

METODA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI / OLAHRAGA



MILIK PERPUSTAKAAN UNIV. NEGERI PADANG	
DITERIMA TGL.	: 4-1-2000
SUMBER/HARGA.	: Hd 1
KOLEKSI	: K1
NO. INVENTARIS	: 1366/K/2000-m2(49)
KLASIFIKASI	: G13.707 Hut m.2

Oleh :

Drs. Chairuddin Hutasuhut

Editor :

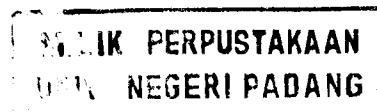
Dra. Hj. Djusma

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
TAHUN 1999**

DIP Universitas Negeri Padang

Nomor : 071/XXIII/008/4/-/1999

Tanggal : 1 April 1999



DAFTAR ISI

	Halaman
TINJAUAN MATA KULIAH.....	1
BAB. I DIDAKTIK PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAMRAGA	
A. Pendahuluan	4
B. Penyajian	4
1. Kedudukan Didaktik Pendidikan Jasmani dan Olah raga dalam Sport Sciences	2
2. Pengertian Ilmu Pendidikan Olahraga (Sport Paeda- gogik).....	7
3. Didaktik Metodik Pendidikan Jasmani/Olahraga...	11
BAB. II TEORI PENGAJARAN OLAMRAGA PENDIDIKAN JAS- MANI	
A. Pendahuluan	20
B. Penyajian.....	23
1. Persyaratan Kondisi.....	26
2. Keputusan.....	26
3. Evaluasi Pengajaran	35
BAB. III METODE PEMBELAJARAN FENDIDIKAN JASMANI DAN OLAMRAGA.	
A. Pendahuluan	38
B. Penyajian	39
1. Pengertian Metode.....	40
2. Konsep Metode	40
3. Strategi Metode	42
4. Kegiatan Metode	43
BAB. IV PENGORGANISASIAN DALAM PEMBELAJARAN PEN- DIDIKAN JASMANI DAN OLAMRAGA	
A. Pendahuluan	51
B. Penyajian	51
1. Bentuk-Bentuk Pengorganisasian	51
2. Bentuk-Bentuk Kegiatan	57
3. Bentuk-Bentuk Interaksi Dalam Pengajaran Olahraga	60
BAB. V PERENCANAAN PELAKSANAAN DAN PENILAIAN DA- LAM PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAM RAGA.	
A. Pendahuluan	67
B. Penyajian	67
1. Perencanaan Pengajaran	68
2. Prinsip Pelaksanaan Pengajaran	71
3. Penilaian.....	74

BAB. VI PENERAPAN TEORI PENGAJARAN KE DALAM PRAKTEK PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI	
A. Pendahuluan	80
B. Penyajian	80
1. Persyaratan Kondisi	81
2. Tujuan Materi Metode dan Organisasi	82
3. Evaluasi	82
 BAB. VII PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAH RAGA	
A. Pendahuluan	94
B. Penyajian	94
1. Persiapan Mengajar	94
2. Pelaksanaan Pengajaran	95
3. Penilaian/Evaluasi	97
 DAFTAR PUSTAKA	102
 SENERAI	104

TINJAUAN MATA KULIAH

- DESKRIPSI MATA KULIAH :

Mata kuliah metoda pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga merupakan pengetahuan dari didaktik pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga, dan merupakan mata kuliah yang harus diambil oleh semua mahasiswa sebelum mereka menyelesaikan studinya di FPOK IKIP Padang.

Mahasiswa yang menyelesaikan perkuliahan di FPOK IKIP Padang pada umumnya akan memberikan pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga di sekolah. Oleh sebab itu buku ajar yang disiapkan ini diantaranya merupakan pengetahuan yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam mengajar. Maka dari itu isi buku ini akan menjelaskan tentang didaktik dan metodik pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga.

Dalam hal ini, didaktik pendidikan jasmani/olahraga adalah sebagai pedoman dalam pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga yang di dalamnya berisikan konsep pengajaran yang berhubungan dengan tingkat kondisi, pengambilan keputusan dan evaluasi. Konsep pengajaran ini merupakan hal yang harus diketahui oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran. Dengan demikian mahasiswa dalam proses pembelajaran harus dapat merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi pengajaran yang diberikannya.

Untuk dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam pembelajaran di sekolah, maka mahasiswa juga dilatih bagaimana melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga. Yang latihannya dilakukan pada teman-teman sekelas (Peer Teaching).

KEGUNAAN MATA KULIAH BAGI MAHASISWA

Setelah selesai mengikuti perkuliahan, mahasiswa dapat memiliki kompetensi khusus pendidikan jasmani/olahraga yang menunjang kepada profesinya sebagai guru pendidikan jasmani/olahraga di sekolah. Kompetensi khusus yang dimaksud antara lain adalah :

1. Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang didaktik metodik pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga
2. Mahasiswa memiliki keterampilan untuk melaksanakan proses belajar mengajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga.

Selain kegunaan tersebut, buku ajar ini adalah menjadi perbandingan bagi mahasiswa dalam menambah wawasan yang luas untuk dapat lebih baik mempelajari buku ajar lain.

TUJUAN MATA KULIAH

Adapun tujuan mata kuliah ini adalah agar mahasiswa :

1. Memahami tentang pengertian didaktik dan metodik pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga di sekolah.
2. Memahami langkah-langkah yang dilalui dalam menggunakan model-model didaktik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga.
3. Memahami pemakaian metoda baik konsep metoda strategi metoda dan kegiatan metoda yang dikaitkan dengan materi, pengorganisasian pengajaran untuk tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.
4. Memahami berbagai macam cara pengorganisasian pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga agar proses pembelajaran berjalan dengan baik.
5. Memahami tentang evaluasi pembelajaran
6. Terampil dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga walau baru dengan teman sekelas (peer teaching).

- SUSUNAN BUKU AJAR

Susunan buku ajar ini dibagi atas 7 Bab di mana dari bab pertama sampai bab akhir terdapat kaitan setiap bab dan sekaligus merupakan petunjuk bagi mahasiswa untuk mempelajari buku ajar ini.

Dalam bab pertama yaitu membicarakan didaktik pendidikan jasmani/olahraga. Pada bagian ini dijelaskan mengenai kedudukan sport paedagogik dan sport didaktik dalam rumpun ilmu. Ilmu pengetahuan olahrag (Sport Sciences). Dalam bab ini juga diuraikan tentang dimensi dari sport pedagogik yaitu dimensi pendidikan jasmani, pendidikan gerak dan pendidikan olahraga. Pengertian atau defenisi dari Sport didaktik, sport metodik juga dijelaskan dalam bab ini.

Dalam bab ke dua, dibicarakan tentang konsep pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga. Pada bagian ini dijelaskan tentang konsep pendidikan jasmani/olahraga yang berhubungan dengan bidang persyaratan kondisi, pengambilan keputusan dan evaluasi.

Dalam bab ketiga, dibicarakan tentang metoda pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Pada bagian ini dijelaskan tentang konsep metoda, strategi metoda dan kegiatan metoda yang dipakai dalam pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga. Juga dijelaskan tentang langkah/prosedur pengajaran yang berorientasi pada guru dan yang berorientasi pada siswa. Pengajaran terprogram dikaitkan dengan konsep metoda pengajaran yang dipakai, juga dijelaskan dalam bab ini.

Dalam bab empat, dibicarakan tentang pengorganisasian pengajaran pendidikan jasmani/olahraga. Pada bagian ini dijelaskan berbagai bentuk pengorganisasian dan macam-macam interaksi dalam pembelajaran pendidikan jasmani/olahraga.

Pada bagian bab ke lima akan dibahas tentang perencanaan, pelaksanaan dan penilaian pengajaran pendidikan jasmani/olahraga. Kemudian pada bab keenam akan dikemukakan tentang penetapan teori pengajaran ke dalam praktek pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.

Dalam bab tujuh dibahas tentang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

BAB. I DIDAKTIK PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

A. Pendahuluan

1. Permasalahan dan yang dipertanyakan dalam didaktik Pendidikan Jasmani dan Olahraga adalah :

- Materi apa dan tingkah laku mana yang dituju yang menjadi fokus pembelajaran yang membawa arti kepada anak didik ?
- Cara bagaimana anak didik belajar dan cara bagaimana guru menyampaikan pembelajaran ?
- Persyaratan yang bagaimana yang harus dimiliki oleh seorang guru dan persyaratan yang bagaimana pula yang harus dimiliki oleh anak didik yang akan mengikuti pembelajaran ?
- Media serta alat bantu mana yang dipergunakan dalam pembelajaran dan dalam kondisi yang bagaimana proses pembelajaran dilangsungkan ?

Selanjutnya untuk memperluas wawasan pengetahuan tentang didaktik pendidikan jasmani dan olahraga perlu dijelaskan kedudukan didaktik tersebut di dalam ilmu pengetahuan olahraga (sport sciences)

2. Kegunaan

Mahasiswa yang kelak menjadi guru pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah sudah barang tentu kualifikasi sebagai guru harus ditingkatkan untuk dapat menjadi guru yang profesional.

3. Tujuan Instruksional Khusus

- a. Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami pengertian dari sport paedagogik
- b. Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami materi dan tingkah laku yang dituju yang menjadi fokus pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan olahraga sekolah.
- c. Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami pengertian dari dimensi pendidikan jasmani
- d. Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami pengertian dari dimensi pendidikan gerak
- e. Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami pengertian dari dimensi pendidikan olahraga prestasi.
- f. Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami pengertian dari sport didaktik

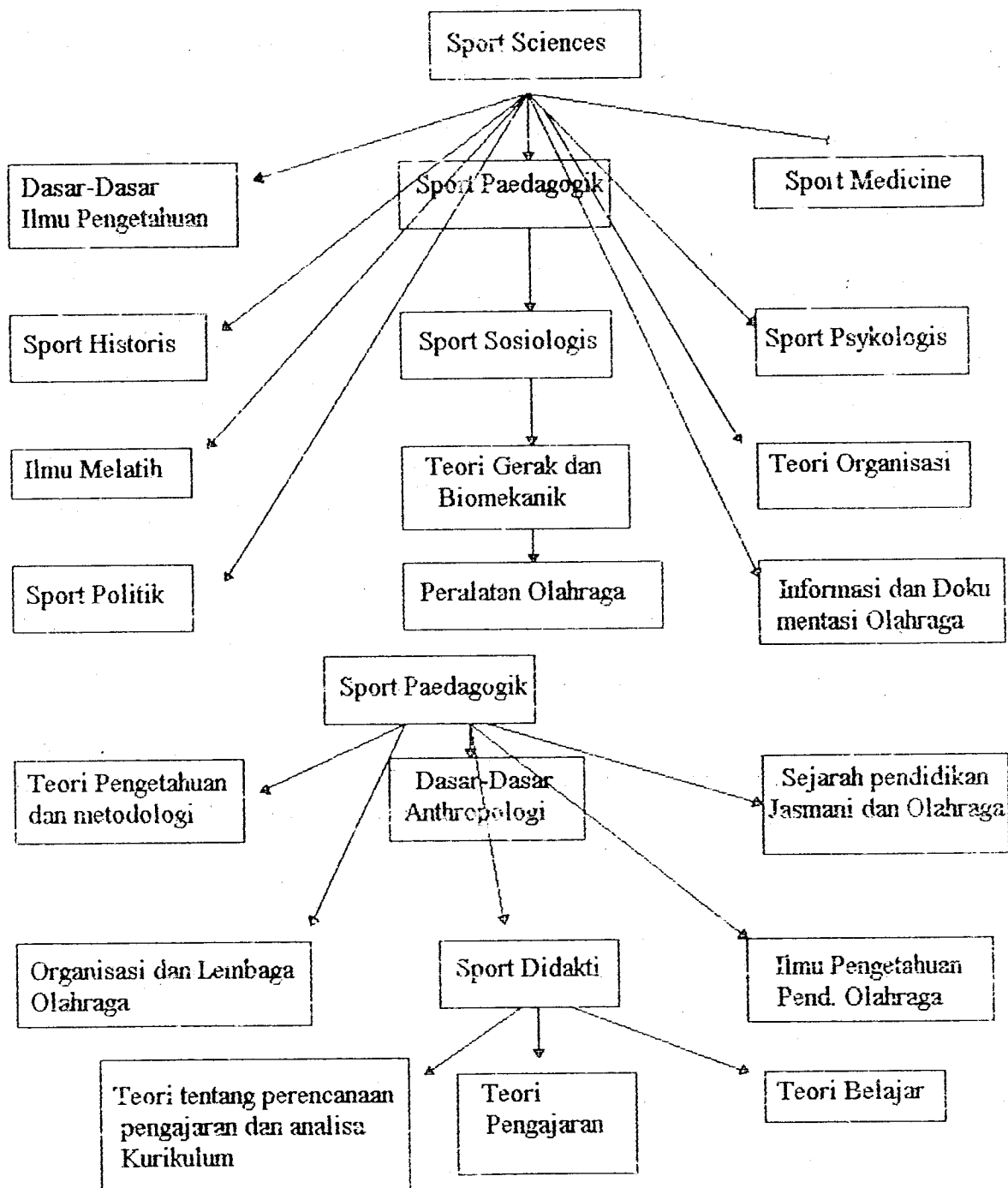
- g. Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami faktor-faktor yang harus ada dan yang harus dikembangkan supaya terjadi proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.
- h. Mahasiswa dapat mengetahui konsep model didaktik yang menjadi pedoman dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.
- i. Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami pengertian dari sport didaktik.
- j. Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami faktor-faktor yang ada dalam sport metodik.

B. Penyajian

1. Kedudukan Didaktik Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Dalam Sport Science)

Sport paedagogik adalah ilmu yang didasari kependidikan dan masalah-masalah olahraga dalam pendidikan dan pengajaran mencakup aspek keilmuan dari disiplin ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Kedudukan sport paedagogik dalam sport sciences dijelaskan oleh Hand Eberspacher (1987) bahwa sport paedagogik adalah bagian dari sport sciences yang dapat dilihat dalam skema berikut :



Darai skema tersebut dapat pula dijelaskan bahwa didaktik olahraga (Sport didaktik) adalah bagian dari sport paedagogik dan terdiri dari :

- Teori tentang perencanaan pengajaran dan analisa kurikulum
- Teori pengajaran
- teori belajar

2. Pengertian Ilmu Pendidikan Olahraga (Sport Paedagogik)

Ilmu Pendidikan Olahraga adalah ilmu tentang bagaimana pendidikan dapat direfleksikan, apa yang dapat dan yang akan dipelajari serta bagaimana pendidikan dilaksanakan melalui olahraga baik yang berlangsung di sekolah maupun yang berlangsung di luar sekolah agar anak didik dapat berkembang sampai kedewasaannya (Knut Dietrich, 1974). Dari pengertian tersebut dapat dijelaskan bahwa guru olahraga membawa anak didik menuju kedewasaannya adalah melalui pendidikan olahraga. Jadi guru mendidik anak didiknya baik melalui kemampuan motorik, melalui pengumpulan pengalaman gerak maupun melalui cabang-cabang olahraga.

Dengan demikian dilihat dari materi dan tingkah laku yang dituju dalam pendidikan olahraga, ada tiga dimensi materi pendidikan olahraga yang menjadi fokus pengajaran yaitu : Dimensi pendidikan tubuh/jasmani

- a. Dimensi pendidikan gerak
- b. Dimensi Pendidikan olahraga prestasi

Ketiga dimensi materi tersebut harus selalu dikaitkan dengan tingkah laku yang dituju dari motorik, kognitif, sosial dan emosionalnya. Hal tersebut dapat dipahami bahwa anak didik adalah manusia yang sudah menjadi kodratnya diciptakan untuk bergerak, berpikir, mempunyai perasaan dan tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain.

- a. Dimensi Pendidikan Jasmani

Dimensi pendidikan jasmani adalah pendidikan yang diarahkan pada kesegaran jasmani/physical fitness.

Materi motorik dalam dimensi ini ditujukan pada perbaikan dan peningkatan secara terus-menerus kemampuan motorik seperti kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, maupun kemampuan terhadap pengacuan daya tahan dan stamina, yaitu pembebanan terhadap kemampuan sistem organisme tubuh pada alat-alat gerak sistem persyarafan dan pernafasan serta pertukaran zat.

Materi kognitif dalam dimensi ini ditujukan pada memiliki pengetahuan dan pandangan luas terhadap ke saling ketergantungan antara proses adaptasi tubuh dan psikis, memiliki pengetahuan dan pandangan terhadap latihan pengacuan tubuh, serta memiliki pengetahuan tentang kesensibelan tubuh.

Materi sosial ditujukan pada memiliki sikap kesetiaan, dan kemauan dalam latihan pengacuan peningkatan kemampuan tubuh, memiliki sikap kesediaan menolong, serta

memiliki rasa kebersamaan dengan penuh gairah dalam pengacuan peningkatan kemampuan tubuh.

Materi emosional ditujukan pada memiliki pengalaman perasaan untuk memperkuat kesadaran dan percaya diri dalam pengacuan kemampuan tubuh melalui beban individual yang teratur, memiliki penghayatan yang mendasar terhadap keadaan tegang dan keadaan rileks, keadaan yang diberi beban dan yang tidak diberi beban dalam pengacuan peningkatan kemampuan tubuh/jasmani.

Hal tersebut dijelaskan pula oleh John E Nixon (1974) sebagai berikut :

The general objectives of physical education are as follows: to develop the movement potentialities of each individual to an optimal level; to develop a basic understanding and appreciation of human movement, to develop and maintain optimal individual muscular strength, muscular endurance, to develop skill knowledge, and attitude basic to voluntary participation in satisfying and enjoyable physical recreation experiences, and to develop personally rewarding and socially acceptable behaviours through participation in enjoyable movement activities.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan pengembangan potensi gerak dari tiap individu ke tingkatan yang optimal, yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk pertumbuhan, perkembangan jasmani, sosial dan emosional yang sesuai, selaras dan seimbang, serta pengetahuan untuk dapat meningkatkan kemampuan, potensi gerak tersebut.

b. Dimensi Pendidikan Gerak

Dimensi pendidikan gerak adalah dimensi pendidikan yang diarahkan kepada pengumpulan pengalaman gerak.

Materi motorik dalam dimensi ini ditujukan kepada pemantapan gerak yang lebih luas melalui bentuk-bentuk yang sistematis dari pengalaman gerak dasar, melalui kreatifitas pengembangan elemen-elemen gerakan, serta melalui persaingan dalam aplikasi gerakan.

Materi kognitif ditujukan pada memiliki pengertian tentang nilai-nilai tingkah laku gerak manusia, memiliki pengetahuan tentang difrensiasi gerakan, seperti gambaran gerak, kontrol gerakan, gerakan dalam bentuk/sikap gerakan kelincahan dalam permainan.

Materi sosial dalam dimensi ini ditujukan pada memiliki pengalaman dari kebebasan dan keterikatan dalam kerja yang dilakukan secara bersama dan tugas-tugas yang harus dijalankan dalam permainan serta memiliki keluwesan dalam pengumpulan pengalaman gerak.

Materi emosional ditajukan pada memiliki perasaan gerak melalui pengalaman dari suatu keadaan yang berat dan ringan memiliki perasaan dalam mengarahkan, mempercepat gerakan, memindahkan gerakan, serta memiliki perasaan terhadap beberapa kemungkinan keterbatasan kemampuan fisik yang dimiliki.

Selanjutnya Craty (1974) menjelaskan tentang yang dipelajari dalam gerakan adalah :

... Similar terms of motor learning such as movement behaviour, motor performance, motor skill, motor fitness, motor educatibility, sensory motor skill, and perceptual skill. Motor skill involve several muscle groups of the body in such activities as running, swinging, jumping, catching and hitting a moving ball.

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa pembelajaran gerak di mana gerak merupakan alat untuk mengembangkan kepribadian anak, baik dari aspek motorik, kognitif, sosial dan aspek emosional. Dengan demikian pendidikan gerak sangat penting untuk membantu anak dalam belajar gerak, dalam mempelajari tingkah laku anak, untuk belajar memusatkan perhatian, daya tangkap anak dan daya kontrol anak.

c. Dimensi Pendidikan Olahraga Prestasi

Dimensi pendidikan olahraga prestasi adalah pendidikan yang diarahkan pada cabang-cabang olahraga.

Materi motorik ditujukan pada penguasaan teknik yang dilakukan melalui latihan pada cabang-cabang olahraga individual maupun cabang-cabang olahraga beregu, memperkuat khasanah prestasi dalam cabang-cabang olahraga dasar seperti atletik, renang, senam serta meningkatkan prestasi puncak pada cabang olahraga yang dipilih.

Materi kognitif ditujukan pada memiliki pengetahuan dan pandangan sendiri terhadap proses belajar, proses latihan dan peningkatan prestasi pada cabang olahraga dasar dan pilihan, memiliki pengetahuan tentang cedera olahraga dan pertolongan pertama pada cedera olahraga.

Materi sosial ditujukan pada memiliki pengetahuan dan pengalaman tentang sikap sportif, sikap fair dalam penempatan diri dalam kelompok, di mana situasi konflik dan agerisf selalu muncul dalam cabang olahraga prestasi. Memiliki dan memenuhi rasa tanggung jawab dalam suatu perencanaan dan pelaksanaan olahraga prestasi.

Materi emosional ditujukan pada memiliki minat yang stabil terhadap kegiatan olahraga, memiliki rasa percaya diri dan kesadaran atas kemampuan keberhasilan dalam olahraga yang dialaminya, memiliki rasa aktivitas mandiri serta aktualisasi diri dalam tuntutan pengacuan prestasi.

Selanjutnya Coakley (1974) memberi definisi olahraga prestasi sebagai berikut :

Sport is an institutionalized competitive activity that involves vigorous physical exertion or the use of relatively complex physical skill by individuals whose participation is motivated by a combination of the intrinsic satisfaction associated with the activity it self and the external rewards earned through participation.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa olahraga prestasi kegiatan kompetisi yang melembaga yang melibatkan kemampuan dan keterampilan fisik. Seseorang yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga tersebut adalah disebabkan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang dimilikinya. Motivasi intrinsik berfungsi karena ada dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri, dan dia melakukan olahraga hanya untuk kepuasan diri.

Motivasi ekstrinsik berfungsi karena ada rangsangan dari luar diri seseorang. Dia terdorong untuk mencapai prestasi sebaik-baiknya karena tertarik adanya hadiah (rewards). Pada umumnya seseorang memiliki motivasi ekstrinsik karena dipengaruhi oleh obsesi untuk menang, dan satu-satunya tujuan adalah untuk mengalahkan lawan.

Dalam pelaksanaan pengajaran pendidikan olahraga prestasi guru sebaiknya anak didik diusahakan agar memiliki motivasi intrinsik. Namun kalau motivasi intrinsik ini tidak ada pada anak berilah motivasi ekstrinsik saja yang wajar-wajar saja.

Pada olahraga prestasi yang menuntut kemampuan tehnik yang tinggi perlu arahan dan pembinaan dini kepada pengkhususan (spesialisasi). Tentu saja setelah terlebih dahulu memperhatikan kesesuaian unsur-unsur anatomis maupun fisiologisnya dengan cabang olahraga yang menjadi arahan. Dengan demikian dalam pendidikan olahraga prestasi, yang menghendaki spesialisasi (pengkhususan) perlu di mulai pada usia dini yaitu setelah anak didik dapat diajak berkomunikasi dan dapat diberi motivasi. Hal ini dapat dipahami bahwa pada cabang olahraga yang banyak memerlukan pembelajaran karena menghendaki pengkhususan, penguasaan gerakanya akan lebih cepat terjadi pada usia dini bila dibandingkan dengan orang dewasa. Misalnya untuk olahraga tenis spesialisasi dininya adalah pada umur 12 - 14 tahun, sepakbola pada umur 11 - 13 tahun, renang pada usia 10 - 12 tahun, bulu tangkis 10 - 12 tahun dan bola basket 10 - 12 tahun.

Dengan diketahuinya spesialisasi dini seseorang maka dapat diketahui kapan seseorang anak didik memulai kegiatan praktek olahraga. Misalnya untuk olahraga tenis dapat di mulai pada umur 6 - 8 tahun, sepakbola 10 - 12 tahun, renang 3 - 7 tahun bulu tangkis 7 - 8 tahun, bola basket 7 - 8 tahun.

3. Didaktik Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani/Olahraga

Pengertian Didaktik Olahraga

Eberspacher Hans (1987) menjelaskan pengertian didaktik sebagai bagian dari paedagogik yang membahas pertanyaan-pertanyaan tentang permasalahan dan keterkaitan yang sistematis dari belajar mengajar dalam pendidikan baik sebelum, sedang, maupun sesudah pengajaran berlangsung serta pendidikan dan pengajaran tersebut dilaksanakan dalam suatu lembaga.

Dari pengertian di atas dapat dijelaskan bahwa proses pembelajaran tidak terlepas dari pembahasan tentang keterkaitan permasalahan sebelum, sedang dan sesudah pengajaran berlangsung. Dengan demikian keterkaitan antara perencanaan pengajaran dengan pelaksanaan pengajaran dan dengan evaluasi pengajaran adalah permasalahan yang dibahas dalam didaktik.

Selanjutnya N. Schmitz (1979) menjelaskan pengertian tentang didaktik olahraga adalah sebagai Ilmu tentang pendidikan olahraga bagaimana proses mengajar-belajar-direfleksikan, bagaimana pengajaran olahraga dipersiapkan dan disusun secara sistematis yang berlangsung di sekolah.

Metodik dapat diartikan sebagai teori pengetahuan dari bentuk dan cara bagaimana pengajaran distrukturkan dalam proses belajar mengajar. (Eberspacher Hans 1987). Dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa metodik membicarakan cara-cara mengajar jenis pelajaran tertentu secara mendetail artinya diuraikan sampai kepada bagian yang sekecil-kecilnya, bagaimana situasi belajar mengajar direncanakan dan di mulai sehingga siswa bermotivasi untuk terlibat aktif dengan materi pelajaran. Juga dibicarakan melalui kegiatan mana keterlibatan siswa dengan materi pelajaran terlaksana secara efektif, dan bagaimana menilai pengajaran melalui pengalaman serta membuat hasil penilaian yang meyakinkan.

Selanjutnya Schmitz (1979) menjelaskan tentang metodik olahraga adalah pengetahuan tentang cara penyampaian dan cara pengambilan alih dalam olahraga, di mana pengetahuan tersebut dikaitkan dengan masalah perencanaan, metode mengajar, masalah pengorganisasian dalam mengajar dan prinsip-prinsip pelaksanaan pengajaran.

Dari uraian tersebut di atas, dapat dipahami bahwa jika didaktik olahraga menetapkan arti pengajaran yang lebih tinggi dan penyelesaian proses belajar mengajar

secara teoritis, maka metodik adalah merupakan cara penyampaian yang lebih nyata mengenai materi, rencana pelajaran serta menentukan kualitas guru dalam mengajar.

Pendidikan Jasmani didefinisikan oleh John E Nixon (1974) sebagai berikut :

Physical Education is most appropriately defined as that phase of the total process of education that is concerned with the development and utilization of the individuals voluntary, purposeful, movement capabilities, and with directly related mental, emotional and social responses.

Dari defenisi tersebut dapat dijelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras sesuai dan seimbang.

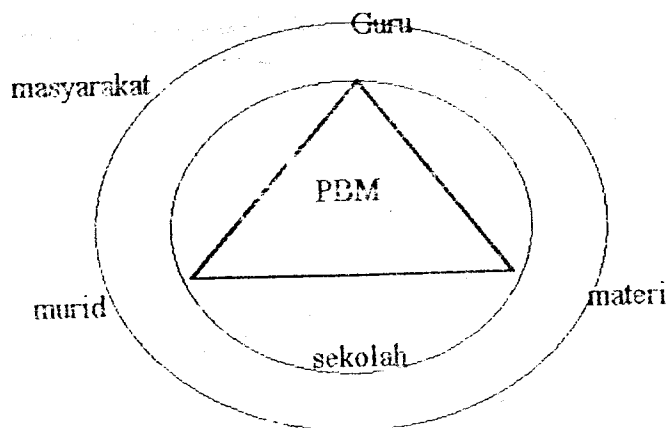
Faktor Yang harus dikembangkan dalam pembelajaran

Dengan berkembangnya ilmu Pendidikan Umum dan Ilmu Pengetahuan Olahraga (Sport Sciences), maka berkembang pula Ilmu Pendidikan Olahraga (Sport Paedagogik) sesuai dengan perkembangan zaman. Teori pengetahuan tentang pengajaran olahraga sekolah (sport didaktik), sebagai salah satu anak ilmu dari Ilmu Pendidikan Olahraga berkembang pula sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan di mana pengajaran olahraga dilaksanakan, harus pula menyesuaikan diri dengan kebutuhan masyarakat sesuai dengan kemajuan zaman.

Seperti diketahui bahwa supaya terjadi proses belajar mengajar olahraga paling sedikit ada tiga faktor yang harus dikembangkan yaitu :

- a. Yang memberikan pengajaran (guru olahraga)
- b. Yang menerima pelajaran (murid)
- c. Materi pengajaran yang akan disajikan.

Terjadinya proses belajar mengajar di sekolah di mana sekolah berada dalam lingkungan masyarakat dapat digambarkan pada bagan berikut :



a. Guru Olahraga

Guru olahraga dalam menjalankan pengajaran olahraga adalah seorang manusia biasa yang mempunyai profesi sebagai guru adalah dari hasil pendidikan yang diperoleh dan pengalaman yang ada. Guru olahraga bukanlah sebagai mesin yang dapat menciptakan murid seperti apa yang dikehendakinya. Dalam pengajaran guru olahraga hanyalah memberikan bantuan, memberikan pengarahan kepada murid agar murid berkembang sampai kedewasaannya. Guru olahraga membantu murid sedikit demi sedikit agar dapat berkonfrontasi dengan dirinya sendiri dan terhadap lingkungannya. Dengan demikian secara perlahan murid dapat terlepas dari ketergantungan baik dari guru maupun dari orang tua menuju kemandiriannya.

Untuk tujuan tersebut guru olahraga dalam pengajaran harus memiliki pengetahuan bagaimana cara mempersiapkan dan merencanakan serta melaksanakan pengajaran olahraga sehingga pengajaran olahraga tersebut dapat berjalan secara efektif dan efisien serta berdaya guna untuk mencapai tujuan pendidikan olahraga khususnya dan tujuan pendidikan pada umumnya.

Guru olahraga harus memiliki cara-cara pengejaran yang akan ditampilkan agar keberhasilan pengajaran dapat dicapai. Guru olahraga harus dapat merealisasikan pengajaran dalam bentuk organisasi pengajaran agar semua murid aktif terlibat dengan materi pengajaran yang diberikan, sehingga bukan saja tujuan motorik yang dapat dicapai tapi juga tujuan kognitif, tujuan sosial dan tujuan emosional harus dapat dicapai.

Selanjutnya guru olahraga harus memiliki pengetahuan tentang memilih materi pengajaran yang akan diberikan sesuai dengan tingkatan belajar motorik serta harus sesuai dengan perkembangan tubuh si anak. Akhirnya guru olahraga harus memiliki pengetahuan bagaimana menganalisa pengajaran baik sebelum selama maupun

sesudah pengajaran berlangsung. Dengan demikian guru olahraga harus mempersiapkan pengajaran sesuai dengan kondisi dari semua sarana prasarana yang ada, dan sesuai dengan kurikulum sekolah setempat serta saling mengkaitkan dengan tujuan, materi, metoda, dan organisasi pengajaran. Sehubungan dengan hal tersebut guru olahraga harus dapat membuat evaluasi pengajaran yaitu evaluasi apa yang ada dalam tujuan pengajaran sesuai dengan yang direncanakan.

b. Murid.

Dalam mengikuti pelajaran kerelaan dan kemauan sendiri dituntut dari murid. Dengan demikian dalam mengumpulkan pengalaman gerak atau latihan ataupun mengulangi gerakan untuk tercapainya perubahan tingkah laku murid sesuai dengan yang diharapkan dapat berlangsung dengan wajar, dengan tidak dipaksakan.

Dalam hal ini murid harus juga terlibat aktif dalam proses belajar mengajar dan tidak sebagai penerima yang pasif. Murid juga adalah manusia biasa yang didalam dirinya ada aspek motorik, aspek kognitif, aspek emosi dan aspek sosial yang saling berkaitan satu sama lainnya, dan harus dikembangkan dalam pengajaran.

Selanjutnya murid masih berada dalam usia pertumbuhan baik pada manusia pertumbuhan kanak-kanak awal (1 - 6 tahun) masa pertumbuhan kanak-kanak akhir (7 - 11 tahun), dan masa pertumbuhan pubertas (12 - 16 tahun).

Sesuai dengan masa usia pertumbuhan tersebut perlu diperhatikan pendidikan olahraga mana yang lebih ditekankan dalam pengajaran apakah pendidikan jasmani, pendidikan gerak atau pendidikan olahraga prestasi yang dapat membantu perkembangan anak menuju kedewasaannya.

c. Materi

Sebaiknya materi pelajaran harus mendukung tujuan instruksional khusus pengajaran, dalam arti bahwa penetapan tujuan pengajaran olahraga memberi gambaran untuk memilih dan menyusun materi pelajaran olahraga.

Selanjutnya materi pelajaran harus merupakan jaminan bahwa perincian yang dirumuskan harus sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan dalam tujuan khusus sebagai berikut :

- Materi yang dipilih dalam olahraga harus ada materi untuk teori dan ada materi untuk praktek. Seorang tidak dapat belajar untuk menjadi pemain/olahragawan hanya dengan mengetahui teori saja. Ia akan dapat menjadi olahragawan jika ia mempraktekan atau menjalaninya dalam praktek.

- Materi penunjang yang menjadi dasar kemampuan dan keterampilan gerak harus terlebih dahulu dipelajari oleh anak untuk dapat menjadi pemain, atlet atau menjadi olahragawan. Seorang tidak dapat melakukan smash bola voli misalnya jika ia tidak dapat melompat sehingga tangannya dapat melewati tinggi net.
- Dalam proses belajar mengajar pola perbuatan yang sesuai dengan tujuan yang harus dicapai harus diidentifikasi dan dibuat modifikasinya agar materi pelajaran olahraga tersebut dapat disesuaikan dengan kondisi murid yang belajar.

Dalam proses belajar mengajar olahraga dalam pencapaian tujuan pengajaran/pendidikan ada dua hal yang harus dilalui oleh murid yaitu :

- Pengajaran kepada/terhadap olahraga
- Pengajaran melalui olahraga

d. Pengajaran Untuk dan Pengajaran Melalui Olahraga

1) Pengajaran Untuk Olahraga

Yang dimaksud dengan pengajaran kepada olahraga ialah bahwa untuk dapat melakukan olahraga, kepada murid harus diajarkan berbagai cabang olahraga seperti lari, lompat, lempar, teknik bela kaki, teknik bola voli, basket, tenis meja dan lain-lain. Dengan demikian melalui kemampuan dan keterampilan yang diperoleh murid melalui kegiatan-kegiatan bergerak, bermain, bertanding serta mengenal olahraga dengan teknik-tekniknya serta peraturan-peraturannya, maka murid dapat melakukan aktifitas olahraga seperti yang diharapkan.

2. Pengajaran melalui olahraga

Selanjutnya dalam proses belajar mengajar olahraga perlu dijelaskan kepada murid semua faktor penghambat yang ada dalam proses belajar mengajar tersebut, apakah itu faktor penghambat yang berasal dari sekolah, dari masyarakat, dari guru, atau dari murid sendiri.

Hal ini diperlukan agar faktor-faktor penghambat tersebut dapat dipahami untuk mencari jalan keluarnya atau memperkecil faktor penghambat tersebut demi kelancaran proses belajar mengajar olahraga.

Pengajaran melalui olahraga berarti olahraga adalah sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Jadi di sini perlu diperhatikan faktor penghambat maupun faktor penunjang dalam mencapai tujuan pendidikan. Dengan demikian yang penting diperhatikan adalah perkembangan si anak baik fisik maupun mental. Yang dimaksud dengan perkembangan yaitu yang berkaitan dengan pertumbuhan tubuh baik

anatomis maupun fisiologis. Yang berkaitan dengan mental yaitu kesiapan diri menghadapi kehidupan sosial, baik kognitif, sikap, emosi dan sosial. Yang berkaitan dengan perkembangan motorik yaitu kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan dan koordinasi.

Dalam proses belajar mengajar olahraga baik pengajaran kepada olahraga maupun pengajaran melalui olahraga psikologi olahraga turut berperan.

Lawther (1974) memberi definisi tentang psikologi olahraga sebagai berikut :

Sport psychology is an area which attempts to apply psychological facts and principles to learning, performance, and associated human behavior in the whole field of sport.

Dari definisi tersebut dapat dijelaskan bahwa dalam belajar segala jenis olahraga fakta psikis dan tingkah laku seseorang dapat mempengaruhi keterampilan dan penampilan dalam melakukan kegiatan olahraga. Tingkah laku baik yang negatif dan positif sifatnya dapat mempengaruhi penampilan olahraga.

Adapun jenis psikis yang dapat mempengaruhi keterampilan seseorang antara lain : motivasi, minat keinginan, emosi, rasa percaya diri, disiplin diri, berfikir positif, hubungan sosial, ketegangan, stres dan lain-lain.

Guru olahraga harus dapat mengenal dan menanggulangi permasalahan psikis yang dialami oleh muridnya. Guru harus dapat meningkatkan motivasi murid agar bergairah melakukan kegiatan dalam olahraga. Ia harus dapat memilih insentif, penguatan, hadiah dalam meningkatkan motivasi intrinsik. Ia harus dapat memberi bimbingan dan penyuluhan pada murid yang bermasalah yang berkaitan dengan emosi, berfikir negatif, kurang rasa percaya diri, yang mengalami stress dan lain-lain.

Dengan demikian guru olahraga tidaklah hanya memperhatikan kemampuan dan keterampilan murid dalam melakukan kegiatan olahraga tapi juga harus memperhatikan keadaan psikis murid serta tingkah laku murid yang dapat mempengaruhi keterampilan olahraga.

2. Latihan

- a) Setelah anda menyimak rumpun ilmu sport sciences dalam skema diharapkan anda dapat menjelaskan kedudukan sport didaktik dan hubungannya dengan sport paedagogik. Selanjutnya diskusikan dengan teman untuk mengetahui apa saja yang termasuk dalam sport didaktik.

- b) Untuk dapat memahami pengertian sport paedagogik dan dimensi pendidikan jasmani, dimensi pendidikan gerak dan dimensi pendidikan olahraga prestasi, buatlah contoh jenis dan bentuk-bentuk gerakan dari materi dan tingkah laku yang dituju dari ketiga dimensi tersebut. Untuk perlu anda mendiskusikan dan berkonsultasi dengan dosen anda.
- c) Setelah anda memahami pengertian dari sport didaktik jelaskan permasalahan apa saja yang dibahas dalam sport didaktik. Sehubungan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.
- d) Buatlah contoh cara penyampaian jalannya pembelajaran dengan menggunakan faktor-faktor yang ada dalam metodik olahraga, tentu setelah terlebih dahulu diskusikan dengan teman-teman anda.

Rangkuman

Sport paedagogik adalah ilmu tentang bagaimana pendidikan melalui pendidikan jasmani dan olahraga, dapat direfleksikan apa yang dapat dan yang akan dipelajari serta bagaimana pendidikan tersebut dilaksanakan baik yang berlangsung di sekolah maupun yang berlangsung di luar sekolah.

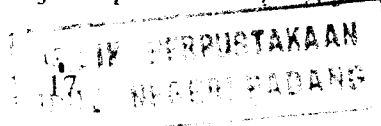
Sport paedagogik dilihat dari materi dan tingkah laku yang dituju terdiri dari dimensi pendidikan jasmani, dimensi pendidikan gerak, dan dimensi pendidikan olahraga prestasi.

Sport didaktik adalah bagian dari sport paedagogik yang membahas pertanyaan tentang permasalahan dan keterkaitan yang sistematis dari belajar mengajar dalam pendidikan baik sebelum, sedang maupun sesudah pengajaran berlangsung yang dilaksanakan dalam suatu lembaga.

Sport metodik adalah bagian dari sport didaktik yaitu pengetahuan bagaimana jalannya pengajaran diartikulasikan, konsep metoda dan kegiatan metoda mana yang dipakai, proses interaksi mana yang diterapkan, pengorganisasian pengajaran mana yang diberikan serta evaluasi mana yang digunakan.

Supaya terjadi proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga harus ada faktor guru, murid, materi, tujuan metoda/media pengorganisasian dan faktor evaluasi yang dikembangkan sesuai dengan persyaratan kondisi yang ada.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga ada dua hal yang dilalui dalam pencapaian tujuan pendidikan/pengajaran yaitu pengajaran



kepada/terhadap pendidikan jasmani dan olahraga serta pengajaran melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

C. Penutup :

Tes Formatif :

Anda telah mempelajari materi yang disajikan dalam Bab. 1 ini dan anda telah melaksanakan latihan-latihan yang ada dalam materi sajian. Untuk mengetahui apakah anda telah memahami materi dan uraian yang disajikan, anda dipersilakan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan memilih salah satu jawaban yang paling tepat dari pertanyaan-pertanyaan yang tersedia sebagai berikut :

1. Dalam sport paedagogik ada tiga dimensi materi pendidikan olahraga yang menjadi fokus pengajaran yaitu :
 - a. Dimensi pendidikan gerak, olahraga prestasi dan rekreasi
 - b. Dimensi pendidikan jasmani, pendidikan gerak dan kesehatan
 - c. Dimensi pendidikan olahraga prestasi, kesehatan dan aestetik
 - d. Dimensi pendidikan jasmani, pendidikan gerak dan pendidikan olahraga prestasi
2. Ketiga dimensi materi tersebut harus selalu dikaitkan dengan tingkah laku yang dituju dari :
 - a. Motorik dan kognitif saja
 - b. Motorik, kognitif dan sosial
 - c. Motorik, kognitif dan emosional
 - d. Motorik, kognitif, emosional dan sosial
3. Dalam rumpun ilmu sport sciences sport didaktik adalah anak ilmu dari sport paedagogik yang terdiri dari :
 - a. Teori perencanaan pengajaran dan kurikulum
 - b. Teori perencanaan dan teori pengajaran
 - c. Teori pengajaran dan teori belajar
 - d. Teori perencanaan pengajaran dan kurikulum, teori mengajar dan teori belajar.
4. Dari pengertian didaktik olahraga permasalahannya adalah :
 - a. Keterkaitan yang sistematis dari pembelajaran baik sebelum, sedang dan sesudah pembelajaran berlangsung.
 - b. Keterkaitan antara perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pengajaran

- c. Keterkaitan antara bagaimana pembelajaran direfleksikan. Bagaimana pembelajaran dipersiapkan berdasarkan kondisi persyaratan yang ada.
- d. a, b, dan c semuanya betul.
5. Dalam proses pembelajaran faktor yang paling sedikit harus ada ialah :
- Guru murid dan sekolah
 - Guru materi dan sekolah
 - Materi murid dan sekolah
 - Guru, murid, materi dan sekolah
6. Dalam pembelajaran guru adalah :
- Sebagai mesin yang dapat menciptakan siswa seperti apa yang dikehendakinya.
 - Memberikan pengarahan agar murid sampai kedewasaannya.
 - Membantu siswa sedikit demi sedikit agar dapat berkonfrontasi dengan dirinya dan terhadap lingkungan
 - b , dan c yang betul.

Kunci Jawaban :

- d
- d
- d
- d
- d
- d

BAB. II TEORI PENGAJARAN OLARAGA/PENDIDIKAN JASMANI

A. Pendahuluan

Pada bab ini akan dikemukakan konsep dasar dari pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani di sekolah. Untuk mempermudah pemahaman mahasiswa dalam mempelajari bagian ini, maka akan dicoba mengupas masalah konsep pengajaran olahraga dengan segala aspek yang mempengaruhinya.

Adapun ruang lingkup deskripsi tentang pengajaran olahraga/pendidikan jasmani yaitu akan mengemukakan secara panjang lebar tentang konsep pengajaran, persyaratan/kondisi pengajaran, bidang keputusan (tujuan, materi, metode, organisasi) dan bidang Evaluasi Pengajaran.

Bagian ini berguna bagi mahasiswa untuk memahami seluk beluk terjadinya proses pembelajaran dengan segala aspeknya. Mahasiswa akan memiliki pengetahuan tentang bagaimana terjadinya proses belajar dan mengajar dan kedudukan serta peranan masing-masing komponen dalam menunjang kelancaran pengajaran.

Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mahasiswa mengikuti perkuliahan tentang bab ini, diharapkan mereka dapat :

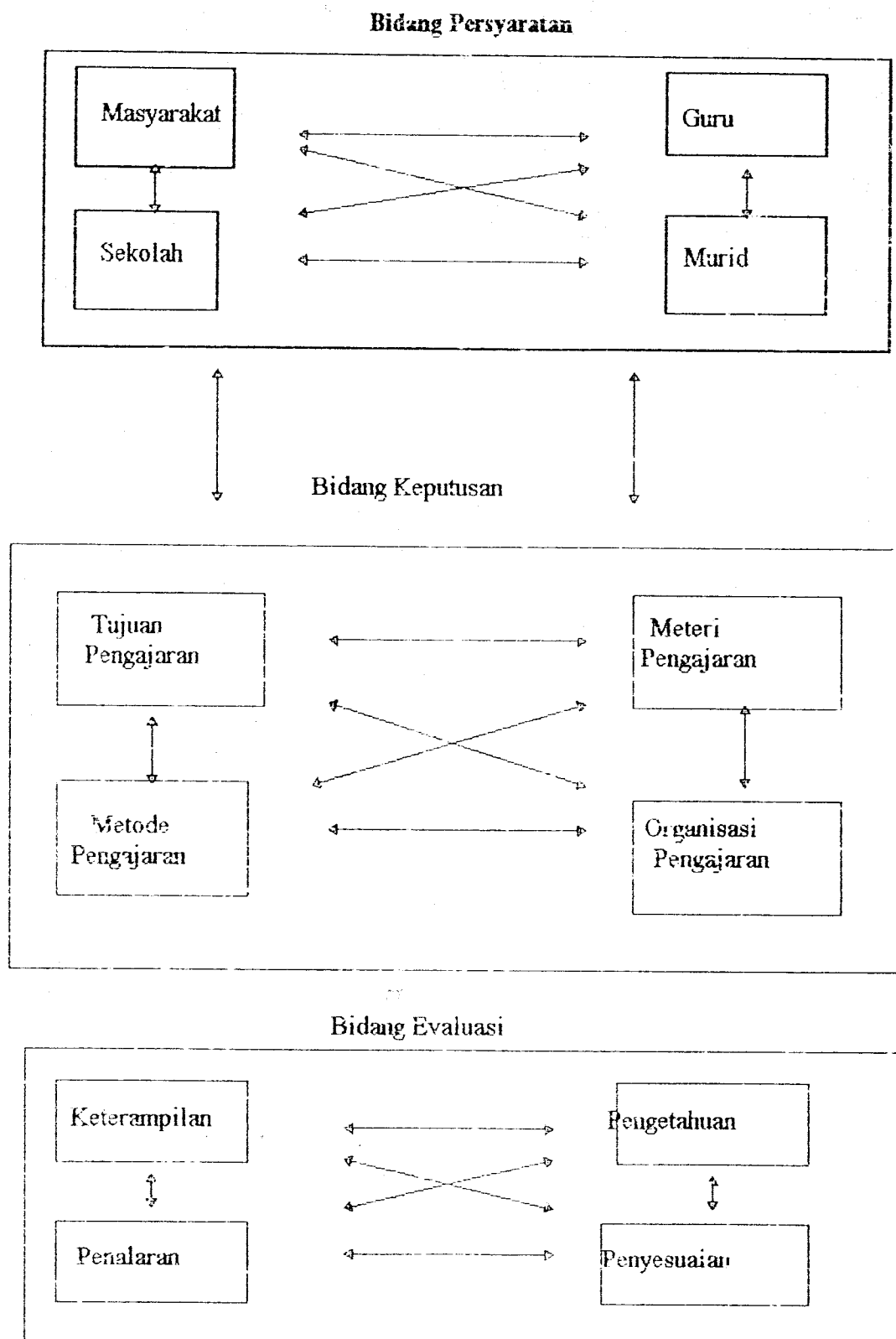
1. Menjelaskan mengapa teori pengajaran olahraga penting dipelajari.
2. Membandingkan pengajaran di kelas dengan pengajaran di lapangan
3. Menjelaskan aspek-aspek persyaratan atau kondisi pengajaran
4. Menyebutkan komponen-komponen bidang keputusan serta hubungan satu sama lainnya.
5. Menjelaskan hubungan antara tujuan materi, metode dan organisasi dalam konteks pembelajaran siswa.
6. Menyebutkan pentingnya evaluasi dalam pengajaran
7. Menjelaskan berbagai macam metode pengajaran olahraga

B. Penyajian

Pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani di sekolah pada dasarnya hampir sama dengan pengajaran pada umumnya. Tiga pilar utama yang mendukung terjadinya proses belajar mengajar yang meliputi : pertama guru sebagai pengajar, kedua peserta didik sebagai orang yang akan diajar/objek dan ketiga sarana dan prasarana pendukung

segala hukum dan prinsip serta azas yang berlaku dalam pengajaran pada umumnya tetap berlaku dalam pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani. Akan tetapi, karena pengajaran olahraga/pendidikan jasmani berlangsung di lapangan dan di gedung olahraga, maka kegiatan pembelajarannya mempunyai karakteristik tersendiri yang menjadikan dia berbeda dengan pengajaran di lokal.

Semenjak tahun 1982 FPOK- IKIP Padang yang sekarang menjadi FIK-UNP, telah mencoba membahas dan mendiskusikan secara marathon untuk menyepakati lahirnya suatu konsep untuk pengajaran olahraga. Adapun konsep yang diambil yaitu dari "**Berliner Schule**". Yang kemudian dilakukan modifikasi sesuai kebutuhan. Kemudian lahirlah konsep pengajaran olahraga yang diberi nama **Didaktik Model**. Didaktik model menyajikan dan memperkenalkan bagaimana terjadinya sebuah pengajaran dan menjelaskan kedudukan serta fungsi semua aspek yang terlibat dalam pengajaran. Kerangka didaktik olahraga akan memperlihatkan saling keterkaitan antara berbagai bisang dalam kegiatan pengajaran dan hubungan fungsional antara komponen yang ada dalam bidang keputusan.



Gambar : Model Didaktik Olahraga (Grosing 1983) Yang telah dimodifikasi.

Kerangka didaktik model atau model pengajaran olahraga di atas merupakan modifikasi model didaktik "Berliner Schule" yang dikemukakan Stefan Grossing (1983). Di dalam konsep didaktik ini terlihat bahwa pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani tersebut sangat kompleks yang melibatkan berbagai pihak dengan peran dan fungsi yang berbeda, api untuk satu tujuan.

Di dalam kerangka model didaktik olahraga di atas, terlihat ada tiga Bidang Utama yaitu :

1. Bidang Persyaratan atau kondisi
2. Bidang Keputusan
3. Bidang Evaluasi

ad. 1 Bidang Persyaratan atau Kondisi

Untuk menciptakan kondisi belajar yang optimal, maka persyaratan yang melingkupinya harus senantiasa siap pakai untuk menunjang pembelajaran. Keadaan yang ada di sekolah merupakan suatu bagian yang sangat penting diperhatikan, untuk itu tidak jarang setiap seorang guru atau calon guru selalu melakukan observasi terlebih dahulu pada sekolah di mana dia akan mengajar. Tujuannya tidak lain dan tidak bukan untuk melihat dari dekat kondisi yang ada. Pengetahuan tentang kondisi sekolah sangat penting guna membuat perencanaan pengajaran yang realitis.

Kondisi sekolah terdiri dari 4 yakni :

- a) Keadaan masyarakat, maksudnya harapan masyarakat terhadap kegiatan olahraga dan di samping itu juga keadaan sosial budaya yang tumbuh dan berkembang dalam masyarakat. Selain itu yang tidak kalah pentingnya yaitu masalah keagamaan, apakah masyarakat cukup religius, fanatik, sikuler dan sebagainya, atau adat istiadat. Sebagai contoh : Ada masyarakat tertentu yang sangat fanatik dalam beragama, sehingga tidak menyukai/menerima kalau kegiatan olahraga dicampur antara laki-laki dengan wanita. Jika rambu-rambu ini dilanggar, maka ada kemungkinan kegiatan olahraga akan terganggu.
- b) Kondisi sekolah, maksudnya keadaan sekolah meliputi sarana dan prasarana pendidikan yang ada. Bagaimana keadaan lapangan olahraga, apakah cukup memadai atau bagaimana. Bagaimana keadaan alat-alat olahraga, apakah mencukupi sesuai tuntutan kurikulum atau tidak. Apakah dekat dari lingkungan sekolah atau jauh dan dipakai bersama-sama anggota masyarakat. Status

lapangannya apa di sewa atau dipinjamkan begitu saja oleh masyarakat pada jam-jam tertentu. Di samping itu kurikulum yang merupakan produk kebijaksanaan politik pemerintah, yang masa berlakunya terbatas. Sebagai calon guru olahraga mahasiswa mesti tahun setiap perubahan yang menyangkut kurikulum karena akan membawa implikasi terhadap pengajaran itu sendiri, seperti dewasa ini. Judul mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan akan tetapi tuntutan isi kurikulum masih lama yaitu olahraga.

- c) Guru maksudnya guru yang mengelola pengajaran haruslah orang yang telah dididik dan dilatih khusus untuk itu. Dia harus mempunyai kualifikasi dan kesenangan untuk mengajar olahraga guru seharusnya mempunyai kompetensi. Rakajoni dalam Apri Agus (1986) mengatakan :

- 1) Kompetensi Profesi
- 2) Kompetensi kemasyarakatan
- 3) Kompetensi sosial

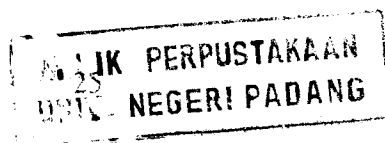
Kompetensi profesi yaitu kompetensi guru yang diperoleh melalui perkuliahan yang populer disebut dengan 10 kompetensi, guru kompetensi kemasyarakatan yaitu guru sebagai anggota masyarakat seharusnya mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat. Di samping itu dia juga dapat berperan sebagai tokoh masyarakat yang dapat membantu masyarakat dalam berbagai kegiatan. Dan kalau dapat dia menjadi panutan bagi masyarakat. Kompetensi sosial maksudnya guru sebagai makhluk sosial harus mempunyai kemampuan sosial yang tinggi yang terwujud melalui kepekaan atau kepedulian sosial yang tinggi baik dalam hubungannya dengan sesama guru atau dengan masyarakat. Menurut Tim Didaktik Metodik Kurikulum IKIP Surabaya (1987 :20), mengemukakan sifat-sifat guru yang baik yaitu :

- 1) Berwibawa
- 2) Jujur
- 3) Bertanggung jawab
- 4) Adil Bijaksana dalam memutuskan sesuatu
- 5) Rajin
- 6) Mudah bergaul dan tidak sombong
- 7) Cinta kepada tugasnya

- 8) Bisa mendisiplinkan diri sendiri
- 9) Pemaaf, tetapi juga harus dapat bersikap tegas di mana perlu
- 10) Tidak lekas marah
- 11) Mau mendengar pendapat orang lain
- 12) Selalu ingin menyelaraskan pengetahuannya dengan meningkatkan kecakapan profesinya dengan perkembangan ilmu pengetahuan terakhir.
- 13) Loyalitas terhadap bangsa dan negaranya
- 14) Tidak mengharapkan balas budi karena jasanya terhadap muridnya.

Di samping itu sifat-sifat guru yang baik di atas yang masih perlu diperhatikan yaitu syarat-syarat untuk menjadi guru. Menurut Roestiyah (1989).

- 1) Syarat jasmaniah
 - a. Sehat tidak mempunyai penyakit menular
 - b. Tidak cacat
 - c. Badan normal, tidak terlalu pendek
- 2) Sehat Rohaniah
 - a. Tidak mempunyai kelainan jiwa
 - b. Tidak gila
 - c. Tidak suka mencuri (kleptomania)
- 3) Berideologi Negara Pancasila
- 4) Mempunyai kasih sayang terhadap pekerjaan
- 5) Sabar, telaten, tidak mudah putus asa
- 6) Mudah mengintropeksi
- 7) Optimis
- 8) Humoris
- 9) Pernah mendapat latihan teori dan praktek
- 10) Bersikap gotong royong
- 11) Suka menambah ilmu
- 12) Ekonomi harus cukup
- 13) Suasana keluarga yang baik
- 14) Memiliki emosi yang stabil



d. Murid Peserta Didik

Dalam proses pengajaran di sekolah yang menjadi objek pendidikan adalah anak didik/siswa/murid. Merekalah yang akan diperlakukan atau dibelajarkan secara optimal. Untuk itu guru olahraga semestinya memahami tentang siapa yang diajar. Ada beberapa hal yang perlu diketahui guru tentang murid, yaitu :

- 1) Tingkat umur
- 2) Jenis kelamin
- 3) Jumlah anak satu kelas
- 4) Tingkat perkembangan motorik anak

Tingkat umur maksudnya guru harus tahu umur murid secara rata-rata, yang tujuannya untuk memperkirakan kematangan fisik dan jiwanya. Jenis kelamin bertujuan agar guru tahu betul komposisi berapa jumlah anak laki-laki dan wanita. Jumlah anak tujuannya untuk memperkirakan berapa banyak dan luas lapangan olahraga yang dibutuhkan untuk mengaktifkan anak.

Ad. 2 Bidang Keputusan

Bagian yang terpenting dalam didaktik olahraga yaitu bidang keputusan. Yang termaktub dalam bidang ini yaitu tujuan pelajaran, materi pelajaran, metode pengajaran dan organisasi pengajaran. Pada bagian ini merupakan pemikiran yang paling mendasar dalam konteks perencanaan dan pelaksanaan pengajaran olahraga. Ada 4 komponen utama dalam bidang keputusan :

a) Tujuan Pelajaran/sasaran Belajar

Tujuan adalah suatu rumusan yang menunjukkan dan menjelaskan hal yang ingin dicapai; Tujuan tersebut menunjukkan atau menjelaskan perubahan apa yang harus terjadi, sebagai akibat dari pengajaran yang dialami murid. Antara lain perubahan dalam pola pikir, dalam perasaan, serta dalam tingkah laku. Untuk pengajaran olahraga tujuan ada 4 macam yang meliputi :

- 1) Tujuan kognitif
- 2) Tujuan motorik
- 3) Tujuan afektif
- 4) Tujuan sosial

Tujuan kognitif merupakan sasaran seberapa jauh pengetahuan peserta didik bertambah. Tujuan motorik mempunyai karakteristik berapa banyak keterampilan

yang didapatkan sesudah proses belajar mengajar. Sementara tujuan afektif mengandung arti seberapa jauh emosional peserta didik terlibat selama dan sesudah kegiatan berlangsung. Sedangkan tujuan yang bersifat sosial bermaksud seberapa jauh pengajaran olahraga dapat membentuk dan mengembangkan rasa sosial.

Agar tujuan belajar dapat terukur dan operasional, maka beberapa kriteria untuk tujuan yang operasional yaitu : Ad Rooijakker (1993) mengemukakan :

- 1) Menyatakan kelakuan apa yang harus ditunjukkan oleh murid-murid setelah suatu kursus selesai diberikan.
- 2) Menunjukkan terhadap bahan pelajaran apa murid harus berkelakuan seperti pada syarat nomor satu.
- 3) Menunjukkan kapan hal itu harus tercapai
- 4) Menunjukkan dengan sarana apa hal itu dapat tercapai.

b) Materi Pelajaran

Materi pengajaran merupakan komponen yang sangat penting setelah tujuan ditetapkan. Biasanya diajukan pertanyaan “apa” yang akan diberikan kepada peserta didik agar tujuan tercapai. Dalam pengajaran olahraga yang disebut materi pelajaran yaitu meliputi pokok-pokok bahasa yang terdapat dalam kurikulum. Setiap pokok bahasan tersebut mengandung deskripsi/uraian rangkaian gerak tertentu. Berhubung karena setiap pokok bahasan mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda, maka guru dituntut untuk mampu menyederhanakan gerakan yang sulit melalui pendekatan belajar yang sistematis mulai dari yang mudah ke yang sulit. Memodifikasi alat dan lapangan sehingga anak tidak mengalami kesulitan.

Di samping itu yang tidak kalah pentingnya yaitu guru mampu menganalisis tuntutan kurikulum. Apa-apa cabang olahraga yang akan diajarkan, berapa waktu yang disediakan dalam satu catur wulan. Bagian yang mana dari cabang olahraga yang akan diajarkan itu yang harus diajarkan oleh guru dan bagian mana yang dapat mereka pelajari sendiri.

Hal ini mengingat demikian banyaknya cabang yang harus diajarkan dan demikian terbatasnya waktu yang tersedia. Apalagi sarana dan prasarana yang kurang memadai di sekolah.

Di sini yang terpenting adalah diajarkan kunci-kunci pokok dalam mempelajari suatu cabang olahraga diberikan, sehingga keterbatasan waktu,

tempat dan alat yang tersedia dapat terpecahkan. Artinya materi pelajaran itu dikemas sedemikian rupa sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Pada gilirannya peserta merasa senang dengan kegiatan olahraga.

c.) Metode Pengajaran

Metode pengajaran yaitu suatu cara yang ditempuh seseorang untuk mencapai tujuan. Biasanya diajukan pertanyaan "dengan cara apa" itu dicapai. Sungguh banyak metode mengajar yang dikenal. Roetiyah (1989) mengemukakan ada 14 macam metode mengajar secara umum yang meliputi :

- 1) Metode ceramah
- 2) Metode tanya jawab
- 3) Metode diskusi
- 4) Metode pemberian tugas belajar
- 5) Metode resitasi
- 6) Metode demonstrasi
- 7) Metode Eksperimen
- 8) Metode Sosiodrama
- 9) Metode bekerja kelompok
- 10) Metode proyek
- 11) Metode karyawisata
- 12) Metode Field-trip
- 13) Metode "manusia sumber"

Setiap metode tersebut di atas mempunyai kekuatan dan kelemahan dalam pengajaran, dan tidak semua metode yang ada tersebut cocok digunakan terutama untuk pengajaran olahraga. Justru itu para guru harus melihat/memilih metode mana yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan, sehingga tujuan pelajaran dapat tercapai.

Pengalaman selama ini menunjukkan bahwa dalam pengajaran olahraga di sekolah menurut hasil penelitian 'Apri Agus (1996) menunjukkan yaitu :

- 1) Metode ceramah
- 2) Metode demonstrasi
- 3) Metode pemberian tugas
- 4) Metode diskusi

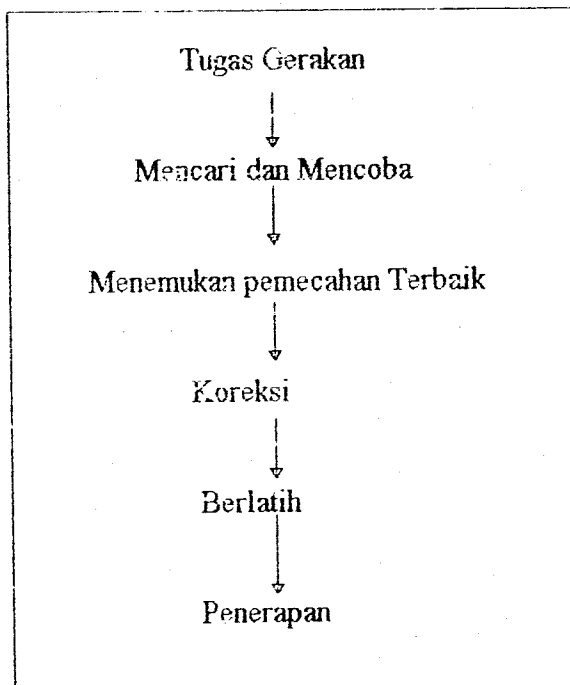
5) Metode deduktif

6) Metode induktif

Dalam pengajaran olahraga dikenal ada beberapa metode mengajar yang sering dipakai, di luar dari metode yang ada di atas. Metode tersebut yaitu : Grossing (1983), metode induktif dan metode deduktif. Kedua metode itu mempunyai konsep yang khas dan memiliki langkah-langkah yang konkrit dalam penggunaannya.

1) Metode Mengajar Induktif

Menurut Djusma (1995) metode mengajar induktif menempatkan kemandirian dan self-acting pada latar depan dan menerima jalan yang berbelit-belit (memutar) pada proses belajar. Di samping itu Fetz (1975) berpendapat metode induktif sangat sesuai dengan sekolah, kerja, peserta didik lebih aktif belajar mandiri sedangkan guru cukup membimbing. Jadi metode mengajar induktif merupakan suatu metode mengajar di mana konsep kegiatan belajar harus melalui langkah seperti adanya tugas gerakan, berusaha mencari & mencoba, menemukan, koreksi, kemudian berlatih dan penerapan. Keenam langkah tersebut terlebih dahulu murid harus tahu dan mengerti menggunakannya, karena memang mereka yang aktif. Ini bertujuan agar tujuan pelajaran dapat tercapai pada waktunya.



Gambar : Langkah-langkah metode mengajar Induktif (Grossing, 1983).

Dengan metode ini efek yang sangat terasa bagi peserta didik yaitu mereka harus aktif dan mengerti dengan langkah-langkah yang harus mereka lalui mulai dari awal pelajaran sampai akhir. Tentu saja guru semestinya mendisain materi pelajaran demikian menarik, sehingga memancing motivasi dan kreatifitas mereka secara optimal.

Untuk membantu saudara dalam memahami pengertian masing-masing langkah, maka dipandang perlu menjelaskannya satu persatu, agar mudah menggunakannya.

Pertama : Tugas Gerakan : Yaitu merupakan statman dari seorang pada saat mulai pengajaran yang berkaitan dengan materi yang akan diajarkan. Tugas gerakan harus berupa masalah yang akan memancing anak untuk berfikir dan mencoba mencari alternatif pemecahannya.

Contoh : Untuk Bola Voli : “ Coba Saudara mainkan bola dengan dua tangan di atas kepala tanpa memegang bola” Maksud yang ingin dicapai dengan tugas gerakan di atas yaitu murid mempelajari tehnik pass atas dalam bola voli.

- Kedua : Mencari & Mencoba : Di sini anak akan mencari semua alternatif pemecahan masalah sebanyak mungkin sesuai dengan profesi dan kemampuan mereka. Akan terlihat anak berfikir dan berdiskusi secara intensif kemudian aktif mencoba.
- Ketiga : Menemukan pemecahan terbaik : Langkah ini titik puncak pencarian dan penemuan apa yang dicari anak didik sampai pada suatu kesimpulan bahwa mereka telah menemukan yang menurut persepsi mereka "benar".
- Keempat : Koreksi maksudnya anak didik yang telah menemukan teknik yang benar tadi, mencoba melakukan baik secara individu maupun kelompok. Bagi yang salah gerakannya maka merekalah yang saling mengoreksi. Kedudukan guru disini memperhatikan apakah yang dilakukan anak didik sudah benar.
- Kelima : Berlatih, alangkah kelima yaitu berlatih artinya setelah gerak yang dipelajari tadi sudah benar lalu kemudian untuk menguasai keterampilan gerak harus berlatih (Exercise). Latihan disini tidak sama dengan Training untuk prestasi.
- Keenam : Penerapan, semua yang telah dipelajari tadi dicoba diterapkan dalam situasi yang sesungguhnya.

Agar tujuan pelajaran jangan mengambang atau tidak tercapai, maka anak didik harus mengetahui langkah-langkah tersebut di atas. Dan jangan terbalik atau diacak-acak langkah-langkah tadi.

Keunggulan Metode Induktif :

- Peserta didik akan terlibat lebih aktif
- Kreativitas peserta didik akan lebih berkembang
- Membantu sikap kemandirian yang dibutuhkan dalam mengurangi ketergantungan dengan guru
- Peserta didik terbiasa dan terlatih dalam menggunakan logika rasionalnya dalam memecahkan masalah.
- Pengalaman belajar (learning esfrien) peserta didik lebih kaya dan variatif

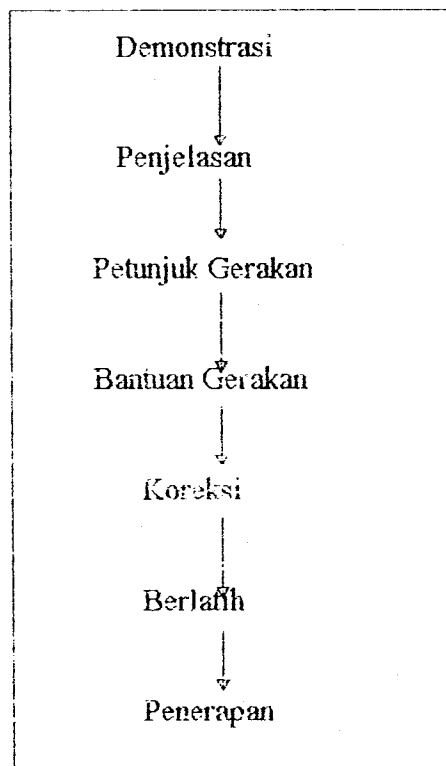
Kelemahan Metode Induktif

- Tujuan pelajaran sulit tercapai jika proses penerapan metode salah
- Waktu yang digunakan untuk mencapai tujuan relatif lama
- Alat-alat & media harus ada untuk menunjang

- Jika guru kurang tepat mengambil posisi, akan terkesan anak main sendiri sementara guru duduk-duduk atau tidak aktif.
- Budaya yang kurang mendukung.

2) Metode Deduktif

Selama ini ada kesan pada sebagian orang yang mengatakan bahwa mengajar dengan metode deduktif dianggap paling baik. Di sini guru dianggap orang yang sudah tahu akan segala yang akan diajarkannya. Jadi metode deduktif merupakan merupakan suatu metode mengajar di mana guru dalam mengajar melalui langkah-langkah sebagai berikut :



Gambar : Langkah-langkah Metode Mengajar Deduktif (Grossing :1983)

Metode deduktif dalam mengajar akan memperlihatkan bahwa guru adalah sumber segalanya. Istilah mancawan dan mencerek , artinya guru mencurahkan dan murid menerima. Tanpa ada alternatif kompromis antara keduanya. Murid harus melakukan semua yang diinstruksikan guru. Dominasi guru (Djusma 1995) pada metode ini tidak dipersoalkan dan prosedur yang dikemudikannya memberikan ruangan gerak yang tidak berarti bagi murid untuk membuat keputusan sendiri, tetapi pada sisi lain tujuan belajar yang telah ditetapkan akan tercapai.

Untuk dapat memahami pengertian setiap langkah-langkah dalam metode deduktif, maka akan dijelaskan satu persatu.

Langkah Pertama : Demonstrasi

Demonstrasi adalah merupakan suatu rangkaian gerak yang dilakukan seseorang dalam rangka memperjelas gambaran yang telah diterangkan. Dalam pengajaran olahraga demonstrasi diperlukan untuk mengutuhkan persepsi siswa terhadap suatu tehnik gerak yang telah dijelaskan. Kegiatan demonstrasi harus diperhatikan jarak dan sudut pandang siswa. Agar pandangan siswa utuh terhadap apa yang didemonstrasikan, maka lakukan demonstrasi pada berbagai sudut.

Untuk membantu siswa memahami gerak yang diajarkan, maka setiap gerak yang dianggap sulit dilakukan gerak secara lambat (slow motion). Jika guru tidak dapat mendemonstrasikan karena ketidakmampuan atau alasan lain, dapat dilakukan dengan bantuan siswa.

Langkah Kedua : Penjelasan

Maksudnya guru menerangkan tentang kaitan antara materi yang akan dipelajari dengan materi yang telah dipelajari sebelumnya dan manfaat materi yang akan dipelajari dalam kehidupan. Kemudian menerangkan tentang gambaran gerak telah didemonstrasikan tadi.

Langkah Ketiga : Petunjuk Gerakan

Petunjuk gerakan maksudnya yaitu semua keterangan tentang gerak yang diberikaa guru. Keterangan petunjuk dibuat seefektif mungkin, jika perlu jelaskan secara pasti berapa sudut gerakan, kecondongan badan, jarak antara kaki, tangan, dsb. Semuanya dinyatakan dalam bentuk tolok ukur yang pasti. Di sini terasa kegunaan belajar kinesiologi dan biomekanik.

Langkah Ke empat : Bantuan Gerakan

Kalau kita melihat bantuan gerakan berarti pikiran kita kepada sebuah alat atau benda tertentu. Artinya bantuan gerakan merupakan suatu alat atau orang lain yang pada saat melakukan gerakan berfungsi sebagai alat yang dapat memberikan bantuan gerak. Tujuannya tidak lain adalah untuk mempermudah gerakan yang sulit dan dapat membagi tehnik gerak yang kompleks menjadi sub bagian.

Contoh : Untuk membantu siswa belajar guling ke depan, siswa disuruh jongkok di atas bangku yang lebih tinggi dari matras, kemudian dagu dirapat ke dada, kedua tangan bertumpu di lantai, pindahkan berat badan ke depan dan seterusnya. Fungsi bangku di sini adalah alat bantuan gerakan.

Langkah Kelima : Koreksi

Dalam mengajar dengan metode ini, semua koreksi dilakukan guru. Guru dianggap orang yang sudah tahu, guru harus dapat memberikan koreksi secara benar, artinya proses pembentukan gerak yang salah hendaknya melalui pendekatan yang baik. Setiap terjadi kesalahan jangan langsung mengoreksi, akan tetapi berikan waktu kepada siswa sesaat untuk dapat mereka membandingkan antara apa yang telah dia mengerti dengan apa yang dilakukannya. Setelah itu barulah guru memberikan koreksi. Teknik memberikan koreksi mulai dari kesalahan utama kemudian baru kesalahan lainnya. Ini dilakukan dengan baik sehingga kesan yang merupakan pengalaman belajar anak akan baik pula.

Langkah Ke enam : Berlatih :

Langkah ini hampir sama dengan metode induktif. Artinya pada langkah ini anak diberi kesempatan untuk berlatih teknik yang telah diajarkan. Latihan di sini bukan peningkatan kemampuan fisik, melainkan peningkatan keterampilan.

Langkah Ke tujuh : Penerapan :

Langkah ini juga sama dengan penerapan pada metode induktif.

Keunggulan Metode Deduktif :

- Efisien dengan waktu
- Tujuan dapat cepat tercapai

Kelemahan Metode Deduktif

- Dominasi guru memasung kreatifitas siswa
- Pengalaman motorik terabaikan
- Kalau guru kurang profesional pengajaran tidak sukses

d) Pengorganisasian Pengajaran

Yang dimaksud dengan organisasi pengajaran ialah pengelolaan proses belajar mengajar yang efektif dan efisien. Artinya bagaimana pengaturan anak didik, materi oleh guru sehingga semua anak aktif

melibatkan diri dalam berbagai aktifitas pengajaran. Adapun ruang lingkup yang akan dibahas meliputi :

1. Bentuk dasar pengorganisasian
2. Bentuk-bentuk formasi pengajaran
3. Bentuk-bentuk interaksi pengajaran

Apapun bentuk pengorganisasian yang akan dilakukan harus senantiasa selalu memperhatikan beberapa faktor yaitu antara lain :

- Luas lapangan yang dapat dipakai
- Jumlah peserta didik
- Kondisi dan jumlah alat olahraga
- Letak lapangan olahraga
- Kemampuan guru

Ad. Bidang Evaluasi Pengajaran

Dalam mengajar diharapkan agar tujuan yang telah dirumuskan dapat tercapai pada akhir pengajaran. Ada tujuan pengajaran yang dapat dicapai sesudah tatap muka dan ada pula tujuan yang baru tercapai kemudian (setelah melalui proses waktu yang panjang). Tujuan yang bersifat kognitif (domain kognitif) itu langsung dapat diukur hasil belajarnya. Sementara tujuan motorik (domain psychomotor) khusus pengajaran tehnik dapat langsung diukur sesudah tatap muka, akan tetapi untuk mengukur hasil belajar tehnik yang ditopang kemampuan kondisi tidak dapat dilakukan sesudah tatap muka. Contohnya : Sesudah pengajaran tehnik lari jarak pendek tidak dapat diukur (evaluasi) langsung berapa kecepatan lari anak itu. Hal ini disebabkan kecepatan lari ditentukan oleh tidak hanya oleh kemampuan tehnik lari saja, melainkan yang lebih penting yaitu kemampuan kondisi. Di samping itu tujuan afektif dan sosial ke tercapainya kadang-kadang dapat diamati (bukan diukur) kadang-kadang tidak. Kedua tujuan itu terlihat dalam bentuk perilaku anak didik dalam mengikuti pengajaran

Kedua tujuan tersebut, jika guru jujur dengan kata hati nuraninya lebih banyak menentukan hasil evaluasi terhadap siswa. Seorang anak yang pintar, tetapi sikap perilakunya, baik sesama teman maupun terhadap gurunya kurang baik/kurang ajar, maka besar kemungkinan nilai hasil belajarnya akan jelek. Kenyataan ini rasanya sulit disangkal, dan sebagian orang tentu dapat mengatakan apa yang dilakukan guru jauh dari objektifitas. Namun demikian dasar hukum guru untuk berbuat demikian

tentu ada, salah satu diantaranya yaitu tujuan pendidikan nasional yang salah satu butir yang terkandung di dalamnya yaitu membentuk manusia pancasilais, berbudi pekerti baik. Jadi sebenarnya dalam konteks evaluasi ini sebetulnya guru membuat komitmen tersendiri terhadap bentuk evaluasi yang dilakukan, akan tetapi untuk melihat keberhasilan pengajaran hendaknya membuat ketentuan yang jelas dan dapat dipertanggung jawabkan. Jangan hanya mengevaluasi pengetahuan dan motorik saja yang lebih dominan, tetapi afektif/emosional dan sosial perlu dipertimbangkan. Atau sebaliknya yang dievaluasi hanya sosial dan afektif saja dan kognitif serta motorik diabaikan.

Dalam mengevaluasi keberhasilan pengajaran yang paling penting yaitu evaluasi harus dilakukan terhadap apa materi yang diajarkan. Adapun aspek-aspeknya meliputi :

- a. Kemampuan/keterampilan
- b. Pengetahuan
- c. Sikap
- d. Penyesuaian.

Kegiatan evaluasi dapat dilakukan dalam bentuk tes formatif maupun sumatif.

Tugas dan Latihan

1. Coba Saudara buat rumusan tujuan instruksional khusus untuk suatu cabang olahraga.
2. Analisislah kurikulum yang berlaku kemudian jabarkan keterjangkauan materi dengan waktu yang tersedia.
3. Buat contoh pengajaran yang menggunakan metode induktif dan deduktif dalam mengajar.
4. Bandingkan efektifitas metode konvensional dengan kedua metode ini dalam pencapaian tujuan pengajaran.
5. Buat konsep Evaluasi Pengajaran yang bermuansa kognitif, motorik, sosial dan afektif.

Rangkuman

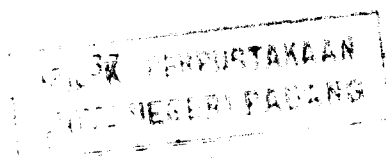
Pada bab ini telah dikemukakan secara panjang lebar tentang teori pengajaran olahraga atau pendidikan jasmani. Barangkali masih banyak terdapat kekurangan-kekurangan dalam memaparkannya. Namun yang dimaksud dengan tulisan pada bab ini yaitu : Pembahasan secara panjang lebar masalah persyaratan/kondisi yang meliputi keberadaan sekolah, guru, murid dan masyarakat. Bagaimana semestinya masing-masing

aspek tersebut diperhatikan dalam mengajar. Setiap aspek mempunyai karakteristik tersendiri yang perlu mendapat perhatian dalam mengkonstruksikan pengajaran olahraga, Kemudian setelah itu mengupas bidang keputusan yang terdiri dari : Tujuan pengajaran, menentukan materi, metode dengan segala aspeknya dan pengorganisasian pengajaran. Mahasiswa semestinya memahami sungguh-sungguh bagaimana kedudukan dan peran masing-masingnya dalam pengajaran serta keterkaitan satu sama lain. Kemudian bidang evaluasi apa harus dievaluasi dan bagaimana cara mengevaluasi pengajaran olahraga/pendidikan jasmani di sekolah

C. Penutup

Evaluasi

1. Terangkan dengan singkat kedudukan teori pengajaran olahraga dan konteks pendidikan olahraga
2. Jelaskan spesifikasi pengajaran pendidikan jasmani di sekolah
3. Gambarkan dan jelaskan satu persatu dengan bahasa Saudara konsep didaktik olahraga oleh stefen grossing
4. Jelaskan hubungan antara bidang persyaratan dengan bidang keputusan yang dimabil dalam pengajaran
5. Terangkan hubungan internal antar tujuan, materi, metode dan organisasi dalam pengajaran
6. Buatlah konsep evaluasi pengajaran olahraga yang mencakupi semua domain pengajaran
7. Jelaskan langkah-langkah penggunaan metode induktif dan deduktif dalam pengajaran.



BAB. III

METODA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

A. Pendahuluan

1. Pertanyaan tentang bagaimana caranya guru menyampaikan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Adalah pertanyaan yang membahas tentang cara-cara pembelajaran yang harus diketahui dan dimiliki oleh guru yang akan ditampilkan guru agar tujuan pembelajaran dapat dicapai sesuai dengan yang ditetapkan semula. Di dalam proses pembelajaran kita akan selalu menggunakan istilah metoda yang pengertian ini akan berbeda jika metoda tersebut dipandang dari bidang lain. Pengertian metoda di dalam ilmu pengetahuan pada umumnya akan berbeda bila dibandingkan pengertian metoda dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam buku ajar ini pengertian metoda adalah cara-cara pembelajaran khusus yang digunakan dalam mengelola pengetahuan, prinsip-prinsip, norma-norma, peraturan-peraturan yang berlaku dalam pendidikan jasmani dan olahraga atau semua yang penting dalam proses pembelajaran motorik untuk tercapainya keefektifan dalam pembelajaran.

2. Kegunaan

Dengan menggunakan metoda pembelajaran yang tepat berdasarkan materi, tujuan dan pengorganisasian yang telah ditetapkan maka keberhasilan pembelajaran akan dapat dicapai dengan baik.

3. Tujuan Instruksional Khusus

- a. Mahasiswa memahami pengertian metoda pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan olahraga
- b. Mahasiswa dapat memahami pengelompokkan metoda dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga
- c. Mahasiswa dapat memahami langkah-langkah yang dilalui dalam setiap jenis metoda yang digunakan.
- d. Mahasiswa dapat memahami tentang bagaimana keadaan interaksi antara guru dengan murid sehubungan dengan konsep metoda yang digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.
- e. Mahasiswa dapat memahami tipe-tipe interaksi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

- f. Mahasiswa dapat memahami perbedaan tipe interaksi pembelajaran yang berorientasi pada guru dengan pembelajaran yang berorientasi pada siswa.
- g. Mahasiswa dapat memahami pengajaran terprogram dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

B. Penyajian

1. Uraian

Pengertian Metoda

Tingkat keberhasilan suatu proses pembelajaran juga ditentukan oleh pengertian tentang konsep-konsep/istilah yang digunakan dan mendasari proses pembelajaran tersebut. Di dalam proses pembelajaran kita akan selalu menggunakan istilah metode yang pengertian ini akan sangat berbeda jika metode tersebut dipandang dari bidang lain. Oleh sebab itu di bawah ini akan dikemukakan pengertian-pengertian yang berhubungan dengan istilah metode tersebut sebagai berikut :

a. Pengertian Umum

Metode adalah cara-cara (segala tindakan/aktifitas) yang terencana untuk mencapai tujuan tertentu dalam bidang ilmu pengetahuan dan praktek.

b. Pengertian di dalam ilmu pengetahuan pada umumnya.

Metoda adalah segala cara atau aktifitas untuk menemukan pengetahuan, misalnya melalui observasi, eksperimen, tes interview, diskusi, refleksi dan analisa

c. Pengertian dalam ilmu pendidikan (paedagogik)

Metoda diartikan sebagai pengaturan/pengelompokan materi pelajaran dengan pengorganisasian pembelajaran dalam arti cara mengajar.

d. Pengertian dalam ilmu pendidikan jasmani/olahraga

Metoda adalah cara-cara mengajar khusus yang digunakan dalam mengolah pengetahuan, prinsip-prinsip, norma-norma, peraturan-peraturan yang berlaku dalam pendidikan olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya keefektifan dalam belajar.

Dengan pengertian metoda pembelajaran tersebut, maka metoda adalah suatu cara yang disusun secara sistematis di dalam usaha mengantar siswa mencapai tujuan belajar, di mana metoda yang sistematis tersebut didasarkan atas pemikiran didaktis yang terurut secara bertahap dari yang mudah ke yang lebih sukar dari yang sederhana ke yang lebih rumit. Sesuai dengan hal tersebut maka metoda harus mampu memberikan kemudahan bagi

siswa, dan jangan sampai terjadi metoda yang di pilih justru menjauhkan siswa dari pencapaian tujuan dalam proses belajar mengajar pendidikan olahraga. Penyimpangan dari keterurutan tersebut menyebabkan tidak tercapainya keefektifan dalam belajar.

Sehubungan dengan tujuan kedewasaan dan kemandirian siswa H. Hartman (1983) membedakan konsep metoda pembelajaran dalam pengajaran pendidikan jasmani sebagai berikut :

Kemandirian siswa	Bimbingan Guru
Metoda induktif	Metoda Deduktif
Metoda keseluruhan	Metoda bagian
Metoda Sintesis - Analisis	
Metoda analisis-sintesis	
Metoda Konfrontasi	

Dengan demikian penggunaan metoda tersebut erat kaitannya dengan kegiatan yang dilakukan guru dan peranan siswa dalam kemandirian mengikuti pelajaran, bobot kemandirian, kegiatan guru dan peran siswa lebih besar jika guru memilih memakai metoda induktif, metoda keseluruhan dan metoda konfrontasi bila dibandingkan jika guru memilih metoda deduktif, metoda deduktif, metoda bagian, dan metoda analisis sintesis.

Selanjutnya H. Hartman (1983) membagi strategi metoda atas rangkaian latihan, rangkaian permainan dan rangkaian situasi. Sedang kegiatan metoda dibagi atas : demonstrasi, penjelasan-penjelasan/uraian-uraian/verbalisasi, tugas-tugas gerak, petunjuk gerakan, membantu, koreksi, mental training dan diskusi.

Antara konsep metoda dengan strategi metoda dan kegiatan metoda terdapat hubungan yang saling bergantung dalam memiliki metoda yang dipakai dalam pengajaran.

1. Dalam ilmu olahraga/teori pendidikan jasmani dijelaskan perbedaan antara konsep metoda tersebut di atas sebagai berikut :

Induktif	Deduktif
<ul style="list-style-type: none"> - Dituntut kemandirian - Siswa mengumpulkan pengalaman, guru hanya memberikan dorongan dan bantuan - Pencapaian tujuan sering lebih lama tapi siswa aktif dalam mengumpulkan pengalaman gerakan dan mengenal gerakan. - Penerapan banyak dipakai dalam pengumpulan pengalaman gerakan dalam belajar dasar dan tujuan kognitif dan emosional dan sosial 	<ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan petunjuk gerakan dan langkah-langkah gerakan yang tepat. - Norma gerakan diberikan sebelumnya oleh guru dan siswa tidak punya peranan - Pencapaian keterampilan gerakan cepat, siswa belajar reaktif. - Penerapan banyak dipakai dalam latihan olahraga pertandingan untuk dapat cepat menguasai tehnik gerakan.

Langkah-langkah yang dilalui dalam penyampaian pengajaran pendidikan jasmani dengan metoda induktif dan metoda deduktif adalah sebagai berikut :

Induktif	Deduktif
<p>Memberikan tugas terbuka</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Mencari dan mencoba</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Memilih pemecahan terbaik</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Mengkoreksi</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Ulangan gerakan</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Menerapkan</p>	<p>Mendemonstrasikan gerakan</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Menjelaskan membicarakan</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Memberikan petunjuk gerakan</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Mengkoreksi</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Ulangan Gerakan</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Menerapkan</p>

Penjelasan terperinci dari induktif dan deduktif telah diuraikan dalam bab II

Selanjutnya dalam penyajian urutan materi pengajaran terdapat perbedaan antara konsep metoda bagian (analitis) dengan konsep metoda keseluruhan (sintesis) sebagai berikut :

Analitis	Sintesis
Elemen-elemen gerakan ↓ Lipisahkan dari gerakan keseluruhan ↓ Melatih setiap bahagian ↓ Memperbaiki ↓ Menerapkan ↓	Mendemonstrasikan gerakan dan menjelaskan gerakan keseluruhan ↓ Melatih gerakan keseluruhan ↓ Melatih gerakan keseluruhan secara kasar ↓ Memperbaiki ↓ Menerapkan

Dalam konsep metoda konfrontasi siswa dikonfrontasikan dengan tugas gerakan yang akan dipelajari. Di sini urutan gerakan tidak didemonstrasikan oleh guru. Dan dituntut kemandirian dan spontanitas dari siswa melalui observasi dan diskusi.

Langkah-langkah pengajaran adalah sebagai berikut :

Pemberian tugas kepada kedua kelompok satu kelompok mengobservasi dan kelompok lain melaksanakan tugas gerakan.

Pertukaran kelompok

Diskusi kelompok

Memilih pemecahan terbaik

Koreksi

Menerapkan apa yang ditugaskan dari yang telah ditemukan

2. Strategi Metoda

Seperti dijelaskan bahwa ada tiga jenis strategi metoda yang digunakan dalam pengajaran olahraga yaitu strategi rangkaian permainan, rangkaian latihan dan rangkaian situasi.

Strategi rangkaian permainan adalah bentuk-bentuk permainan yang diurutkan dari bentuk permainan yang sederhana dan mudah ke urutan yang lebih sulit menuju ke permainan yang sebenarnya.

Strategi rangkaian latihan adalah bentuk-bentuk latihan yang diurutkan secara metodis dari bentuk latihan yang mudah ke bentuk latihan untuk permainan, dan setelah bentuk latihan teknik tersebut dikuasai baru diterapkan dalam permainan yang sesungguhnya.

Strategi rangkaian situasi adalah strategi di mana penyajian pelajaran melalui pengabungan rangkaian permainan dan rangkaian latihan sesuai dengan situasi yang ada.

3. Kegiatan metoda :

Yang dimaksud dengan kegiatan metoda adalah dengan kegiatan mana guru mengendalikan proses belajar mengajar dan bagaimana murid bereaksi dalam kegiatan tersebut.

Menurut Grossing ada 8 kegiatan metoda dalam pengajaran olahraga sebagai berikut :

1. Demonstrasi

Dalam kegiatan ini guru mendemonstrasikan gerakan dan murid melihat dan menirukannya. Demonstrasi dapat juga dilakukan oleh murid atau memperlihatkan dengan alat media seperti film dan lain-lain

2. Uraian dan Penjelasan Gerakan.

Di sini kegiatan dilakukan dengan verbalisme yang diikuti dengan penampilan bagian-bagian gerakan. Dengan demikian penjelasan akan menyempurnakan uraian melalui analisa gerakan dan atau melalui fisiologi gerakan.

3. Tugas Gerakan

Guru memberikan tugas terbuka dan membiarkan murid untuk mencari pemecahan masalah, jadi dituntut kemampuan untuk memecahkan masalah. Contoh : Guru memberikan banyak bola yang ditempatkan dalam suatu peti besar. Tugas murid ialah mendapatkan bola-bola yang bermacam-macam tadi untuk dapat dipakai dalam belajar bermain Voli (untuk pemula/dasar).

4. Petunjuk Gerakan

Guru memberikan petunjuk gerakan dengan formasi/defenisi yang jelas tanpa fantatis bagaimana gerakan dilaksanakan. Dengan demikian urutan gerakan yang akan dilaksanakan murid sudah terprogram dengan norma-norma gerakan tepat. Contoh. Petunjuk gerakan dalam lempar jatuhan cabang olahraga bola tangan sebagai berikut : Melompatlah dengan kaki tumpu dan melempar dengan lemparan yang diayunkan jauh dari belakang dan antarkan bola melewati kepala.

5. Bantuan Gerakan

Kegiatan metoda ini ditujukan agar guru memberikan bantuan terhadap pelaksanaan gerakan dalam belajar gerakan. Dalam kegiatan membantu guru atau murid tidak saja hanya dengan kata-kata tapi juga langsung dengan tindakan baik oleh guru atau murid maupun dengan peralatan. Bentuk kegiatan gerakan dapat membantu meneruskan atau

menahan gerakan ataupun dengan memutar tergantung dengan jenis gerakan yang dilakukan.

6. Koreksi Gerakan

Koreksi gerakan dalam proses belajar mengajar di segala fase adalah penting walaupun dalam bobot yang berbeda.

Koreksi dapat diberikan melalui :

- a. Orang, verbal, visual, ahustik dan taktik
- b. Alat-alat dan pengaturan situasi, seperti :
 - penggunaan tali dalam lompatan melayang
 - ring yang direndahkan dalam bola basket
 - tujuan latihan pas atas bola voli

Sebagai prinsip metodis untuk koreksi gerakan ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebagai berikut :

- Tunjukkan tidak hanya benar/salahnya gerakan, tapi jelaskan alasan-alasan/sumber-sumber yang menyebabkan kesalahan (penjelasan dengan memberikan gambaran gerakan, sumber kesalahan dari fungsi tubuh dan karena kebiasaan).
- Jangan membicarakan banyak kesalahan sekaligus. Kesalahan umum dibicarakan terlebih dahulu di mana struktur dasar dan tujuan gerakan dijelaskan dengan baik.
- Koreksi segera dilakukan sesudah pelaksanaan gerakan, yaitu jangan lebih dari 1 menit dan jangan kurang 0,12 detik latihan gerakan dilakukan. Untuk diagnosis kesalahannya, koreksi lebih mudah dilakukan dalam bentuk yang dipermudah.
- Koreksi gerakan lebih baik dikerjakan bersama.

7. Mental Training

Mental training adalah merupakan pengulangan dalam pikiran suatu gambaran/kerangka gerakan bagaimana kedinamisan gerakan berlangsung bagaimana kecepatan gerakan berlangsung dan bagaimana arah atau sudut atau luas gerakan dilakukan.

Gambaran gerakan sebenarnya adalah gerakan yang ada dalam ingatan motorik seseorang, atau dengan kata lain kemampuan memproduksi kembali (re produksi) model-model yang disimpannya dalam ingatan motoriknya, dengan didahului oleh informasi melalui bahasa/verbalisasi. Model-model atau bentuk-bentuk gerakan tersebut ada dalam ingatan motorik seseorang karena gerakan tersebut lebih dilakukan, gambaran gerakan adalah merupakan proses pemikiran. Jadi mental training

yang merupakan pengulangan dalam pikiran suatu gambaran gerakan adalah sangat penting sekali dilatihkan sebelum gerakan dipraktikkan.

8. Diskusi

Kegiatan metoda diskusi adalah pembicaraan antara guru dengan murid atau antara murid dengan murid dalam proses belajar mengajar tentang petunjuk gerakan, uraian gerakan, dan sebagainya yang berhubungan dengan proses belajar motorik, tujuan pengajaran, rencana dan isi pengajaran, serta persoalan-persoalan tentang situasi sosial dalam pengajaran. Dengan demikian tujuan motorik, tujuan kognitif, tujuan emosional dan tujuan sosial adalah fungsi yang penting didiskusikan.

Pembelajaran Terprogram Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga baik untuk belajar bentuk-bentuk gerakan, tehnik gerakan, permainan dapat dibuatkan suatu program. Program tersebut dapat dituangkan dalam buku program dan dapat dituangkan dalam kartu program atau kartu belajar. Untuk belajar atau untuk latihan gerakan, tehnik gerakan dan permainan, urutan dari gerakan, urutan latihan dan urutan permainan dibuatkan kartu belajar, kartu latihan dan kartu permainan yang dipakai sebagai panduan.

Secara umum dalam kartu program dibuatkan langkah-langkah kerja yang akan dikerjakan siswa agar siswa dapat belajar gerakan-gerakan dalam pendidikan jasmani dan olahraga yang di mulai dari koordinasi kasar gerakan, ke menstabilkan gerakan dan memantapkan gerakan sampai ke koordinasi halus gerakan.

Untuk tujuan tersebut dalam kartu program harus jelas dibuatkan topik yang akan dipelajari, tujuan yang terperinci yang akan dicapai, serta waktu yang diperlukan untuk mempelajarinya. Begitu juga teori pendukung dari setiap gerakan yang akan dipelajari harus jelas dirumuskan agar siswa dapat mengaplikasikannya, walaupun belajar mandiri.

Sudah barang tentu media pembelajaran harus disediakan sesuai dengan kebutuhan. Metoda pengorganisasian pembelajaran harus disesuaikan agar semua siswa terlibat aktif melakukan gerakan sesuai dengan urutan gerakan, urutan latihan, urutan permainan serta urutan metodik yang ada dalam kartu belajar. Hal tersebut perlu juga diperhatikan untuk mencegah terjadinya cedera.

Dengan penjelasan tersebut di atas, seorang guru pendidikan jasmani dan olahraga harus memiliki kemampuan dan keterampilan dalam menyusun kartu program tersebut agar tujuan yang ditetapkan semula dapat dicapai.

Proses Intraksi Dalam pengajaran Olahraga

Dengan adanya konsep metoda induktif, deduktif, serta hubungannya dengan konsep metoda sintesis, analitis dan konfrontasi, timbul pertanyaan dengan jalan yang mana guru menawarkan isi pelajaran kepada murid? Atau pertanyaannya bagaimana keadaan interaksi antara guru dengan murid dalam proses belajar mengajar olahraga?

Sebagaimana diketahui bahwa materi pelajaran yang disajikan bukan hanya materi motorik saja tapi juga materi kognitif, materi afektif dan materi sosial.

Apakah guru sangat autoriter terhadap murid, apakah murid tidak diikutsertakan dalam membicarakan tujuan dan materi pelajaran? Apakah guru mengarahkan pelajaran dengan integratif, apakah guru mengikutsertakan murid dalam mengambil keputusan yang akan diajarkan?

Ada dua tipe interaksi pengajaran olahraga yang dibedakan sebagai berikut :

- a. Pengajaran yang berpusat pada murid
- b. Pengajaran yang berpusat pada guru

Pengajaran yang berpusat/berorientasi pada murid dan pengajaran yang berpusat/berorientasi pada guru mempunyai perbedaan tipe sebagai berikut :

Berpusat Pada Murid	Berpusat Pada Guru
- Murid didorong untuk aktif dalam melaksanakan tugas terbuka	- Guru menjelaskan dengan tepat sebenarnya, apa dan bagaimana yang akan dilakukan murid.
- Murid belajar melalui pengalaman, spontanitas dan kreatifitas dalam belajar.	- Belajar terprogram murid tidak berperan
- Murid mendapat dorongan untuk berpikir dan bertindak mandiri	- Murid memproduksi tugas yang diberikan guru.
- Guru memberikan kepercayaan kepada murid untuk dapat berprestasi secara mandiri.	- Guru tidak memperhatikan kemampuan dasar murid secara individu
- Guru membicarakan tujuan dan isi pelajaran dengan murid.	- Hanya guru sendiri yang tahu dengan pasti tujuan dan isi pelajaran
- Tipe interaksi bervariasi antara murid-murid guru murid.	- Tipe interaksi hanya guru murid.
- Guru memperhatikan dasar minat dari murid.	- Guru tidak memperhatikan perbedaan minat murid.

- Guru mempertimbangkan pemikiran dan pendapat murid	- Guru berpendapat bahwa hanya pemikirannya saja yang benar.
- Guru memperhatikan proses sosial dan emosional dari murid dalam interaksi pelajaran berorientasi pada proses.	- Guru mengintruksikan pengajaran dengan intruksi dan tujuan motorik adalah tujuan yang diutamakan. Pelajaran berorientasi pada hasil.
- Guru ingin supaya semua kategori tujuan belajar dicapai	- Hanya tujuan motorik saja yang ingin dicapai
- Penilaian prestasi memperhatikan perbedaan individu	- Penilaian hanya pada prestasi yang telah ditentukan dalam norma prestasi/pertandingan.
- Prestasi diperoleh secara kolektif dalam suasana kerjasama	- Prestasi diperjuangkan dan diperoleh secara individu
- Guru berintegrasi dengan murid	- Guru autoriter dan selalu memberi sanksi

Latihan :

1. Untuk lebih memantapkan pemahaman anda tentang pengertian metoda dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, anda ditugaskan untuk membuat suatu cara yang disusun secara sistematis dari satu gerakan yang terurut secara bertahap dari yang mudah ke yang lebih sulit, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Tentukan setelah terlebih dahulu didiskusikan dengan teman sejawat.
2. Setelah anda memahami langkah-langkah yang dilalui dalam konsep metoda induktif, konsep metoda deduktif, konsep sintesis-analisis dan konsep metoda konfrontasi, buatlah contoh-contoh realitis dari salah satu gerakan atau cabang olahraga. Dalam pembelajaran dengan teman sejawat.
3. Buatlah contoh-contoh dari bentuk dan urutan yang ada dalam strategi metoda rangkaian latihan, rangkaian permainan dan rangkaian situasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.
4. Setelah anda menyimak dan memahami tentang kegiatan metoda dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, praktekkan kegiatan-kegiatan tersebut dalam pembelajaran dengan teman sejawat.
5. Pembelajaran terprogram adalah pembelajaran yang perlu membuat persiapan khusus dan terencana dengan baik agar tujuan pembelajaran dapat dicapai. Untuk tujuan

tersebut diskusikan dengan dosen anda bentuk-bentuk rangkaian, rangkaian permainan dan rangkaian metodik yang akan diterapkan kepada anak didik anda.

Rangkuman

Metoda pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga adalah cara-cara mengajar khusus dalam mengelola pengetahuan yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya keefektifan dan keefisienan dalam belajar. Dengan demikian jalannya pengajaran disusun secara sistematis yang didasarkan atas pemikiran didaktis yang terurut secara bertahap dari yang mudah ke yang lebih sulit dan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks sifatnya.

Konsep metoda dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga terdiri dari induktif, deduktif, analisis-sintesis dan konfrontasi.

Strategi metoda terdiri dari rangkaian latihan, rangkaian permainan dan rangkaian situasi.

Kegiatan metoda terdiri dari demonstrasi, tugas gerakan, uraian dan penjelasan, petunjuk gerakan, bantuan gerakan, koreksi gerakan, dan mental training.

Proses interaksi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga terdiri dari pengajaran yang berpusat pada guru dan pengajaran yang berpusat pada murid.

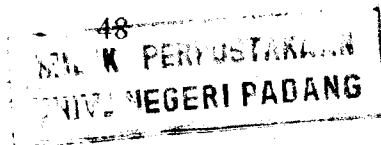
Pembelajaran terprogram adalah pembelajaran yang diprogramkan sedemikian rupa sehingga langkah-langkah pembelajaran berupa urutan belajar, urutan latihan, urutan permainan dan urutan metodik dari materi yang akan dipelajari dapat diikuti secara terperinci.

C. Penutup

Tes Formatif

Setelah anda mempelajari materi yang disajikan dalam bab ini dan setelah anda melaksanakan latihan-latihan yang ada dalam materi sajian, dipersilahkan anda menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan memilih salah satu jawaban yang paling tepat dari pertanyaan-pertanyaan yang tersedia sebagai berikut :

1. Dalam konsep metoda induktif :
 - a. Dituntut kemandirian siswa
 - b. Siswa mengumpulkan pengalaman gerak



- c. Guru hanya memberikan dorongan dan bantuan
 - d. a, b, dan c semuanya benar
2. Dalam konsep metoda deduktif :
- a. Guru memberikan petunjuk gerakan
 - b. Norma gerakan diberikan sebelumnya
 - c. Siswa kurang berperan
 - d. a, b, dan c semuanya betul
3. Kebaikan dari strategi metoda rangkaian permainan adalah :
- a. Siswa cepat dapat bermain
 - b. Siswa cepat mempelajari teknik bermain
 - c. Siswa memiliki motivasi untuk dapat bermain
 - d. Siswa tidak merasa bosan dalam belajar
4. Kelemahan dari strategi metoda rangkaian latihan adalah :
- a. Keterampilan bermain cepat didapat
 - b. Keterampilan bermain lambat didapat
 - c. Keterampilan teknik cepat didapat
 - d. Keterampilan teknik pukulan lambat didapat
5. Rangkaian metodik dalam pembelajaran ditujukan agar tujuan cepat dicapai karena :
- a. Bentuk latihan diurutkan dari yang sulit ke yang mudah
 - b. Bentuk latihan diurutkan dari yang mudah ke yang sulit
 - c. bentuk latihan tidak berurutan
 - d. Bentuk latihan tidak sistimatis
6. Dalam konsep metoda analitis :
- a. Elemen-elemen gerakan dipisahkan dari gerakan keseluruhan.
 - b. Melatih setiap bagian
 - c. Memperbaiki
 - d. a, b, dan c betul semuanya
7. Dalam konsep metoda sintesis :
- a. Gerakan keseluruhan dijelaskan
 - b. Melatih gerakan keseluruhan
 - c. Memperbaiki
 - d. a, b, dan c betul semua

8.- Dalam kegiatan metoda koreksi gerakan :

- a. Tunjukkan tidak hanya salahnya tapi harus diberi alasan
- b. Jangan membicarakan banyak kesalahan sekaligus
- c. Koreksi segera dilakukan setelah pelaksanaan
- d. a, b dan c benar

9. Dalam mental training pengulangan dalam pikiran tentang :

- a. Bagaimana kerangka gerakan digambarkan
- b. Bagaimana kedinamisan gerakan berlangsung
- c. Bagaimana arah dan sudut atau luas gerakan dilakukan
- d. a, b dan c semuanya betul

10. Kebaikan proses interaksi pengajaran yang berpusat pada siswa adalah :

- a. Siswa mendapat dorongan untuk berpikir dan bertindak mandiri
- b. Tipe interaksi adalah murid-murid-guru-murid
- c. Guru memperhatikan dasar minat dan kemampuan awal siswa
- d. a, b, dan c semuanya betul

11. Kebaikan proses interaksi pengajaran yang berpusat pada guru adalah :

- a. Siswa hanya memproduksi tugas yang diberikan guru
- b. Pencapaian gerakan cepat dan siswa belajar reaktif
- c. Tipe interaksi hanya guru-murid-guru
- d. A, b dan c betul

Kunci Jawaban :

- 1. d
- 2. d
- 3. a
- 4. a
- 5. b
- 6. d
- 7. d
- 8. d
- 9. d
- 10. d
- 11. d

~~BAB IV~~
**PENGGORGANISASIAN DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA**

A. Pendahuluan

Uraian yang dikemukakan dalam bab ini akan menuntun mahasiswa untuk mendapatkan pengetahuan tentang bermacam-macam bentuk pengorganisasian dan keterampilan menggunakannya dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga.

Pengetahuan dan keterampilan tentang pengorganisasian ini akan berguna bagi mahasiswa sebagai calon guru untuk merealisasikan metode mengajar yang telah ditetapkannya, sehingga tujuan belajar yang diinginkan dapat terwujud dalam waktu yang relatif singkat.

Setelah mempelajari bahan bacaan ini, diharapkan mahasiswa akan dapat :

1. Menjelaskan fungsi pengorganisasian dalam pelaksanaan PBM Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
2. Menjelaskan dan meragakan bentuk-bentuk pembagian/pengelompokkan murid dan bentuk-bentuk formasi dalam pelaksanaan PBM pendidikan jasmani dan olahraga.
3. Menjelaskan dan meragakan bentuk-bentuk kegiatan dalam pelaksanaan PBM pendidikan jasmani dan olahraga.
4. Menjelaskan dan meragakan bentuk-bentuk interaksi/bentuk-bentuk kerja dalam pelaksanaan PBM pendidikan jasmani dan olahraga.
5. Menerapkan bentuk-bentuk pengorganisasian murid dalam berbagai jenis materi pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

B. Penyajian

Bentuk-Bentuk Pengorganisasian.

Pengorganisasian dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai arti yang penting bagi kelancaran pelaksanaan proses belajar mengajar, pembelajaran yang terorganisasi dengan baik tidak hanya terutama membantu keberhasilan belajar dan pencegahan cedera, melainkan juga berakibat positif terhadap suasana pengajaran keseluruhannya, hubungan guru dan murid serta juga hubungan sesama murid sendiri (Stichler, G 1979:345).

Dengan menggunakan bentuk-bentuk pengorganisasian yang tepat dan bervariasi dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga, murid akan merasa senang dalam mengikuti pelajaran, merasa bebas dari ketakutan mendapat cedera dan merasa akrab baik antar murid, antara kelompok murid, maupun antar guru dan murid, sehingga dengan demikian keberhasilan belajar akan dapat dicapai sesuai yang diinginkan.

Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga terdapat berbagai kemungkinan bentuk pengorganisasian yang dapat diklasifikasikan atas : bentuk-bentuk dasar pengorganisasian, bentuk-bentuk kegiatan dan bentuk-bentuk interaksi/kerja.

1. Bentuk-bentuk Dasar Pengorganisasian

Bentuk-bentuk dasar pengorganisasian ini terdiri dari bentuk-bentuk pembagian/pengelompokan murid dan bentuk-bentuk formasi

1.1 Bentuk-Bentuk Pembagian/Pengelompokan Murid

Dalam proses belajar mengajar terdapat berbagai-bagai bentuk pembagian/pengelompokan yang dapat diubah-ubah. Tipe dan pembagian murid yang berubah-ubah ini penting untuk mewujudkan fungsi pendidikan dan pengajaran dengan kondisi yang berbeda-beda.

Pada pengajaran praktek dapat dilakukan pembagian/pengelompokan murid atas : kelompok, kelompok prestasi, kelompok prestasi yang berubah-ubah, regu, grup, berteman, masing-masing murid (individu), juga bekerja dengan keseluruhan kelas. (Stiehler, 1979:347).

Kelompok :

Biasanya pembagian murid dilakukan menurut kelompok. Pada kelas yang besar dapat dibagi atas tiga sampai dengan lima kelompok. Banyaknya murid pada tiap kelompok sebaiknya tidak kurang dari enam murid dan tidak lebih dari 10 murid. Pembagian menurut kelompok ini dapat ditemukan pada semua cabang olahraga, terutama pada senam alat. Tetapi penerapannya penting juga pada atletik, gymnastik, dan bermacam-macam permainan olahraga.

Pembagian kelas menurut kelompok tidak hanya berarti bagi pengorganisasian, melainkan juga berperan sebagai sarana pendidikan yang terarah. Keuntungannya terutama terletak pada kegiatan secara kolektif, di mana

kepemimpinan, pengintegrasian, kepatuhan terhadap pimpinan, terletak pada latar depan.

Kelompok Prestasi :

Kelemahan pengajaran kelompok terletak pada kurangnya pertimbangan atas keadaan prestasi. Namun hal ini dapat diimbangi dengan kelompok prestasi. Keuntungan kelompok prestasi antara lain :

- a. Beban untuk setiap kelompok dapat ditentukan sehingga masing-masing murid mendapat beban yang mendekati optimal.
- b. Latihan dalam kelompok dapat dipilih sehingga sesuai dengan keadaan prestasi semua murid dalam kelompok.

Pengklasifikasian kelompok prestasi juga berperan sebagai sarana pendidikan, karena murid-murid yang berprestasi lemah mempunyai kemungkinan untuk meningkatkan prestasi kelompoknya. Selain itu pada murid-murid yang berprestasi lemah, pengalaman keberhasilan lebih menonjol dan dengan demikian dorongan lebih besar. Demikian pula kepada murid yang berprestasi kuat dapat diberikan tuntutan yang lebih tinggi.

Kelompok prestasi yang berubah-ubah

Susunan anggota kelompok prestasi tidak tetap. Hal ini disebabkan oleh keadaan prestasi dan tuntutan yang berbeda-beda. Yang paling baik adalah kelompok prestasi yang berubah-ubah dengan susunan anggota yang lain. Pada penyempurnaan kemampuan fisik dilakukan pengelompokan yang sesuai dengan keadaan prestasi dan kesiapan prestasi murid.

Untuk keseluruhan kerja kelompok, kualitas pemimpin kelompok merupakan arti yang menentukan. Pimpinan kelompok yang baik adalah seorang murid yang baik dengan sifat watak yang positif dan mempunyai prestasi olahraga yang baik. Ia dapat mendemonstrasikan jalannya gerakan dan begitu juga mengoreksi. Ia diakui dan diindahkan oleh anggota kelompoknya dan ia dapat memberikan pengarahan pendidikan yang baik. Ia mengenal tanda-tanda dan aba-aba latihan yang penting dan ia dapat memberikan bantuan pengamanan. Selanjutnya ia memiliki kemampuan menjaga ketertiban dan memberikan perintah. (Stiehler, 1979 : 349).

Regu

Pada pelaksanaan berbagai bentuk pertandingan dalam pengajaran penjas dan olahraga, kelas dibagi atas regu. Pengelompokan terjadi menurut kekuatan

prestasi (kira-kira sama kuat) dengan memperhatikan aspek pendidikan. Pembagian regu ini biasanya ditemukan pada permainan olahraga dan permainan kecil.

Grup.

Yang dimaksud dengan grup ialah kelompok yang berlangsung hanya untuk jam pengajaran tertentu. Bentuk kelompok ini ditemukan baik pada cabang-cabang olahraga atletik, permainan, senam alat, gimnastik dan renang maupun pada kerja latihan-latihan dasar. Biasanya guru mendemonstrasikan dan menjelaskan gerakan untuk semua, kemudian murid-murid melakukan latihan dengan latihan dengan cara berkelompok (grup).

Berteman

Pada latihan berteman, biasanya teman dapat memberikan bantuan, menjaga keamanan, ia dapat digunakan sebagai beban, melaksanakan kontrol atau mengadakan kegiatan dengan temannya.

Dalam semua jenis olahraga dapat ditemukan latihan dengan teman. Yang perlu diperhatikan ialah penempatan pasangan yang tepat dalam hubungan keadaan prestasi, tinggi dan berat murid, jenis kelamin, begitu juga perbuatan yang saling mempengaruhi aspek pendidikan.

1.2 Bentuk-Bentuk Formasi

Bentuk-bentuk formasi dalam pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga memberi tanda hubungan murid dengan tempat, dengan kata lain pengaturan kelas atau kesatuan murid yang berlatih. Dengan demikian bentuk formasi ini secara tidak langsung berhubungan dengan jalannya latihan. Bentuk-bentuk formasi ini dapat dibedakan atas bentuk formasi terikat dan bentuk formasi bebas.

a. Bentuk Formasi Terikat

Bentuk formasi terikat adalah bentuk formasi/bentuk pengaturan yang ditugaskan pada masing-masing murid pada tempat tertentu dalam ruangan. Tempat ini biasanya tergantung dari pandangan guru. Kemungkinan memilih tempat bagi masing-masing murid tidak ada. Pada semua bentuk formasi, guru harus memilih tempat berdiri sedemikian rupa sehingga ia dapat mengarahkan pandangannya ke seluruh kelas pada waktu yang sama. tetapi posisi guru ditengah lingkaran tidak menguntungkan. Pada lari dalam barisan yang berurut ke belakang (berbanjar), guru seharusnya tidak masuk pada ujung barisan. Pada barisan melingkar yang menghadap ke dalam (ke pusat lingkaran) guru dapat mengambil tempat dalam

barisan melingkar, sedangkan barisan melingkar yang murid-muridnya menghadap ke arah jalan lingkaran (arah jarum jam atau berlawanan dengan jarum jam) sebaiknya guru mengambil tempat di luar lingkaran.

Bentuk-bentuk formasi terikat yang paling penting adalah barisan bersyaf, berbanjar, melingkar (lingkaran penuh, setengah lingkaran), formasi segi empat, formasi segi tiga.

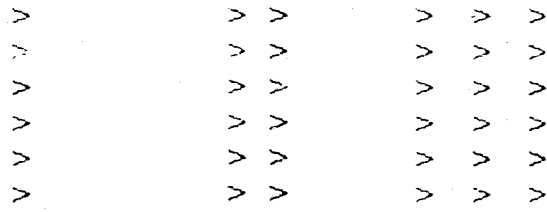
b. Bentuk formasi bebas

Bentuk formasi ini juga dipamakan bentuk formasi tidak terikat. (Stiehler, 1979:351). Pada bentuk formasi ini, murid-murid bebas mengambil tempat berdiri. Pembatasan-pembatasan yang diberikan guru seperti "tidak ada yang berdiri di belakang saya", "masing-masing jangan terlalu dekat" bukanlah merugikan/mengurangi kebebasan bentuk formasi bebas. Yang termasuk ke dalam bentuk formasi tidak terikat ini adalah formasi rombongan dan formasi bebas. Formasi rombongan dapat dilaksanakan pada lari bergerombol pada suatu tempat ke tempat yang lain, sedangkan pada formasi bebas, susunan murid tidak simetris, dan setiap murid dapat mengambil tempat berdiri sesuka hati, asal dapat melihat guru secara jelas.

Pada pemilihan dan pengaturan bentuk-bentuk formasi yang sesuai perlu diperhatikan pandangan berikut :

- Guru harus dengan mudah dapat melihat keseluruhan kelas. Untuk itu ia harus berusaha mempertahankan sudut pandangan sekecil mungkin (tidak lebih dari 90 derajat).
- Semua murid harus dapat mengamati pengajaran guru dengan baik. Pada demonstrasian, penjelasan atau koreksi gerakan lebih efektif bila menggunakan bentuk formasi satu berbanjar, setengah lingkaran, bentuk formasi bebas.
- Pengambilan bentuk formasi harus diperhatikan jarak yang tepat dan kemungkinan bahaya. Hal ini ditemukan khusus pada jenis toiak dan lembar dalam cabang atletik.
- Pembentukan formasi yang sesuai terjadi dengan pemberian instruksi yang singkat dan dimengerti serta petunjuk yang jelas.

Bentuk-bentuk formasi terikat dan bebas secara sederhana dapat dilukiskan pada gambar berikut ini :



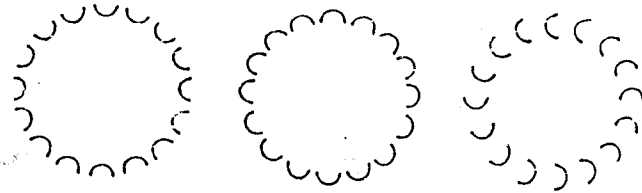
Formasi bersyaf



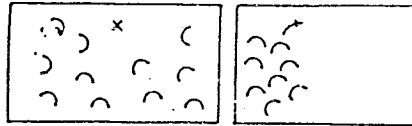
Formasi berbanjar



Formasi lingkaran



Formasi blok



Formasi rombongan dan bebas



Formasi pasangan

Gambar : Bentuk-bentuk formasi terikat dan formasi bebas (Fetz 1979 : 226 - 227).

2. Bentuk-Bentuk Kegiatan :

Bentuk-Bentuk Kegiatan dapat dikatakan sebagai pelaksanaan pengajaran olahraga yang kompleks secara organisatoris. Ia dalam kesatuan tugas dengan metode-metode lainnya sangat berarti bagi penunaian fungsi pengajaran dan pendidikan yang dituntut dalam rencana pengajaran. Bentuk-bentuk kegiatan yang di kenal adalah :

- Kegiatan secara frontal (*frontalbetrieb*)
- Kegiatan secara kelompok (*Riegenbetrieb*)
- Kegiatan secara stasiun (*Stationsbetrieb*)
- Kegiatan secara melingkar (*Kreisbetrieb*).

2.1 *Frontalbetrieb* (Kegiatan secara frontal)

Kegiatan secara frontal adalah suatu kegiatan latihan di mana setiap murid melakukan latihan yang sama pada waktu yang sama. rain (1966:418) mengemukakan tentang keuntungan *frontalbetrieb* sebagai berikut :

- Intensitas latihan tinggi karena murid-murid berlatih serentak
- Guru dapat mengenal dengan baik kesalahan jalannya gerakan, begitu juga sikap murid.
- Beban dan pemulihan murid dapat langsung dikendalikan.
- Guru secara tidak langsung memberikan pengaruh paedagogis-metodis pada murid
- Pengorganisasian mudah
- Penyampaian pengetahuan lebih menguntungkan

Sedangkan kelemahan *frontalbetrieb* terletak pada pemberian dosis beban yang tidak sesuai bagi setiap murid dan pendidikan kemandirian yang terbatas.

Pengalaman memperlihatkan bahwa *frontalbetrieb* dapat diterapkan pada pengajaran bermacam-macam cabang olahraga dan cocok untuk semua bagian jam pelajaran. Ia bermanfaat bagi pengenalan, pengulangan, pemantapan dan pengawasan keterampilan gerakan, penyempurnaan kemampuan fisik.

2.2 *Riegenbetrieb* (kegiatan secara kelompok)

Dengan *riegenbetrieb* dapat diartikan bahwa latihan dilakukan secara serentak dari beberapa kelompok dalam satu kelas pada stasiun latihan, di mana murid suatu kelompok diasanya berlatih sendiri atau berteman atau juga bertiga secara bergilir dan setelah itu kembali ke dalam kelompok (Schlieder, 1966 : 422). Ada dua jenis *riegenbetrieb* yang bertukar. Pada *riegenbetrieb* yang paralel, murid-

murid berlatih secara bergilir dalam kelompok waktu yang ditentukan pada stasiun yang sama dan biasanya juga dengan latihan yang sama (misalnya latihan guling depan pada matras). Sedangkan pada *riegenbetrieb* yang bertukar, murid-murid berlatih secara bergilir dengan waktu yang ditentukan pada stasiun yang berbeda dan biasanya dengan latihan yang berbeda pula. (Misalnya pada stasiun I latihan sprint, stasiun II melempar bola ke gawang, stasiun III lompat jauh).

Kedua jenis *riegenbetrieb* ini dapat diterapkan pada pengenalan, pemantapan dan pengontrolan keterampilan gerakan dan penyempurnaan kemampuan fisik.

2.3 *Riegenbetrieb* dengan tugas tambahan

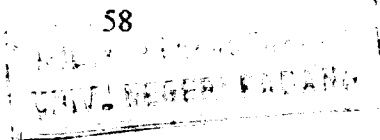
Yang disebut dengan tugas tambahan adalah latihan yang dilakukan oleh murid secara mandiri yang ada hubungannya dengan latihan inti. Misalnya untuk memantapkan putaran 180 derajat, diberikan tugas tambahan lompat tali (*skipping*). Setelah murid melakukan tugas tambahan ia kembali ke kelompok untuk melakukan tugas tambahan ia kembali ke kelompok untuk melakukan latihan inti. Kegiatan kelompok ini dapat dilakukan secara paralel atau bertukar. Bentuk kegiatan latihan ini dapat diterapkan pada pemantapan keterampilan gerakan, penyempurnaan kemampuan fisik.

2.4 *Stationbetrieb* (kegiatan secara stasiun)

Stationbetrieb adalah bentuk kegiatan latihan yang cocok dalam pengajaran olahraga yang terutama digunakan untuk pemantapan keterampilan gerakan dan juga mengantar pada penyempurnaan kemampuan fisik. Murid-murid berlatih berpindah-pindah pada beberapa stasiun yang digabungkan menjadi satu lingkaran stasiun (*Rieder, 1966 : 435*). Stasiun diartikan tempat latihan. Pada setiap stasiun dapat berisikan beberapa jenis latihan. Bila murid selesai melakukan latihan pada stasiun I dalam jangka waktu yang telah ditentukan maka ia dapat pindah pada stasiun berikutnya.

2.5 *Kreisbetrieb* (Kegiatan secara melingkar).

Kreisbetrieb adalah bentuk kegiatan latihan dalam pengajaran olahraga yang digunakan untuk penyempurnaan kemampuan fisik terutama kekuatan dan daya tahan. Murid-murid yang dibagi atas grup-grup (kelompok kecil) melakukan latihan fisik yang sederhana beberapa kali berturut-turut pada beberapa stasiun dalam satu atau beberapa kali perjalanan keliling dengan beban dan pemulihan yang telah direncanakan sebelumnya (*Marschner, 1961 : 19*).





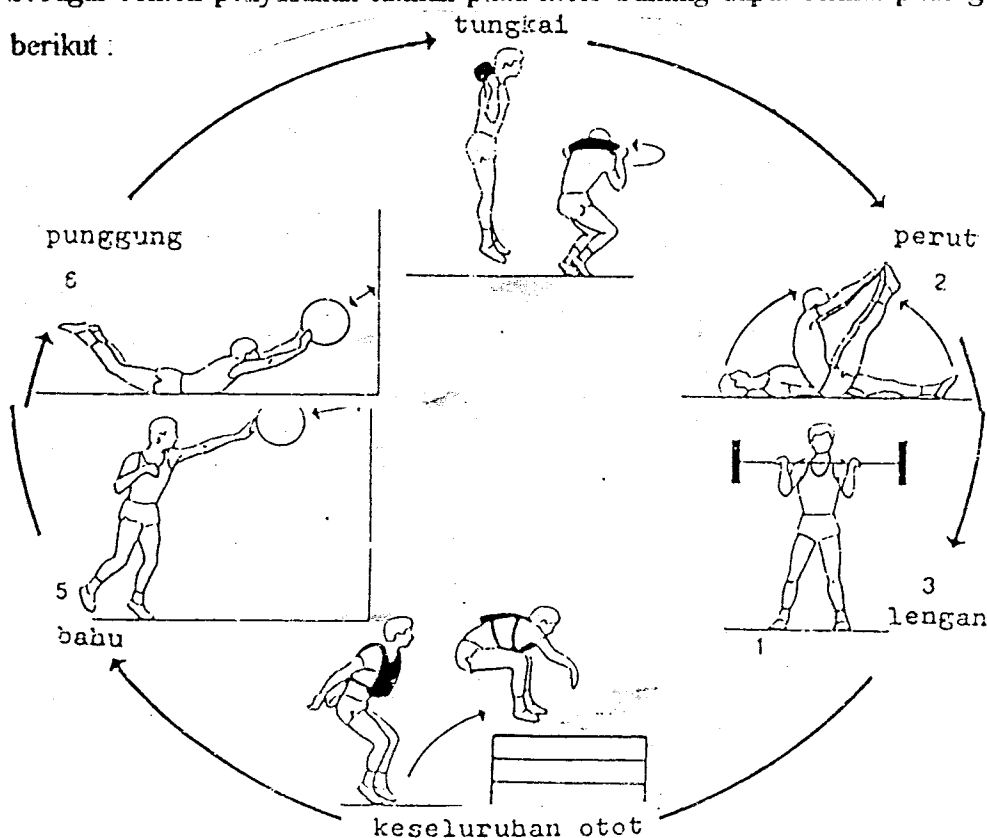
Jika ditetapkan volume dan intensitas beban secara individu dan kemampuan prestasi masing-masing murid yang sesuai, maka kegiatan latihan tersebut dinamakan "Kreistraining" atau "Circuit-training" (Stehler, G 1979 : 370-371).

Bentuk kegiatan latihan ini bertujuan untuk membebani semua atau beberapa kelompok otot, begitu juga mempengaruhi peredaran darah dan sistem pernafasan. Perbedaan dengan metode jalan latihan lainnya ialah bahwa pada kreistraining dianggap sebagai "kerja dalam satuan waktu". Oleh sebab itu keterampilan gerakan di sini tidak diperbaiki.

Pada pemulihan dan penyusunan latihan dapat dibedakan kelompok-kelompok :

- Latihan untuk pengembangan otot tunggal
- Latihan untuk pengembangan otot lengan dan bahu
- Latihan untuk penguatan otot perut
- Latihan untuk penguatan otot punggung
- Latihan untuk penguatan otot seluruh tubuh

Sebagai contoh penyusunan latihan pada keris training dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar : Contoh kreistraining (Circuit training) untuk kekuatan/kondisi (Rieder/Fischer, 1986 : 125).

Pada bentuk kegiatan kreistraining tersebut dapat beberapa variasi :

a. Berlatih menurut pemberian waktu.

Murid-murid dibagi pada stasiun-stasiun. Setiap murid melakukan latihan secara serentak pada peluit pertama dan pada peluit kedua latihan berakhir dan murid-murid pindah ke stasiun berikutnya pada peluit kedua dan demikian seterusnya.

b. Berlatih menurut pemberian jumlah

Murid-murid dibagi pada setiap stasiun sesuai jumlah yang telah ditetapkan, kemudian pindah sendiri-sendiri ke stasiun lain dalam bentuk lingkaran

c. Berlatih menurut pemberian waktu dan jumlah

Murid-murid dibagi pada setiap stasiun. Peluit dibunyikan pada waktu yang sama. Jadi dalam waktu yang diberikan, murid-murid melakukan jumlah pengulangan yang telah ditetapkan.

3. Bentuk-Bentuk Interaksi Dalam Pengajaran Olahraga

Yang disebut dengan bentuk-bentuk interaksi dalam pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga ialah hubungan sikap sosial si pengajar dan si pelajar satu sama lain secara organisatoris dengan kata lain menngenai susunan murid yang didasari hubungan antara murid dan hubungan dengan guru (Rieder/Fischer 1986 : 123).

Belajar terletak antara dua kutub yakni apakah semuanya belajar dengan ketergantungan yang tinggi pada guru bersama-sama atau dengan cara yang sama (pengajaran frontal) atau masing-masing belajar dengan sedikit kontak baik sesama murid maupun dengan guru (kerja berteman, kerja sendiri).

Pada pengajaran frontal, guru berdiri di depan kelas dan memberikan petunjuk gerakan secara verbal atau visual., kemudian menuntut semua murid melaksanakan petunjuk gerakan tersebut dengan cara yang sama dan dalam waktu yang sama pula. Dalam kerja berteman, guru memberikan tugas untuk dikerjakan atau dikerjakan oleh murid dengan seorang temannya dan biasanya dalam waktu yang relatif singkat. Pada kerja kelompok, guru memberikan tugas atau masalah yang harus dikerjakan atau dipecahkan dalam kelompoknya. Tugas yang diberikan dapat sama jenisnya atau berbeda untuk setiap kelompok. Tugas itu juga dapat diberikan dengan bantuan kartu belajar. Sedangkan pada kerja individu (kerja sendiri), murid-murid mengertjakan secara sendiri-sendiri tugas yang diberikan guru dan biasanya berupa pelajaran terprogram. Tugas yang diberikan boleh sama atau berbeda untuk semua murid. Ciri-

ciri bentuk interaksi dalam pengajaran dapat dikemukakan sebagai berikut :
(Rieder/Fischer 1986 : 124).

a. Pengajaran frontal

- Guru sangat mengendalikan murid
- tempo kerja yang diberikan bersifat mengikat
- Kontak antara murid tidak ada
- Gerakan yang diberikan ditunjukkan oleh guru
- Disiplin ketat
- terutama untuk belajar motorik Contoh : Gymnastik.

b. Kerja berteman :

- Guru membimbing
 - Tempo belajar berbeda
 - Kontak terbatas hanya dengan teman
 - Kemungkinan untuk pemecahan masalah
 - Disiplin dan tidak kaku (longgar)
 - Untuk belajar motorik dan belajar sosial
- Contoh : Pencak silat.

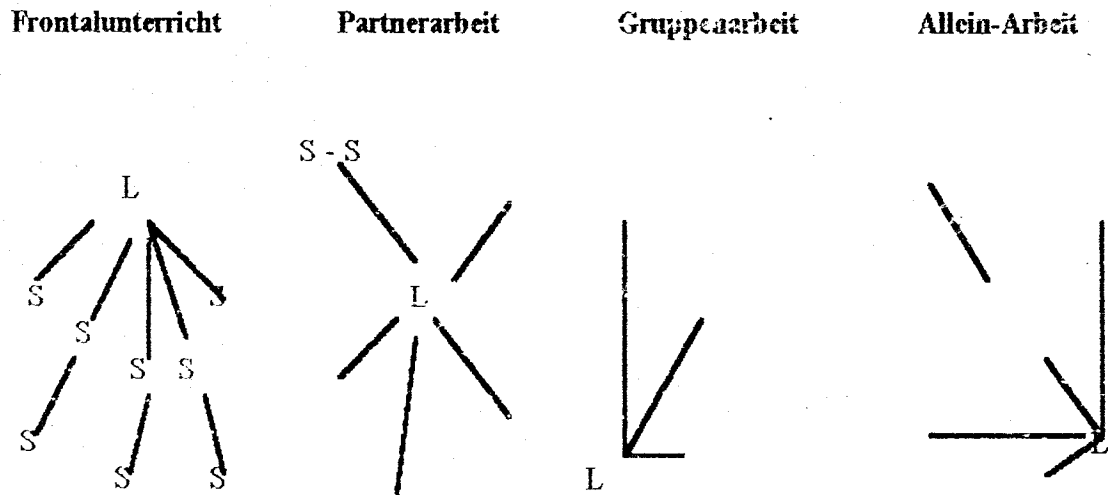
c. Kerja kelompok :

- Guru mundur (tidak campur tangan)
 - Kerja secara mandiri dan individu
 - Bertukar pikiran antara murid
 - Kemungkinan untuk pemecahan masalah
 - Tidak kaku (longgar)
 - Untuk belajar motorik dan belajar sosial
- Contoh : Menemukan cara mengontrol bola pada sepakbola.

d. Kerja sendiri

- Guru hanya menasehati saja
- Masing-masing murid bekerja sendiri
- Kurang kontak dengan yang lain walaupun belajar dalam kelas
- Kemungkinan untuk pemecahan masalah
- Disiplin
- Terutama untuk belajar motorik

Contoh : pengajaran terprogram untuk "loneat tiga" Bentuk-bentuk interaksi secara organisatoris dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar : Bentuk-bentuk interaksi dalam pengajaran olahraga (Rieder/Fischer, 1986 :124)

Frontalunterricht = pengajaran frontal : Partner arbeit = kerja berteman

Gruppenarbeit = kerja kelompok

Allein-Arbeit = Kerja individu

L = Lehrer = guru : S = Schuler = murid.

Tugas/Latihan :

1. Rencanakanlah latihan perbaikan kondisi dengan menggunakan bentuk kegiatan secara melingkar (Circuit-training) dengan 6 pos. Latihan dilakukan pada/dengan alat seperti : tali, skipping, bangku panjang, peti lompat kecil, jenjang swdia bola medicine, gada/pemukul kasti. Kemudian praktekkan dengan teman-teman anda.
2. Rencanakanlah bentuk latihan dengan menggunakan kegiatan secara stasiun untuk pematapan tehnik dalam salah satu jenis olahraga. Kemudian praktekkan dengan teman-teman anda.

Rangkuman :

Penggunaan bentuk pengorganisasian yang tepat dan bervariasi akan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menghilangkan rasa takut akan mendapat cedera dan mengembangkan aspek kerja sama/keakraban baik antar murid, antar kelompok murid maupun antar guru dan murid sehingga keberhasilan belajar akan dapat dicapai dalam waktu yang relatif singkat.

Bentuk-bentuk pengorganisasian yang dikenal dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga adalah :

1. Bentuk-bentuk dasar pengorganisasian yang terdiri dari :

- bentuk-bentuk pembagian/pengelompokan murid
- bentuk-bentuk formasi

2. Bentuk-bentuk kegiatan yang terdiri dari :

- Kegiatan secara frontal
- Kegiatan secara kelompok
- Kegiatan secara stasiun
- Kegiatan secara melingkar (circuit training)

3. Bentuk-bentuk interaksi /kerja

- pengajaran frontal
- kerja berteman
- kerja kelompok
- kerja sendiri/individu

C. Penutup

Evaluasi :

Jawablah pertanyaan-pertanyaan uji diri berikut ini. Janganlah membaca kunci jawaban sebelum anda selesai menjawab seluruh pertanyaan :

1. Fungsi pengorganisasian dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga adalah untuk :
 - a. mendapatkan kesenangan dalam belajar
 - b. membina keakraban sesama murid
 - c. menghindarkan rasa takut akan cedera
 - d. benar a dan b
 - e. benar a, b dan c
2. Pembagian kelas menurut kelompok berarti bagi :
 - a. pengembangan aspek kerjasama
 - b. penanaman kepatuhan kepada pemimpin
 - c. merangsang kemauan berintegrasi
 - d. benar a dan c

3. Kelompok yang dibagi menurut prestasi dapat :
- berlatih dengan beban mendekati optimal
 - memberikan kesempatan kepada siswa untuk meningkatkan prestasinya
 - menurunkan motivasi belajar kelompok yang lemah
 - benar a dan b
 - benar a, b dan c
4. Kualitas kepemimpinan kelompok memberi arti yang menentukan bagi perkembangan murid, yang manakah dan jawaban berikut sifat pemimpin yang kurang baik :
- watak yang keras
 - kemampuan mendemonstrasikan dan mengoreksi jalannya gerakan
 - kemampuan menjaga ketertiban dan memberikan perintah
 - kemampuan memberikan bantuan pengamanan
5. Pembagian regu pada pelaksanaan pertandingan dalam pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga sebaiknya dilakukan :
- terserah kepada keinginan murid
 - menurut urutan nama murid dalam absensi
 - menurut kekuatan prestasi (sana kuat)
 - menurut perimbangan jenis kelamin
6. Jika murid-murid melakukan kegiatan/latihan yang sama pada waktu yang sama dinamakan kegiatan secara :
- frontal
 - kelompok
 - stasiun
 - melingkar
7. Jika murid-murid berlatih berpindah-pindah pada beberapa pos yang digabung menjadi satu lingkaran dinamakan kegiatan secara :
- frontal
 - kelompok
 - stasiun
 - melingkar/circuit-training

8. Circuit-training bertujuan untuk :
- membebani semua atau beberapa kelompok otot
 - mempengaruhi peredaran darah
 - mempengaruhi sistem pernafasan
 - benar b dan c
 - benar a, b dan c
9. Ciri-ciri pada pengajaran frontal adalah :
- guru sangat mengendalikan murid
 - kontak antara murid tidak ada
 - disiplin ketat
 - benar a dan c
 - benar a, b dan c
10. Ciri-ciri pada kerja berteman/berpasangan adalah :
- kontak terbatas hanya dengan teman
 - guru membimbing
 - disiplin sangat ketat
 - benar a dan b
 - benar a, b dan c
11. Yang bukan ciri-ciri pada kerja kelompok adalah :
- kemungkinan untuk pemecahan masalah
 - guru turut campur tangan
 - tidak kaku (longgar)
 - kerja secara mandiri
12. Pengajaran frontal lebih mengutamakan belajar :
- motorik
 - kognitif
 - afektif
 - sosial

Jawaban :

- e
- e
- d

4. a

5. c

6. a

7. c

8. e

9. e

10. d

11. b

12. a

BAB. V

PERENCANAAN, PELAKSANAAN DAN PENILAIAN DALAM PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

A. Pendahuluan

Uraian yang dikemukakan dalam bab ini, akan menuntun mahasiswa untuk mendapatkan pengetahuan tentang cara-cara mempersiapkan jam pelajaran, prinsip-prinsip pelaksanaan dan bentuk-bentuk penilaian serta keterampilan dalam melaksanakan proses belajar mengajar untuk mengajarkan materi pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Pengetahuan dan keterampilan untuk merencanakan, melaksanakan dan menilai hasil pelaksanaan proses belajar mengajar ini akan berguna kelak bagi mahasiswa /calon guru dalam melaksanakan tugasnya sebagai guru pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah.

Setelah mempelajari bahan bacaan ini, diharapkan mahasiswa dapat :

1. Menjelaskan hubungan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga.
2. Menjelaskan berbagai jenis sistem pembagian jam pelajaran dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga
3. Menjelaskan prinsip-prinsip pelaksanaan dalam pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga.
4. Menjelaskan berbagai jenis penilaian dalam pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga
5. Menyusun kegiatan belajar mengajar dalam berbagai jenis materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga
6. Mempraktekkan kegiatan belajar mengajar dalam berbagai jenis materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.
7. Mempraktekkan berbagai jenis penilaian dalam pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

B. Penyajian

Perencanaan, Pelaksanaan dan Penilaian

Perencanaan dan penilaian hasil adalah dua bidang dalam pengajaran yang tetap saling menunjuk dan saling berpengaruh. Hasil penilaian tujuan belajar akan membenarkan, meninjau kembali atau menolak perencanaan pengajaran. Sebaliknya

perencanaan pengajaran yang cermat akan mengikutsertakan penilaian tujuan belajar sehingga hubungan perencanaan dan penilaian terlihat sebagai kejadian yang saling mempengaruhi. Antara perencanaan dan penilaian terletak bidang kegiatan guru yang ketiga yakni pelaksanaan pengajaran yang diharapkan. Penilaian menetapkan derajat penyimpangan hasil yang dicapai dari hasil pengajaran yang diinginkan. Realisasi pengajaran dievaluasi dan hasil evaluasi digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk perencanaan masa datang.

1. Perencanaan Pengajaran

Salah satu fungsi didaktik olahraga adalah untuk mengembangkan dasar-dasar perencanaan dan untuk menyiapkan sarana rencana pelajaran, karena dengan itulah guru olahraga menyusun persiapan tahunan, satuan pelajaran dan persiapan jam pelajaran. Rencana pelajaran pada mata pelajaran khusus merupakan pedoman bagi guru dan rencana pelajaran didaktik khusus tidak boleh terlalu kaku untuk dipraktikkan, oleh sebab itu perlu dilakukan perencanaan untuk setiap jam pelajaran. Elemen-elemen perencanaan pelajaran olahraga adalah : tujuan, materi, metode, bentuk-bentuk organisasi dan interaksi dengan memperhatikan kondisi antropologis dan kondisi sosial budaya olahraga sekolah.

Perencanaan guru olahraga berpangkal tolak dari tujuan yang telah tercantum dalam kurikulum dan dari tujuan itu ia merumuskan tujuan pengajaran yang konkrit serta menentukan semua faktor, yang membantu perealisasi tujuan. Tujuan belajar motorik (keterampilan gerak) berada pada titik pusat perencanaan pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga, sedangkan tujuan belajar afektif-sosial tidak sepenuhnya ditarik ke dalam perencanaan oleh guru, tetapi ia mempersiapkan kemungkinan timbulnya hambatan-hambatan yang berarti. Untuk belajar kognitif berlaku prinsip-prinsip persiapan pelajaran yang dikembangkan pada pelajaran teori, (Grossing 1983 : 278).

Pembagian Jam Pelajaran

Susunan latihan suatu jam pelajaran seharusnya diatur dan ditetapkan sebelumnya dari bagian-bagian khusus yang satu sama lain digabung menuju ke titik berat pelajaran. Sehubungan dengan ini, literatur didaktik khusus telah memberikan beberapa contoh pembagian jam pelajaran yang di sini tidak akan dijelaskan semuanya. Pada "senam sekolah Austria", pembagian jam pelajaran telah dipandang sebagai tuntutan didaktis yang penting. Karl Gaulhofer dan Margarete Streicher

(pembaharu sekolah setelah perang dunia I) membagi jam pelajaran atas tiga bagian utama : (Burger-Groll, 1981 : 228).

- a. Latihan pendahuluan ----- → 8 menit
- b. 1. Latihan togok -----
2. Latihan keseimbangan ----- → 15 menit
3. Latihan kekuatan dan ketangkasan-----
4. Lari dan jalan -----
5. Lompat ----- 15 menit
- c. Latihan Penenangan ----- → 7 menit

Menurut Fetz (1979), kelemahan jam pelajaran ini terletak pada nama. Bermain tidak tampak, sebagai gantinya dilakukan latihan jalan sebagai bentuk latihan tersendiri. Pembagian jam pelajaran pada Burger dan Groll (1971:223) merupakan gambaran sistematik bahan latihan, yang oleh Groll telah dikembangkan sebagai berikut :

- a. Pendahuluan 5 menit
- b. Bagian inti 35 - 40 menit
 - 1) latihan sikap dan gerak
 - 2) kemampuan prestasi dan seni
 - 3) permainan dan tari
- c. Penutup 5 menit

Kritik terhadap pembagian ini ialah bahwa tidak ada guru yang dapat menempatkan kerja kondisi latihan prestasi, bermain dan menari dalam waktu 35 menit.

Fetz (1979 : 208) telah memberikan pembagian jam pelajaran seperti juga Kruber (1968) Stiehler (1973) yang terdiri dari :

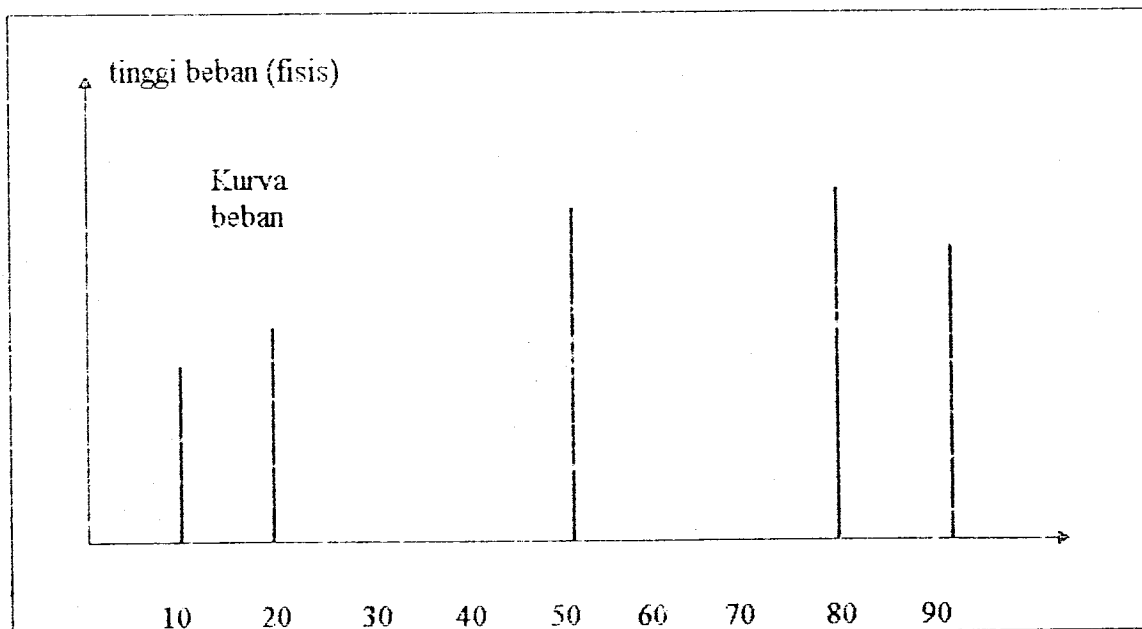
- a. Pendahuluan
- b. Bagian prestasi (bagian inti)
- c. Bagian akhir

Pada bagian pendahuluan pelajaran terletak pemanasan, penyesuaian, persiapan atau penjelasan-penjelasan. Pada permulaan pelajaran harus dibangkitkan kesiapan belajar dan harus ditimbulkan suasana belajar yang cocok agar proses belajar-mengajar pada bagian inti berjalan dengan baik.

Bagian inti jam pelajaran mengatur bentuk-bentuk kegiatan olahraga sekolah seperti belajar, berlatih, bermain, merangkaikan/menyusun, bertanding atau ia menempatkan titik berat tema dan menempatkan suatu jenis olahraga atau tujuan belajar pada titik pusat.

Jam pelajaran olahraga biasanya terkenal dengan keikutsertaan emosional murid yang kuat/tegang. Oleh sebab itu nama bagian akhir kena benar untuk menutup jam pelajaran. Antara jam pelajaran olahraga dan jam pelajaran berikutnya harus ada suatu fase penenangan dan peralihan, dengan demikian pengajaran berikutnya tidak terganggu oleh pelajaran olahraga.

Rieder/Fischer (1986 : 120) mengemukakan bahwa pengklasifikasian jam pelajaran dapat diartikan sebagai suatu penyusunan jam pelajaran olahraga (dan satuan training) menurut fase-fase. Mereka juga membagi jam pelajaran atas tiga bagian yakni pendahuluan, inti dan penutup. Tetapi jika dihubungkan dengan penetapan waktu dan kondisi prestasi yang belajar (atlit) mungkin terdapat dua bagian inti atau dua bagian pendahuluan. Grosser Neumaier membuat pembagian satuan training menurut waktu dan materi seperti terlihat pada gambar berikut :



Pengklasifikasian jam pelajaran dapat juga diinterpretasikan sebagai rencana pelajaran. Ia direncanakan dan disusun berdasarkan persyaratan kondisi, tujuan belajar dan materi pelajaran dan dikerjakan serta disampaikan dengan metode belajar-mengajar yang cocok (metode global, metode deduktif dan sebagainya). Bentuk-bentuk sosial/interaksi ditentukan melalui pemilihan metode dan bentuk-bentuk sosial/interaksi ini akan memberikan informasi yang berhubungan dengan keputusan sarana belajar-mengajar (media, alat-alat, informasi-informasi, instruksi dan

sebagainya). Materi jam pelajaran pada rencana jalan pelajaran akan dipermasalahkan dari berbagai segi. Tujuan belajar motorik, kognitif, sosial dan afektif dalam pengajaran olahraga dapat dititikberatkan secara berbeda dan sesuai dengan itu harus diperhitungkan perencanaan yang cermat dan kegiatan yang fektif dalam pengklasifikasian jam pelajaran.

Rieder dan Fischer (1986 : 121) mengklasifikasikan jam pelajaran sebagai berikut :

a. Pendahuluan

- Pemanasan organisme, penyesuaian
- Pelemparan/pengajuan masalah
- Persiapan
- Menyalurkan keinginan bergerak
- Kompensasi
- Mulai pada pengetahuan dasar

b. Bagian Inti

- Mempelajari, memantapkan, melatih keterampilan dan kemampuan motorik
- Jam pelajaran/jam pekerja
- Jam penguatan
- Jam pengondisian
- Jam bervariasi

c. Penutup

- Pertukaran beban
- Penilaian
- Rileksasi
- Pelepasan
- Penutup

2. Prinsip Pelaksanaan Pengajaran

Prinsip didaktis yang penting dalam pengajaran adalah prinsip diferensiasi, prinsip terprogram dan prinsip improvisasi yang di belakangnya berdiri prinsip individualisasi, efektifitas dan prinsip kreativitas.

a. Prinsip Diferensiasi

Prinsip didaktis diferensiasi pengajaran berasal dari individualisasi sebagai pokok pikiran paedagogis. Ia menuntut pertimbangan atas kecendrungan individual

dan kemampuan prestasi meskipun belajar dalam situasi kolektif. Seybold (1973 : 56) memberikan lima bidang penerapan untuk diferensiasi yakni : irama gerakan, profil motorik, kemampuan prestasi, minat dan tempo belajar.

Irama Gerakan

Setiap manusia mempunyai irama gerakan individu. Irama gerakan individu memberi ciri kelancaran gerakan, jalan dan struktur fase menurut waktu. Berlatih dan belajar menurut irama yang diberikan kadang-kadang merupakan bantuan dan penguatan kecuali jika dengan itu sampai mengubah bentuk pelaksanaan gerak individu.

Profil Motorik

Kemampuan prestasi motorik dan kondisi tingkat kemampuan motorik merupakan hasil proses kematangan dan proses belajar serta pengaruh timbal balik satu sama lain. Kemampuan prestasi motorik murid ikut ditentukan oleh kondisi famili (keluarga), daerah pemukiman, luasnya tempat tinggal dan sosial ekonomi orang tua. Tetapi kematangan motorik harus didiagnosa dengan tepat, karena kematangan motorik tidak disebabkan umur melainkan disebabkan perkembangan (Grossing, 1983 : 298)

Kemampuan Prestasi

Profil motorik yang berbeda bukanlah satu-satunya penyebab perbedaan tingkat kemampuan prestasi dalam olahraga. Faktor konstitusi, motivasi dan minat, berbagai pengaruh kesiapan belajar seperti disposisi psikis, besarnya kemauan, perasaan takut dan faktor-faktor lainnya menyebabkan tingkat kemampuan prestasi fisik yang berbeda.

Diferensiasi menuntut pembagian kelompok prestasi, persiapan bantuan belajar, penggunaan alat-alat olahraga yang bermacam-macam dan tuntutan prestasi yang bertahap.

Minat

Keaneka ragaman penawaran materi merupakan ciri pengajaran yang menggunakan prinsip diferensiasi. Minat murid merupakan alasan untuk melakukan diferensiasi. Minat olahraga remaja sering membentuk kecendrungan pada mode dan berlangsung tidak lama.

Tempo Belajar

Dari hasil penelitian belajar dapat disimpulkan bahwa jalannya belajar kognitif tergantung dari tempo belajar individu yang berbeda-beda. Belajar motorik tergantung dengan persyaratan yang sama. Situasi kolektif di sekolah meletakkan tempo belajar pada batas yang sempit. Stationsbetrieb dan belajar terprogram merupakan kegiatan metedis yang memenuhi keinginan belajar individual.

b. Prinsip Terprogram

Prinsip terprogram dapat diartikan sebagai prinsip efektifitas dalam pengajaran olahraga. Betapa sedikitnya pengajaran olahraga menghasilkan perwujudan prestasi motorik murid telah diungkapkan oleh penelitian-penelitian. Juga murid-murid sering memberikan pendapat bahwa pada olahraga sekolah terlalu sedikit yang dipelajari (Martin/Ziegler, 1974).

Antara prinsip diferensiasi dan prinsip efektifitas mempunyai hubungan yang erat. Pengajaran olahraga diberikan dalam jumlah jam pelajaran yang terbatas, sedangkan belajar merupakan peristiwa yang menyita waktu. Jadi efektifitas berarti penghematan belajar.

Pada belajar olahraga sekolah, murid-murid menerima keterampilan motorik yang beranekaragam (jenis-jenis olahraga dengan kesulitan dan kerumitan yang berbeda-beda). Oleh karena itu tuntutan untuk cara belajar yang cepat dan pasti adalah wajar. Pemecahannya terletak pada pengajaran yang diprogramkan dengan cermat dan teliti. Cara belajar terprogram merupakan suatu konsekwensi prinsip didaktis "efektifitas". Rangkaian latihan metodik jadwal mata pelajaran yang ditentukan dengan tepat, pengontrolan tujuan belajar, susunan pelajaran yang sistematis dan penyusunan rencana tahunan merupakan faktor selanjutnya untuk pelaksanaan pengajaran yang fektif. Dengan demikian perencanaan dan fektifitas mempunyai hubungan timbal balik.

Tetapi efektifitas sebagai prinsip pengajaran juga menunjukkan tendensi yang lain. Kehidupan manusia pada masyarakat industri misalnya memperlihatkan gejala kekurangan gerak dan kelelahan fisik pada setiap hari. Murid-murid dikarenakan sikap duduk yang dipaksakan merasa sangat tertekan dan berkembang menjadi kebutuhan gerak yang mendesak yang seharusnya dalam pengajaran olahraga dapat dipenuhi. Murid-murid tersebut tidak hanya mempunyai kebutuhan gerak, melainkan juga memiliki keinginan untuk bergerak yang pemuasannya pada jam istirahat tidak

memadai. Pemecahan yang optimal ialah dengan pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh sebab itu dalam pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga sedapat mungkin murid-murid diberikan banyak pengalaman gerak olahraga (bermain, bertanding, meningkatkan prestasi, mengerjakan rangkaian gerak).

c. Prinsip Improvisasi

Tuntutan kreatifitas (spontanitas) dalam pengajaran olahraga merupakan prinsip pengajaran yang aktual yang bertentangan dengan prinsip diferensiasi dan terprogram dan terutama sekali tidak dapat diselaraskan dengan prinsip efektifitas, meskipun sekarang merupakan pernyataan paedagogis dan didaktis. (Grossing, 1983 : 301).

Pada sisi murid kemampuan kreatifitas, kesiapan kemandirian dan spontanitas merupakan persyaratan untuk perwujudan prinsip didaktis ini. Tetapi hal ini berlangsung dengan realita olahraga sekolah. Alasan yang tepat untuk olahraga ialah bahwa tidak ada setiap saat dan pada semua murid dinyatakan tujuan pelajaran dalam berbagai hal (misalnya dalam rencana pelajaran) dan dari sana baik oleh guru maupun oleh murid dapat dipilih/ditentukan dengan bebas. Juga mengenai metode mengajar biasanya murid-murid sedikit mendapatkan informasi.

Kreativitas murid pada olahraga sekolah yang dinyatakan melalui tindakan spontan, kerja sendiri, fantasi dan produktifitas tergantung dari organisasi pelajaran, tingkat umur yang belajar, penguasaan motoriknya, motivasinya, minat dan sebagainya. (Grossing, 1983 : 302).

3. Penilaian

Hasil belajar murid akan memberikan gambaran seberapa jauh tujuan belajar yang ingin dicapai terwujud. Sebaliknya hasil belajar murid ini juga merupakan balikan apakah perencanaan pelajaran sudah tepat ataupun pelaksanaannya masih mendapatkan hambatan-hambatan, baik hambatan dari sarana dan prasarana yang tersedia, kemampuan menerapkan metode mengajar belajar yang bervariasi maupun kesiapan belajar dan minat/motivasi murid dan sebagainya.

Pengujian tujuan belajar tidak hanya memberi nilai dan angka pada murid, tetapi mempertanyakan penyebab bagi keberhasilan atau ketidak berhasilan pelajaran. Penilaian menunjukkan proses yang sistematis yang dengan proses tersebut kita dapat menetapkan pada ukuran mana tujuan pendidikan telah dicapai oleh murid. Penilaian

dapat berupa deskripsi hasil belajar, baik secara kuantitatif (pengukuran) maupun kuantitatif (Rapp, 1975 : 14). Kebanyakan guru olahraga menggunakan pengukuran atau penilaian atau kombinasi kedua metode tersebut untuk mendapatkan angka (nilai).

a. Metode Pengukuran dan Penilaian

Berikut ini akan dibicarakan mengenai metode pengukuran dan penilaian seperti yang diterapkan pada training dan di sekolah. Indikator pengukuran dan penilaian tersebut antara lain : pengukuran prestasi, penilaian hasil, pengamatan, angket, interview dan resovansi.

1) Pengukuran Prestasi

Pengukuran prestasi berorientasi pada materi pelajaran dan dilaksanakan dengan meteran, stopwatch atau timbangan dengan yang diukur adalah prestasi olahraga menurut centimeter, detik atau kilogram . Dengan demikian dapat diperoleh data prestasi secara objektif. Pelaksanaan, kreatifitas atau ketepatan pelaksanaan gerakan tidak dapat diperhatikan atau dinilai dengan pengukuran, tentu saja kualitas juga tidak sama sekali (Peterson, 1985). Pada titik pusat pengukuran prestasi terletak keterampilan dan kemampuan motorik, tehnik dan kondisi. Pada tahun-tahun belakangan ini telah diusahakan pembuatan tes dalam olahraga untuk menilai atau menyelidiki kemampuan prestasi olahraga. Tes dapat menentukan :

- Tingkat kemampuan motorik (kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi)
- Tingkat keterampilan tehnik (misalnya flop pada lompat tinggi, jalan dan urutan gerakan).
- Sikap taktik pada permainan olahraga

Jika tes memenuhi kriteria : validitas, objektivitas dan reliabilitas, maka ia akan memberikan gambaran kepada murid mengenai kemampuan dan perkembangan prestasinya dan memberikan informasi pada guru olahraga mengenai keadaan prestasi muridnya dan membantu guru untuk menilai hasil belajar dan memberikan angka.

2) Penilaian Prestasi

Penilaian prestasi diterapkan pada tujuan belajar yang pengukuran secara objektif tidak mudah dicapai dikarenakan sifat komposisinya yang paling besar. Untuk fakta yang estetis begitu juga fakta yang kompleks tidak dapat diukur dengan meteran dan jan. Kualitas gerak (seperti : kelancaran gerak,

keharmonisan gerak, ketepatan pelaksanaan, originalitas), sikap bermain (tuntutan teknik dan taktik) begitu juga proses belajar (dari pemula menjadi ahli) menuntut pengevaluasian yang berbeda yang mencakup berbagai aspek. Kelemahan penilaian adalah bahwa ia tidak dapat bebas dari penilaian subjektif. Untuk menghindari hal ini sejauh mungkin perlu diusahakan tabel penilaian dengan daftar tingkat kesukaran dan tuntutan pelaksanaan (seperti pada senam artistik/ritmik, meluncur di atas es dan sebagainya) dan sumber kesalahan dipertahankan sedikit mungkin.

3) Observasi

Kemungkinan selanjutnya untuk menilai hasil belajar adalah dengan melakukan pengamatan. Pengamatan ini juga tidak terlepas dari sikap subjektif. Pengamatan hasil belajar ini mencakup keadaan dan kegiatan person yang bersangkutan (pengamatan orang lain). Pengamatan dapat dilakukan oleh "yang merasakan" atau dengan kata lain pengamat sendiri yang ikut serta pada proses yang diamati atau "yang tidak merasakan" yang dalam hal ini adalah jika pengamat berusaha menangkap suatu kejadian (proses) dari luar secara terencana. (Graumann, 1966, Friedrichs?Ludke, 1973, Egger, 1980). Untuk pengamatan ilmiah berlaku sama seperti kriteria pengukuran prestasi.

4) Angket dan Interview

Pada angket dan interview (bentuk tertulis atau lisan) pertanyaan-pertanyaan haruslah diwujudkan dengan pertanyaan yang terarah atau rangsangan untuk memberikan pertanyaan secara verbal yang berhubungan dengan prestasi olahraganya sendiri, sikap terhadap teman bermainnya atau terhadap guru dan sebagainya.

5) Resonansi

Selain dari kemungkinan pengujian hasil belajar di atas, masih terdapat indikator lain yang tidak hanya memberikan kesimpulan terhadap prestasi murid (atlit) melainkan juga memberikan umpan balik yang berhubungan dengan pengajaran olahraga. Hal ini dapat disebut dengan Resonansi (Rieder/Fischer, 1986 : 144) dan sebagai contoh yang sederhana dalam hal ini dapat diberikan sebagai berikut : Murid-murid secara berkelompok diberi tugas mengerjakan suatu rangkaian (komposisi) gerak senam irama baik komposisi yang dibuat sendiri maupun komposisi yang diberikan guru. Hasil pengerjaan murid-murid

tersebut akan memberi tanda apakah mereka berhasil atau kurang berhasil dalam belajarnya.

b. Nilai Dalam Pengajaran Olahraga

Dewasa ini pemberian nilai pada olahraga sekolah diwujudkan dalam bentuk angka antara 1 dan 6 (Jerman Barat) dan angka antara 1 dan 5 (Austria). Nilai olahraga terwujud atas kombinasi prestasi individu dalam bidang keterampilan, kerjasama dalam pelajaran, sikap sosial juga pengetahuan teori olahraga. Yang masih dipertengkarkan ialah hubungan prestasi olahraga dengan kerjasama. Siapa yang memandang lebih aspek pendidikan dalam olahraga sekolah sebagai sasaran belajar, maka bagian sikap perlu dinilai. Fetz (1979: 264) menyarankan untuk mengambil prestasi olahraga sebagai dasar pemberian nilai dan memperhatikan sejauh mungkin usaha dan kerjasama, sehingga nilai olahraga dapat menyimpang satu tingkat ke atas atau ke bawah dari nilai prestasi.

Beberapa saran lainnya berusaha memasukkan prestasi olahraga, kerjasama dan sikap sosial murid dalam olahraga. Saran seperti itu telah dilakukan oleh Groll (1971), Grotefent (1964) dan Goppel (1963). Pengukuran dan penilaian kemampuan prestasi olahraga senantiasa merupakan dasar penilaian, tetapi juga kerjasama dan sikap sosial murid selalu dihubungkan dengannya. Sebagai contoh dapat dikemukakan penilaian dari Groll (1971). Untuk sikap kerjasama dinilai dengan tiga tingkat yakni (i) luar biasa, (ii) sedang (iii) sangat jelek, sedangkan untuk prestasi dengan (I) sangat baik, (ii) baik, (iii) memuaskan (iv) cukup dan (v) tidak cukup.

Tugas/Latihan

1. Buatlah perencanaan untuk mengajarkan salah satu materi pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga dengan menggunakan metode deduktif dan praktekan pada kelompok anda.
2. Buatlah perencanaan untuk mengajarkan salah satu materi pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga dengan menggunakan metode induktif dan praktekan pada kelompok anda.
3. Buatlah perencanaan untuk mengajarkan salah satu materi pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga dengan menggunakan bentuk pengajaran terprogram dan praktekan pada kelompok anda.

4. Buatlah perencanaan kegiatan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik umum dengan menggunakan kegiatan secara stasioner dan praktekkan pada kelompok anda.
5. Buatlah perencanaan latihan "bermain dan berlatih" dengan salah satu alat tangan (simapi, tali dan lain sebagainya) untuk perbaikan kemampuan dasar motorik dan kekuatan umum pada anak sampai dengan umur 8 tahun dengan metode petunjuk gerakan dan tugas gerakan serta praktekkan pada kelompok anda.

Rangkuman

1. Hasil penilaian dari suatu pelaksanaan proses belajar mengajar akan membenarkan, meninjau kembali atau menolak perencanaan pelajaran yang diolah, dibuat. Dengan demikian perencanaan, pelaksanaan dan penilaian merupakan kegiatan yang saling berpengaruh.
2. Elemen-elemen perencanaan adalah : tujuan, materi, metode, bentuk-bentuk pengorganisasian dengan memperhatikan kondisi antropologi dan sosial budaya.
3. Literatur didaktik khusus telah memberikan beberapa contoh sistem pembagian jam pelajaran yang pada prinsipnya pada semua pembagian jam pelajaran tersebut terdapat : bagian pendahuluan, bagian inti dan bagian akhir/penutup.

Pada bagian pendahuluan terletak kegiatan :

membuka pelajaran, pemanasan organisme/latihan persiapan psikis, pengajuan masalah (jika menggunakan metode induktif) latihan pemanasan umum, latihan pemanasan khusus, latihan persiapan teknik pada materi yang kompleks.

Pada bagian inti terletak kegiatan : belajar, berlatih, penerapan (bermain, bertanding/berlomba, merangkaikan).

Pada bagian akhir/penutup terletak kegiatan : penilaian (motorik, kognitif), rileksasi dan menutup pelajaran

4. Prinsip-prinsip dalam pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga adalah :

- a. Prinsip diferensiasi

Yang perlu dipertimbangkan adalah perbedaan kecenderungan individual dan kemampuan prestasi murid seperti : irama gerakan, profil motorik, kemampuan prestasi, minat dan tempo belajar.

b. Prinsip Terprogram

Pengajaran harus diprogramkan dengan cermat dan teliti agar terwujud pelaksanaan pengajaran yang efektif. Untuk itu terus direncanakan rangkaian latihan/permainan, penentuan jadwal mata pelajaran, pengontrolan tujuan belajar, susunan pelajaran yang sistematis dan penyusunan rencana tahunan/semesteran.

c. Prinsip Improvisasi

Pada pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga perlu dikembangkan unsur kreatifitas (spontanitas) murid melalui tindakan/kegiatan yang spontan, kerjasendiri dan fantasi.

5. Hasil Belajar Murid Memberikan gambaran seberapa jauh tujuan belajar telah tercapai, memberikan balikan apakah perencanaan sudah tepat atau pelaksanaan masih mendapatkan hambatan-hambatan. Jenis-jenis penilaian yang dikenal dalam pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga adalah : pengukuran prestasi, penilaian prestasi, observasi, angket dan wawancara serta resonansi.

C. Penutup

Evaluasi

1. Mengapa perlu diberikan latihan persiapan psikis pada permulaan belajar dan dalam bentuk apa saja dapat diberikan latihan persiapan psikis ini ?
2. Mengapa pada tahap belajar sering terjadi pengulangan demonstrasi dan penjelasan gerakan ?
3. Mengapa pada tahap berlatih, guru harus selalu mengawasi murid.
4. Adakalanya perlu diberikan permainan ringan pada akhir pelajaran, apakah fungsi permainan ringan ini ?
5. Mengapa kepada murid-murid dalam pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani diberikan banyak latihan/pengalaman gerak ?
6. Mengapa pengajaran perlu diprogramkan dengan cermat dan teliti ?
7. Bagaimana mengembangkan aspek kreativitas dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga ?
8. Apakah yang bisa digambarkan dari hasil belajar murid ?
9. Menurut anda bagaimana sebaiknya mendapatkan angka hasil belajar murid dalam pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga ?

BAB. VI
PENERAPAN TEORI PENGAJARAN KE DALAM
PRAKTEK PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

A. Pendahuluan

Uraian yang dikemukakan dalam bab ini, akan membantu mahasiswa untuk memiliki kemampuan dan keterampilan dalam menerapkan teori ke dalam praktek pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga secara keseluruhan.

Kemampuan dan keterampilan dimaksud di atas akan berguna bagi mahasiswa sebagai calon guru dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah nantinya.

Setelah mempelajari penggalan ini, diharapkan anda dapat :

1. Merencanakan persiapan jam pelajaran secara keseluruhan dalam berbagai materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga
2. Melaksanakan kegiatan belajar mengajar sesuai dengan persiapan jam pelajaran yang telah direncanakan dalam berbagai materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.
3. Mengoreksi kesalahan-kesalahan perencanaan, hambatan-hambatan pelaksanaan dan ketepatan, evaluasi hasil belajar dalam pelaksanaan proses belajar-mengajar pendidikan jasmani dan olahraga.

B. Penyajian

Penerapan Teori Pengajaran Ke Dalam Praktek

Mengajar merupakan kegiatan yang sangat kompleks. Hal ini disebabkan oleh keanekaragaman tingkah laku yang belajar, kesulitan materi yang diajarkan dan kualifikasi yang mengajar serta faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi kelancaran pelaksanaan proses belajar mengajar. Oleh karena itu kegiatan belajar mengajar perlu direncanakan dengan baik.

Pada bagian pendahulu telah dikemukakan model didaktik yang didasari oleh teori pengajaran yang di dalamnya terkandung faktor-faktor yang sangat berpengaruh bagi kelancaran pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Faktor-faktor dimaksud dapat dirangkum sebagai berikut :

1. Persyaratan Kondisi

a. Kondisi antropologi

- perkembangan manusia (murid)
- kemampuan belajar
- motivasi
- kesehatan, keadaan prestasi

b. Kondisi sosial dan budaya

- keadaan masyarakat, politik
- kerja, waktu senggang
- tradisi, agama

c. Kondisi institusi (sekolah)

- ruangan, hall, lapangan olahraga dll.
- waktu, rencana pelajaran/kurikulum
- alat-alat

d. Kondisi lain

- Jumlah guru
- Jumlah murid

2. Tujuan, materi, metode, media dan organisasi

a. Tujuan

- Motorik
- kognitif
- afektif
- sosial

b. Materi

- gerakan
- permainan
- olahraga

c. Metode

- konsep metode (induktif/deduktif)
- strategi metode (strategi konsep)
- kegiatan metode (instruksi gerakan, tugas gerakan, dll)

d. Media

- media tehnik
- kartu belajar
- gambar dinding

e. Organisasi

- pengajaran frontal
- kelompok
- berteman (berpasangan)
- individu

3. Evaluasi

- Tes (motorik, kognitif)
- observasi
- wawancara
- angket

Sebelum melaksanakan proses belajar mengajar, terlebih dahulu guru harus membuat persiapan jam pelajaran dengan memperhatikan faktor-faktor seperti yang dimaksud di materi bab VII. Untuk melihat bagaimana penerapan teori pengajaran ke dalam praktek pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga secara keseluruhan, maka berikut ini akan dikemukakan beberapa model jam pelajaran dan contoh-contoh dalam bentuk iktisar (secara ringkas)

1. Tantangan Motorik pada usia kanak-kanak

Tema : Senam Rintangan (Rieder/Fischer, 1986)

1.1 Kondisi-Kondisi

- | | |
|--------------------|---|
| - Kelompok Belajar | : Siswa kelas 1 dan 2 SD
jumlah 10 - 25 orang
umur 6 - 8 tahun |
| - Keadaan prestasi | : tidak berarti |
| - Perlengkapan | : Hall, bangku panjang, box kecil,
peti lompat, jenjang swedia, matras |
| - waktu | : 30 45 menit |

1.2 Tujuan Belajar

- kekuatan umum
- latihan kemampuan fisik
- ketangkasan dan kelincahan
- kegembiraan dan kesenangan
- kerja sama

1.3 Metode, Organisasi

Metode

- Impuls diberikan melalui petunjuk gerakan
 - siswa dapat
 - bagaimana kita dapat ...
 - tugas gerakan

Organisasi

- kelompok (berlatih pada beberapa stasiun berpindah tempat)

1.4 Urutan kegiatan belajar

1.4.1 Latihan persiapan

Tujuan	Materi	Metode Media	Organisasi
Pemanasan	"Kebun binatang dalam halli olahraga/ Penjas"	Tugas gerakan	Siswa
Ketangkasan lari Koordinasi	- Kuda Loncat kuda, selalu kaki yang sama di depan		
Daya tahan kesenangan	- Kepiting Lari ke samping dengan menyilangkan kaki - Katak Lompat jongkok, mula-mula lengan, kemudian tungkai - Kangguru Lompat seperti katak tetapi lengan antara tungkai - Anjing Jalan empat kaki - Labah-Labah Merangkak perut arah ke atas - Unta Lari dengan mengendong teman - Kuda dan Kereta Orang di belakang memegang pinggang orang di depan yang		

	menghadap ke depan lalu lari - Kuda dua sejoli Loncat kuda kecil dengan tangan berpegangan berdiri bersebelahan		
--	--	--	--

1.4.2 Stasiun-stasiun senam rintangan

Stasiun A : Bangku panjang dibalikkan

- jalan di atas bangku searah
- sama tetapi berlawanan arah
- jalan melangkahi benda yang diletakkan di tengah bangku
- variasi lain

Stasiun B : jenjang swedia

- naik turun
- sama tetapi turun pada jenjang di sebelahnya
- naik dan turun loncat
- bergantung tinggi dengan perut menghadap jenjang
- push-up tungkai pada jenjang
- dan variasi lain

Stasiun C : Box kecil dan peti lompat

- Start, lari, naik box kecil lalu naik melewati peti lompat turun/lompat kembali ke tempat start
- Sama tetapi variasi dengan lompat jongkok dari box kecil ke peti lompat
- dan variasi lain

Catatan : - Semua stasiun diamankan dengan matras

- Masing-masing kelompok dengan aba-aba guru pindah ke stasiun lain.

2. Pemecahan Masalah dan Belajar Koordinasi Kasar

Tema : Pembelaan dasar pencak silat (Djusma 1999)

2.1 Kondisi-Kondisi

- Kelompok belajar : Siswa kelas V SD, jumlah 40 orang
- Kemampuan : Tidak berbeda/pemula
- Perlengkapan : Lapangan rumput.
- Waktu : 45 - 60 menit

- 2.2 Tujuan Belajar : - Penguasaan hindar hadap dan hindar sisi dalam bentuk kasar
- kerjasama
 - mencari dan menemukan

2.3 Metode, organisasi, media

- Metode mengajar : Induktif
- Kegiatan metodis : tugas gerakan, koreksi gerakan
- organisasi : kelompok
- Media : Gambar
- Bentuk tugas (masalah)

“ Kalau kita diserang orang dari depan, apa yang harus dilakukan supaya kita tidak dikenal serangan tersebut ” ?.

2.4 Urutan Kegiatan Belajar

2.4.1 Bagian pendahuluan

- latihan persiapan fisik (permainan lari, peregangan dinamis/statis, penguatan otot panggul/tungkai)
- latihan persiapan tehnik (kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping)
- pelemparan masalah (pemberian tugas)

2.4.2 Bagian inti

- penemuan gerak dengan diskusi kelompok
- pemecahan terbaik melalui diskusi dan dibantu guru dengan demonstrasi dan penjelasan gerakan.
- melakukan gerakan tujuan belajar secara global di kelompok masing masing
- koreksi umum oleh guru
- berlatih sampai lancar (bisa secara klasikal di pimpin oleh guru dan bisa berkelompok)
- diterapkan ke arah 8 penjuru mata angin

2.4.3 Bagian Penutup

- evaluasi motorik dan kognitif
- resume
- pelepasan/permainan sederhana yang mengembirakan

3. Perbaiki Kondisi

Tema : Bermain dan Berlatih dengan Bola (Djusma, 1999)

Kelompok Belajar : Umum sampai dengan 8 tahun

Tujuan : Perbaiki kemampuan dasar, motorik dan kekuatan umum

Metode : petunjuk gerakan dan tugas gerakan

Organisasi : Frontal betrieb

Perlengkapan : hall bola, simpai

Rangkaian kegiatan perbaikan kemampuan motorik

Pemberian tugas :

- Cari tempat yang bebas, masing-masing boleh memainkan bola
- Jatuhkan bola di lantai, siapa bisa menangkap segera
- Lari dengan bola digulirkan dengan tangan kanan dan kiri berganti-ganti.
Siapa bisa menggulirkan bola dengan jalannya lurus.
- Gulirkan bola agak jauh dan lari cepat mengejar dan mengambil bola
- pantulkan bola dilantai sambil melompat menurut irama
- Siapa bisa menggulirkan bola dengan satu tangan jauh ke depan dan kejar, lari mengelilingi bola, lalu ambil lempar ke atas dan tangkap.
- Siapa bisa melompati bola yang sedang bergulir
- Lemparkan bola tinggi dan tangkap tanpa berbunyi. Siapa bisa sebelum menangkap bola bertepuk sebanyak mungkin
- Angkatlah bola setinggi mungkin ke atas kepala dan jalan keliling hall
- Siapa yang bisa berjalan jongkok dengan memegang bola tinggi di atas kepala, badan tetap lurus.
- Pegang bola di atas kepala lalu letakkan di atas punggung, kembali ke atas kepala letakkan di atas perut/dada.
- Duduk di lantai, ambil bola dengan telapak kaki dari lantai. Luruskan kaki dan putar badan melingkar sambil duduk.
- Pegang bola tinggi di atas kepala pantulkan kuat ke lantai dan tangkap tanpa berbunyi
- Duduk dengan kaki lurus di lantai dan angkat tungkai. Siapa bisa menggulirkan bola di lantai dari kiri ke kanan di bawah tungkai dan kebalikannya

- Ambil bola dengan kaki, lemparkan tinggi. Siapa yang bisa menangkap dengan tangan
- Tidur telungkup, gulirkan bola dari kiri ke kanan melalui bawah badan atas dan sebaliknya.
- Dari sikap berdiri kangkang, gulirkan bola kuat ke belakang melalui antara kedua tungkai, lalu kejar dan ambil sebelum mengenai dinding
- Siapa bisa melempar bola melalui simpai yang tergantung di antara dua tiang/tali
- permainan ringan / bernyanyi

4. Teknik dalam Tennis Lapangan (Djusma, 1999)

Tema : Forehand drive dari bola dijatuhkan sendiri sampai dengan dilambungkan teman

4.1 Kondisi-Kondisi

- Kelompok belajar : Mahasiswa S1 Jurusan Pendidikan Olahraga 16 orang
- Kemampuan : Mendekati sama/pemula
- Perlengkapan : Lapangan tenis, raket dan bola tenis
- Waktu : 90 menit

4.2 Tujuan Belajar : Forehand drive dari bola yang dilambungkan teman yang berdiri di belakang net

- Pengalaman gerak baru
- Percaya kepada bantuan teman

4.3 Metode, media, organisasi

- Metode : - Rangkaian latihan
 - Metode analitis-sintetis
 - Metode deduktif
- Kegiatan metodik
 - verbal : petunjuk gerakan, penjelasan gerakan
 - visual : demonstrasi, memperlihatkan gambar
- Media : rangkaian gambar
- Organisasi : Frontal (sebagian memukul, sebagian melempar/
mengumpulkan bola)

4.4 Urutan Kegiatan Belajar

a. Bagian pendahuluan

- latihan persiapan fisik (pemanasan umum dan khusus)
- latihan persiapan teknik (memantulkan bola ke bawah dan ke atas)

b. Bagian Inti

- pengenalan gerak formal forehand drive dari sikap menyamping
- Forehand drive dari bola yang dijatuhkan sendiri dari sikap menyamping pada garis service yang lama kelamaan mundur sampai ke base line.

5. Persiapan untuk ketepatan tehnik/prestasi

Tema : Atletik : Flop (Rieder/Fischer, 1986)

5.1 Kondisi-Kondisi

- Kelompok Sasaran : - kursus dasar atletik/sekolah
 - jumlah murid : 15 - 25 orang
 - Umur : 17 - 21 tahun
- Kedaan Prestasi : mendekati sama
- Lapangan : Lapangan olahraga dengan perlengkapan loncat tinggi
- Waktu : 45 menit

5.2 Tujuan Belajar

- perbaikan keterampilan motorik
- peningkatan prestasi
- timing
- ketabahan/keuletan
- stabilitas psikis
- pengetahuan tentang peraturan
- kemandirian
- mengenal kesalahan gerak dan saling koreksi

5.3 Metode Media, organisasi

- Metode : Pengajaran terprogram dan bantuan guru
- Kegiatan metodis : - belajar sendiri
 - petunjuk dan penjelasan

- demonstrasi melalui gambar
- pengawasan (kontrol) dengan kartu program
- Media : Kartu program
- Bentuk Organisasi: kerja sendiri/kerja berteman

Catatan : Selagi guru memperhatikan kelompok A secara intensif (jumlah kecil murid) maka kelompok B dan C dan seterusnya dapat menyibukkan diri dengan bantuan kartu program.

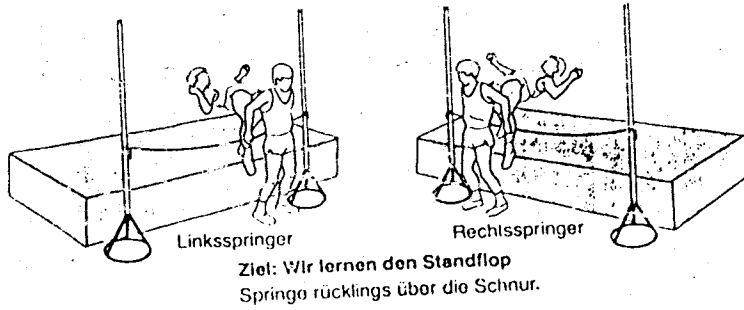
Rencana Pelajaran Gaya

Fosbury-Flop dengan Program Belajar (peloncat kiri)

Petunjuk Untuk Program Belajar Flop :

1. Carilah satu atau dua orang teman yang akan berlatih dengan anda
2. Siapa yang mengoreksi harus selalu memegang buku program, dengan demikian ia akan melihat apakah gerakan itu sudah benar.
3. Anda dapat menentukan sendiri tempo belajar anda, tetapi setiap gerakan haruslah dilatih sedemikian, lama sampai anda sendiri dan pengamat anda berpendapat bahwa anda telah menguasainya dengan baik.
4. Mintalah penilaian dari guru anda untuk menghilangkan keraguan-raguan.
5. Jika satu latihan sudah dikuasai dengan baik, pindahlah segera ke latihan berikutnya.
6. Jangan ada latihan yang diabaikan.
7. Jika anda membuat banyak kesalahan, hendaklah latihan sebelumnya diulangi sekali lagi.
8. Kadang-kadang pemberian latihan bantuan, membantu anda untuk mengatasi kesulitan latihan.
9. Berikan perhatian kepada teman-teman kerja anda
10. Lakukan latihan tambahan yang diberikan dalam jam pelajaran atau di rumah, anda akan meningkatkan kekuatan, ketangkasan, kecepatan dan kelenturan/kelentukan anda.

Tehnik Flop :

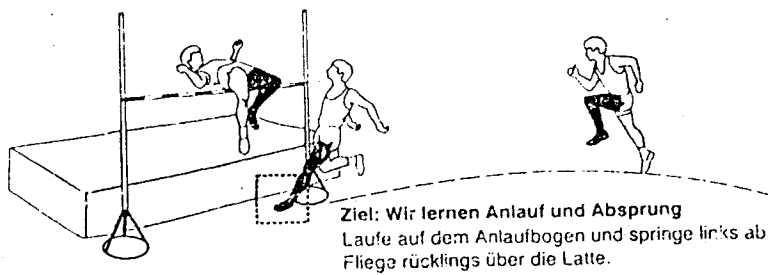


Peloncat Kiri

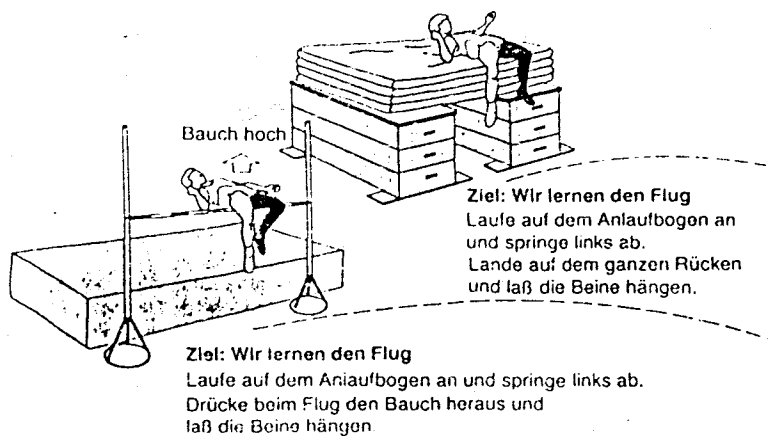
Peloncat Kanan

Tujuan : Belajar flop berdiri

- Loncat telentang melewati tali



Tujuan : Belajar anjang-ancang dan bertumpu/bertolak
- Lari pendek arah melengkung dan lompat melayang
telentang melewati mistar



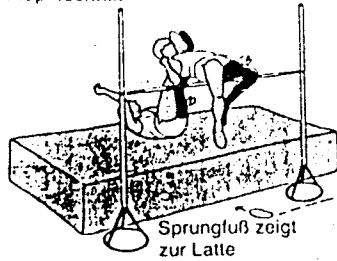
Tujuan : Belajar melayang

- Lari dengan arah melengkung dan lompat kiri, mendarat pada keseluruhan punggung dan biar tungkai tergantung

Tujuan : Belajar Melayang

- Lari dengan arah melengkung dan lompat kiri. Pada melayang tarik perut keluar (ke atas) dan biar tungkai tergantung

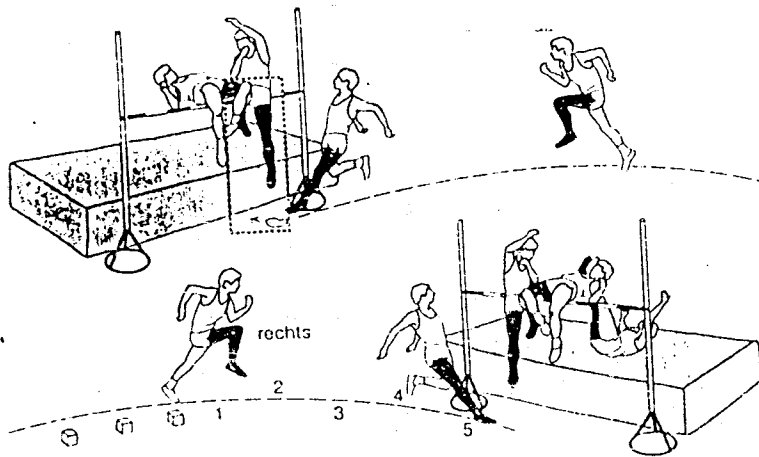
Flop-Technik



Ziel: Wir lernen die Landung
Drücke über der Latte den Bauch heraus
und laß dabei die Beine hängen.
Klappe die Beine spät nach oben und lande
auf dem ganzen Rücken.

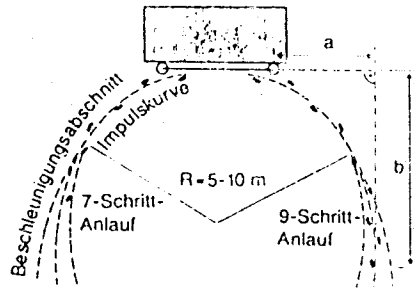
Tujuan : Belajar Mendarat

- Tarik perut keluar (ke atas) waktu melewati mistar dan biarkan tungkai tergantung. Ayun kaki lompat ke atas dan mendarat pada keseluruhan punggung
- kaki tumpu menunjuk ke mistar



Tujuan : Perbaiki ayunan tungkai

- Sebelah bertumpu/bertolak tarik lutut kanan tinggi dengan ayunan melingkar. Tolak perut ke atas melewati mistar dan biarkan tungkai tergantung. Setelah itu lecutkan tungkai tinggi untuk mendarat

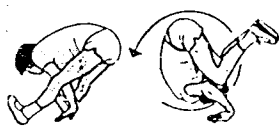


Tujuan : Perbaiki ancap-ancang

- Mulai dengan kaki kanan dan lari 5, 7 atau 9 langkah sampai ke tempat tumpuan. Setelah bertumpu tarik lutut kanan tinggi, kemudian dorong perut ke atas dan setelah itu lecutkan tungkai ke atas untuk mendarat.

Latihan untuk perbaikan kelentukan

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit



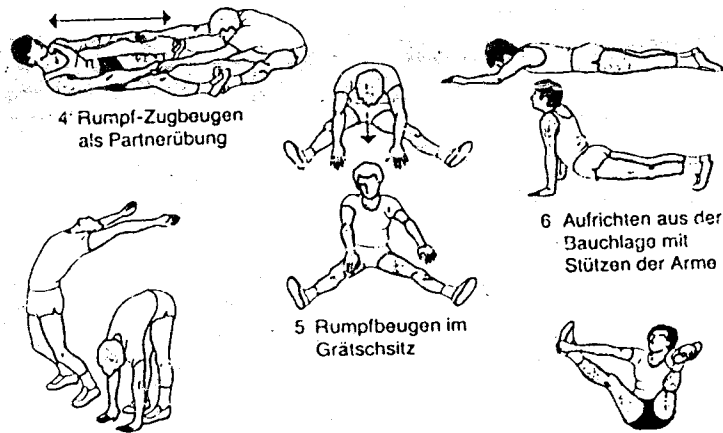
1 Rollen in den Grätschstand



2 Rumpfbeugen über das nach innen gewinkelte Bein



3 Rumpfbeugen als Partnerübung



Tugas/Latihan : Buatlah persiapan jam pelajaran untuk jenis-jenis materi pendidikan jasmani/olahraga lainnya dan praktekkan di dalam kelompok anda

Rangkuman :

Untuk membuat persiapan jam pelajaran perlu diperhatikan faktor-faktor antropologi, sosial budaya, institusi dan kondisi lainnya. Begitu juga tujuan, materi, metode, media, organisasi dan evaluasi

G. Penutup

Evaluasi

Bila tujuan belajar yang telah dirumuskan tidak tercapai, hal-hal apa sajakah yang perlu ditinjau untuk perbaikan perencanaan/pelaksanaan pembelajaran yang akan datang.

BAB. VII PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

A. Pendahuluan

Pada bab ini anda akan mendiskusikan tentang penjelasan mengenai pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga sebelum anda melaksanakan prakteknya. Tetapi terlebih dahulu anda akan mempelajari mengenai persiapan pengajaran. Setelah itu akan dilanjutkan dengan bagaimana pelaksanaan pengajaran, yang pada awalnya di mulai dari pelaksanaan pemanasan, pelaksanaan pelajaran inti, pelaksanaan evaluasi dan pelaksanaan penutup/penenangan.

Setelah mempelajari bab ini diharapkan anda :

1. Memahami bagaimana mempersiapkan diri untuk pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, baik persiapan tertulis maupun persiapan tidak tertulis.
2. Memahami dan mampu membuat kegiatan yang digunakan untuk pemanasan yang sesuai dengan prinsip dan tujuan pemanasan.
3. Mengerti dan mampu melaksanakan pelajaran dengan memilih metode yang sesuai sehingga materi yang diajarkan dapat menunjang tujuan yang akan dicapai.
4. Memahami dan mampu melakukan evaluasi yang sesuai dengan tujuan pembelajaran, serta mampu mengevaluasi pelaksanaan pembelajaran sendiri.
5. Memahami maksud dan tujuan pemberian penenangan setiap selesai pemberian pembelajaran penjas dan olahraga.

B. Penyajian

Persiapan Mengajar

Bila anda ingin mencapai suatu keberhasilan dalam melakukan sesuatu pekerjaan maka dibutuhkan suatu persiapan yang matang agar tujuan yang hendak anda capai dapat terlaksana sesuai dengan yang diharapkan. Persiapan itu disebut juga dengan persiapan tertulis dan persiapan tidak tertulis. Kedua bentuk persiapan ini saling menunjang dan tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Oleh sebab itu keberhasilan seseorang dalam mencapai suatu tujuan tergantung pada baik tidaknya persiapan yang dibuat.

Persiapan tidak tertulis. Maksudnya adalah kesiapan anda terhadap ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan tentang pendidikan jasmani dan olahraga, termasuk didaktik metodik pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (sport paedagogik, sport medicine, teori gerak dan lain-lain). Di samping itu juga anda

harus menguasai ilmu yang berhubungan dengan anak didik ? (tentang pertumbuhan dan perkembangan anak, masa puber, tingkat kemampuan anak, keinginan anak dan lain-lain). Begitu juga bila anda mengajar di suatu sekolah, apakah anda sudah mengenal sekolah tempat anda mengajar ? apakah anda sudah mengenal adat istiadat masyarakat disekitarnya ? Apakah anda sudah mengenal perlengkapan atau peralatan serta media yang tersedia. Begitu juga dengan kurikulum atau GBPP sebagai pedoman untuk mengajar, yang di dalamnya berisikan materi pelajaran dan metode mengajar (kesemuanya ini dalam istilah lain menyebut sebagai bidang persyaratan kondisi, yang di dalamnya tercakup faktor antropologis dan faktor sosial budaya).

Semua hal di atas merupakan semua persyarat sebelum memutuskan untuk mengajar. Selanjutnya bila semuanya ini sudah anda kuasai dengan baik dan akan membantu anda dalam membuat persiapan yang disebut dengan persiapan tertulis. **Persiapan Tertulis.** Pada setiap sekolah persiapan tertulis merupakan suatu tugas yang harus dibuat oleh seorang guru di mana persiapan tersebut merupakan perangkat kurikulum yang akan menunjang keberhasilan guru dalam mengajar seperti rencana tahunan (renta), rencana caturwulan (renca), analisis GBPP, rencana pelajaran dan persiapan pelajaran. Rencana pelajaran merupakan rencana tugas setiap hari yang akan dikerjakan guru dalam mengajar. Dalam rencana tersebut tercantum mengenai tujuan umum, tujuan khusus, materi pelajaran, metode, media dan alat serta proses belajar mengajar dan evaluasi.

Pelaksanaan Pengajaran

Dalam pelaksanaan pelajaran adalah merupakan tugas pokok yang dilakukan dalam suatu pembelajaran. Dalam pelaksanaan suatu pembelajaran dengan sendirinya anda akan melakukan apa yang sudah anda persiapkan sebelumnya. Pertama sekali dalam pembelajaran setelah anda mengucapkan salam dan mengabsen anak didik maka pembelajaran akan di mulai dengan pembukaan atau pemanasan.

Pemanasan : merupakan awal dari suatu kegiatan praktek pendidikan jasmani di sekolah. Pada umumnya pemanasan dilakukan dengan memberikan permainan anak atau permainan kecil, yang bertujuan untuk merangsang psikologis anak untuk belajar. Artinya permainan ini dibutuhkan untuk meningkatkan suhu tubuh agar dalam mengikuti pelajaran ini otot dan persendian tidak kaku (kalau pelajaran inti tidak terlalu berat seperti pendidikan jasmani di sekolah dasar). Lain halnya bila pelajaran inti membutuhkan tenaga atau aktivitas yang lebih berat, maka pemanasan harus dilanjutkan dengan pemanasan khusus, yang isi

gerakannya yang mengarah pada pelajaran-inti membutuhkan latihan yang lebih berat lagi seperti untuk suatu pertandingan, maka pemanasan sebaiknya didahului dengan melakukan peregangan yang dikhususkan pada otot-otot atau persendian yang akan melakukan tugas berat tersebut (agar otot tidak cedera). Syarat lain untuk pemanasan adalah bagaimana agar semua anak dapat berpegang secara serentak dan tidak bergantian. Usahakan latihan yang diberikan dilakukan dari yang mudah ke yang lebih sulit. Latihan pemanasan jangan terlalu menggunakan tenaga yang banyak. Lamanya pemanasan sekitar 7 - 10 % dari waktu yang disediakan dalam pembelajaran.

Latihan Inti : Dalam memberikan latihan inti, tergantung pada tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran maka, Anda sudah menyusun materi yang tepat serta sudah memilih metode yang sesuai. Bila yang dibutuhkan hanya bagaimana murid dapat mengikuti pelajaran dengan baik, dalam hal ini yang dibutuhkan adalah bagaimana murid dapat mengikuti proses pembelajaran. Sehingga metode yang dipergunakan pada umumnya adalah bagaimana agar murid dapat aktif dalam pembelajaran yang disebut juga dengan *student centered*. Dapat juga menggunakan pengajaran dengan sistem Austria atau dengan *senam si buyung* yang diberikan dengan cerita dan fantasi atau *meniru*. Artinya tujuan akhir pembelajaran ini adalah berupa pendidikan melalui fisik/gerak, bagaimana proses pembelajaran itu dapat diikuti oleh semua murid dengan baik.

Tapi bila dalam pembelajaran yang dibutuhkan adalah hasil suatu keterampilan, maka guru sangat memegang peranan penting dalam memberikan pelajaran. Artinya guru harus dapat menjelaskan sebaik-baiknya apa yang harus dicapai oleh murid, usaha guru bagaimana murid dapat mencapainya sesuai dengan tujuan. Dalam hal ini dibutuhkan seni dan keterampilan guru untuk memberikan penjelasan (interaksi) baik verbal maupun non verbal (praktek dengan contoh dari guru atau salah seorang murid yang pandai). Dan kalau mungkin guru harus menggunakan media gambar atau media elektronik. Metode yang dipergunakan pada pembelajaran ini pada umumnya adalah metode deduktif atau dengan metode perintah dan tugas. Yaitu dengan demonstrasi, menjelaskan gerakan, memberikan tugas gerakan, mengoreksi gerakan, memberikan petunjuk gerakan, dan sebagainya (istilah lain menyebut metode deduktif)

Walaupun pembelajaran bertujuan untuk mencapai suatu keterampilan tertentu, maka dalam pembelajaran ini tujuan pembelajaran yang tersembunyi seperti pengembangan domain kognitif, afektif, psikomotor dan sosial emosional juga harus diperhatikan.

Maksudnya untuk pengembangan psikomotor agar tercapai kesegaran jasmani, maka dalam pembelajaran diusahakan agar anak dapat bergerak sebanyak mungkin. Lamanya pelajaran ini pada umumnya adalah sekitar 30 % dari waktu pembelajaran yang tersedia.

Penilaian/Evaluasi

Evaluasi atau penilaian merupakan tugas lanjutan dari guru untuk menilai apakah tujuan sudah tercapai. Apakah itu tujuan kognitif, atau keterampilan. Dan keterampilan ini apakah yang dibutuhkan hasil atau hanya proses, atau mungkin kedua-duanya. Kalau yang dibutuhkan proses seperti di sekolah dasar, pada umumnya dilakukan berupa observasi atau pemantauan, baik kognitif, afektif, motorik dan sosial emosionalnya. Tetapi bila tujuan pembelajaran untuk pengetahuan dapat diberikan dengan ujian tulis atau wawancara, dan kalau menguasai keterampilan maka akan dilakukan pengukuran prestasi dan penilaian prestasi.

Setelah melakukan penilaian dan suatu pembelajaran, maka selanjutnya diberikan penutup atau penenangan. Biasanya untuk anak sekolah dasar diberikan latihan pancaindra, atau nyanyian dan permainan yang tidak mempergunakan tenaga yang berarti. Tujuannya adalah agar suhu tubuh dan peredaran darah kembali normal dan mereka siap untuk mengikuti pelajaran dalam kelas selanjutnya.

Untuk murid yang sudah dewasa dapat diberikan dengan memberikan dengan menyimpulkan pelajaran yang baru diikuti atau dengan memberikan tugas lain sebagai tugas mandiri atau tugas terstruktur. Penenangan ini biasanya dilakukan selama 7 - 10 % waktu yang tersedia dalam satu pertemuan pembelajaran.

Di samping penilaian yang diberikan pada anak didik, maka yang tidak kalah pentingnya adalah penilaian dari proses pembelajaran yang diberikan oleh guru. Maksudnya rendahnya nilai anak apakah disebabkan oleh kelemahan anak didik, atau disebabkan oleh karena gurunya yang kurang baik memberikan pembelajaran tersebut. Hal ini sangat berguna untuk perbaikan pembelajaran selanjutnya.

Tugas

Anda dengan kelompok 5 atau 6 orang menceritakan apa saja kegiatan yang akan anda lakukan dalam suatu pembelajaran di mulai dari pemberian salam pada permulaan mengumpulkan anak, sampai dengan pemberian salam setelah anda menutup pembelajaran. Pilih salah satu materi ajar yang sesuai untuk anak sekolah dasar, anak SLTP dan anak SMU, (tiga buah tugas).

Rangkuman

Pembelajaran merupakan penerapan teori mengajar yang sudah dipelajari sebelumnya, di mana anda sebagai guru akan melakukan proses belajar mengajar atau pembelajaran. Yang maksudnya adalah bagaimana usaha anda untuk dapat memberikan suatu ilmu pengetahuan atau keterampilan kepada anak didik sesuai dengan tujuan pendidikan. Yaitu membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, yang mau meningkatkan dan mengembangkan kemampuannya kelak walaupun proses belajar mengajar sudah selesai dilakukan.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga yang dibutuhkan tidak hanya pengembangan keterampilan motoriknya saja, tetapi juga harus dikembangkan domain lainnya seperti kognitif, afektif dan sosial emosionalnya. Untuk itu guru perlu mempersiapkan diri bagaimana agar ini bisa tercapai, maka terlebih dahulu anda sebagai calon guru harus sudah siap dengan apa yang dikatakan persiapan tidak tertulis dan persiapan tertulis atau dengan kata lain sudah memahami tentang persyaratan kondisi, baik persyaratan kondisi antropogena maupun persyaratan kondisi sosial budaya.

Dalam pembelajaran itu sendiri juga anda sudah mengetahui tujuan yang akan dicapai serta materi yang akan diajarkan sesuai dengan yang ada dalam kurikulum atau GBPP. Agar tujuan pembelajaran ini dapat dicapai dengan baik maka dibutuhkan keterampilan anda dalam memilih metode yang sesuai dan didampingi dengan media serta sarana dan prasarana yang tersedia. Atau usaha lain bagaimana agar dalam pembelajaran berjalan dengan sukses dan tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan baik.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga sangat membutuhkan suatu sistem atau urutan pembelajaran yang telah ditetapkan oleh para ahli, yaitu dengan memulainya dengan pemanasan yang sesuai dengan pelajaran inti dan baru dilanjutkan pada materi pembelajaran. Tidak hanya sampai di sini saja, tetapi untuk mengetahui hasil yang diperoleh oleh anak didik serta proses yang dilakukan maka dibutuhkan suatu evaluasi atau penilaian. Penilaian ini adalah merupakan kontrol bagi guru untuk mengetahui sampai di mana kemampuan guru dalam menyampaikan pembelajaran pada anak didik, serta sampai di mana penguasaan anak didik.

Setelah selesai evaluasi maka pembelajaran dapat ditutup dengan melakukan suatu penenangan atau memberikan suatu kesimpulan dalam pembelajaran yang telah diberikan dan mungkin juga dengan pemberian tugas lain di rumah yang akan dilakukan anak didik untuk menunjang pembelajarannya.

C. Penutup

Test

Kerjakanlah soal-soal berikut dengan memilih salah satu jawaban yang paling tepat.

1. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dibutuhkan pemberian pemanasan agar :
 - a. Tujuan pelajaran dapat dicapai
 - b. Anak tidak bosan dalam mengikuti pelajaran
 - c. Dapat meningkatkan suhu tubuh anak didik
 - d. Kerja sama dalam melakukan kegiatan
 - e. Melemaskan otot-otot
2. Dalam memberikan pemanasan untuk pelajaran yang membutuhkan proses pelajaran (seperti di SD), maka pemanasan dapat diberikan dengan :
 - a. permainan anak sederhana
 - b. lari dua keliling lapangan
 - c. senam otot-otot besar (balistik)
 - d. peregangan persendian
3. Dalam pembelajaran yang membutuhkan suatu penguasaan teknik olahraga yang lebih tinggi maka pemanasan lebih diarahkan pada :
 - a. peregangan pada otot-otot yang akan dipergunakan
 - b. permainan yang membutuhkan kelincahan
 - c. lari lebih lama
 - d. pemanasan khusus
 - e. latihan teknik awal
4. Pemanasan yang baik adalah pemanasan yang memberikan : kecuali .
 - a. peregangan sesuai dengan kebutuhan
 - b. dapat meningkatkan suhu tubuh
 - c. merangsang otot-otot yang akan diperlukan
 - d. semua peserta melakukan dengan baik
 - e. lari sesuai dengan kemampuan anak didik
5. Untuk memberikan latihan pengembangan kognitif dalam suatu pembelajaran maka metode yang lebih tepat adalah dengan menggunakan :

- a. metode induktif dan exploration
 - b. metode praktek
 - c. metode pendekatan bertahap
 - d. metode deduktif
 - e. metode perintah/komando
6. Keuntungan dari metode deduktif adalah :
- a. anak melakukan sesuai dengan perintah guru
 - b. tujuan yang dilakukan dengan bersama-sama
 - c. tujuan yang akan dicapai lebih jelas
 - d. perbedaan kemampuan anak tidak terpantau
 - e. anak melakukan aktivitas terbatas
7. Dalam memberikan penjelasan suatu gerakan sangat dibutuhkan bagaimana interaksi antara guru dengan murid, untuk itu sangat dibutuhkan : keculai,
- a. cara mendemonstrasikan
 - b. cara menjelaskan
 - c. cara memberi bantuan
 - d. cara mengoreksi
 - e. cara memberikan penguatan
8. Dalam suatu pembelajaran sangat dibutuhkan kemampuan guru dalam menguasai bahan atau materi yang diajarkan, hal ini dapat dilihat dalam :
- a. cara guru memberikan penjelasan gerak dan analisa gerak
 - b. aktivitas guru sehari-hari
 - c. wibawa guru dalam mengajar
 - d. hubungan guru dengan murid
 - e. disiplin guru dalam mengajar
9. Evaluasi dan penilaian dapat diberikan pada setiap satu kali pertemuan, untuk kepentingan guru penilaian ini digunakan :
- a. untuk memberikan nilai untuk rapor
 - b. untuk nilai harian
 - c. sebagai nilai akhir anak didik
 - d. sebagai nilai akhir
 - e. sebagai menilai proses pembelajaran guru.

10. Dalam mengevaluasi penguasaan tingkat kognitif anak secara umum, maka pada akhir pelajaran dalam suatu pertemuan guru akan mengadakan evaluasi dengan jalan :

- a. memberikan pertanyaan pada setiap murid
- b. memberikan latihan pada beberapa murid
- c. memberikan pertanyaan pada beberapa murid
- d. memberikan pelaksanaan gerakan pada beberapa murid
- e. memberikan latihan pada murid satu persatu

Rumus :

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban anda yang benar}}{10} \times 100 \%$$

Arti tingkat penguasaan yang anda capai

90 - 100 % = baik sekali

80 - 99 % = baik

70 - 79 % = cukup

< 70 % = kurang

Apabila tingkat penguasaan anda mencapai 80 % ke atas, bagus !

Anda cukup memahami kegiatan belajar. Anda dapat meneruskan dengan bab berikutnya.

Tetapi bila tingkat penguasaan Anda masih di bawah 80 %, Anda harus mengulangi kegiatan bab ini, terutama bagian yang harus anda kuasai.

Kunci Jawaban :

1. c
2. a
3. e
4. d
5. a
6. c
7. e
8. a
9. e
10. c

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Samita. Y (1989). **Hakekat, Filsafat dan Peranan Pendidikan jasmani Dalam Masyarakat** . P2LPTK Dikti. Jakarta.
- Apri Agus. (1986). **Hubungan Antara Nilai Mata Kuliah PBM dengan Hasil Belajar Pengalaman Lapangan** , FPOK IKIP Padang.
- Alipandie. I. (1984). **Didaktik Metodik Pendidikan Umum** . Jakarta.
- Burger. E.W.Groll.H (1971). **Leibeserziehung**. Wien
- Djusma. (1995). **Pengantar Didaktik Olahraga** . FPOK IKIP Padang.
- Djusma. (1999). **Metode Pengajaran Pendidikan Jasmani** . Padang : IKIP.
- Egger. (1980). **Beobachtung und Analyse Sportunterrichtlicher Interaktion**. Heidelberg.
- Fetz. F (1973). **Allgemeine Methodik der Leibesübungen** . Frankfurt.
- Friederichs.J.Ludtke. N. (1973). **Teilnehmende Beobachtung** . Weinheim/Basel.
- Grossing. S (1977). **Einführung in Die Sport Didaktik** . Limpert Verlag. Hamburg.
- Grosser. M. Neumaier. A (1982). **Techniktraining** . Munchen Blv. Sportwischer.
- Goppel. R (1963) **Soll die Note aus Leibesübungen eine Ausnahme Stellung Haben ?**
In : *Leibesübungen-Leibeserziehung*. 1963/1/17.
- Graumann. CF. (1966). **Grundüge der Verhaltensbeobachtung**. In: Meyer.E (Hrsg):
Fernsehen in der Lehrerausbildung. Muchen.
- Grossing. S (1983). **Einführung in die Sportdidaktik** . Bad Hamburg v.d.H:Limpert Verlag.
- Grostefent. R (1964). **Leistung und Betonung**. In: *Die Leistung*. ADL-Kongressbericht Schordorf.
- Marschler. P(1961). **Ober die Paedagogische Funktion des Turnunterrichts mit hoher Intensitut**. In: "Kopererziehung ". Heft 5/1961.
- Martin B Ziegler.HJ (1974). **Untersucungen von Schullereinstellungen zum Schulsport**
In: *Sportunterricht* 1974/12/404.
- Peterson.T(1985). **Wege zum einer. Qualitativeer Bewegung Sforschung**. Bad Hamburg.
- Roestiyah.NK (1989). **Didaktik Metodik Bina Aksara** . Jakarta.

Rooijakert. Ad. (19..)

Raede. H(1966). **Stationsbetrieb** . In: "Körpererziehung". Heft 8/9/66.

Rahn. S (1966). **Frontalbetrieb**. In: "Körpererziehung" Heft 8/9/66.

Rapp. G. (1975). **Messung und Evaluierung von Lernergebnissen in der Schule**.
Badheilbrunn.

Rieder. H. Fischer. G(1986) **Methodik und Didaktik im Sport**, Munchen :BLV
Verlagsgesellschaft mbH.

Schlieder. G (1966). **Riegenbetrieb** . In "Körpererziehung" Heft 8/9/1966

Seybold, A (1972). **Didaktische Prinzipien der Leibeserziehung** . Schordorf.

Stiehler. (1979). **Methodik des Sportunterrichts** . Weinheim.

Tim Didaktik Metodik Kurikulum IKIP Surabaya (1987). **Pengantar Didaktik Metodik
Kurikulum PBM Rajawali** . Jakarta.

SENERAI

1. Sport Sciences : Ilmu Pengetahuan olahraga yang merupakan induk ilmu rumpun ilmu keolahragaan.
2. Sport Paedagogik : Ilmu Pendidikan Olahraga sebagai cabang/anak ilmu dari ilmu pengetahuan olahraga di samping, ilmu berolahraga lainnya
3. Sport Didaktik : Didaktik Olahraga yang merupakan salah satu bagian dari sport paedagogik yang membahas bagaimana proses pembelajaran disusun secara sistimatis
4. Sport Metodik : Metodik Olahraga merupakan bagian dari sport Didaktik yang membahas tentang cara-cara penyampaian dalam pembelajaran olahraga
5. Metode : Yaitu cara mengajar khusus yang disusun secara sistimatis dalam usaha mengantar siswa
6. Metode Induktif : Metode pengajaran di mana semua kegiatan berada pada peserta didik dengan langkah-langkah tertentu untuk penemuan sesuatu dan yang khusus ke yang umum.
7. Metode Deduktif : Metode pengajaran di mana semua sentral kegiatan berada pada guru dengan langkah-langkah tertentu untuk penemuan sesuatu dari yang umum ke yang khusus.
8. Kondisi : Persyaratan Pendukung Pengajaran yang harus dicenuati dalam mempersiapkan pembelajaran
9. Didaktik Model : Suatu model pembelajaran, di mana rencana dan realitas pengajaran yang kompleks sifatnya dipersingkat secara jelas dan sederhana dalam suatu kerangka yang sistematis.
10. Mental Training : Merupakan penguatan dalam berpikir suatu gambaran gerakan, bagaimana budi manusia gerak, kecepatan gerak arah dan luas gerak dilakukan.
11. Organisasi pengajaran : Bentuk dan formasi pengajaran di lapangan agar peserta didik terlibat aktif melaksanakan materi pembelajaran.
12. Frontal betrieb : Kegiatan pembelajaran secara frontal di mana guru sebagai pusat pengendali .
13. Riegen betrieb : Kegiatan pembelajaran secara kelompok kecil (paling banyak 10 orang) dan materi pembelajaran di tiap kelompok boleh sama dan boleh berlainan.

14. Station betrieb : Kegiatan pembelajaran secara stasiun di mana kegiatan dilakukan di beberapa stasiun yang dipertukarkan menurut waktu yang ditentukan.
15. Kreis betrieb : Kegiatan pembelajaran secara melingkar di mana training dilakukan di stasiun yang dibuat melingkar
16. Exploration : Metode pembelajaran yang sifatnya menjelajah
17. Balistik : Gerakan senam.

1.