

210/04

# STRATEGI PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR MELALUI PENDEKATAN PENGAJARAN

KARYA ILMIAH

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Rangka Menyelesaikan Studi Diploma Dua (D II)  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



TITLE	
DATE	marat / 2004
BY	HD
NO. KOLEKSI	KI
NO. INVENTARIS	21015/04-5 (1)
PLASIR	372.860 44 Sep 5.1

Oleh :

**SEPRIZAL**  
01/34915

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2004**

## HALAMAN PERSETUJUAN KARYA ILMIAH

Judul : Strategi Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Melalui Pendekatan Pengajaran

Nama : SEPRIZAL

NIM : 01/34915

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Program : D-II PGSD Pendidikan Jasmani

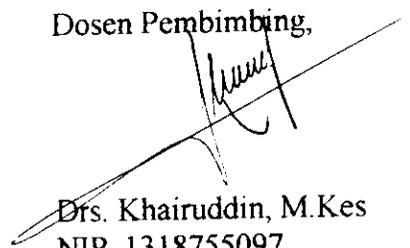
Padang, Januari 2004

Ketua Program  
PGSD Penjas



Drs. Erizal Nurmai, M.Pd  
NIP. 131582350

Dosen Pembimbing,



Drs. Khairuddin, M.Kes  
NIP. 1318755097

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah saya ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas izin dan rahmat-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah ini dengan judul “Strategi Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Melalui Pendekatan Pengajaran”.

Di dalam menyelesaikan Karya Ilmiah ini, penulis sangat banyak mengalami hambatan dan kcsulitan, karena berkat bantuan dari semua pihak yang terkait baik berupa tenaga, waktu dan fikiran yang sangat berharga dan besar artinya bagi penulis, oleh sebab itu pada kesempatan yang berbahagia ini izinkanlah kepada penulis untuk mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Dekan FIK-UNP yang telah memberikan kesempatan dalam penyelesaian Karya Ilmiah ini.
2. Bapak Drs. Erizal Nurmai, M.Pd selaku Ketua Program PGSD Penjaskesrek FIK-UNP.
3. Bapak Drs. Khairuddin, M.Kes selaku Pembimbing yang telah banyak memberi sumbangan fikiran, waktu dalam menyelesaikan Karya Ilmuah ini.
4. Bapak/Ibu dosen dan Karyawan yang berada di lingkungan FIK-UNP.
5. Bapak/Ibu tenaga Perpustakaan FIK-UNP
6. Rekan-rekan seprofesi yang berada di lingkungan FIK-UNP yang telah banyak memberikan sumbangan dan saran yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.

Pada akhirnya penulis menyadari sepenuhnya bahwa Karya Ilmiah ini masih jauh dari harapan kita semua, karena itu penulis memohon bantuan dan kritikan serta dari rekan-rekan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan Karya Ilmiah ini.

Padang, Januari 2004

**Penulis**

**Seprizal**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Masalah .....	2
C. Perumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penulisan.....	3
<b>BAB II PEMBAHASAN</b> .....	4
A. Pendidikan Jasmani .....	4
B. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD .....	7
<b>BAB III KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	19
A. Kesimpulan.....	19
B. Saran.....	19
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	20

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bahagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, sikap, mental sosial dan emosional, serasi, selaras dan seimbang, sebagaimana yang disampaikan oleh, DEPDIBUD (1993 : 1-2) bahwa :

“Tujuan pendidikan jasmani di sekolah untuk membantu siswa dalam peningkatan kesehatan, kebugaran jasmani melalui pengenalan serta kemampuan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani dan dapat: (1) Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi badan, berat badan secara harmonis; (2) mengembangkan kesehatan jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga; (3) mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani, mental; (4) olahraga; (5) menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk mengisi waktu luang serta kebiasaan hidup sehat; (6) mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan”.

Maka seorang guru pendidikan jasmani dituntut harus berperan aktif dan berpijak pada tujuan yang akan dicapai dan memperhatikan tujuan tersebut, kemampuan siswa, metode, materi serta sarana dan prasarana pengajaran disekolah.

Dalam upaya pengembangan dan peningkatan pemelajaran pendidikan jasmani di SD, perlu adanya kerjasama yang baik dari semua pihak yang terkait, seperti : Kepala Sekolah, guru, orang tua murid, komite sekolah serta siswa. Untuk mencapai peningkatan pendidikan jasmani dan kesehatan agar diupayakan suatu strategi yang tepat kearah yang lebih baik, hal ini sesuai dengan apa yang

dikemukakan oleh Dick dan Carey dalam Krisnaini Burhan (2001) bahwa :  
“Strategi dan rencana pengajaran merupakan salah satu faktor penting dan proses belajar mengajar”.

Namun di dalam realitanya dilapangan masih banyak ditemui guru pendidikan jasmani kurang memperhatikan tentang Rencanan pengajaran (RP) serta strategi pembelajaran, sehingga usaha-usaha kearah yang lebih baik seperti yang diharapkan belum mencapai sebagaimana mestinya. Maksudnya bahwa pembelajaran penjas disekolah tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan.

Maka untuk menjawab masalah ternyata pendidikan jasmani disekolah belum berjalan sebagaimana yang diharapkan sehingga tujuan pembelajaran belum tercapai.

## **B. MASALAH**

Berdasarkan latar belakang di atas maka diperoleh ruang lingkup sebagai berikut :

- a. Strategi pendekatan mengajar penjas.
- b. Pendidikan jasmani di SD.
- c. Perencanaan Pengajaran.
- d. Lingkungan Sekolah.
- e. Latar Belakang Guru.
- f. Tingkat Perkembangan Siswa.
- g. Gizi Siswa
- h. Kurikulum.
- i. Sarana dan prasarana.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disampaikan pada bagian terdahulu, tidak mungkin bagi penulis untuk membahas secara menyeluruh berhubung keterbatasan kemampuan penulis dalam penyelesaian penulisan ini yang sangat menonjol sesuai dengan kemampuan, maka penulis hanya dibatasi pada dua variabel saja yaitu :

- a. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
- b. Strategi Pembelajaran Penjas di SD.

### **C. PERUMUSAN MASALAH**

Berpedoman kepada latar belakang masalah terdahulu pada penulisan ini adalah, bagaimana agar dapat menerapkan Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD menurut semestinya.

### **D. TUJUAN PENULISAN**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka tugas penulisan karya ilmiah ini adalah

1. Untuk menjelaskan bagaimana strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang cocok dilakukan di Sekolah Dasar.
2. untuk menjelaskan bagaimana rumusan pengajaran yang di siapkan sebelum guru mengajar pendidikan jasmani.

## BAB II

### KAJIAN TEORI DAN PEMBAHASAN

#### A. KAJIAN TEORI

Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan (Penjaskes) dulunya adalah pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (Orkes). Dalam pembahasan pendidikan jasmani dan kesehatan pada ini akan dijelaskan tentang Penjas (Pendidikan Jasmani) termasuk bagaimana mengajarkan pendidikan kesehatan di SD artinya bukannya pendidikan kesehatan tidak merupakan bagian dari bidang pengajaran pendidikan jasmani. Didalam mengajarkan pendidikan jasmani secara langsung pendidikan kesehatan sudah termasuk untuk itu dalam kontek bahasan ini akan ditunjukan khusus tentang aktifitas jasmani dalam strategi pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktifitas fisik, permainan atau olahraga yang digunakan sebagai medium atau perantara. Melalui serangkaian kegiatan tersebut seorang anak didik dibina dan sekaligus dibentuk dikatakan dibina karena yang ditumbuh kembangkan adalah potensi melalui seperangkat rangsang, hal ini seperti yang sampaikan oleh : Depdikbud (1999: 3) pada kurikulum yang disempnakan, tentang pengertian pendidikan jasmani, bahwa :

“ Pendidikan jasmani adalah merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang dalam proses pembelajaran mengatakan aktifitas jasmani guna mendorong kebiasaan hidup menuju pada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, emosional yang serasi, selaras dan seimbang.”

Dari kutipan diatas jelaslah pendidikan jasmani merupakan pendidikan secara menyeluruh melalui aktifitas jasmani dan latihan fisik merupakan kebutuhan bagi peserta didik dan merupakan hal sangat penting dalam membantu pertumbuhan dan perkembangannya baik mental sosial, emosi yang serasi, selaras seimbang. Sejalan dengan disampaikan oleh Schurr (1980: 6) mengatakan :

Latihan fisik adalah penting semasa anak-anak untuk perkembangan yang pantas bagi fungsi kemampuan jantung, paru, dan kekuatan tulang dan otot, jika ditinggalkan (kurang dikembangkan) secara maksimal dari sistem organ tubuh, kelihatan akan hilang.”

Tentang kutipan di atas bahwa latihan apabila ditinggalkan akan dapat mempengaruhi sistem kerja jantung dan organ tubuh untuk itu pendidikan jasmani dapat melatih fisik yang sehat, membantu kesehatan jantung, paru disamping menguatkan tulang. Untuk mencapai tujuan tersebut guru pendidikan jasmani bertugas merencanakan tugas-tugas ajar yang selektif yang berpedoman kepada kaidah ilmu pengetahuan. Rujukannya adalah ilmu keolahragaan, dalam adegan pergaulan yang sifatnya mendidik itulah maka anak akan tumbuh dan berkembang, misalnya : membuat siswa menjadi lebih tangkas dan berbudi pekerti. Dalam keleluasaan itulah seorang guru pendidikan jasmani yang dihadapkan kepada faktor pembatas, yaitu kapasitas anak didik.

Kapasitas adalah merupakan kemampuan atau daya serap hal ini relatif melekat dan menetap pada diri anak, namun masih mungkin dapat diubah atau dikembangkan. Untuk itu tugas guru agar dapat mengoptimalkan perkembangan kapasitas tersebut, sehingga akan tercapai tujuan yang diharapkan.

Tujuan dimaksud tentunya menyiapkan peserta didik agar mampu hidup dilingkungannya. Melalui pendidikan jasmani kita/guru penjas berusaha

menyiapkan anak didik supaya dapat hidup dimasyarakat lingkungannya kemudian terampil serta dapat berdiri sendiri dan tidak membebani orang lain.

Jika dikaitkan dengan kebutuhan dimasa yang akan datang, maka jelas tujuan pendidikan jasmani disekolah bersifat menyeluruh, karna mencakup berbagai aspek. Pengajaran pendidikan jasmani sangat peduli terhadap keseimbangan antara psikomotor, kognitif, efektif dan sosial. Dan kita ketahui pendidikan jasmani tidak menginginkan perkembangan berat sebelah antara jasmani dan rohani. Artinya: bukan hanya untuk perkembangan fisik semata. Oleh karena itu jangan salah tafsir pemelajaran pendidikan jasmani bukan pendidikan fisik untuk itu guru harus benar-benar mengerti dengan menyajikan pengajaran pendidikan jasmani, dan juga diperlukan bagaimana guru dapat menyesuaikan materi ajar dengan tingkat umur dan karakteristik anak didik. Perencanaan yang baik merupakan faktor kunci dalam keberhasilan seorang guru dalam kegiatan belajar mengajar, dengan merencanakan materi yang berpedoman pada cakupan dan tata urutan pelajaran dengan tingkat umur dan kemampuan siswa, agar dapat mempelajari keterampilan atau karakteristik dalam mengembangkan sikap agresif.

Maka pemberian pelajaran harus sesuai dan cocok dengan tingkat perkembangan kemampuan siswa, serta sesuai pula dengan keinginannya, sehingga pelajaran itu mendapat perhatian dan antusias yang tinggi dari anak. Pada akhirnya bermuara kepada aktifitas jasmani serta melakukan tugas secara gembira sesuai dengan yang diharapkan.

Apabila hal tersebut telah dapat dicapai dengan baik, maka strategi pembelajaran dapat dikatakan sudah tepat. Artinya kegiatan belajar mengajar

(KBM) dapat berjalan dengan lancar dan siswa melakukan gerakan tanpa paksaan dan tidak ada waktu terluang, seperti: anak menunggu antrian atau mendengar penjelasan terlalu panjang dan lain sebagainya.

Strategi pembelajaran pendidikan jasmani kaitannya dengan keberhasilan materi pengajaran yang diberikan dalam konteks ini tentunya bagaimana memahami pengertian pendidikan jasmani di SD. maka apabila pengertian pendidikan jasmani telah dipahami oleh guru disekolah dasar, tentunya akan dapat mewujudkan dengan meningkatnya proses belajar mengajar secara tepat guna dan berhasil guna.

## **B. PEMBAHASAN**

### Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Strategi merupakan faktor kunci dalam merealisasikan suatu pembelajaran. Adapun tujuan pembelajaran disini adalah terciptanya pembelajaran pendidikan jasmani (Penjas) disekolah dasar yang sesuai pula dengan Garis-Garis Besar Program Pengajaran/Kurikulum 1994, yaitu: Guru dapat melakukan atau memilih bahan pelajaran yang tercantum tiap catur wulannya (Depdikbut: 1993:4).

Strategi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani berfungsi sebagai: pendekatan, metoda atau kesesuaian dalam menunjukkan suatu prosedur yang digunakan guru dalam membantu siswa untuk belajar. Strategi/pendekatan merupakan pola guru bagaimana dapat membedakan siswa dalam belajar, dan bagaimana juga prosedur untuk mengajar.

Istilah metoda, pendekatan, kesesuaian menyentuh mengenai prosedur yang spesifik dipilih untuk menemukan situasi dan kondisi dan hasil yang sesuai.

Banyak teknik mengajar yang memakai pendekatan, metode dalam berhubungan dengan komunikasi, organisasi atau diagnosa dan lain sebagainya.

Kedekatan dan metode merupakan hal yang khusus dipilih untuk digunakan pada tiap situasi dan kondisi belajar mengajar, hal ini mungkin lebih dari satu metode/ pendekatan dalam satu kali pengajaran. Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam memilih satu pendekatan mengajar, yaitu: memberi nama, tujuan belajar baik yang ditetapkan oleh guru maupun siswa bagaimana yang lebih tepat. Hal ini sesuai dengan pendapat : Rusli Luthan ( 1997: 5) bahwa :

“Tujuan dari penerapan metoda/ pendekatan pembelajaran yang tepat adalah menciptakan situasi lingkungan belajar yang efektif, maksudnya lingkungan belajar yang menggairahkan, pertama-tama adalah keikutsertaan siswa secara aktif dan optimal.”

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bahwa, penerapan metoda atau pendekatan pembelajaran merupakan suatu kemampuan dan pengetahuan guru dalam menggunakan bagian dari metode sehingga menciptakan lingkungan belajar yang menggairahkan semua siswa.

Pendekatan mengajar adalah penting dalam pengorganisasian atau berkomunikasi pembelajaran. Karena merencanakan bagaimana mengorganisir isi dan perlengkapan apa yang dibutuhkan guru serta media apa yang dapat membantu dalam mengatur siswa pada setiap urutan proses pengajaran.

Seperti kita ketahui, bahwa pada dasarnya ada dua bentuk pendekatan mengajar pendidikan jasmani disekolah, yaitu: pendekatan langsung (teacher centered) penguasaan pengaturan belajar langsung guru yang mengatur. Sedangkan pendekatan tidak langsung (Children Centered) seluruh kegiatan dilakukan oleh siswa dan semua ide juga dari siswa. Istilah tersebut jelas

menggambarkan tentang akhir pengajaran bagaimana terjadinya interaksi antara setiap domain dan bagaimana penentu peraturan dalam perorganisasian dari proses belajar tersebut. Disamping itu pendekatan/metode yang dipakai tentunya tergantung kepada banyaknya masalah yang dihadapi. Rusli Luthan (1997: 5) berpendapat bahwa:

“Guru harus dapat membuat keputusan tentang apa dan strategi belajar mengajar mana yang lebih tepat untuk mengangtifkan siswa sehingga terjadi partisipasi semua siswa. Pendekatan ini bersifat situasional, terencana antara pendekatan yang berpusat pada guru dan pendekatan yang berpusat pada siswa.”

Dari kutipan di atas jelaslah bahwa hanya gurulah yang harus memilih pendekatan atau metode mengajar yang mana sehingga terjadi partisipasi dari semua siswa menurut tingkat dan materi pelajaran yang sesuai. Dan pada sisi lain Muska Musston yang dikutip oleh: Syamsir Aziz (1981: 9) mengemukakan tentang:

“Pembelajaran pendidikan jasmani ada delapan gaya mengajar, yaitu: gaya umum, gaya praktek, gaya timbal balik, gaya memasukkan, gaya penemuan bimbingan, gaya berbeda/ berlainan, dan gaya melewati.”

Dari kutipan di atas, bahwa dari kedelapan gaya mengajar tersebut berorientasi pada metode pendekatan langsung atau tidak langsung. Sangat disayangkan dari kutipan tersebut tidak dinyatakan tentang metode mengajar yang mana lebih tepat digunakan. Sehubungan dengan itu para pakar-pakar pendidikan jasmani berpendapat tentang metoda atau pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung. Agar lebih jelasnya mari kita ikuti tentang penjelasan berikut:

a. Pendekatan langsung (Teacher Centered)

Pendekatan teacher centered dalam prosesnya dapat berjalan secara tepat dan dapat juga kurang tepat, hal tersebut tentunya melihat kepada pengalaman atau pengetahuan yang dimiliki oleh guru dan bagaimana pula ia dapat menerapkan peraturan secara langsung. Seperti kita ketahui bahwa pendekatan langsung ini secara spontanitas semua peraturan yang diterapkan dipegang langsung oleh guru, maksudnya adalah aktor pemeran pembelajaran tersebut adalah seorang guru dalam mencapai keberhasilan. Dengan pendekatan teacher centered ini banyak juga guru yang berhasil tergantung bagaimana guru mengkombinasikan pembelajaran dengan siswa.

Dengan pendekatan ini dimaksudkan seseorang dapat mempelajari secara khusus daripada banyaknya materi pengetahuan umum, dengan arti hubungan pada satu biasanya pendekatan langsung selalu dipergunakan oleh guru baru/pemula, sebab semua siswa mengembangkan aspek-aspek dalam bentuk yang sama seperti keterampilan motorik disamping itu siswa mudah diawasi baik secara kelompok maupun klasikal, begitu pula melalui aktifitas jasmani siswa dapat mempelajari aktifitas permainan yang bervariasi, benjenjang dan tingkat kesulitannya dengan jenjang kelas atau usia sesuai dengan tingkat keterampilan siswa secara kelompok/klasikal. Dengan kata lain tingkat kesulitan selalu maju berkelanjutan.

Pendekatan ini dapat dikatakan efektif karena indikatornya ialah lebih akomodatif terhadap kebutuhan siswa, dalam artian bahwa tingkat keseragaman jasmani dan keterampilan motorik siswa dapat ditingkatkan dalam tempo yang

bersamaan secara langsung. Sedangkan dilihat dari titik kelemahan pendekatan secara langsung ini adalah, tidak memberi peluang terhadap peserta didik menemukan kreatifitas, sebab siswa selalu terikat dengan aba-aba dari guru (perintah), disamping itu seorang guru menjadikan materi ajar menjadi materi latihan dan guru berperan sebagai pelatih olahraga sebagai layaknya melatih tentara dengan tipe teriakan atau bentakan, dan disisi lain kita lihat pendekatan ini memakai periode perintah (komando) dan metode pemberian tugas secara langsung, sehingga terkesan pada pendekatan ini siswa mengerjakan pembelajarannya melalui perintah atau penguasaan oleh guru yang bersangkutan, misalnya : untuk latihan pemanasan ikuti apa yang saya katakan dan begitu seterusnya.

#### b. Pendekatan tidak langsung (Student Centered)

Pendekatan tidak langsung merupakan pendekatan belajar yang berpusat kepada siswa yang menunjukkan bahwa siswa lah yang berinisiatif dalam menentukan keputusan, sehingga hal ini memberikan suatu gambaran bahwa pendekatan ini bertolak belakang dengan pendekatan langsung karena perlu diketahui pendekatan ini apapun sumber belajar siswa memilih, menentukan dan bekerja sendiri maksudnya : dimana siswa dapat mempelajari dan mempunyai kebebasan dalam melakukan prosedur pengajaran yang terpenting. Dan fungsi guru hanya pemberi tanggung jawab kepada siswa untuk menyusun tujuan, memilih isi dan bekerja menurut caranya sendiri. Disisi lain kita lihat ada suatu kelemahan pada pendekatan tidak langsung ini, yaitu: siswa tidak mungkin segera menemukan hasil keterampilan tentang teknik khusus, dalam hal ini tentunya terus

dalam pengawasan guru. Artinya: guru sebenarnya lebih banyak terlibat dalam hal ini, sebab selalu mengamati dan memantau untuk siswa yang menginginkan bantuan. Bimbingannya, disamping menyisipkan sumber belajar juga merencanakan apa yang dibutuhkan dan apa yang mereka perlukan, kemudian mencatat apa yang mereka sukai.

Metode/pendekatan ini memerlukan metoda penjelajahan dan metode pemecahan masalah, sebab kelihatannya siswa banyak mengerjakan semua pekerjaannya. Untuk mencapai dimaksud sangat diperlukan ketelitian dan ekstra hati-hati dari seorang gurukarena proses belajar yang akan diambil dan dilanjutkan kepada peningkatan yang akan dihubungka kepada program anak selanjutnya.

Guru yang sebenarnya harus benar-benar menyadari dari kecenderungan program pengajaran anak-anak karena mereka akan mencoba sesuatu yang baru/suasana baru biasa disebut alternatif cara, maksudnya: jika siswa tidak dirubah dengan sendirinya mereka akan menjadi tidak percaya diri/frustasi karena faktor penyebabnya mereka tidak mempunyai alat belum paham tentang pengertian memecahkan masalah.

Pendekatan/ metode ini lebih menekankan kepada sosialisasi dan pembudayaan prinsip pemahaman dan lebih berkualitas. Disamping itu pendekatan tidak langsung lebih baik dari pada pendekatan langsung. Karena guru lebih banyak memberikan kebebasan untuk menggali pengalaman secara idividu dan memberikan mereka untuk lebih memperhatikan, disisi lain memerikan

kesempatan kepada siswa untuk berbuat/ bekerja sesuai dengan tingkat umur, dan bergerak sesuai dengan kemampuan sendiri.

Meskipun demikian, metode semacam ini hanya cocok untuk siswa SD, sekelompok kelas (tergantung kelas yang diajar) karena sesuai dengan prinsip urutan belajar, yaitu dimulai dari yang mudah kepada kesulitan yang lebih tinggi atau dari yang sederhana kepada yang lebih kompleks. Alasan lain juga dikemukakan bahwa siswa secara berangsur-angsur tahu dari yang umum kepada yang khusus kemudian mengarahkan kepada penghalusan gerak menurut kemampuannya.

Dari uraian diatas kita melihat bagaimana pandangan belajar dalam bergerak dari yang sederhana ke yang kompiek dan dari yang umum kepada yang khusus sebagai pemecahan masalahnya sering digunakan cara-caraseperti, yang dikemukakan oleh Gallahue (1975: 14) yang diikuti oleh Syamsir Aziz (1998: 12) tentang cara-cara: “(1) explorasi (penjelajahan); (2) Discovery (penemuan); (3) Combination (penghubungan); (4) selection (pilihan); (5) kompetisi performace (Perbuatan persaingan).”

Berdasarkan kutipan di atas, bahwa istilah-istilah tersebut yang cocok dipakai di SD adalah: cara exploration, discovery, dan problin solving. Alasannya: karena metode tersebut sesuai dengan tingkat pengembangan gerak dasar anak, sehingga siswa selalu aktif mengerjakan yang sesuai dengan keinginannya. Jika terhambat maka gurulah yang akan memberikan ide melalui rangsangan dengan mempergunakan kata kunci seperti: coba begini, bagaimana kalau begini! dapatkah kamu kalau begini ?, lakukan seperti ini dan sebagainya.

Dari uraian terdahulu, maka jelaslah bahwa strategi pembelajaran pendidikan jasmani di SD sangat erat kaitannya dengan keberhasilan mengajar pendidikan jasmani dalam memberikan materi yang diberikan dalam hal ini tentunya melalui pendekatan atau metoda yang dipakai.

Jadi apabila pendekatan pengajaran yang tepat dipakai dalam pembelajaran penjas di SD tentu akan tercapai apa yang diharapkan oleh kita semua.

#### c. Implementasi pendekatan pengajaran penjas di SD

Pada bagian pendahuluan telah dikemukakan bahwa, ada dua metoda/pendekatan pengajaran pendidikan jasmani yang saling tolak belakang, yaitu : antara pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung, sehingga bagaimana mengimplementasikannya berikut ini uraian metode yang dikemukakan Schurr (1980: 770) yang dikutip oleh Syamsir Aziz (1998: 13) tentang : pendekatan langsung (student centered) sebagai berikut :

“(1) metode perintah (komando); (2) metode tugas (task); (3) metode penemuan (guide discovery); (4) metode pemecahan (problem solving); (5) metode penjelajaha bantuan (guide exploration); (6) metode penjelajahan bebas (free exploration).”

Berdasarkan kutipan di atas jelaslah bahwa pendekatan tidak langsung nampak paling dekat dengan metode penjelajahan, baik penjelajahan bantuan maupun penjelajahan bebas. Seperti kita ketahui tentang metode penjelajahan bantuan adalah siguru membantu jika siswa atau individu tidak memperoleh ide (ide bantuan) sedangkan metode penjelajahan bebas, semua aktifitas datangnya anak dan anak melakukan serta memikirkan apa yang akan dilakukan. Metoda semacam ini jelas bertujuan agar kognitif, efektif dan psikomotornya terangsang

untuk tumbuh dan berkembang. Sedangkan untuk perkembangan sosial dan emosional siswa guru hanya memberikan ide agar mereka dapat melaksanakan perintah guru (artinya hanya bersifat rangsangan). Misalnya: satu pekerjaan dapat dikerjakan bersama-sama temannya, baik kelompok kecil maupun kelompok besar. Hal serupa dikemukakan oleh Rusli Luthan (1997: 5) mengatakan:

“ Dua jenis strategi yang diterapkan bergerak antara pendekatan erpusat pada guru yang menunjukkan, bahwa gurulah yang mendominasi proses kegiatan, sebaliknya pendekatan yang berpusat pada siswa, siswa menunjukkan ciri bahwa siswa memikirkan dan menemukan serta memutuskan.”

Dari kutipan di atas, jelas bahwa pendekatan yang berpusat pada siswa dengan pendekatan tidak langsung karena kesamaan tersebut memberikan kebebasan terhadap siswa untuk menemukan dan bekerja sama-sama temanya, sehingga dalam pembelajaran gerak diberikan kesempatan bagaimana melengkapi ilmu dalam belajar menyesuaikan dengan metode yang diterapkan seperti: metode exploration dan metode discoveru. Sebagaimana yang ditugaskan Fowler yang dikutip oleh Syamsir Aziz (1981: 70). Bahwa:

“Pada bimbingan discovery guru biasanya mempunyai satu tujuan dalam fikirannya, seperti membentuk seorang murid untuk mengembangkan suatu motorik yang spesifik, mendapatkan suatu sikap atau mempelajari suatu faktor. Guru memberika tugas atau masalah dengan hati-hati memonitor melalui stimulus respon anak.”

Berpedoman kepada kutipan diatas bahwa, kedua metode tersebut satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan, yaitu: metode exploration dengan metoda discovery. Alasannya: bahwa siswa sebelum menemukan gerakan yang benar mereka mencoba menjelajah dulu berbagai geraka tersebut, kemudian baru mereka menentukan mana yang tepat dan cocok untuk dilakukan. Meskipun

demikian model pendekatan ini lebih tepat atau cocok untuk siswa SD, sebaiknya kita coba melakukan proses pembelajaran tersebut melalui metode exploration dan metode discovery seperti berikut:

Sebagai contoh: metode penemuan dan penjelajahan

Bidang pengajaran : Penjas (Praktek)

Pokok bahasan : 2.3 gerak dasar lompat

Sub pokok bahasan : lompat tanpa awalan

Kelas : 1 dan 2

Waktu : 2 x 30 menit

Tema : lompat dan mendarat

Guru ! ada beberapa macam cara melompat !

- a. awalan dua kaki mendarat dua kaki.
- b. Awalan dua kaki mendarat satu kaki
- c. Awalan satu kaki mendarat satu kaki
- d. Awalan satu kaki mendarat dua kaki.
- e. Awalan satu kaki mendarat kaki yang sama
- f. Awalan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang berbeda dengan lembut, lebih tekanan.

Dengan bimbingan guru, metoda penemuan ini, anak diarahkan pada penemuan dasar lompat disamping itu lompat dapat dijelajah berbagai macam putaran atau berbagai arah. Dengan demikian guru mendapat gambar ide dari anak, untuk contoh : lihat ! si lena, dia melompat dengan dua kaki dan mendarat

372. 060 44  
Sep  
3:1

dengan dua kaki. Nah siapa yang dapat memperlihatkan kepada ibu cara melompat yang lain.

d. Pelaksanaan:

Pemberian objek atau sasaran, guru menyiapkan satu atau beberapa buah garis, baik dari kapur/pita, kaleng susu/aqua, karton indomie, tongkat atau tangkai sapu dapat juga ditingkatkan melalui garis silang, lingkaran. Pada umumnya benda tersebut diletakkan diatas lantai, dengan sendirinya anak-anak akandapat melaksanakan secara individu berpasangan atau kelompoknya. Contoh lain atau selanjutnya : coba susun peralatan tersebut sampai kamu dapat melompati atau melewatinya, jangan lupa mendarat dengan lembut, pertanyaan guru: sudahkah kamu melompati keatas, kesamping, sudahkan kamu mendarat dengan lembut, susunlah alat kamu bervariasi, motivasi, nah itu melompat yang bagus dan mendaratnya juga bagus ! tambah lagi susunan alat agar bagus dan coba lompati lagi.

Hal ini jika pandai memotivasi, maka anak suka kepada kegiatan menantang, mungkin anak-anak aka melompati benda secara tinggi dan mungkin mereka secara berpasangan atau kelompok, bahkan kadang-kadang mereka mau melompati kawannya yang sedang duduk terlanjur. Jika disekolah ada peti mereka mungkin akan mencoba melompatinya, guru perlu memperhatikan semua anak harus dijaga agar mereka terhindar dari cedera, dan pada kegiatan ini diperluka penanaman konsep kepada anak untuk mengetahui tingkat dan batas kemampuannya agar selamat dalam melakukan aktifitas.

210/5/04-5, (U)

Metode/pendekatan tidak langsung banyak memberikan nuansa kreatifitas anak dalam menemukan ide-ide yang disajikan alasannya: kita dapat memanfaatkan benda-benda bekas sebagai media belajarnya, melalui media tersebut mereka banyak menciptakan kegiatan sendiri dengan bantuan guru. Sedangkan contoh lain dapat pula kita lakukan, misalnya : bagi anak-anak yang sudah matang/cepat menerima materi ajar, dengan sendirinya siguru dapat menggabungkan dari lompatan yang mereka lakukan, mungkin dengan bertepuk diudara atau sesudah lompat kemudian mengguling, jongkok diudara. Biasanya mereka akan menemukan bagaimana agar lompatannya tinggi, jauh, begitu pula bagaimana mendarat yang lembut (baik satu atau dua kaki).

Dalam menentukan keberhasilan guru dalam proses mengajar, sebaiknya kita menugaskan seseorang untuk mengobservasi yang telah kita lakukan/kerjakan. Kemudian tentukan dengan stopwatch dan berapa lama anak melakukan kegiatan, dan beberapa lama banyaknya yang mereka mengerjakan aktifitas dari pada yang berdiri saja. Jika siswa banyak yang tegak/berdiri saja dari pada yang beraktifitas, berarti kegiatan belajar mengajar (KBM) boleh dilakukan kurang tepat. Dapat juga dicatat apakah siswa belajar dengan keinginan sendiri/sebaliknya yaitu dengan perintah guru, dan banyak lagi contoh untuk mengoreksi.

Sehingga jelaslah jika implementasi pembelajaran Penjas di SD dapat berjalan menurut semestinya, tentunya apa yang diharapkan, dapat tercapai sesuai tuntutan GBPP 1994.

### **BAB III**

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Sebagai penutup penulis menyimpulkan dan menyarankan sebagai berikut:

##### **A. KESIMPULAN**

- a. Pengertian pendidikan jasmani di SD harus dipahami oleh guru
- b. Strategi pengajaran/pendekatan pengajaran perlu diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD.
- c. Pendekatan/strategi pengajaran yang berpusat pada siswa sangat cocok diterapkan di SD.
- d. Pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani di SD hendaknya memakai metoda yang lebih tepat disesuaikan dengan sekolah masing-masing atau situasi dan kondisi.

##### **B. SARAN**

- a. Disarankan kepada guru Penjas di SD harus memahami pengertian pendidikan jasmani.
- b. Diharapkan kepada guru penjas dalam proses belajar mengajar harus memakai strategi pengajaran yang lebih tepat.
- c. Diharapkan kepada guru penjas dalam pelaksanaan pengajaran hendaknya memahami metode yang tepat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burhan, Krisnaini (2001). **Makalah Strategi Pembelajaran Penjas di SD Melalui Pendekatan Pengajaran** . Padang FIK UNP
- Depdikbud (1993). **Garis-Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar**, Jakarta Dikdasmen.
- \_\_\_\_\_ (1997). **Petunjuk Pelaksanaan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD**, Jakarta
- \_\_\_\_\_ (1999). **Penyempuraan Kurikulum Sekolah Dasar 1994**. Jakarta Depdikbud
- \_\_\_\_\_ (1992). **Undang-Undang Tentang Sistem Pendidikan Nasional (UU RI No. 2 Thn 1989) Dan Peraturan Pelaksanaannya**, Jakarta, Sinar Grafika.
- Luthan Rusli (1997) **Tentang Strategi Pembelajaran Penjas di SD Mengenai Strategi Belajar Mengajar**. Jakarta. Depdikbud.
- Aziz Syamsir (1998) **Makalah Penerapan Pendekatan Student Centered Dalam Pembelajaran Penjas di SD**. Padang FPOK UNP
- Scharr L. Evelyn (1980). **Movement Experience For Childeren Englewood Cliffs**, New York: Premetice Hall. Inc.
- Knop, Nancy. And Pope Clive (1998), **Sport Education, Design, Redesign, And Dissemnation Of Sport Education**