

JACA DAN PERENCANAAN
SUATU BAGIAN YANG SANGAT MENYOROT

PERENCANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERDASARKAN KURIKULUM BERBASIS KOMPETENSI



Drs. Gusril, M.Pd

Dipresentasikan pada Pertemuan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah
Pertama (SMP) di Parung Bogor tanggal 13 Oktober 2002

11-4-2006
H
K1
91/K/2006-Pd (2)
613.7 Gusril

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2003

PERENCANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERDASARKAN KURIKULUM BERBASIS KOMPETENSI

A. Rasional

Dalam menghadapi era globalisasi yang penuh tantangan diperlukan pendidikan yang dirancang berdasarkan kebutuhan riil di lapangan. Untuk kepentingan dimaksud pemerintah melalui Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) memprogramkan kurikulum berbasis kompetensi (*Competency Based Curriculum*) sebagai acuan dan pedoman pelaksanaan pendidikan untuk mengembangkan berbagai ranah pendidikan (kognitif, psikomotor dan afektif) dalam seluruh jenjang dan jalur pendidikan, khususnya jalur pendidikan sekolah. Kurikulum berbasis kompetensi (KBK) adalah suatu konsep kurikulum yang menekankan pada pengembangan kemampuan melakukan (kompetensi) tugas-tugas dengan standar performansi tertentu, sehingga hasilnya dapat dirasakan oleh peserta didik berupa penguasaan terhadap kompetensi tertentu. KBK diarahkan untuk mengembangkan pengetahuan, pemahaman, kemampuan, nilai, sikap dan minat peserta didik agar dapat melakukan sesuatu dalam bentuk kemahiran, ketepatan dan keberhasilan dengan penuh tanggung jawab (Mulyasa, 2003)

Bila diperhatikan paradigma Pendidikan Jasmani (Penjas) lebih menekankan pada pengembangan individu secara menyeluruh dalam artian pengembangan keterampilan intelektual, keterampilan afektif termasuk pembangunan moral spiritual, pengembangan keterampilan fisik dan kesegaran jasmani melalui

aktivitas jasmani yang terseleksi, terprogram dan terarah. Untuk itu, Penjas tidak diarahkan untuk menguasai cabang permainan olahraga tetapi lebih diutamakan pada proses perkembangan motorik siswa. Program Penjas lebih berorientasi kepada kebutuhan siswa sebagai subjek didik dan bukan sebagai objek didik.

Sesuai dengan KBK, penyajian materi ajar harus memperhatikan perbedaan individu dan tingkatan kelas. Dengan adanya hal yang demikian, tentu siswa dapat merasa senang dan bersemangat melakukan Penjas. Dampaknya tentu siswa menyenangi Penjas dan merupakan kebutuhan hidupnya baik untuk masa sekarang maupun untuk masa yang akan datang.

B. Pengertian

Penjas merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak/individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmaniah, intelektual (kemampuan interpretatif), emosional dan moral spritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat (Depdiknas, 2001).

Tujuan Penjas di SMP/MTs agar siswa: (1) meletakkan landasan karakter moral yang kuat; (2) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama; (3) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas ajar dalam Penjas; (4) mengembangkan keterampilan untuk melakukan aktivitas jasmani; (5) menumbuhkan kecerdasan emosi dan penghargaan terhadap hak-hak asasi orang lain melalui pengalaman *fair play* dan sportivitas; (6) menumbuhkan rasa



percaya diri; (7) mengembangkan keterampilan dan kebiasaan untuk melindungi keselamatan diri sendiri dan keselamatan orang lain; (8) menumbuhkan kebiasaan dan kemampuan untuk berpartisipasi aktif secara teratur dalam aktivitas fisik; (9) menumbuhkan kebiasaan untuk memanfaatkan dan mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani.

Fungsi Penjas di SMP/MTs adalah: (1) memenuhi kebutuhan individu untuk bergerak; (2) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang ideal (tinggi dan berat badan yang seimbang); (3) meningkatkan kebugaran jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat; (4) meningkatkan keterampilan gerak dasar; (5) meningkatkan keterampilan dasar olahraga; (6) meningkatkan gairah belajar, menghindari kejenuhan dan stress dalam belajar; (7) terbentuknya sikap dan perilaku: disiplin jujur, kerjasama, tanggung jawab dan sportif serta mengikuti peraturan/ketentuan yang berlaku.

C.Kompetensi Standar

Kompetensi standar mata pelajaran Penjas sebagai berikut: (1) memiliki karakter moral yang kuat, pola pikir kritis dan sportif melalui kegiatan olahraga; (2) memiliki keterampilan berolahraga; (3) memiliki kecerdasan emosi dan menghargai hak asasi melalui permainan yang jujur; (4) memiliki rasa percaya diri dan menyadari kemampuan pengendalian gerak tubuh; (5) membiasakan dan terampil untuk melindungi keselamatan diri sendiri dan orang lain; (6) memelihara kebugaran jasmani dan pola hidup sehat; (7) berpartisipasi aktif secara teratur dalam melakukan kegiatan olahraga dan memahami kebermanfaatannya; (8)

membiasakan untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan berolahraga yang bersifat rekeratif.

Kompetensi standar Penjas jenjang SMP/MTs adalah (1) menyenangi kegiatan olahraga; (2) mampu melaksanakan keselamatan bagi diri sendiri dan orang lain; (3) mampu bekerjasama, jujur dan sportif dalam permainan; (4) mampu melakukan jenis-jenis keterampilan di air; (5) mampu melakukan salah satu atau lebih cabang olahraga; (6) mampu melakukan olahraga beregu; (7) mampu melakukan olahraga individual; (8) mampu melakukan olahraga beranting progresif; (9) mengerti peraturan-peraturan yang berlaku dalam permainan; (10) dapat memilih jenis olahraga untuk rehabilitasi; (11) mengisi waktu luang dengan kegiatan olahraga; (12) dapat memilih jenis olahraga untuk membentu postur tubuh

D. Materi Pokok

Untuk mencapai tujuan Penjas disusunlah materi pokok yang berisi

1. Aktivitas permainan dan olahraga
2. Aktivitas pengembangan
3. Aktivitas uji diri
4. Aktivitas ritmik/seni gerak berirama
5. Aktivitas air
6. Aktivitas luar sekolah/dan bebas.

Dengan materi ini diharapkan siswa mempunyai pengetahuan, sikap dan keterampilan serta kesegaran jasmani yang berguna untuk merangsang



pertumbuhan dan perkembangan jasmani, meningkatkan keterampilan gerak dasar olahraga, gairah belajar, menghindari kejenuhan dan stress dalam belajar serta terbentuknya sikap dan perilaku disiplin, jujur, kerjasama, tanggung jawab dan sportif.

E. Rambu-Rambu

1. Kurikulum berbasis kompetensi merupakan pedoman bagi pengembang kurikulum di daerah untuk menyusun silabus yang akan digunakan oleh guru dalam melaksanakan tugas mengelola proses belajar mengajar di sekolah.
2. Pemahaman pengembang kurikulum di daerah terhadap kurikulum berbasis kompetensi merupakan syarat mutlak agar dapat menyusun silabus sesuai dengan kebutuhan daerah.
- 3 Kurikulum berbasis kompetensi berbentuk matriks yang meliputi:
 - a. Kompetensi dasar; (b) materi pokok; (c) indikator pencapaian hasil belajar.
4. Dalam proses KBM guru diberikan keleluasan untuk memilih atau menentukan materi sesuai dengan komdisi setempat .
5. Dalam menyajikan materi guru diberikan kebebasan untuk memilih materi sesuai dengan kelas atau jenjang tertentu sesuai dengan yang tertera pada standar Nasional tanpa ditentukan pada semester berapa materi tersebut harus diberikan.
6. Dalam kurikulum berbasis kompetensi, metode, penilaian, sarana dan prasarana, alokasi waktu yang digunakan tidak dicantumkan agar



pengembang kurikulum dapat menerapkan hal-hal tersebut sesuai dengan kompetensi dasar yang harus dicapai dan disesuaikan dengan kondisi daerah.

7. Penilaian harus mencakup tiga aspek kemampuan, yaitu: pengetahuan, keterampilan dan sikap. Penilaian yang utama dalam Penjas adalah penilaian tentang keterampilan gerak yang dilakukan melalui tes praktek, sedangkan untuk aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar dan di luar jam pelajaran, sedangkan untuk aspek pengetahuan dapat dilakukan melalui pemberian tugas.

Hasil penilaian harus ditindak lanjuti dan bagi siswa yang mencapai nilai dibawah rata-rata perlu dilakukan perbaikan dengan berbagai cara sesuai dengan kelemahan yang dimiliki siswa.

Aspek yang dinilai dalam Penjas sebagai berikut:

1. Aspek fisik/keterampilan
2. Aspek kognitif terdiri dari: pemahaman peraturan, pengaturan peralatan, penggunaan strategi/kreativitas dan lain-lain
3. Aspek psikologis terdiri dari: minat terhadap Penjas (kehadiran), penghargaan terhadap teman, kegembiraan dalam beraktivitas, sportivitas, disiplin, kerjasama dan etika.
4. Perilaku hidup sehat (Depdiknas, 2001)

CONTOH SILABUS DAN PERSIAPAN MENGAJAR
KOMPETENSI DAN HASIL BELAJAR PENJAS DI SLTP/MTs

(Khusus Bola Voli, Sepak Bola dan Bola Basket)

KOMPETENSI DASAR	HASIL BELAJAR	INDIKATOR
KELAS II (SEMESTER 1) 1. Kompetensi Dasar: Kognitif: (a) Memahami pentingnya <i>lead-up game</i> untuk mempelajari dasar-dasar permainan; Afektif: (1) Menerima peraturan permainan dan keputusan petugas; (2) Menyukai kompetisi tanpa khawatir terhadap hasilnya; (3) Menghargai pentingnya kerjasama regu; Psikomotor: (1) Mengembangkan kekuatan, daya tahan, ketepatan dan kelincahan; (2) Meningkatkan dasar-dasar keterampilan dan dapat mengintegrasikannya ke dalam berbagai situasi; (3) Memiliki kemampuan untuk relaks	1. Memahami dan mampu melakukan permainan Bola Voli.	a. Siswa dapat menyebutkan teknik dasar permainan Bola Voli b. Siswa dapat melakukan servis permainan Bola Voli melewati net c. Siswa dapat melakukan passing atas ke dinding sebanyak 10 kali dalam 30 detik d. Siswa dapat melakukan passing bawah sebanyak 10 kali dalam 30 detik
	2. Memahami dan mampu melakukan permainan sepak bola.	a. Siswa dapat menyebutkan teknik dasar permainan Sepak Bola. b. Siswa dapat mengoper bola kepada temannya dalam jarak 10 meter. c. Siswa dapat menggiring bola dengan kaki bagian dalam melewati rintangan. d. Siswa dapat melakukan tendangan ke gawang dalam jarak 12 meter.
	3. Memahami dan mampu melakukan permainan bola basket	a. Siswa dapat mendribel Bola Basket melewati

PUSAT KEMAS
KEMAS PADANG

		rintangan dengan jarak 6 meter b.Siswa dapat melakukan passing bola kepada teman dengan jarak 5 meter. c.Siswa dapat menembak ke ring basket sebanyak 5 kali dalam 30 detik.
--	--	--

(Sistematika Modifikasi dari Mulyasa, 2003)

CONTOH PERSIAPAN MENGAJAR SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DAN MADRASAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani
 Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah
 Kelas : 2/1
 Waktu : 2 jam pelajaran
 Kompetensi Dasar : **Kognitif:** (1) Memahami pentingnya *lead-up game* untuk mempelajari dasar-dasar permainan; **Afektif:** (1) Menerima peraturan permainan dan keputusan petugas; (2) Menyukai kompetisi tanpa khawatir terhadap hasilnya; (3) Menghargai pentingnya kerjasama regu; **Psikomotor:** (1) Mengembangkan kekuatan, daya tahan, ketepatan dan kelincahan; (2) Meningkatkan dasar-dasar keterampilan dan dapat mengintegrasikannya ke dalam berbagai situasi; (3) Memiliki kemampuan untuk relaks.

Hasil Belajar:

Memahami dan mampu melakukan permainan Bola Voli Mini, Sepak Bola Mini, Bola Basket Mini.

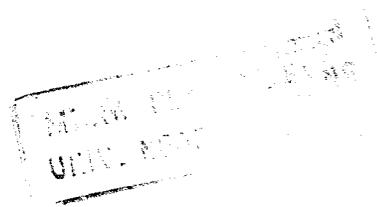
Indikator Hasil Belajar:

1. Siswa dapat menerima keputusan petugas
2. Siswa telah mengevaluasi keterampilan Bola Voli, Sepak Bola dan Bola Basket, kesegaran jasmani dan kemajuan dengan tes-tes prestasi standar baik secara formatif maupun sumatif.

Langkah-Langkah Pembelajaran

Pendahuluan (*Introduction*) (*Warming Up*)

1. Menjelaskan tentang topik yang akan dipelajari
2. Menjelaskan tentang tujuan pembelajaran
3. Melakukan permainan kecil yang mengarah pada topik yang akan dipelajari
4. Melakukan senam yang mengarah pada pokok bahasan yang akan dipelajari



Kegiatan Inti (Skill Development)

1. Mengulang kembali bagian pelajaran yang telah lalu
2. Mempelajari gerakan-gerakan baru yang terdapat dalam topik yang dipelajari
3. Mengadakan kegiatan aktivitas puncak (*culmination activities*)

Penutup (Coolingdown)

Mengadakan pendinginan dengan kegiatan yang rileks (Ashton dkk, 1994)

Sumber dan Alat dan Bahan

1. Bola Voli Mini
2. Net Voli Mini
3. Lapangan Voli Mini
4. Buku Teks Bola Voli Mini

Metode/Media

Pendekatan yang digunakan Modifikasi Olahraga ke Dalam Pendidikan Jasmani
Gambar sikap melakukan teknik dasar: Servis, Passing Atas dan Passing Bawah

Penilaian

1. Kehadiran
2. Keterampilan melakukan teknik dasar: servis, passing atas dan passing bawah
3. kognitif: (melalui tugas pada setiap materi yang dipelajari)
4. penghargaan terhadap teman (melalui pengamatan)
5. kegembiraan dalam beraktivitas (melalui pengamatan)
6. sportivitas, disiplin, kerjasama dan etika (melalui pengamatan) (Depdiknas, 2001).

DAFTAR PUSTAKA

- Ashton, dkk. (1994). Sport It Toward 2000, Australia: Aussie Sport.
- Aussie Sport. (1993). Why Modify? (Journal Aussie Sport Action, Australia: Aussie Sport.
- Depdiknas. (2001). Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Menengah Pertama, Jakarta: Depdiknas.
- Jones, Don. (1995). Bahan_Penataran Modifikasi Olahraga ke Dalam Pendidikan Jasmani tanggal 5-14 Juni 1995, Surabaya: FPOK IKIP Surabaya.
- Mulyasa. E .(2003). Kurikulum Berbasis Kompetensi (Konsep, Karakteristik dan Implementasi), Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syarifuddin, Aip. (1998). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2, Jakarta: PT Gramedia.

