaki dan lain sebagainya. Sujiono (2009) mengatakan bahwa “gerak manipulatif adalah aktifitas yang dilakukan tubuh dengan bantuan alat”. Begitu juga dengan Pramono Dkk (2010:9) menyatakan bahwa gerak Manipulatif adalah gerak memainkan benda atau alat tertentu misalnya, bola, raket, atau kayu pemukul.

Pembelajaran berdasarkan pendekatan konstruktivis meliputi empat tahap, yaitu: (1) tahap persepsi (mengungkap

konsepsi awal dan membangkitkan motivasi belajar siswa), (2) tahap eksplorasi, (3) tahap diskusi dan penjelasan konsep, dan (4) tahap pengembangan dan aplikasi konsep (Hamzah, 2003). Salah satu bentuk penerapan pendekatan konstruktivisme dalam pembelajaran gerak dasar di sekolah dasar adalah guru membangun situasi belajar dengan memancing keingintahuan peserta didik terhadap suatu permasalahan melalui bertanya, membentuk masyarakat belajar dengan kelompok-kelompok kecil. Dalam pendekatan konstruktivis guru menjadi fasilitator dan membimbing siswa untuk mengali ilmu pengetahuan sendiri, serta membina konsep ilmu pengetahuan yang di dapatnya melalui pengalaman-pengalaman belajar. Langkah-langkah penerapan konstruktivisme dalam pembelajaran gerak dasar ini adalah sebagai berikut: (1) tahap apersepsi, ini berguna untuk menerapkan konsep awal siswa dan membangkitkan motivasi belajar siswa, (2) tahap eksplorasi, (3) tahap diskusi dan penjelasan konsep, dan (4) tahap pengembangan aplikasi konsep. Dalam proses pembelajaran gerak dasar guru hendaknya mampu menyampaikan materi dan informasi dengan menggunakan pendekatan konstruktivis, hal ini bertujuan agar setiap anak dapat menyerap dan memahami materi dan mengembangkannya sendiri. Seorang guru harus mampu memfasilitasisesuai dengan kemampuan siswa. Hal ini bertujuan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan semestinya dan siswa dapat memperoleh hasil belajar yang baik. Adapun bentuk keterampilan gerak dasar yang dapat dikembangkan oleh guru adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Bentuk-Bentuk Gerak Dasar

Gerak dasar sebagaimana dalam gambar 1 di atas dapat dikembangkan oleh guru dengan melakukan pendekatan konstruktivis. Kenapa pendekatan konstruktivisme penting dalam pembelajaran gerak dasar di SD karena dengan konstruktivisme diharapkan dapat membangun pengetahuan yang positif, menjadikan pembelajaran lebih interaktif dan terus berkembang. Dan yang paling penting dengan pendekatan konstruktivis peserta didik akan merasa lebih aman dan nyaman dalam belajar.

### **Kesimpulan**

Pembelajaran gerak dasar berhubungan dengan aktifitas gerak yang terbia dalam bentuk gerak, lokomotor, non lokomotor, dan manipulative. Pembelajaran gerak dasar dengan pendekatan konstruktivis di bentuk dalam bentuk respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”. Untuk sampai pada tujuan akhir tersebut diperlukan suatu pendekatan yaitu konstruktivis. Yaitu pendekatan yang mementingkan bahwa pada dasarnya setiap anak telah memiliki pengetahuan dasar, tugas dan tanggung jawab guru di sini adalah memfasilitasi bagaimana anak dapat membangun pengetahuan dan

mengembangkannya sesuai dengan kemampuannya. Pengalaman belajar adalah hal yang utama dalam proses pembelajaran gerak dasar mulai dari gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

### **Daftar Pustaka**

- Endang Pratiwi dan Novri Asri. 2020. Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar. Palembang. Bening.
- Hamalik, Oemar. 2010. Proses Belajar Mengajar. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hamzah. 2003. "Pembelajaran Matematika Menurut Teori Belajar Konstruktivisme." Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan No.040-Januari 2003. Online (<http://www.depdiknas.go.id>),
- Pramono, dkk. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas.
- Maksum, Ali. 2011. Pengantar Filsafat. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Widiastuti. 2011. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Motorik di Taman Kanak-Kanak. Jakarta: Litera.
- Sujiono, Y.N. 2009. Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: PT Indeks

# **BAB III**

---

## **PENINGKATAN KUALITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**





## **BELAJAR GERAK MELALUI PENDIDIKAN JASMANI**

**Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.<sup>24</sup>**  
(Universitas Negeri Medan)

---

*“Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang dapat membentuk postur tubuh dan kemampuan fisik peserta didik melalui pembelajaran gerak yang benar”*

**M**anusia bergerak untuk memenuhi kebutuhan dan mempertahankan hidup agar survive di lingkungan hidupnya. Sejak usia dini, anak mulai belajar menggerakkan seluruh anggota gerak tubuhnya, mulai dari belajar menggenggam, melempar, merangkak dan mulai berjalan. Bertambahnya usia, anak mulai bisa beralari memanjat menangkap dan gerakan lain yang dilihatnya atau yang dijarkan orang dewasa. Semua gerakan tersebut secara naluri dilakukan anak dan diajarkan oleh orang tuanya atau secara otodidak dengan melihat bagaimana orang dewasa melakukannya. Anak akan meniru dan mengulang-ulang semua gerakan tersebut sehingga mendapatkan gerakan yang optimal. Selama mencoba setiap gerakan, anak-anak melakukan secara individual atau berkelompok bersama teman-temannya dan melakukan perlombaan diantara mereka untuk mengetahui siapa yang memiliki kemampuan

---

<sup>24</sup>Penulis lahir di Kota Medan pada 20 Februari 1966, merupakan dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR), Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Menyelesaikan S1 di Jurusan Pendidikan Olahraga IKIP Bandung tahun 1989, S2 di Prodi Ilmu Kesehatan Olahraga (IKOR) Universitas Airlangga (UNAIR) tahun 1993, dan S3 di Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tahun 2012

terbaik. Kemampuan gerak yang benar dan diterapkan sejak dini, akan membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Kondisi ini diharapkan akan membentuk postur tubuh anak menjadi lebih maksimal sesuai dengan pertumbuhannya dan memiliki kemampuan bergerak yang maksimal. Selain itu untuk menghindarkan anak dari kesakitan dikemudian hari dan meminimalkan terjadinya resiko cedera akibat kesalahan bergerak.

### **Perkembangan Motorik Anak**

Perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak. Perkembangan motorik anak sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Setiap gerakan sesederhana apapun, merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Perkembangan motorik anak akan menentukan keterampilan anak dalam bergerak dan mempengaruhi cara pandang anak terhadap dirinya sendiri dan cara pandang anak terhadap orang lain. Perkembangan motorik anak secara tidak langsung akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Gangguan perkembangan motorik yang terjadi pada anak akan menjadi kendala dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti kesulitan memenuhi kebutuhan dasar hidup (mandi, makan, pakai baju), menulis, bermain.

### **Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang masuk dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah. Pendidikan Jasmani diberikan antara lain melalui aktivitas gerak fisik dengan memperkenalkan berbagai macam gerakan-gerakan khususnya gerakan pada beberapa cabang olahraga seperti atletik, senam, permainan bola kecil, permainan bola besar, dan bela diri. bertujuan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan

rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari suatu pendidikan secara keseluruhan yang dilaksanakan melalui pemberian aktivitas fisik, sehingga diharapkan dapat mengembangkan aspek afektif, kognitif sekaligus psikomotoriknya. Pengalaman gerak yang diterima, diharapkan dapat memunculkan kesenangan pribadi, kreatifitas, inovatif, kebugaran jasmani, dan meningkatnya kemampuan gerak dasar peserta didik. Hal ini perlu dipahami Pendidik Jasmani agar dapat memilih kegiatan dan aktivitas dalam pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak, gerak dan tujuan yang akan dicapai.

### **Belajar Gerak Melalui Pendidikan Jasmani**

Anak-anak usia sekolah punya karakteristik yang berbeda-beda dalam bergerak. Pada usia sekolah, anak-anak senang bermain dan sering mencoba melakukan aktivitas yang menantang secara langsung. Seluruh aktivitas yang dilakukan anak, sering kita lihat digerakkan dengan cara yang salah dan hal ini akan berakibat pada kemampuan motorik secara keseluruhan. Dengan kondisi ini maka Pendidik Jasmani sebaiknya mengkombinasikan antara isi kurikulum PJOK, karakteristik anak dan kebenaran gerak khususnya kemampuan gerak dasar anak. Pendidik Jasmani adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru PJOK. Pendidik Jasmani merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan

negara. Dalam proses belajar mengajar PJOK, terjadi proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik menggunakan prinsip-prinsip pendidikan dan teori-teori belajar. Selama pembelajaran di sekolah, Pendidik Jasmani memanfaatkan berbagai sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Selain untuk mengenalkan peserta didik pada lingkungan belajarnya, pendidik juga mengajarkan bagaimana cara bergerak yang benar. Untuk belajar gerak yang benar, pendidik harus memahami hakekat materi pelajaran yang diajarkan agar dapat mengembangkan kemampuan berpikir dan kesadaran bergerak peserta didik. Selain model pembelajaran yang sesuai dengan tingkat usia peserta didik, pendidik juga harus menguasai karakter gerak dari cabang olahraga yang akan dipelajari. Hal ini sangat penting agar pendidik dapat mencontohkan gerak yang benar, dapat mengkoreksi gerak peserta didik yang salah, dan pada akhirnya peserta didik mampu melakukan gerak tersebut dengan benar. Proses ini akan mempengaruhi kemampuan kognitif peserta didik untuk membuat modelling gerak dalam pikirannya dan mengimplementasikan dengan melakukan gerak sesuai contoh serta berkreasi dengan gerak dasar yang diperoleh. Kondisi ini dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan gerak peserta didik.

Seorang Pendidik Jasmani harus memiliki pemahaman dan penguasaan tentang gerak manusia, agar saat memberikan contoh gerak kepada peserta didik dilakukan dengan teknik dan cara yang benar. Pendidik Jasmani juga harus memiliki kepekaan dan mampu melihat kesalahan gerak yang dilakukan peserta didik dan dapat memperbaiki kesalahan gerak tersebut. Pendidik Jasmani dapat menganalisis gerak yang dilakukan peserta didik, menemukan kesalahan dan menetapkan solusi untuk memperbaiki gerakannya. Gerak merupakan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Gerak dasar minimal yang dimiliki antara lain berjalan, berlari, melompat, meloncat, melempar,

dan menangkap. Gerak dapat dilakukan berulang tanpa berpindah (non-lokomotor) seperti jalan ditempat, dapat dilakukan dengan berpindah tempat (lokomotor) seperti berjalan dari satu titik berpindah ke titik yang lain, atau bergerak berpindah tempat sambil melakukan gerakan lain (manipulative) seperti mendribel bola berpindah dari satu titik ke titik yang lain. Saat manusia bergerak maka manusia tersebut dikatakan hidup.

Gerak merupakan suatu aktivitas fisik yang melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyarafan yang menjadikan seseorang mampu untuk menggerakkan anggota tubuhnya. Selama proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, pendidik akan memberikan contoh-contoh gerak sesuai materi yang dipelajari. Pendidik memberikan contoh-contoh gerakan, meminta peserta didik untuk menirukan gerakan -gerakan sesuai contoh. Peserta didik yang masih memiliki kendala dalam gerak, akan dibimbing dan dicarikan solusinya. Setiap gerakan yang dilakukan akan mengikuti proses gerak tubuh dan kemampuan gerak peserta didik.

Pengalaman gerak yang diperoleh peserta didik, akan sangat bermanfaat pada masa dewasa. Dimana peserta didik akan dapat melakukan aktivitas untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupannya sehari-hari, dan kemampuan berolahraga. Semakin banyak pengalaman gerak yang diperoleh sejak dimasa sekolah, dapat mempengaruhi penguasaan pola gerak dasar dan bagi peserta didik yang memiliki bakat olahraga, hal ini akan lebih meningkatkan kemampuannya.

Kondisi di atas menunjukkan pentingnya peran Pendidik Jasmani dalam membentuk kemampuan gerak peserta didik. Hal ini sangat menuntut Pendidik Jasmani untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya secara terus menerus. Keberhasilan seorang Pendidik Jasmani apa bila mampu membantu proses tumbuh dan kembang anak sejak

usia dini dan atau usia sekolah, sehingga anak akan bertumbuh menjadi anak-anak yang siap menghadapi masa depannya. Mendisain konsep gerak yang benar sebelum dimulainya proses belajar mengajar, sangat penting sebagai panduan Pendidik Jasmani dalam mengajar. Contoh konsep belajar gerak yang dapat dibuat, seperti contoh di tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Belajar Gerak Melempar Pada Materi Bola Kasti

No	Tahapan	Penjelasan Gerak
1	Awalan	
	Tungkai	Buka kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk
	Lengan	Lengan di depan dada, tangan lempar memegang bola (missal tangan kanan), tangan yang lain menutup bola agar tidak jatuh
	Togok	Togok dalam posisi tegak menghadap arah lemparan
	Kepala	Mata melihat arah sasaran lempar
2	Saat Bergerak	
	Tungkai	Langkahkan kaki kiri ke depan, bersamaan dengan gerak lengan ditarik maju ke depan
	Lengan	Tangan lempar ditarik ke belakang lurus sejajar bahu sejauh mungkin, kemudian siku ditekuk dan diarahkan ke depan dan diikuti gerakan tangan lempar dilecut dan jari-jari tangan di luruskan dan bola dilepas dari tangan.

		Tangan kiri mengikuti bola ke belakang, dan dilanjutkan bergerak ke arah sasaran lempar bersamaan dengan gerak melempar
	Togok	Togok miring ke belakang mengikuti gerak lengan saat ditarik ke belakang, kemudian bergerak ke depan seiring gerak lengan kanan ke depan.  Togok menggunakan putaran pinggang untuk membantu gerak saat melempar bola
	Kepala	Kepala bergerak mengikuti gerak togok, mata tetap melihat ke arah sasaran lempar
3	Akhir dari gerak	
	Tungkai	Tungkai kiri cecah ke tanah dan diikuti kaki kanan menyesuaikan gerak dengan Langkah kaki kiri
	Lengan	Lengan lempar (kanan) berada di depan tubuh dan sedikit menyilang ke kiri setelah selesai melempar
	Togok	Togok sedikit condong ke depan dan Kembali tegak
	Kepala	Pandangan tetap ke arah saran





## KECENDERUNGAN PENILAIAN HASIL BELAJAR DI SEKOLAH

**Dr. Ardi Nusri, M.Kes.<sup>25</sup>**  
(Universitas Negeri Medan)

---

*“Penilaian hasil belajar masih bermasalah”*

Pendidikan merupakan investasi sangat berharga bagi masa depan suatu bangsa. Kualitas pendidikan yang baik akan menghasilkan sumber daya manusia yang baik pula. Oleh karena itu pendidikan harus menjadi perhatian yang utama dan serius dari pemerintah. Dalam Undang-Undang Dasar 1945 disebutkan bahwa, tujuan utama pendidikan adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, serta mengamanatkan kepada pemerintah agar mengusahakan dan menyelenggarakan sistem pendidikan nasional yang baik. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengatakan bahwa: “Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif,

---

<sup>25</sup> Penulis lahir di Sicincin Kabupaten Padang Pariaman, 17 Agustus 1965, merupakan Dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan (IKOR FIK) Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di FPOK IKIP Padang tahun 1991, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Ilmu Faal dan Kesehatan Olahraga UNPAD Bandung tahun 1999, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES Semarang tahun 2018.

mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Selanjutnya dalam Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan yang menjadi acuan dasar untuk pemenuhan standar minimal pendidikan. Standar minimal pendidikan menurut Peraturan Pemerintah tersebut dalam Pasal 2 ayat (1) adalah terdiri atas: (1) Standar Isi (2) Standar Proses (3) Standar Kompetensi Lulusan (4) Standar Pendidik dan Tenaga Kependidikan (5) Standar Sarana dan Prasarana (6) Standar Pengelolaan (7) Standar Pembiayaan dan (8) Standar Penilaian Pendidikan. Salah satu dari delapan standar tersebut adalah standar penilaian pendidikan yang harus dipenuhi untuk mengetahui kualitas pendidikan di Indonesia.

Definisi penilaian pertama sekali dikemukakan oleh Ralph Tyler pada tahun 1950 yang dikutip oleh Arikunto (2013: 3), berbunyi bahwa penilaian adalah merupakan sebuah proses pengumpulan data untuk menentukan sejauh mana, dalam hal apa, dan bagian mana tujuan pendidikan sudah dicapai. Selanjutnya penilaian dijelaskan oleh Widoyoko (2017: 45) adalah pemberian makna hasil suatu pengukuran dengan cara membandingkan skor hasil pengukuran dengan kriteria atau standar tertentu.

Penilaian hasil belajar bertujuan untuk memantau dan mengevaluasi proses, kemajuan belajar, dan perbaikan hasil belajar peserta didik secara berkesinambungan (Permendikbud No. 23 Tahun 2016). Sedangkan fungsi penilaian menurut Arikunto (2013: 18) adalah sebagai: a. Selektif, b. Diagnostik, c. Penempatan, d. Pengukur keberhasilan. Manfaat penilaian hasil belajar peserta didik adalah: 1. Mengetahui tingkat pencapaian kompetensi pembelajaran, 2. Memberikan umpan balik bagi peserta didik, 3. Memantau kemajuan dan mendiagnosis kesulitan belajar yang dialami peserta didik. 4. Umpan balik bagi guru dalam

memperbaiki metode, pendekatan, kegiatan, dan sumber belajar yang digunakan. 5. Memberikan pilihan alternatif penilaian kepada guru. 6. Memberikan informasi kepada orangtua tentang mutu dan efektifitas pembelajaran yang dilakukan. Sedangkan prinsip penilaian menurut Permendikbud Nomor 23 Tahun 2016, adalah: a. Sahih, b. Objektif, c. Adil, d. Terpadu, e. Terbuka, f. Menyeluruh dan berkesinambungan, g. Sistematis, h. Beracuan kriteria, dan i. Akuntabel.

Data Pusat Penilaian Pendidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, bahwa pada tahun 2019, nilai rata-rata empat mata pelajaran di tingkat SMP yaitu Bahasa Indonesia = 65,69; Bahasa Inggris = 50,23; Matematika = 46,56; dan IPA = 48,79. Untuk tingkat SMA jurusan bahasa adalah Bahasa Indonesia = 59,51; Bahasa Inggris = 49,13; Matematika = 37,53, dan IPA = 48,79. Untuk jurusan IPA yang terdiri dari Bahasa Indonesia dengan nilai rata-rata 69,69; Bahasa Inggris = 53,58; Matematika = 39,33; Fisika 46,47; Kimia = 50,99; dan Biologi = 50,61. Untuk jurusan IPS berturut-turut nilai Bahasa Indonesia adalah 59,52; Bahasa Inggris 44,78; Matematika 34,46; Ekonomi = 52,89; Sosiologi = 51,98; dan Geografi = 50,04. Selanjutnya Program Riset Di Indonesia mengemukakan temuannya bahwa, Indonesia menempati posisi 7 terbawah dari hampir 80 negara dalam asesmen global *Program for International Students Assessment* (PISA) tahun 2018; hanya 1 dari 3 anak Indonesia memenuhi level minimal untuk kemampuan membaca. Laporan *Trends in International Mathematics and Science Study* (TIMSS) tahun 2015 juga menunjukkan 27% anak Indonesia di jenjang kelas 4 tidak memiliki pengetahuan matematika dasar yang memadai. Lebih lanjut ditemukan setidaknya tiga tren yang sangat mengkhawatirkan terkait capaian belajar anak Indonesia. Ketiga hal tersebut adalah 1. data IFLS 2014 menunjukkan masih banyak anak sekolah yang tidak mampu menjawab soal berhitung yang seharusnya sudah mereka

kuasai di jenjang kelas yang lebih rendah 2. peningkatan kemampuan anak semakin mengecil seiring naik jenjang kelas yang ditempuh, kemampuan berhitung anak pada tahun 2000 relatif lebih tinggi dibandingkan anak di jenjang yang sama 14 tahun kemudian. Hanya dua pertiga anak di jenjang kelas 3 yang mampu menjawab pertanyaan pengurangan “49-23” secara tepat. Padahal, ini setara dengan kemampuan berhitung untuk anak di jenjang kelas 1.

Anak mengalami peningkatan kemampuan berhitung yang signifikan pada jenjang kelas 1 sampai dengan kelas 6. Namun, tren peningkatan tersebut melambat dan cenderung datar setelah memasuki jenjang kelas 7 ke atas. Dari sini, kita dapat menarik kesimpulan bahwa kemampuan anak tidak mengalami peningkatan yang signifikan ketika dia beranjak remaja dan belajar di jenjang sekolah menengah pertama (SMP) maupun sekolah menengah atas (SMA).

Capaian anak di setiap jenjang pada 2014 secara konsisten berada di bawah capaian tahun 2000. Berbeda pada saat ini proses pemberian nilai kepada siswa yang dilakukan oleh Guru di sekolah. Penilaian belum sesuai dengan standar penilaian autentik. Guru hanya mengambil hasil belajar berupa tes akhir bukan dari hasil belajar secara menyeluruh yang didalamnya terdapat aspek yang lain, sehingga hasil penilaiannya lebih dominan menggambarkan ketercapaian pada ranah kognitif saja. Sementara itu untuk penilaian Psikomotorik dan Afektif seorang siswa tidak terlihat dalam pemberian nilai tersebut, dikarenakan guru tidak melakukan penilaian dengan standar penilaian seperti lembar portofolio dan lembar observasi dalam menilai keterampilan dan sikap siswa. Penerapan penilaian autentik harapannya dapat mengukur ketercapaian kompetensi peserta didik pada ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan secara menyeluruh.

Guru-guru di bidang studi PJOK dalam menilai belum sepenuhnya menggambarkan pencapaian kompetensi riil dari

peserta didik, hal ini bisa dilihat dari nilai rapor siswa yang dikategorikan tinggi, ketika diuji lagi untuk Kompetensi Dasar (KD) terkait PJOK peserta didik mengalami kesulitan dalam menguasai/memahami KD tersebut. Hal ini berarti informasi hasil penilaian oleh guru PJOK melalui kegiatan penilaian adalah informasi yang kurang valid dan kurang akurat.

Guru di sekolah cenderung memberikan nilai yang jauh di atas nilai Ujian Nasional. Dari penelusuran terhadap sekolah-sekolah yang ada di Kota Medan, cenderung nilai rapor siswa juga tinggi. Dengan demikian dapat diduga bahwa guru-guru menetapkan kriteria penilaian terlalu rendah, sehingga siswa memperoleh nilai tinggi yang bahkan sangat tinggi. Selanjutnya timbul pertanyaan, mengapa terjadi penilaian yang jauh berbeda antara nilai Nasional dan Sekolah ? Mengapa perbedaannya sangat signifikan ? Diasumsikan bahwa prinsip penilaian tidak berjalan sebagaimana mestinya.

Pertanyaan berikutnya, mengapa penilaian cenderung tinggi diberikan oleh guru-guru ? Beberapa kemungkinan yang menjadi penyebabnya adalah adanya anggapan bahwa penilaian mempengaruhi mutu sekolah, seperti yang dituturkan oleh Hani Ferdinando, penulis dunia pendidikan yang menyatakan bahwa nilai berhubungan dengan pamor sekolah, dimana sekolah dianggap favorit apabila memiliki nilai rata-rata yang tinggi. Ditegaskannya bahwa nilai siswa menjadi salah satu kriteria penting dalam akreditasi, jadi sekolah punya kepentingan dengan nilai siswanya. Pendapat ini diperkuat oleh Wahyuni, seorang praktisi pendidikan Sidoarjo dan doktor bidang psikologi pendidikan dari Universitas Negeri Malang (UM) yang menyatakan, bahwa persoalan katrol nilai adalah sudah menjadi rahasia umum dan ada kesalahan terstruktur dalam praktik katrol nilai di sekolah-sekolah. Alasan lainnya adalah nilai rapor sangat menentukan untuk bersaing masuk ke sekolah melalui nilai rapor. Sehingga

wajar nilai rapor dikontrol untuk memenangkan persaingan masuk sekolah pada tingkat selanjutnya.

Mencermati problematik yang terjadi ini, maka dapat diambil suatu asumsi bahwa penilaian hasil belajar di sekolah masih belum berjalan ideal. Sekolah masih cenderung untuk mengontrol nilai siswanya, walau tidak mau mengakui terus terang. Kecenderungan ini harus dihentikan, agar dapat menjamin kualitas pendidikan Indonesia. Dengan penilaian yang baik tujuan pendidikan yang sudah diamanatkan dalam UUD 1945 akan dapat diwujudkan.

### **Daftar Pustaka**

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta; PT. Bumi Aksara.
- Depdikbud. 2016. Permendikbud RI No. 23 Tahun 2016. *Standar Penilaian Pendidikan*. Jakarta: Kepala Biro Hukum dan Organisasi Kepala Biro Kepegawaian.
- Ferdinando, Hani. 2019. Mengapa Banyak Sekolah di Indonesia Mengontrol Nilai Muridnya. <https://id.quora.com/Mengapa-banyak-sekolah-di-Indonesiamengontrol-nilai-muridnya>.
- Kemendikbud. 2019. Pusat Penilaian Pendidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Program Riset Di Indonesia. Naik Kelas Tapi Tak Belajar: Penelitian Ungkap 3 Capaian Buruk Terkait Pendidikan Di Indonesia Sejak Tahun 2000. <https://rise.smeru.or.id/id/blog/naik-kelas-tapi-tak-belajar-penelitian-ungkap-3-capaian-buruk-terkait-pendidikan-di-indonesia>
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Wahyuni, Akhtim 2023.

<https://www.jawapos.com/nasional/pendidikan/17/06/2017/curiga-praktik-kontrol-nilai-dikbud-siap-tindak-jika-sekolah-melanggar/>. Jawa Pos.com Kamis, 26 Januari 2023.

Widoyoko, Eko Putro (2017). *Evaluasi Program Pelatihan*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar.





# PEMBUATAN ALAT PERMAINAN MOTORIK HALUS DARI BAHAN SISA UNTUK ANAK USIA DINI

**Dr. Susanto, M.Or.<sup>26</sup>**

(UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)

---

*“Pembuatan alat permainan ini, bertujuan untuk melatih motorik halus terutama pada jari-jari tangan. Alat tersebut terbuat dari bahan sisa yang ada di sekitar rumah dan alat ini dinamakan permainan One hole game”*

Dunia anak tidak lepas dari kegiatan bermain, hal itu menjadikan anak lebih selektif dalam memilih berbagai jenis kegiatan bermainnya. Senada dengan pendapat Pratiwi (2017) dunia anak ialah dunia bermain. Hal tersebut tentunya kita memahami bahwa anak tidak mudah lelah ketika sedang bermain, ini sesuai dengan teori surplus energi yang kita ketahui. Teori surplus energi sendiri ialah salah satu teori yang mengungkapkan bahwa anak-anak memiliki kelebihan energi, dengan kelebihan energi tersebut oleh anak digunakan untuk kegiatan bermain (Muslih, 2020). Selain itu, dengan berbagai macam pengalaman gerak anak melalui kegiatan bermain, dapat membantu dalam proses kepadatan tulang.

---

<sup>26</sup> Dr.Susanto, M.Or. Lahir di Way Kanan, 10 April 1984. Penulis adalah Dosen Pendidikan Jasmani di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Mengampu mata kuliah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Pengelolaan Bermain Anak Usia Dini, Gizi dan Kesehatan pada prodi PGMI dan PIAUD pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Gelar sarjana diperoleh dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta pada tahun 2007. Sedangkan gelar Magister Olahraga dengan konsentrasi Olahraga Anak Usia Dini penulis dapatkan dari PPs UNY pada tahun 2013. Sedangkan gelar Doktor Ilmu Pendidikan dengan konsentrasi Ilmu Keolahragaan, diperoleh dari PPs UNY tahun 2022.

Tujuan bermain anak usia dini tidak bisa lepas dari aspek psikologi, dimana dengan bermain anak dapat melatih menahan emosional, percaya diri, tanggung jawab dan berbagai karakter lainnya (Susanto et al., 2021).

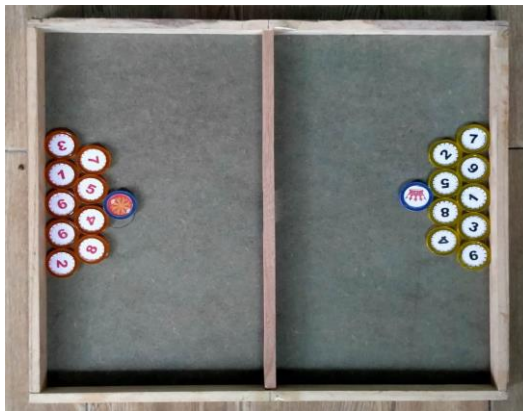
Berbagai jenis dan macam permainan dewasa ini banyak bermunculan bahkan sampai viral diberbagai media, selain itu, demam permainan lato-lato tidak hanya digandrungi oleh anak-anak saja namun orang dewasa pun menyukai permainan yang sedang viral tersebut. Menurut Mayesty, bermain ialah kegiatan yang anak-anak dilakukan sepanjang hari, karena bagi anak bermain adalah hidup dan hidup adalah untuk permainan. Selain itu, bermain melalui permainan tradisional dapat menstimulus karakter dan berpikir kritis anak (Susanto et al., 2022). Permainan yang sedang viral saat ini salah satunya permainan lato-lato, permainan ini mempunyai daya hipnotis yang amat tinggi, karena sangat menarik dan membuat banyak orang tertantang untuk mencoba memainkannya. Lato-lato sendiri mengandalkan jari-jari tangan dan keseimbangan yang stabil agar dapat mempertahankan irama benturan dari dua buah bola plastik. Permainan tersebut bermanfaat dalam melatih motorik halus, dan tidak itu saja permainan ini pun dapat menghibur suasana hati. Tetapi dibalik manfaat itu sendiri kita mendengar dan melihat di berbagai media, bahwa permainan lato-lato sendiri apabila kurang bijak dalam memainkannya menimbulkan berbagai macam cedera pada orang yang memainkannya sebagai contoh cedera pada area muka, cedera pada area kepala dan cedera pada tangan. Sejatinya permainan bagi anak tentunya harus memenuhi kaidah keamanan dalam bermain tujuannya untuk meminimalisir resiko terjadinya cedera yaitu dengan cara, seperti penggunaan alat pengaman yang baik, bahan atau alat yang digunakan permainan tidak runcing, dan selalu mengikuti aturan bermain.

Motorik halus ialah proses kontraksi otot-otot kecil akibat dari aktivitas tubuh yang sedang bergerak. Motorik halus merupakan keahlian gerakan yang melibatkan otot-otot kecil yang terdiri dari koordinasi mata dan tangan yang terkoordinasi secara seimbang (Sutini et al., 2018). Salah satu bagian otoh alus yang perlu untuk dilatih yaitu jari-jari tangan. Hal ini perlu adanya media atau alat sebagai latihan dalam menstimulus otot halus tersebut. Media yang diperlukan salah-satunya dengan membuat alat permainan yang dapat memberikan manfaat melatih motorik halus khususnya pada anak. Adapun manfaat lain dari latihan motorik halus pada jari-jari tangan anak antara lain, pertama, dapat melatih koordinasi tangan. Kedua, jari tangan mudah adaptasi dari kegiatan yang membutuhkan jari-jari tangan seperti menulis, menggunting. Ketiga, tidak mudah lelah ketika beraktivitas menggunakan jari tangan. Dengan melatih kemampuan motorik halus anak usia dini, bertujuan mengembangkan kemampuan motorik halus anak (Robingatin et al., 2022).

Bahan sisa bangunan sering kita jumpai di rumah sebagai contoh papan triplek dan kayu. Bahan sisa merupakan bahan-bahan yang berasal dari barang-barang yang sudah tidak terpakai lagi (Nurhafizah, 2018). Dengan demikian barang sisa tersebut dapat dimanfaatkan untuk dijadikan berbagai macam barang yang berguna, salah satunya dengan membuat alat permainan untuk anak. Pembuatan alat permainan ini, bertujuan untuk melatih motorik halus terutama pada jari-jari tangan. Permainan ini oleh penulis sendiri diberi nama one hole game, yang mana perlengkapannya yang dibutuhkan dalam bermain terdiri dari papan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 40x45 cm, dan biji koin plastik warna-warni dengan diameter 2 cm. Adapun bahan, alat, cara membuat dan cara bermain sebagai berikut:

1. Bahan dan alat
  - a. Papan triplek bekas.
  - b. Kayu ring kecildenganukuran 2x1 cm.
  - c. Kepingankoinplastikdengan diameter 2 cm.
  - d. Pakudenganpanjang 2 cm.
2. Cara membuat
  - a. Papan triplek dipotong membentuk persegi panjang dengan ukuran 40x45 cm.
  - b. Potong kayu ring kecil sebanyak 2 buah dengan panjang 45 dan 3 buah dengan ukuran 40 cm.
  - c. Satukan kayu ring tersebut dengan membentuk persegi panjang atau bingkai tersebut dengan cara di paku.
  - d. Lalu tempelkan triplek pada bingkai kayu dengan di paku, kemudian 1 kayu ring kecil di pasang pada tengah-tengah papan, lalu dibuat lubang kayu dengan ukuran panjang 2,1 cm dan tinggi 1 cm.

Berikut ini gambar papan one hole game yang sudah jadi pada gambar 1.



Gambar 1. Papan *One Hole Game*

### 3. Cara bermain

- a. Permainan ini membutuhkan dua orang anak untuk memainkannya.
- b. Anak Memasukan koin ke area lawan melalui lubang kayu tengah dengan cara koin di dorong menggunakan salah satu jari tangan.
- c. Pemenang dinyatakan menang apabila salah satu anak dapat memasukan koinnya sampai habis ke area lawan.

Berikut ini gambar cara memainkan permainan *one hole game* sebagai berikut:



Gambar 2. Cara Bermain One Hole Game

Alasan penulis permainan ini dinamakan ‘permainan *one hole game*’ yaitu karena permainan ini bercirikan dengan satu lubang saja untuk memasukan koin. Permainan ini diperkenalkan untuk anak-anak disekitar perkampungan Ringinagung, Desa Ringinpitu, Tulungagung. Karena kegiatan bermain anak-anak di kampung Ringinagung pada umumnya sama dengan kampung-kampung pada umumnya, yaitu banyak aktivitas bermain dihabiskan dengan bermain hanphone. Oleh sebab itu, penulis berinisiatif membuat alat bermain baru, dengan harapan dapat mengurangi ketergantungan hanphone pada anak. Ketika anak-anak

diminta untuk memainkan one hole game, anak sangat antusias dan senang memainkannya, bahkan meminta untuk dibuatkan lagi.

Berdasarkan dari maksud tujuan pembuatan permainan *one hole game* ini, dimana pembuatannya dengan memanfaatkan barang-barang sisa di sekitar rumah, agar menjadikan permainan baru ini sebagai wahana bermain anak yang menarik dan juga bermanfaat untuk melatih motorik halus. Dari sisi biaya yang dikeluarkan permainan one hole game ini sangat hemat dan tentunya sangat terjangkau bagi semua kalangan serta dapat dibuat sendiri di rumah. Selain itu, dengan adanya permainan baru ini, anak-anak diharapkan dapat teralihkan dari kegiatan bermain hanphone, dimana kita tahu bahwa saat ini anak-anak susah sekali untuk lepas dari bermain hanphone.

### **Daftar Pustaka**

- Fadlillah, M. (2019). Buku ajar bermain & permainan anak usia dini. Prenada Media.
- Pratiwi, W. (2017). Konsep bermain pada anak usia dini. *TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(2), 106-117.
- Muslihin, H. Y. (2020). Bagaimana Mengajarkan Gerak Lokomotor Pada Anak Usia Dini?. *Jurnal Paud Agapedia*, 2(1), 76-88.
- Nurhafizah, N. (2018). Pelatihan pembuatan media pembelajaran anak usia dini menggunakan bahan sisa. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 2(2b), 44-53.
- Robingatin, R., Asiah, S. N., & Ekawati, E. (2022). Kemampuan Motorik Halus Anak Laki-Laki dan Perempuan. *BOCAH: Borneo Early Childhood Education and Humanity Journal*, 1(1), 55-63.

- Sutini, A., & Rahmawati, M. (2018). Mengembangkan kemampuan motorik halus anak melalui model pembelajaran BALS. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2).
- Susanto, S., Siswantoyo, S., Prasetyo, Y., & Putranta, H. (2022). The effect of circuit training on physical fitness and archery accuracy in novice athletes. *Physical Activity Review*, 1(9), 100-108.
- Susanto, S. Traditional Sport-Based Physical Education Learning Model in Character Improvement and Critical Thinking of Elementary School Students. *SPORTS SCIENCE AND HEALTH*, 24(2), 165-172.





## PENGARUH MINAT TERHADAP HASIL BELAJAR TENIS MEJA MAHASISWA FIK UNM

**Dr. Muhammad Kamal, M.Pd.<sup>27</sup>**  
(Universitas Negeri Makassar)

---

*“Keinginan akan sesuatu juga merupakan salah satu kebutuhan mahasiswa yang harus dipenuhi selagi masih dalam batas toleransi atau kegiatan yang berdampak positif bagi mereka”*

Olahraga tenis meja telah berkembang dari olahraga rekreasi menjadi olahraga prestasi. Jika kita melirik kembali sejarah, Indonesia pernah menduduki posisi yang bergengsi dalam jajaran negara-negara peserta peraih medali emas, yaitu di urutan kedua pada ASIAN GAMES IV tahun 1967 di Jakarta. Prestasi cabang olahraga tenis meja Sulawesi Selatan khususnya di kota Makassar, pernah berjaya pada awal tahun delapan puluhan di event Nasional seperti Kejurnas, PON dan puncaknya ketika berhasil meraih 4 medali di PON XI Tahun 1981 di Jakarta. Bahkan di era tahun tujuh puluhan sampai delapan puluh, pusat Pelatihan Nasional (Pelatnas) cabang olahraga tenis meja dulu di tempatkan di Makassar yaitu di GOR Bumi Sari Mappaoddang yang banyak

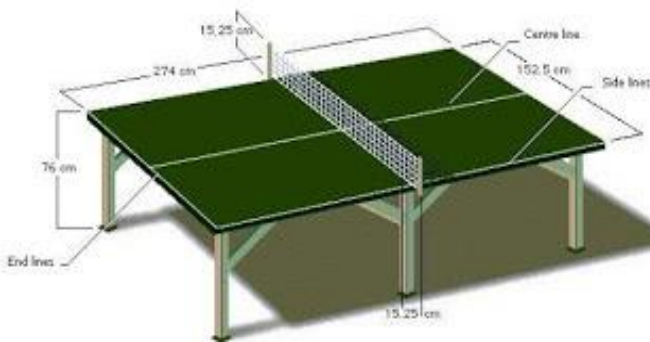
---

<sup>27</sup> Penulis lahir lahir di Balang Nipa Kecamatan Sinjai Utara Kabupaten Sinjai Provinsi Sulawesi Selatan, pada tanggal 21 Februari 1986, penulis merupakan Dosen FIK UNM. penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (2008), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan pada Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar (2011), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Prodi Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta dan selesai pada tahun (2020).

melahirkan atlet berkelevel Nasional seperti Rusli Kamaruddin, Ratna Kamaruddin, A. Abidin Muhammad, Gunawan Suteja, Oly Da Costa dan masih banyak lainnya.

Olahraga tenis meja merupakan salahsatu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, tidak terbatas pada usia remaja saja, tapi juga anak-anak, orang tua, pria dan wanita cukup besar peminatnya, hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk diikuti (Simpson, 2008: 4). Permainan tenismeja yaitu suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua atau empat orang di dalam gedung menggunakan meja sebagai lapangan perminan, ditandai dengan adanya bola yang dipukul bolak-balik secara berganti-ganti dengan menggunakan bet, dimana bola harus dipantulkan terlebih dahulu hingga melewati net kemudian dipukul kembali ke lapangan lawan, begitu dilakukan secara berulang-ulang, pemain yang terlebih dahulu mendapatkan 11 *point* atau angka maka dialah yang menjadi pemenangnya, namun jika angka sama kuat 10-10, maka terjadi *deuce* hingga yang memenangkan pertandingan adalah selisih dua *point* dari pihak lawan.

Permainan tenismeja memerlukan peralatan dan kostum antara lain; bet atau raket (pemukul bola), net, meja, bola, kostum dan sepatu (Salim, 2008: 5). Alat pemukul bola atau bet yang digunakan dalam permainan ini adalah terbuat dari kayu yang dilapisi oleh karet khusus dan disesuaikan dengan tipe bermain pemakainya. Untuk bola tenis meja berdiameter 40 mm dengan berat 2,7 gram dan biasanya berwarna orange atau putih, pada umumnya terbuat dari bahan yang ringan misalnya *selluloid*. Pakaian yang dikenakan harus berbeda dengan warna bola yang digunakan pada saat bermain.



Gambar 1. Lapangan Tenis Meja Standar

Permainan tenis meja merupakan salahsatu cabang olahraga dengan memiliki teknik-teknik dasar tertentu diantaranya yaitu; teknik pukulan *push*, *drive*, *block*, *smash*, dan servis. Teknik dasar itulah yang mesti dikuasai oleh seorang atlet atau pemain untuk dapat memainkan permainan dengan tingkat keterampilan yang mahir atau tinggi sesuai dengan karakteristik permainan tenismeja. Adapun teknik permainan tenismeja terdiri dari berbagai pukulan, seperti; teknik pukulan servis, teknik pukulan bertahan, dan teknik pukulan serang. Kelompok teknik pukulan bertahan meliputi pukulan *push* dan pukulan *block*, sedangkan teknik pukulan serang meliputi pukulan *drive*, pukulan *smash*, dan pukulan *spin*.

Dalam permainan tenis meja juga dikenal berbagai macam tipe permainan, yakni tipe permainan bertahan (*defensive*), tipe permainan menyerang (*offensive*), dan tipe gabungan (*mixed*). Tipe pemain bertahan lebih banyak menggunakan atau memanfaatkan putaran bola dari atas ke bawah (*back spin*), tipe pemain serang lebih banyak menggunakan atau memanfaatkan putaran bola dari bawah ke atas (*top spin*), sedangkan tipe gabungan (*mixed*) dalam menggunakan atau

memanfaatkan putaran bolanya tergantung dari bola-bola yang datang dari lawan. Tipe permainan tenis meja modern pada umumnya menggunakan jenis-jenis pukulan serang, seperti; *drive*, *smash*, dan *spin*. Kelebihan permainan menyerang adalah mendapat point dari pukulan serang, sedang permainan bertahan mendapat point dari kesalahan lawan. Dengan demikian permainan menyerang lebih menguntungkan daripada permainan bertahan karena dalam permainan tenismeja modern, siapa yang lebih dahulu melakukan inisiatif atau mengambil langkah menyerang berpeluang untuk mendapatkan point.

Pembelajaran matakuliah tenismeja bukan hanya harus didukung oleh strategi dan metode pembelajaran yang tepat dan efektif serta efisien untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Akan tetapi, perlu juga diperhatikan faktor lain yaitu faktor khusus atau internal tiap individu mahasiswa yang tidak kalah pentingnya untuk mendapat perhatian yang serius. Adapun aspek yang mesti diperhatikan yaitu; kondisi fisik dan mental karena tiap individu terdapat perbedaan antara satu sama lain. Belajar adalah suatu perubahan tingkah laku yang terus menerus sebagai akibat dari perasaan kondisi (Sudjana, 2010: 38). Belajar motorik atau gerak adalah perubahan secara permanen berupa gerak belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh (Herman, 2008: 15). Proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti bentuk gerakannya, kemudian menirukan dan mencoba melakukannya beberapa kali untuk kemudian menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai di dalam kondisi gerakan yang lebih efisien untuk menyelesaikan tugas gerak tertentu. Sedangkan hasil dari belajar gerak adalah peningkatan kualitas gerak tubuh.

Minat merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting dalam mengambil keputusan

masa depan. Minat mengarahkan individu terhadap suatu obyek atas dasar rasa senang atau rasa tidak senang. Perasaan senang atau tidak senang merupakan dasar suatu motivasi. Minat seseorang dapat diketahui dari pernyataan senang atau tidak senang terhadap suatu obyek tertentu. (Sukardi, 1994: 83). Minat adalah suatu perangkat mental yang terdiri dari campuran-campuran perasaan, harapan, pendidikan, rasa takut atau kecenderungan-kecenderungan lain yang menggerakkan individu kepada suatu pilihan tertentu (Mappiere, 1982: 62). Seseorang yang mempunyai minat yang tinggi terhadap pelajaran yang akan atau sedang dilakukan akan mengundang rasa senang, gairah dan semangat belajar yang tinggi sehingga memungkinkan dapat memberikan hasil yang baik. Ada beberapa hal yang mempengaruhi minat mahasiswa terhadap pembelajaran matakuliah tenismeja di FIK UNM di antaranya sebagai berikut:

Faktor yang pertama yaitu faktor ketertarikan, dimana mahasiswa di FIK UNM didasari atas rasa senang dan keingintahuan mereka untuk menguasai teknik-teknik yang ada dalam teknik dasar pada permainan tenismeja, karena dengan menguasai teknik dalam cabang olahraga tersebut bisa menjadi bekal mereka untuk kemajuan yang lebih maksimal dan bisa melakukan gerakan ketika bermain tenismeja. Pada dasarnya atas perasaan senang yang mereka miliki dan keikutsertaan mereka dalam melaksanakan pembelajaran tenismeja maka hobi mereka akan tersalurkan, dan adanya minat yang besar dari teman-teman karena banyak teman dalam mengikuti pembelajaran sehingga mereka lebih tertarik terhadap tenismeja, dan seringnya mereka menonton berita olahraga khususnya tenismeja maka akan menambah minat mereka.

Faktor yang ke dua yaitu faktor perhatian, dimana mahasiswa FIK UNM ada keinginan mereka untuk menjadi mahasiswa yang baik. Karena dengan adanya keinginan

menjadi seorang mahasiswa yang baik maka mereka terdorong memunculkan perhatian untuk menyukai dalam bermain tenis meja. Seperti kita ketahui juga kesukaan atau perhatian dan keikutsertaan anak kadang-kadang tidak selalu sama walaupun mereka satu kelas, misalnya ada mahasiswa yang memanfaatkan teman sekelasnya yang sudah duluan mengikuti perkuliahan tenis meja untuk tempat bertanya mengenai olahraga tersebut.

Selain bukti lainnya minat mahasiswa terhadap tenis meja yaitu kesenangan mereka memperhatikan perkembangan tenis meja karena menyadari perlunya memperhatikan perkembangan tenis meja jika mereka ingin tekuni. Mahasiswa perlu informasi yang berkaitan dengan teknik dan tipe permainan yang mereka sukai bagi mereka untuk digunakan kelak bila terjun ke pertandingan. Faktor yang ke tiga yaitu faktor kebutuhan, dimana mahasiswa di FIK UNM di kampus belajar matakuliah tenis meja berdasarkan atas kesadaran sendiri tanpa ada paksaan orang lain sehingga mereka tetap melakukan pembelajaran walaupun dosen tidak datang memberikan perkuliahan untuk mendapat hasil atau nilai yang baik di akhir semester.

Keinginan akan sesuatu juga merupakan salah satu kebutuhan mahasiswa yang harus dipenuhi selagi masih dalam batas toleransi atau kegiatan yang berdampak positif bagi mereka, seperti halnya mereka untuk selalu berprestasi dalam cabang olahraga tenis meja. Selain itu, kebutuhan mahasiswa karena keinginan mereka mengerjakan sesuatu. Bagi mereka keinginan mengerjakan sesuatu didasari atas kesenangan atau untuk mencapai tujuan tertentu artinya mereka bertujuan untuk berprestasi di bidang tersebut. Olehnya itu, mereka membutuhkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga guna menyalurkan bakat dan hobi mereka. Sebab pada masa mereka saat ini masih memiliki tenaga yang sangat besar, jadi lebih baik disalurkan pada kegiatan yang lebih bermanfaat, siapa

tahu mereka bisa mendapatkan prestasi di kegiatan yang mereka ikuti berupa latihan yang rutin pada club atau pada unit kegiatan mahasiswa untuk bisa menguasai teknik-teknik yang dibutuhkan ketika bertanding nantinya.

### **Daftar Pustaka**

- Mappiare, Andi. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Tennis Meja*. Bandung: Nuansa.
- Simpson, Peter. 2008. *Tehnik Bermain Pingpong*. Bandung: Pioner Jaya.
- Sudjana, Nana. 2010. *Teori Belajar untuk Pembelajaran*. Bandung: Penerbit BM Publishing.
- Sukardi, Dewa Ketut. 1993. *Analisis Inventori Minat dan Kepribadian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tarigan, Herman. 2008. *Pendidikan Jasmani*. Bandar Lampung: Panduan Mata Kuliah Penjas S1 PGSD.





## PEMBIASAAN KARAKTER BAIK: MELALUI PEMBELAJARAN BOLAVOLI DI SEKOLAH

**Dr. Sujarwo, M.Or.<sup>28</sup>**  
(Universitas Negeri Yogyakarta)

---

*“Nilai karakter baik yang terbentuk melalui pembelajaran bolavoli harus terus dibiasakan untuk membangun jati diri peserta didik, sebagai manusia sosial”*

**B**olavoli saat ini sudah menjadi olahraga yang diminati oleh seluruh lapisan masyarakat. Permainan bolavoli sudah menjadi tontonan dan harapannya juga bisa menjadi tuntunan yang baik bagi semua orang yang terlibat langsung dan juga menyaksikan atau tidak langsung. Untuk menjadi tuntunan seluruh komponen yang terlibat secara langsung dalam olahraga bolavoli baik itu atlet, pelatih atau guru penjas, official, dan juga wasit harus menjunjung tinggi nilai-nilai karakter baik yang harus selalu ditampilkan. Berikut komponen karakter baik menurut (Lickona, 1992) yang harus selalu ditampilkan oleh seseorang, di antaranya: 1) *Moral Knowing*; 2) *Moral Feeling*; dan 3) *Moral Action*. *Moral Knowing* terdiri atas: a) *Moral awarenees*; b) *Knowing moral values*; c) *Perspective-taking*; d) *Moral reasoning*; e) *Decision-making*; dan f) *Self-knowledge*. *Moral Feeling* terdiri atas: a) *Conscience*; b) *Self esteem*; c) *Empathy*; d)

---

<sup>28</sup>Penulis lahir di Bantul, 14 Maret 1983, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNY Yogyakarta, menyelesaikan studi S1 di POR FIK UNY tahun 2006, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta tahun 2010, dan menyelesaikan S3 Prodi Ilmu Pendidikan konsentrasi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNY Yogyakarta tahun 2020.

*Loving the good; e) Self-control; dan f) Humility. Moral Action terdiri atas: a) Competence; b) Will, dan c) Habit.*

*Moral Knowing* atau pengetahuan tentang moral merupakan proses pembentukan karakter yang dimana peserta didik diberikan pengetahuan dan pemahaman akan nilai-nilai yang universal. Pengetahuan tentang moral ini terdiri atas *moral awareness* atau kesadaran moral yang artinya adalah kesadaran moral yang perlu ada dalam karakter peserta didik untuk mengetahui apakah keputusan yang diambil oleh peserta didik itu keputusan yang benar atau salah. *Knowing moral value* atau mengetahui nilai-nilai moral yang harus dimiliki. *Perspective taking* atau memahami pikiran dan perasaan orang lain dengan cara meletakkan pandangan dan pikirannya pada posisi orang lain itu. *Moral reasoning* merupakan kesadaran moral yang menjadi faktor utama yang mempengaruhi perilaku moral dalam pengambilan keputusan etis. *Decision making* merupakan serangkaian langkah yang diambil manusia untuk menentukan pilihan atau tindakan yang terbaik. *Self knowledge* merupakan pengetahuan diri sendiri tentang kesadaran akan diri sendiri, atribut, motivasi, kemampuan diri.

*Moral Feeling* adalah aspek yang lain yang harus ditanamkan kepada peserta didik yang merupakan sumber energi dari diri manusia untuk bertindak sesuai dengan prinsip-prinsip moral. *Conscience* atau hati nurani merupakan empertajam suara hati, agar menjadi manusia berkehendak baik, seraya memunculkan keunikan serta memiliki misi dalam hidup. *Self esteem* menggambarkan perasaan subjektif seseorang secara keseluruhan tentang arti diri sendiri atau nilai pribadi. Jadi, *self-esteem* bisa didefinisikan sebagai seberapa besar kamu menghargai dan menyukai diri sendiri, terlepas dari kondisi yang kamu alami. *Empathy* merupakan kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan orang lain, melihat sesuatu dari sudut pandang

orang lain. *Loving the good* artinya keinginan untuk berbuat baik adalah bersumber dari kecintaan untuk berbuat baik. *Self control* artinya kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. *Humility* adalah kerendahan hati yaitu suatu sikap menyadari keterbatasan kemampuan diri, dan ketidakmampuan diri sendiri, sehingga dengannya seseorang tidaklah mengangkuh, dan tidak pula menyombongkan diri.

*Moral Action* adalah bagaimana membuat pengetahuan moral dapat diwujudkan menjadi suatu tindakan nyata. Perbuatan tindakan moral ini merupakan hasil atau *outcomes* dari dua komponen moral lainnya. *Competence* atau kompetensi merupakan seperangkat *skill*, pengetahuan, sikap, dan kemampuan dari seorang individu untuk melakukan suatu pekerjaan. *Will* atau keinginan, kemauan, tujuan, atau cita-cita yang akan diraih. *Habit* atau kebiasaan adalah suatu rutinitas perilaku yang diulang-ulang secara teratur dan cenderung terjadi tanpa disadari.

Melalui pembelajaran bolavoli di sekolah semua jenjang studi, dengan berbagai bentuk permainan bolavoli baik yang modifikasi maupun yang sebenarnya baik dari alat dan sarana prasarana yang digunakan semuanya bertujuan mengembangkan dua kemampuan seseorang baik secara *performance skill* dan juga *Moral skill*. Permainan bolavoli pada jenjang perguruan tinggi seorang pemain yang berjiwa sportif sangat dipengaruhi oleh kecerdasan emosionalnya (Can, 2016). Berikut tabel 1 tentang komponen *performance skill* dan *moral skill*:

Tabel 1. Performance Skill dan Moral Skill

<b>Performance Skill</b>	<b>Moral Skill</b>
Hard Working	Unselfish
Competitive	Honest
Positive	Respectful
Focused	Appreciative
Accountable	Humble
Resilient	Loyal
Confident	Trustworthy
Energetic	Encouraging
Disciplined	Socially Aware
Motivated	Caring

Pembiasaan atau penanaman nilai karakter baik di sekolah dengan kegiatan intra maupun ekstrakurikuler, hasil penelitian (Rohmania, 2018) melalui kegiatan ekstrakurikuler bolavoli penanaman nilai karakter atau moral dapat dilakukan. Selain dalam pembelajaran dalam pertandingan atau kompetisi bolavoli juga dapat menanamkan dna membiasakan nilai karakter dan moral khususnya menghargai teman dan lawan (D'Elia, et al, 2020). Pembiasaan nilai karakter dalam pembelajaran bolavoli di sekolah harus dicontohkan oleh guru penjasnya atau orang yang lebih dewasa, karena kecenderungan anak muda itu meniru orang yang lebih tua (Ximenes, et al, 2019). Selain mengajarkan tentang moral atau karakter permainan bolavoli juga dapat meningkatkan skill atau keterampilan bermain bolavoli (Saputra, et al, 2022). Seorang pelatih atau guru penjas harus memiliki kemampuan dalam mengkomunikasikan materi atau taktik pada saat yang tepat dan juga pada orang atau peserta didik yang tepat

(Moreno, et al, 2005). Peserta didik harus dibiasakan dalam belajar adalah menghadapi situasi kritis atau tekanan psikis dalam nilai-nilai kritis permainan bolavoli, hal ini akan meningkatkan kemampuan dan mental peserta didik (Lopez-Serrano, et al, 2022). Postur dan sikap tubuh yang baik dan juga kondisi fisik tubuh yang ideal (minim lemak) sangat baik dan mendukung untuk memilih seorang pemain bolavoli (Escudero, et al, 2020). Secara fisik dan juga mental pemain bolavoli baik dalam posisi inti atau pemain pengganti harus memiliki kemampuan yang tidak berbeda, tugas pelatih dan guru pendidikan jasmani di sekolah harus mampu menyeimbangkan kemampuan peserta didiknya atau atletnya sehingga semua pemain bisa terlibat dalam permainan (Marques, & Marinho, 2009). Melalui pembelajaran bolavoli di sekolah baik mulai usia dini sampai dengan jenjang perguruan tinggi, sangat bisa digunakan untuk membiasakan nilai karakter baik atau moral *value* ke peserta didik, dengan harapan karakter baik yang senantiasa diperlihatkan, ditunjukkan dan diwujudkan dalam kegiatan atau aktivitas keseharian maka akan terbentuk karakter baik yang dimiliki oleh peserta didik. Karakter baik inilah yang akan membawa peserta didik dalam mencapai tujuan dalam kehidupannya. Bolavoli dapat memberikan kontribusi dalam membentuk karakter peserta didik dengan nilai-nilai moral yang terkandung dalam permainan ini.



Gambar 1. Beberapa nilai moral dalam permainan bolavoli

### Daftar Pustaka

- Can, Suleyman. 2016. Can Emotionally Intelligent Volleyball Players Be More Prone to Sportspersonship? *Journal of Education and Training Studie*. Vol. 4, No. 7. doi:10.11114/jets.v4i7.1447.
- D'Elia, Francesca., Sgrò, Francesco., & D'Isanto, Tiziana. 2020. The educational value of the rules in volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(3proc), S628-S633. doi:https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc3.15.
- Escudero, Miriam Esther Quiroga; Martin, Antonio Palomino; Montesdeoca, Samuel Sarmiento; Ruiz, David Rodriguez; & Manso, Juan Manuel Garcia. 2020. Anthropometric values of spanish beachvolleyball players in relation to sports performance level. *Rev Bras Med Esporte*, Vol. 26, No 3. DOI: http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220202603116858.
- Lickona, Thomas. 1992. *Educating for Character: How Our Schools can teach respect and responsibility*. USA: NewYork.

- Marques, M.C.; &Marinho, D.A. 2009. Physical parameters and performance values in starters and non-starters volleyball players: A brief research note. *Motricidade*, vol. 5, núm. 3, 2009, pp. 7-11.
- Moreno, M.P.; Santos, J.A.; Ramos, L.A.; Cervelló, E.; Iglesias, D. & Del Villar, F. 2005. The Efficacy of the Verbal Behaviour of Volleyball Coaches During Competition. *MOTRICIDAD: European Journal of Human Movement* 13, 55-69.
- Rohmania, Lucky. 2018. Penanaman pendidikan moral peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di SD Turen Kecamatan Pakem. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga.
- Saputra, Eeng Diah; Kamadi, La; & Haeruddin, Sofyan. 2022. Effort to improve learning outcomes for passing down volleyball games through wall media. *Indonesian Journal of Research and Educational Review*. Volume 1. No 3. Pp 381-388. <https://doi.org/10.51574/ijrer.v1i2.302>.
- López-Serrano, C.; MorenoArroyo, M.P.; Mon-López, D.; Molina Martín, J.J. In the Opinion of Elite Volleyball Coaches, How Do Contextual Variables Influence Individual Volleyball Performance in Competitions? *Sports*, 10, 156. <https://doi.org/10.3390/sports10100156>.
- Ximenes, Marcela Dantas; Rodrigues, Ana Jose Aguiar; Silva, Jefferson Jurema; & Prudente, Joao Filipe Pereira Nunes. 2019. The importance of attitudes and values in sport and competition: the opinion of a group of coaches of Volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14. doi:10.14198/xxxxxxxxxx.





## ORIENTASI PENJASKES BERBASIS VOKASI

**Dr. Siti Divinubun. M.Pd.<sup>29</sup>**  
(FKIP-UNPATTI)

---

*“Adanya pendidikan vokasi dapat menciptakan sumber daya yang siap kerja karena pada pendidikan ini lebih mengedepankan ilmu praktik yang bisa langsung diterapkan di dunia kerja sehingga tidak buang-buang waktu untuk menguasai ilmu yang spesifik.”*

Pendidikan memang membawa pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan bangsa. Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang R.I. No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. Pendidikan memang bukan tanpa masalah, pendidikan di Indonesia memang masih banyak mengalami kendala. Mulai dari faktor biaya, jarak, waktu dan masih banyak faktor-faktor lain yang terjadi di Indonesia. Teknologi memiliki keterkaitan dengan pendidikan, karena pendidikan

---

<sup>29</sup>Penulis lahir di Madapolo Maluku Utara, 27 Mei 1972, penulis merupakan Dosen di Universitas Pattimura Ambon, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Ilmu Pendidikan dengan konsentrasi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar sarjana olahraga di Universitas Pattimura Ambon (1998), serta menyelesaikan gelar Magister (20011) dan Doktor (2020) di Universitas Negeri Jakarta.

merupakan proses mendidik baik secara kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotor (gerak).

### **Pentingnya Pendidikan Vokasi di Era Global**

Adanya pendidikan vokasi dapat menciptakan sumber daya yang siap kerja karena pada pendidikan ini lebih mengedepankan ilmu praktik yang bisa langsung diterapkan di dunia kerja sehingga tidak buang-buang waktu untuk menguasai ilmu yang spesifik. Mahasiswa lulusan vokasi akan diberikan keterampilan khusus yang menjadi bekalnya di masa depan yaitu pengalaman kerja. Mereka juga akan menyandang gelar vokasi atau gelar ahli madya saat sudah selesai menyelesaikan studi. Vokasi memiliki peranan yang sangat penting dalam Peningkatan Kualitas Tenaga Kerja di Era Global sehingga generasi muda saat ini harus dapat bersaing dan terus mengembangkan diri dengan yang lain. Selain itu, juga dituntut dapat menguasai perkembangan teknologi dan memiliki nilai jual lebih dari orang lain serta menjaga nasionalisme dan etika. Kebutuhan dunia industri terhadap tenaga kerja muda, cekatan, dan terampil sangatlah tinggi. Bukan hanya itu, dunia industri juga membutuhkan tenaga kerja dengan sikap dan softskill yang baik, siap dengan perubahan, inovatif serta memiliki daya tahan tinggi. Dengan adanya Pemerintah telah menerbitkan peraturan baru yang mendukung industri lebih banyak terlibat dalam pendidikan vokasi di perguruan tinggi. Pada pengembangan pendidikan vokasi di perguruan tinggi dosen harus bekerja sama dengan industri sesuai bidang masing-masing. Dosen di pendidikan vokasi, menurut Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Mohamad Nasir, sebaiknya terdiri atas 50% dosen akademis dan 50% dosen industri (dikutip dan diolah dari berbagai sumber). Pendidikan vokasi di perguruan tinggi merupakan kebutuhan mendesak dirasakan sejak dulu. Pada era Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Wardiman Djojonegoro (1996) sangat terkenal dengan kebijakan inti link

and match, pendidikan dan dunia kerja/usaha/industri harus selaras. Ada persoalan kesiapan yang kurang serius di perangkat pendidikan kita, termasuk kesiapan kurikulum, sehingga program tersebut belum bisa secara mulus diterapkan. Persoalan lainnya adalah kekhawatiran dari beberapa ahli pendidikan yang memperkirakan pendidikan akan menjadi wilayah subordinat menjadi semacam lembaga pendidikan khusus (LPK). Kini ada faktor pada lingkungan global strategis yang memicu dan memacu kembali aspek vokasi menjadi urusan penting. Lahirnya teknologi generasi ke-4 telah menghasilkan revolusi industri 4.0 yang membangkitkan gairah baru bagi sistem pendidikan tinggi untuk menyesuaikan diri secara cepat. Masyarakat terdidik tidak lagi disibukkan dengan pertanyaan “kamu tahu tentang apa?”, tetapi lebih sering berdialog tentang “kamu bisa melakukan apa?”, bahkan “kamu bisa menciptakan apa?” Kemampuan lulusan perguruan tinggi didesain dengan target berupa produk yang dikemas melalui fungsi kreatif produktif dalam kontinum produk akademis.

### **Pentingnya Pendidikan Vokasi di Era Global**

Penyelenggaraan pendidikan tinggi vokasi olahraga kurang begitu dikenal publik, tidak seperti bidang vokasi lain yang sudah familier dalam bentuk akademi maupun politeknik. Universitas sebagai penyelenggara pendidikan tinggi selama ini lebih dikenal bergulat pada wilayah pendidikan akademis dan profesi. Para profesional baru, lebih tepatnya pencari kerja, kini dituntut untuk unggul dalam jalur karir baru mereka khususnya pada keterampilan yang dibutuhkan. Siswa yang tidak memiliki kemampuan yang diperlukan sudah pasti akan mengalami kesulitan saat mulai memasuki dunia kerja, bahkan mungkin mulai kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak yakin tentang apa yang harus dilakukan. M. A.S. Hikam menyebutkan bahwa Indoensia diprediksi akan mendapatkan bonus demografi pada tahun 2020-2030

mendatang. Saat ini angkatan kerja di Indonesia akan mencapai angka 70 persen. Bonus demografi ini harus dipersiapkan secara matang agar bisa memberikan keuntungan bagi bangsa dengan menyiapkan sumber daya manusia dan lapangan kerja yang berkualitas. Apabila tidak ditangani dengan baik, bonus demografi ini dikhawatirkan akan menjadi ancaman bagi bangsa. Penguasaan keterampilan dan pengetahuan global penting dimiliki generasi muda terlebih di era globalisasi. Dengan demikian, lulusan pendidikan vokasi mampu bersaing secara global karena fokus pada pengembangan keterampilan dan teknologi aplikatif.

Adanya pendidikan vokasi dapat menciptakan sumber daya yang siap kerja karena pada pendidikan ini lebih mengedepankan ilmu praktik yang bisa langsung diterapkan di dunia kerja sehingga tidak buang-buang waktu untuk menguasai ilmu yang spesifik. Vokasi memiliki peranan yang sangat penting Dalam Peningkatan Kualitas Tenaga Kerja di Era Global sehingga generasi muda saat ini harus dapat bersaing dan terus mengembangkan diri dengan yang lain. Selain itu, juga dituntut dapat menguasai perkembangan teknologi dan memiliki nilai jual lebih dari orang lain serta menjaga nasionalisme dan etika. kebutuhan dunia industri terhadap tenaga kerja muda, cekatan, dan terampil sangatlah tinggi. Bukan hanya itu, dunia industri juga membutuhkan tenaga kerja dengan sikap dan softskill yang baik, siap dengan perubahan, inovatif serta memiliki daya tahan tinggi. Pilihan Anda masuk Sekolah Vokasi adalah langkah yang tepat untuk mempersiapkan masa depan di era global dan menuju Indonesia emas.

### **Pendidikan Tinggi Vokasi Olahraga**

Universitas adalah perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan akademis dan dapat menyelenggarakan pendidikan vokasi dalam berbagai rumpun ilmu pengetahuan dan/atau teknologi dan jika memenuhi

syarat, universitas dapat menyelenggarakan pendidikan profesi. Pertama, berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi, ada tiga definisi ketentuan umum yang dapat disandingkan, yakni bentuk universitas, politeknik, dan vokasi. Jika dirunut dari pendefinisian, pendidikan vokasi mencakup program pendidikan diploma I (D1), diploma II (D2), diploma III (D3) dan diploma IV (D4). Lulusan pendidikan vokasi mendapatkan gelar vokasi, misalnya ahli madya. Link antara pendidikan akademis dan industri sangat terlihat dalam hubungan antara pendidikan tinggi olahraga dengan segmen industri olahraga.

secara faktual bahwa urusan kewirausahaan dan industri olahraga yang ideal harus digarap oleh perguruan tinggi. Jenjang strata 1 (S1) adalah grade 6 yang belum berhak mendapatkan sebutan profesi. Profesi ditempuh dalam grade 7. Dalam posisi yang seperti itu maka pendidikan tinggi vokasi olahraga akan sangat ideal jika diselenggarakan dalam universitas secara mandiri atau kolaborasi beberapa universitas yang sevisi. Bidang garapan vokasi olahraga di pendidikan tinggi bukan sekadar mengolah keterampilan spesialis yang dibangun melalui percobaan trial and error usulan pendirian politeknik-politeknik baru olahraga pada masa depan. Kedua, penyelenggaraan pendidikan vokasi dalam berbagai rumpun ilmu pengetahuan dan/atau teknologi olahraga merupakan keniscayaan dari efek akselerasi perkembangan ilmu keolahragaan (sport sciences) yang merupakan applied sciences secara monodisiplin, multidisiplin, interdisiplin, bahkan transdisiplin. Tuntutan Global Performa research group di universitas menghasilkan karya untuk publikasi, komersialisasi, dan hilirisasi akan berbuah metamorfosis karya akademis menjadi revenue generating yang menimbulkan tunas-tunas baru kebutuhan segmen vokasional. Proses metamorfosis berjalan cepat manakala pendidikan vokasi dikelola secara inheren dengan

universitas yang bersangkutan. Ketiga, perkembangan tuntutan masyarakat global olahraga yang semakin multidimensi menghasilkan tuntutan-tuntutan baru dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan berbagai perubahan tren gaya hidup secara perorangan maupun kolektif. Industri sarana dan prasarana olahraga serta jasa olahraga kini menjadi kebutuhan yang seolah-olah tanpa dipisahkan lagi oleh sekat-sekat nyata secara sosial. Segmen dunia pariwisata pun bukan sebatas sebagai perjalanan dengan destinasi wisata keindahan alam dan budaya, melainkan menyintesis sebagai bentuk sport tourism.

Panggung hiburan masyarakat perkotaan ingar bingar oleh extreme sport yang memacu adrenalin dan aneka trend sportainment yang menghiasi pojok kota. Informasi olahraga, bukan sebatas berita-berita tentang single event atau multi event olahraga yang membutuhkan jurnalis olahraga, tapi meluas pada pengembangan kolumnis olahraga dan analisis multisekmen pada masa mendatang. Di bidang kompetisi olahraga pun semakin diperlukan tenaga telik sandhi vokasi spionase olahraga. Tenaga fisioterapi, konsultan gizi, analisis biomekanika dan performa atlet, tidak boleh sekadar dihadirkan sebagai pelengkap. Mereka harus dipersiapkan oleh universitas yang memiliki sumber daya keolahragaan yang mumpuni dan paripurna melalui program pendidikan tinggi vokasi olahraga. Memunculkan pendidikan tinggi vokasi olahraga di Indonesia bukan sesuatu yang baru sama sekali. Hal-hal minor dan embrio telah lama “diperkenalkan” sebelumnya oleh beberapa program studi keolahragaan dari Sabang hingga Merauke. Metamorfosis agar menjadi besar dan berkontribusi merupakan tantangan tersendiri yang perlu dimulai sambil memanfaatkan momentum kebijakan era vokasi dan industri di perguruan tinggi, khususnya yang memiliki fakultas keolahragaan/ilmu keolahragaan/pendidikan olahraga dan kesehatan. Dengan demikian yang harus menjadi orientasi besar adalah Perguruan tinggi

memiliki fungsi strategis dalam meng gali dan mengembangkan potensi manusia untuk diasah dan berkembang menjadi individu berkualitas. Yang tidak hanya dalam domain mesin penghasil kelulusan yang cerdas dan siap terjun ke dunia kerja, namun pendidikan tinggi harus mampu mencerahkan peserta didiknya memahami esensi jati diri secara religius serta mampu berperan berdasarkan akhlak terpuji di dalam masyarakat saat ini.

### **Daftar Pustaka**

<https://www.renesia.com/10-peluang-atau-prospek-kerja-jurusan-olahraga/>

<http://wengayo.blogspot.com/2010/06/orientasi-pendidikan-jasmani-di.html>

<https://www.uny.ac.id/id/node/1498>

<https://www.solopos.com/pendidikan-tinggi-vokasi-olahraga-1015830>





## **SOSIALISASI PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SEPAK BOLA**

**Dr. Hendriana Sri Rejeki, S.Or., M.Pd., AIFO<sup>30</sup>**  
(Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas  
Tadulako)

---

*“Cedera olahraga memerlukan pengelolaan yang baik  
khususnya pelaku dalam bidang olahraga agar dapat  
kembali melakukan latihan-latihan dan prestasi”*

Aktivitas olahraga adalah salah satu hal yang tidak terpisahkan dengan atlet, prestasi akan tercapai jika atlet memiliki kebugaran bagus, fisik yang baik serta tidak mengalami cedera. (Maulana and Faruk 2018) kondisi fisik merupakan komponen yang dimiliki olahragawan untuk mencapai suatu tujuan. Kondisi fisik adalah syarat yang sangat diperlukan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet dan sebagai titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Meliala 2019). Prestasi atlet tidak lepas dari latihan yang tersistem dan aktivitas fisik atlet tidak luput dari cedera olahraga, seorang atlet untuk meraih prestasinya harus mampu mengatur recovery dan mampu menjaga diri dari cedera, jika tidak

---

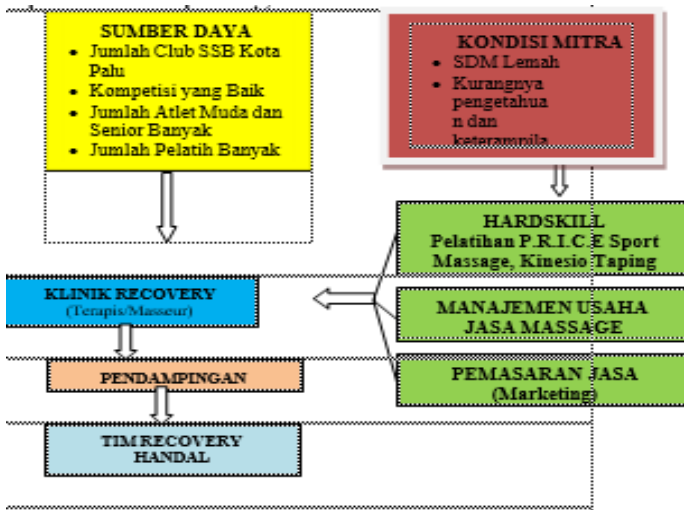
<sup>30</sup> Nama: Dr. Hendriana Sri Rejeki, S.Or, M.Pd, AIFO, Tempat Tanggal Lahir: Sleman, (Yogyakarta), 24 Januari 1982, Email: rejeki240382@gmail.com/hendriana@untad.ac.id, Nomor Telepon/HP: 082134544688, Alamat: Jl. Dayo Dara Cpi 1 blok N 8 Palu Sulawesi Tengah, Riwayat Pendidikan: S-1 Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Ilmu Keolahragaan 2001, S-2 Universitas Negeri Semarang (UNNES) Pendidikan Olahraga 2011, S-3 Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Ilmu Keolahragaan 2015

mampu mengaturnya maka cedera dengan mudah menimpah dan akan menurunkan kemampuan atlet.

Berdasarkan hasil wawancara pada pemain SSB Tunas kaili di Kota Palu sebagian besar pemainnya belum mengetahui jenis cedera pada dirinya serta bagaimana cara penanganan dan perawatannya sehingga sebagian pemain sepak bola tetap terus bermain tanpa menghiraukan cederanya, akibatnya, jika dibiarkan akan berakibat fatal dan karir menjadi pemain sepak bola profesional akan berhenti. Sebagian besar Pelatih juga tidak tau memberikan tindakan ketika pemain sepak bola mengalami cedera. Melihat masalah yang terjadi di SSB Tunas kaili di Kota Palu tim pelaksana pegabdian kepada masyarakat mempunyai ide, gagasan yang tepat untuk elakukakn pelatihan kepada pemain dan pelatih sebagai bentuk edukasi dan pengenalan mengenai cedera olahraga melalui tindakan PRICE, sport massage dan pemasangan kinesio taping. Dengan harapan pengabdian ini dapat memberikan bukti sumbangsih kepada peningkatan prestasi olahraga khususnya olahraga sepak bola di Kota Palu. Permasalahan dari mitra, Pelatihan ini merupakan langkah awal yang dilakukan sebagai proyeksi ke depan untuk melanjutkan program pelatihan ke tingkat yang lebih besar yakni tingkat Provinsi. Berbicara permasalahan, akan dimunculkan beberapa permasalahan berdasarkan pada situasi dan kondisi yang sesungguhnya, yakni:

1. Banyaknya cedera olahraga dilapangan yang tidak ditangani dengan benar, hal ini dikarenakan masih banyak pemain dan Pelatih yang kurang pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga melalui sport massage.
2. Banyaknya kejadian cedera pada saat pertandingan namun pemain, Pelatih atau Official belum tahu cara penanganan yang benar dengan pendekatan P.R.I.C.E
3. Kurangnya pengetahuan Pelatih dan Atlet tentang penanganan cidera.

## Proses Pendekatan Untuk Membantu Mitra



Kegiatan PKM yang dilaksanakan dengan acara tatap muka dan praktek tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesio taping berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode ceramah dan demonstrasi, dilanjutkan latihan atau praktek, mulai dari cara tindakan awal memproteksi bagian tubuh yang cidera, mengistirahatkan, memberikan es dan dilanjutkan dengan pembebatan serta meninggikan bagian tubuh yang cidera, mempraktekan sport massage sebelum, jeda dan setelah pertandingan, dan diakhiri dengan praktek pemasangan kinesio taping. Dilakukan oleh tim pengabdian dengan pokok bahasan yang disampaikan mengenai: Pengantar cedera olahraga, Tindakan P.R.I.C.E, Sport massage sebelum, saat jeda dan setelah pertandingan, Pemasangan Kinesio Taping

Pelatihan tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesio taping bagi peserta yang sudah dilaksanakan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan,

keterampilan dan lebih percaya diri dalam menjalankan profesi serta dapat memelihara kebugaran tubuhnya. Peserta akan lebih semangat dan termotivasi untuk mengembangkan diri. Hasil pelatihan ini akan bermanfaat bagi club, dimana Atlet dan Pelatih telah memahami apa yang harus dilakukan jika terjadi cedera pada saat latihan ataupun pertandingan. Disamping itu dengan adanya pelatihan ini akan menambah keterampilan peserta dalam penanganan cedera dan pemasangan kinesio taping sehingga akan mendukung kemampuan peserta dalam menyiapkan diri untuk meraih prestasi yang lebih baik.

Hasil kegiatan PPM secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan
2. Ketercapaian tujuan pelatihan
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi.
5. Target peserta pelatihan seperti direncanakan sebelumnya adalah 25 peserta, sesuai dengan jumlah pasangan yang direncanakan

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 25 orang peserta, namun ada peserta yang tidak bisa mengikuti rangkaian kegiatan hingga akhir dikarenakan ada kepentingan keluarga yang tidak bisa ditunda di jam yang sama. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan PPM dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/sukses. Ketercapaian tujuan pelatihan secara umum sudah baik, namun keterbatasan waktu mengakibatkan tidak semua materi tentang pemasangan taping dapat disampaikan secara detail. Namun dilihat dari hasil latihan para peserta yaitu pemasangan kinesio taping pada cidera ankle, betis, pergelangan tangan, bahu dan leher sudah bisa dan tepat

sasaran walau masih kurang rapi, hal ini dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini dapat tercapai. Ketercapaian target materi pada kegiatan PPM ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

Materi pendampingan yang telah disampaikan adalah: Pengantar cedera olahraga, Tindakan P.R.I.C.E, Sport massage sebelum, saat jeda dan setelah pertandingan, Pemasangan Kinesio Taping. Secara keseluruhan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini dapat dilihat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan. Setelah kegiatan pendampingan dapat disimpulkan sebanyak 20 %(5 orang) dari jumlah peserta yang ikut banyak melakukan kesalahan, dari jumlah peserta yang ikut pelatihan bisa atau mampu menjadi masseur (pemijat) yang handal, sebanyak 72% (18 orang) mampu melakukan tindakan pertama dan lanjutan pada cedera baik secara mandiri ataupun berkelompok serta mampu memasang kinesio taping dengan benar sebanyak 8% (2 orang ). Manfaat yang diperoleh peserta adalah dapat memahami, mempraktekan dan menerapkan keterampilannya dengan kualitas yang lebih baik dan diharapkan kebugaran pemain sepak bola di Kota palu semakin meningkat dan mendapatkan prestasi yang maksimal.





Dokumentasi pelaksanaan di lapangan

Kegiatan PKM yang dilaksanakan dengan cara tatap muka dan praktek tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesio taping berjalan dengan baik dan lancar. Hal tersebut ditandai dengan antusias dan kesungguhan dari peserta untuk mengikuti secara aktif pelaksanaan kegiatan pelatihan dari awal sampai akhir. Manfaat yang diperoleh peserta adalah dapat memahami, mempraktekan dan menerapkan keterampilannya dengan kualitas yang lebih baik dan diharapkan kebugaran pemain sepakbola kota palu semakin meningkat dan mendapatkan prestasi yang maksimal.

**Daftar Pustaka**

Zein, Ikhwan, Kinesio Taping in Sport Medicine; Pemasangan Kinesio Taping Pada Cedera Olahraga. Yogyakarta: UNY, 2019





# PENDIDIKAN KARAKTER SEBAGAI UPAYA WUJUDKAN PROFIL PELAJAR PANCASILA DALAM PJOK

**Yuni Fitriyah Ningsih<sup>31</sup>**  
(Universitas Negeri Surabaya)

---

*“Pendidikan karakter sangat erat kaitannya dengan pendidikan moral dengan tujuan untuk membentuk serta melatih kemampuan individu.”*

Fakta yang terjadi pada hasil penelitian KPAI ditemukan adanya kenaikan kasus tawuran pelajar Indonesia, angka kenaikan tersebut mencapai 1,1% dari tahun sebelumnya (KPAI, 2016). Kejadian tersebut menunjukkan adanya penyimpangan karakter dan perilaku generasi muda, sehingga diperlukan upaya menciptakan kesadaran dalam penanaman pendidikan karakter. Banyaknya kasus yang terjadi di Indonesia ini tentunya membutuhkan jalan keluar sebagai metode dalam menyelesaikan krisis multidimensi tersebut (Juliani, & Bastian, 2021) pemerintah sudah merumuskan kebijakan Pendidikan budaya dan karakter bangsa. Sebagai bentuk mewujudkan visi pembangunan nasional, maka dilakukan upaya membentuk bangsa yang berkarakter, berakhlak yang mulia, bermoral, cinta budaya lokal, serta beradab berdasarkan ideologi Pancasila dan UUD 1945.

---

<sup>31</sup> Penulis lahir di Pasuruan, 16 April 1991, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Unesa, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UM tahun 2014, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Unesa tahun 2016.

Pendidikan karakter ini sangat penting dilakukan untuk mewujudkan visi pembangunan nasional (Perdana, 2018).

Pendidikan karakter memiliki nilai-nilai seperti yang diungkap oleh kemendiknas, adapun nilai dari pendidikan karakter adalah sebagai berikut: a) nilai religious yaitu sikap yang wajib ditaati ketika menjalankan ajaran agama dan keyakinan yang dianut, mampu bersikap toleransi terhadap kegiatan ibadah agama lain, dan menerapkan kerukunan dengan penganut ajaran agama lain. b) Nilai Jujur adalah sikap, ucapan, tindakan, maupun perilaku seseorang yang dapat dipercaya. c) Nilai Toleransi adalah sikap menghargai dan menghormati suku, agama, budaya, sikap, dan perilaku seseorang yang berbeda dengan diri sendiri. d) Nilai Disiplin yaitu perilaku yang memperlihatkan taat dan tertib peraturan. e) Nilai Kerja Keras adalah perilaku pantang menyerah serta giat dalam bekerja dan melakukan sesuatu. f) Nilai Kreatif adalah berpikir dan melakukan hal dengan membuat inovasi baru yang berbeda dari hak sebelumnya. g) Nilai Mandiri yaitu sikap yang tidak menggantungkan diri dengan orang lain dalam menyelesaikan tugas serta kewajiban. h) Nilai demokratis adalah perilaku, cara berpikir, dan sikap dalam menghormati hak serta kewajiban diri sendiri maupun orang lain. i) Nilai Rasa Ingin Tahu adalah berupaya untuk terus belajar, melihat, serta menyelidiki hal-hal baru. j) Nilai Semangat Kebangsaan bagaimana berpikir dan bersikap serta pandangan untuk mendahulukan keperluan bangsa dan negara di atas urusan individu dan kelompok. k) Nilai Cinta Tanah Air merupakan rasa yang ada dalam diri dan hati seseorang untuk melindungi, membela, serta mengabdikan dirinya kepada tanah air.

Dilihat dari beberapa indikator di atas dan melihat visi dan misi kementerian Pendidikan dan kebudayaan (Kemendikbud) yang tertuang dalam kebudayaan no. 22 tahun 2020 terkait rencana strategis Kemendikbud. Profil pelajar pancasila

merupakan wujud dari pelajar Indonesia yang memiliki kompetensi *global* dan bersikap berdasarkan nilai-nilai Pancasila dengan karakteristik utama diantaranya beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia, berkebhinekaan *global*, bergotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreaif. Dari keenam indikator tersebut diharapkan nantinya tumbuh menjadi SDM yang berkualitas adalah pembelajar sepanjang hayat (*long life learner*) yang berkebhinekaan *global* dan berperilaku sesuai nilai-nilai Pancasila. Keberhasilan profil Pancasila akan bisa dicapai. Pendidikan Karakter merupakan sebuah sistem pendidikan dengan tujuan agar siswa memiliki nilai-nilai karakter yang didalamnya memuat unsur pengetahuan, kesadaran, dan tindakan untuk menerapkan nilai-nilai tersebut. Dari keenam indikator profil pelajar Pancasila terintegrasi ke seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran. Salah satunya pada mata pelajaran PJOK.

Penerapan pendidikan karakter di sekolah adalah bentuk upaya dalam mengenalkan aspek-aspek sosial, moral, erika yang dapat digunakan sebagai rujukan dalam bertingkah laku dan bersikap berdasarkan nilai-nilai pancasila (Nurasiah et al., 2022). Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang melibatkan kegiatan fisik untuk mendapatkan perubahan holistik baik berupa fisik, mental, maupun emosional. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bidang studi yang diajarkan di sekolah sebagai upaya dalam mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), penerapan pola hidup sehat, dan penerapan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis untuk mendapatkan tujuan pendidikan nasional yang diharapkan (Muhajir, 2017).

Olahraga untuk pembangunan dalam pengajaran PJOK untuk mengembangkan nilai-nilai karakter dan kompetensi diri yang baik untuk siswa (Advendi Kristiyandaru, et al, 2023). Melalui profil pelajar Pancasila dalam matapelajaran PJOK untuk mengembangkan nilai-nilai dan kompetensi diri. Selain untuk mengembangkan potensi diri melalui profil pelajar Pancasila juga memberikan penguatan karakter untuk menjadi pelajar yang memiliki sikap yang aktif dan tanggap. Manfaat lain yang didapatkan dalam proyek profil pelajar Pancasila yaitu menanamkan tanggung jawab dan kepedulian terhadap isu sekitar sebagai hasil dari proses pembelajaran.

### **Daftar Pustaka**

- A. Kristiyandaru, N. Indrawati, M.A.A Ardha, Y. F. N. (2023). Penerapan Modul Elektronik “ Mempromosikan Profil Pelajara Pancasila Melalui Olahraga” pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). *Jurnal Laksana Olahraga*, 1(1), 24–32.
- Juliani, A. J., & Bastian, A. (2021). Pendidikan karakter sebagai upaya wujudkan Pelajar Pancasila. *In Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*.
- KPAI. (2016). Rincian Data Kasus Berdasarkan Klaster Perlindungan Anak.
- Muhajir, M. (2017). Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan SMP/MTS kelas VII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. *Repository Isntitusi Kemetrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi*.
- Nurasiah, I., Marini, A., Nafiah, M., & Rachmawati, N. (2022). Nilai Kearifan Lokal: Proyek Paradigma Baru Program Sekolah Penggerak untuk Mewujudkan Profil Pelajar

Pancasila. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 3639–3648.  
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2727>

Perdana, N. . (2018). Penguatan Pendidikan Karakter dan Pembangunan Sumber Daya Manusia Keberlanjutan. *Tridayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 4, 220–234.



# PENGETAHUAN KONTEN PEDAGOGI CALON GURU PENDIDIKAN JASMANI

**Sriningsih, M.Pd.<sup>32</sup>**  
(STKIP Pasundan Cimahi)

---

*“Pengetahuan konten pedagogi menjadi landasan penting bagi para calon guru pendidikan penjas dalam mengimplementasi dan merefleksikan keseluruhan teori dalam pengalaman belajar secara langsung”*

Terdapat banyak faktor pendukung dan penghambat seorang guru dikatakan sukses atau berhasil dalam menyampaikan pesan atau informasi kepada siswa dalam ranah pendidikan. Proses pembelajaran memiliki peran penting guna merefleksikan keseluruhan kegiatan belajar pembelajaran secara dua arah antara guru dan siswa. Keberhasilan tersebut dapat diraih tidak dengan mudah dan begitu saja, terdapat banyak rangkaian proses yang harus dilakukan oleh guru itu sendiri. Mulai dari pemahaman teori secara kompleks dan multi disiplin ilmu, pemecahan masalah di dalam kelas menggunakan keseluruhan teori melalui ruang diskusi, praktik secara langsung di lapangan serta menjadi guru yang sebenarnya di lingkungan masyarakat sesungguhnya.

Proses transformasi dari siswa menjadi mahasiswa serta praktikan dan muara akhir menjadi seorang guru cukup

---

<sup>32</sup> Penulis lahir di Cimahi, 5 September 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), STKIP Pasundan Cimahi, menyelesaikan studi S1 di FPOK UPI Bandung tahun 2010, dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2014.



panjang untuk dilalui. Dibutuhkan upaya dan usaha yang baik dalam melalui rangkaian proses tersebut, membekali diri menjadi seseorang yang kelak harus menjadi profesional sesuai dengan kapasitas keilmuan dari setiap individu. Penting kiranya mahasiswa atau calon guru memiliki pengalaman belajar yang baik dan berkualitas. Hal ini perlu dikaji dan diukur secara lebih mendalam agar mencetak generasi pengajar yang tidak sekedar menghasilkan kuantitas sarjana pendidikan sebanyak-banyaknya dari sebuah Universitas. Tanpa adanya evaluasi dan perbaikan, bagaimana daya serap di sekolah khususnya serta bagaimana menjadikan guru tersebut memiliki visi dan misi dalam proses pengajaran yang lebih siap dan berdaya saing tinggi. Memiliki sikap kritis dan mampu menjadikan setiap proses pengajaran yang dilakukan berdampak positif terhadap siswa dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Praktikum memiliki nilai penting bagi para profesional masa depan, karena ini adalah momen pertama untuk menghadapi realitas ruang kelas dengan segala kerumitannya (Fuentes-Abeledo et al., 2020)(Derwent et al., 2018)(Sultan et al., 2018). Dalam praktiknya, selama pelatihan guru, pengetahuan yang diperoleh di berbagai universitas, yang menentukan arah dan identitas pengajaran mereka, dipadukan dengan pengetahuan pengalaman, teknis, dan kurikuler, yang sangat dipengaruhi oleh pengalaman profesional pertama (Arasomwan & Mashiya, 2021)(Greve et al., 2020)(Lucero & Roncancio-Castellanos, 2019). Experiential learning didefinisikan sebagai proses dimana individu belajar untuk bertindak secara langsung dalam situasi tertentu dengan merefleksikan aktivitas sebagai proses produksi pengetahuan (Canning, 2011).

Seiring sejalan dengan beberapa penelitian yang dilakukan diatas, mempersiapkan calon guru khususnya dalam bidang pendidikan jasmani merupakan tugas utama bagi kita semua sebagai pengajar di Universitas. Pengetahuan konten pedagogi yang harus dimiliki mahasiswa atau calon guru penjas, akan

menjadi landasan awal bagaimana mereka dapat memahami, membuat konsep dan merefleksikan keseluruhan teori yang didapat selama jenjang studi internal kemudian diaplikasikan dalam pengalaman belajar pertama yaitu praktikum di sekolah sebagai guru sesungguhnya. Kemudian diadakan evaluasi secara keseluruhan melalui dosen pembimbing, adanya diskusi perihal pengalaman, tantangan serta pemecahan masalah untuk mendapatkan solusi dari setiap hal baru dan langsung yang ditemui. Ini akan menarik dan menjadi evaluasi secara menyeluruh bagi Universitas, hal-hal apa saja yang menjadi kekurangan dan kelebihan setiap mata kuliah, faktor penghambat dan pendukung proses pembelajaran, pedagogis atau cara dosen menyampaikan pesan atau materi ajar, aplikasi dari keseluruhan mata kuliah akan nampak tergambarkan melalui kegiatan praktikum yang dilakukan mahasiswa selama di sekolah.

Mengapa penjas menjadi sorotan dalam tulisan ini, penjas menjadi hal menarik untuk dikaji karena memiliki multi aspek yang dapat digali secara lebih mendalam. Banyak permasalahan penjas yang belum memiliki jawaban dan akan berbeda dalam setiap individu dan momentum. Tiga ranah seperti afektif, kognitif dan psikomotor selalu menjadi momok permasalahan dan saling berkaitan. Kompleksitas ini yang menjadi daya tarik tersendiri dalam setiap permasalahan penjas yang harus dikaji dan dipecahkan melalui pengalaman belajar mahasiswa atau calon guru. Pengetahuan konten pedagogi baru akan terlaksana secara kognitif jika baru disampaikan secara verbal diruang kelas antara dosen dan mahasiswa saja, calon guru baru akan benar-benar mengalami pengalaman belajar secara langsung ketika dirinya terjun dan berinteraksi dengan suasana sekolah. Menjumpai berbagai realita pendidikan yang terjadi di masyarakat, antara siswa dan guru, elemen sekolah seperti kepala sekolah dan wakil kepala sekolah dengan berbagai bidangnya, hingga manajemen kelas yang harus sesuai prosedur dan kelengkapan administrasi yang

harus dipenuhi oleh setiap guru mata pelajaran. Sehingga kedua ranah yang lain seperti afektif dan psikomotor akan beriringan mengikuti, bagaimana calon guru tersebut bersikap dalam memecahkan sebuah permasalahan sesuai dengan keilmuan yang didapat selama dibangku perkuliahan. Serta, jika sebagai guru penjas bagaimana mencontohkan gerakan yang baik dan benar kepada siswa dalam setiap sesi pertemuan praktik.

### **Daftar Pustaka**

- Arasomwan, D. A., & Mashiya, N. (2021). Foundation phase pre-service teachers' experiences of teaching life skills during teaching practice. *South African Journal of Childhood Education*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.4102/SAJCE.V11I1.700>
- Canning, R. (2011). Reflecting on the reflective practitioner: Vocational initial teacher education in Scotland. *Journal of Vocational Education and Training*, 63(4), 609–617. <https://doi.org/10.1080/13636820.2011.560391>
- Dervent, F., Ward, P., Devrilmez, E., & Tsuda, E. (2018). Transfer of Content Development Across Practica in Physical Education Teacher Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(4), 330–339. <https://doi.org/10.1123/JTPE.2017-0150>
- Fuentes-Abeledo, E. J., González-Sanmamed, M., Muñoz-Carril, P. C., & Veiga-Rio, E. J. (2020). Teacher training and learning to teach: an analysis of tasks in the practicum. [Https://Doi.Org/10.1080/02619768.2020.1748595](https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1748595), 43(3), 333–351. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1748595>

- Greve, S., Weber, K. E., Brandes, B., & Maier, J. (2020). Development of pre-service teachers' teaching performance in physical education during a long-term internship: Analysis of classroom videos using the Classroom Assessment Scoring System K-3. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 50(3), 343–353. <https://doi.org/10.1007/S12662-020-00651-0/TABLES/4>
- Lucero, E., & Roncancio-Castellanos, K. (2019). The Pedagogical Practicum Journey Towards Becoming an English Language Teacher. *Profile: Issues in Teachers' Professional Development*, 21(1), 173–185. <https://doi.org/10.15446/PROFILE.V21N1.71300>
- Sultan, U., Abidin, Z., Thi, V., Anh, K., Pang, V., & Wah, L. K. (2018). TEACHING PRACTICUM OF AN ENGLISH TEACHER EDUCATION PROGRAM IN VIETNAM: FROM EXPECTATIONS TO REALITY. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 3(2), 32–40. <https://doi.org/10.24200/JONUS.VOL3ISS2PP32-40>



# **MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN TOLAK PELURU DENGAN MENGGUNAKAN BOLA YANG TERBUAT DARI GUMPALAN KERTAS BEKAS PADA SISWA KELAS VII SMP GLOBAL ISLAMIC SCHOOL**

**Joni, M.Pd.<sup>33</sup>**

(SMP Global Islamic School Jakarta)

---

*“Modifikasi alat pembelajaran dapat membantu guru mempermudah proses pembelajaran tanpa mengurangi makna dan esensi materi apa yang akan di ajarkan”*

**T**olak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang populer dikalangan pelajar, bahkan tolak peluru sering kali dilombakan pada ajang KOSN tingkat pelajar SMP maupun SMA. Olahraga tolak peluru merupakan salah satu cabang olahraga atletik nomor lempar. Tolak peluru merupakan jenis keterampilan menolakan benda berupa peluru sejauh mungkin. Tujuan tolak peluru adalah untuk mencapai jarak tolakan yang sejauh-jauhnya. Sesuai dengan namanya, peluru ditolak atau didorong dengan satu tangan, Terdapat beberapa gaya dalam tolak peluru di antaranya adalah gaya membelakangi (*O,Brein*) dan gaya menyamping (*Ortodok*). Pada umumnya siswa ketika akan melakukan proses pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan alat

---

<sup>33</sup> Penulis lahir di Jakarta, 26 Juni 1972, merupakan Guru Bidang Studi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Menyelesaikan studi S1 di Universitas Negeri Jakarta di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Tahun 1999. Menyelesaikan studi S2 di Program Pasca Sarjana, Program Studi Teknologi Pendidikan di Universitas Islam As-Syafi'iyah Tahun 2014, Dan Mengajar di SMP Global Islamic School dari Tahun 2002 hingga sekarang.

peluru yang sebenarnya, ada rasa malas melakukan, ketakutan, takut cidera bahkan keraguan mengingat media peluru yang sebenarnya memiliki massa yang cukup berat untuk siswa gunakan. Bahkan jika siswa melakukan tanpa gerak dasar yang benar akan dapat beresiko mengakibatkan cedera fatal.

Modifikasi alat pembelajaran merupakan salah satu solusi serta alternatif untuk dapat mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi oleh para siswa pada saat proses pembelajaran. Modifikasi peluru dengan menggunakan kertas bekas yang digumpalkan sebesar peluru, merupakan salah satu solusi untuk dapat digunakan dalam pelajaran materi tolak peluru terutama jenjang sekolah SMP agar tujuan pembelajaran dapat di capai sesuai capaian belajarnya. Berikut contoh gambar dibawah ini alat modifikasi peluru yang terbuat dari gumpalan kertas bekas yang lapisan luarnya di lakban coklat atau putih yang membentuk seperti peluru.



Gambar 1. Peluru yang terbuat dari gumpalan kertas bekas

Winarno (2001:108) menyatakan modifikasi olahraga digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman berpendapat bahwa “Lakukan modifikasi peralatan, apabila peralatan yang digunakan diduga sebagai

penghambat dari keberhasilan proses belajar”. Yoyo (2005:29) menyatakan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira. Dengan demikian pendekatan modifikasi alat tolak peluru dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, serta membantu guru pendidikan jasmani yang akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan yang kompleks menjadi lebih di sederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan esensi dari materi apa yang akan di pelajari.

Modifikasi sarana atau alat merupakan salah satu solusi serta alternatif untuk dapat mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi oleh para siswa pada saat proses pembelajaran. Modifikasi merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi peralatan dalam proses pembelajaran sangat penting bagi siswa. Modifikasi alat selain memberikan siswa sebagai pengalaman belajar membuat produk berupa peluru yang terbuat dari kertas bekas, juga hasil karya mereka dapat digunakan dalam pembelajarannya. Dalam proses pembuatannya dapat dilaksanakan secara perorangan maupun kelompok. Sehingga selain siswa memiliki nilai praktik, siswa juga mempunyai nilai karakter atau sikap saling gotong royong, bertanggung jawab, disiplin serta peduli akan daur ulang barang kertas bekas menjadi alat pembelajaran yang bermanfaat.

Dengan memodifikasi alat pembelajaran, maka kesulitan atau kendala yang dihadapi oleh siswa dapat teratasi. Dalam modifikasi alat pembelajaran, tolak peluru ini siswa akan dapat berperan aktif dalam proses pembelajaran, seperti halnya media pembelajaran lainnya. Modifikasi alat tolak peluru



dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar yang diinginkan. Melalui modifikasi peralatan diharapkan para siswa akan memperoleh suasana latihan yang baru. Dengan peralatan yang sederhana dan menarik tentunya akan merangsang dan memotivasi siswa untuk dapat mencapai tujuan belajarnya.

Proses pembelajaran yang menarik bagi siswa, tentunya akan memberikan rangsangan semangat latihan lebih aktif lagi dalam mengikuti pembelajaran tolak peluru. Jika siswa sudah aktif bergerak dalam mengikuti proses pembelajaran, maka secara tidak langsung, akan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa. Dengan kata lain, bahwa sarana juga mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap keberhasilan dalam proses pembelajaran.

### **Daftar Pustaka**

- Feri Fitriyanto, *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, ISSN; 1411-8319 Vol. 16 No. 2 Tahun 2016
- Haris Suharyan, Widiastuti, & Samsudin. (2019). *Modifikasi Alat Dalam Meningkatkan Keterampilan Tolak Peluru*. Jurnal Penjaskesrek, Vol. 6, No. 1, April 2019
- Saputra M. Y. 2001. *Pembelajaran Atletik (Modul)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Yoyo Bahagia. (2008). *Media dan Alat Pembelajaran*. Surabaya, E-Lebrary


# MEMBEDAH KEILMUAN


Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Buku ini hadir dalam rangka memahami cara berpikir yang multidisiplin dan interdisiplin. Landasan sebuah ilmu yang akan dibedah memiliki arti sebagai konsep dasar dari terbentuknya suatu bidang kajian. Bidang kajian yang dimaksud di sini yaitu ilmu pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Pengalaman yang dimiliki oleh penulis sebaga ahli atau praktisi diharapkan mampu membuat pembaca terbuka wawasannya untuk mendalami ilmu pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi di era modernisasi sekarang ini agar bisa memajukan pendidikan olahraga di Indonesia.


## Akademia Pustaka


Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

 <https://akademiapustaka.com/>

 [redaksi.akademia.pustaka@gmail.com](mailto:redaksi.akademia.pustaka@gmail.com)

 @redaksi.akademia.pustaka

 @akademiapustaka

 081216178398

