

Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd
Eko Purnomo, S.Or., M.Pd
Nina Jermaina, S.S., M.Pd



SUKSES MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH





SUKSES MENGAJAR **PENDIDIKAN JASMANI** DI SEKOLAH

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang tidak hanya menekankan pada penguasaan aspek keterampilan motorik atau keterampilan berolahraga saja. Lebih dari itu, melalui aktivitas fisik, permainan, dan kompetisi dalam pembelajaran yang dilaksanakan secara teratur dan dalam suasana kependidikan diharapkan dapat mengembangkan hampir seluruh nilai-nilai kehidupan yang ada (seperti: kepribadian, kepemimpinan, sosial, mental, emosional, intelektual, moral dan lainnya). Harapannya dengan adanya buku ini dapat membantu guru, calon guru dan mahasiswa olahraga untuk dapat melakukan pengajaran disekolah dan dapat meningkatkan nilai-nilai kehidupan siswa melalui aktivitas pendidikan jasmani.

SUKSES MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH

Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd

Eko Purnomo, S.Or., M.Pd

Nina Jermaina, S.S., M.Pd



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**SUKSES MENGAJAR
PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH**

Penulis : Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd
Eko Purnomo, S.Or., M.Pd
Nina Jermaina, S.S., M.Pd

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Hikmah Millenia Saputri

ISBN : 978-623-5251-74-5

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, MARET 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur penulis ucapkan atas segala bentuk rahmat dan karunia yang telah diberikan Allah SWT kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan buku ini yang berjudul Sukses Mengajar Pendidikan Jasmani di Sekolah. Shalawat beserta salam penulis sampaikan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah berjuang membawa dunia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Dalam buku ini penulis membahas tentang konsep pembelajaran pendidikan jasmani, menciptakan pendidikan jasmani yang bermakna, domain pembelajaran pendidikan jasmani, spektrum dalam pendidikan jasmani, sarana dan prasarana dalam pendidikan jasmani, dan sukses mengajar pendidikan jasmani. Pada hakikatnya penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan dalam buku ini.

Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan masukan dari segala pihak yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan buku ini. Akhir kata penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada segala pihak yang telah membantu dan menyumbangkan waktu dan tenaganya dalam segala bentuk rangkaian kegiatan penyusunan buku ini, semoga apa yang telah diberikan terhadap penelitian ini dibalas menjadi amal jariah oleh Allah SWT, Aamiin.

Padang, Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 PENGANTAR PENDIDIKAN JASMANI	1
A. Pengertian Pendidikan Jasmani	1
B. Hakikat Pendidikan Jasmani	3
C. Pentingnya Pendidikan Jasmani	5
D. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	6
E. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	9
F. Fungsi Pendidikan Jasmani adalah:.....	10
BAB 2 MENCIPTAKAN PENDIDIKAN JASMANI YANG BERMAKNA	14
A. Secara eksplisit memprioritaskan partisipasi yang bermakna.....	15
B. Model pedagogi yang mendukung partisipasi yang bermakna.....	16
C. Mendukung keterlibatan yang bermakna guru dan siswa	17
D. Bingkai kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran yang bermakna	18
E. Melakukan evaluasi tentang pendidikan jasmani yang bermakna.....	22
BAB 3 DOMAIN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI	24
A. Domain Psikomotor	24
B. Domain Afektif	28
C. Domain Kognitif	29
BAB 4 SPEKTRUM DALAM PENDIDIKAN JASMANI	32
A. Gaya Mengajar Dalam Pendidikan Jasmani	32
BAB 5 SARANA DAN PRASARANA DALAM PENDIDIKAN JASMANI	44
A. Sarana	45
B. Prasarana.....	46
C. Standar Prasarana dan Sarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	46

D. Tujuan Sarana dan Prasarana	47
BAB 6 SUKSES MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI	50
A. Menerapkan kurikulum yang dirancang dengan baik.	51
B. Menyediakan guru dengan pelatihan dan supervisi yang tepat.	52
DAFTAR PUSTAKA	54
TENTANG PENULIS	59



**SUKSES MENGAJAR
PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH**

**Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd
Eko Purnomo, S.Or., M.Pd
Nina Jermaina, S.S., M.Pd**



BAB 1

PENGANTAR PENDIDIKAN JASMANI

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Pendidikan jasmani menekankan pentingnya aktivitas fisik untuk semua anak dan remaja, dengan pendidikan jasmani anak mendapatkan berbagai kesempatan untuk aktivitas fisik selama dan setelah sekolah, yang didalamnya mencakup aktivitas jasmani, istirahat, aktivitas klub, intramural, olahraga antar sekolah, aktivitas istirahat, dan sebagainya (Johnson & Turner, 2016).

Meskipun pendidikan jasmani menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang saja. Pendidikan jasmani secara kultural ditentukan oleh apa yang dipikirkan manusia tentang tubuhnya, bagaimana dia memikirkan dirinya sendiri dalam hubungannya dengan tubuh, dan bagaimana tubuhnya harus dilatih, didisiplinkan, dikembangkan, diberikan pendidikan; dan bagaimana dirinya harus dilatih, didisiplinkan, dikembangkan dan dididik (Cassidy, 1965).

Pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada “aktivitas fisik” tetapi juga “pendidikan dan pembelajaran”. Tanggung jawab dan aktivitas fisik termasuk memberikan

kesempatan kepada siswa untuk mengakumulasi aktivitas fisik dengan intensitas ringan, sedang, atau berat saat berada di lingkungan sekolah. Sementara partisipasi dalam kelas pendidikan jasmani dapat berkontribusi terhadap akumulasi aktivitas fisik siswa, kesempatan lain untuk aktivitas fisik diperlukan untuk membantu siswa mencapai 60 menit atau lebih aktivitas fisik dengan intensitas sedang setiap hari (Johnson & Turner, 2016).

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Singkatnya, pendidikan jasmani lebih dari sekedar dekorasi dan aksesoris yang melekat pada program sekolah untuk membuat anak-anak sibuk. Padahal, pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang ditargetkan, anak-anak mengembangkan keterampilan yang membantu mereka mengisi waktu luang mereka, menumbuhkan kehidupan yang sehat, tumbuh secara sosial, dan terlibat dalam kegiatan yang berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental mereka.

Meskipun pendidikan jasmani menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak bergembira dan bersenang-senang. Bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanya sebagai mata pelajaran selingan, tidak berbobot dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik. Siswa yang menunjukkan kesenangan di kelas mungkin menunjukkan kenikmatan ekstrinsik atau superfisial dalam aktivitas yang berkontribusi pada kesenangan intrinsik dalam pendidikan jasmani, selain itu siswa akan tertantang untuk membuat dirinya sibuk, bahagia, dan menjadi lebih baik lagi (O'Reilly et al., 2001).

Oleh karena itu, sangat penting peran seorang guru untuk benar-benar memahami tugas yang harus dijalankan. Dan permasalahan yang timbul adalah tidak semua guru pendidikan jasmani menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa pendidikan jasmani boleh dilaksanakan secara serampangan atau seadanya saja. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani memiliki dua tanggung jawab utama dalam

menjalankan tugasnya: (1) untuk memberikan pendidikan jasmani yang berkualitas dan (2) untuk melayani sebagai pemimpin atau juara aktivitas fisik sekolah dengan merencanakan dan mengelola banyak kesempatan untuk aktivitas fisik sepanjang hari di sekolah (Johnson & Turner, 2016).

Tugas dari guru pendidikan jasmani adalah mengajarkan keterampilan jasmani. Oleh karena itu, Musgrove dan Taylor (1969) berpendapat bahwa guru pendidikan jasmani lebih banyak dipandang sebagai “instruktur dan atau pelatih” daripada dipandang sebagai “guru”. Mengapa bisa terjadi demikian? Kelemahan ini berpangkal pada ketidakpahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, di samping seorang guru mungkin kurang mencintai tugas itu dengan sepenuh hati (Hendry, 1975). Serta tidak boleh ada anggapan bahwa guru pendidikan jasmani hanya menonton di pinggir lapangan saja. Kelemahan ini bermula dari kurangnya pemahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, selain itu guru mungkin tidak mencintai tugas dengan sepenuh hati. Apa sebenarnya pendidikan jasmani dan apa tujuannya?

Oleh karena itu, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan “melalui” pendidikan jasmani atau aktivitas jasmani, dan hakikat pemahaman adalah pendidikan anak. Perbedaan dari mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerakan manusia dan orang bergerak secara sadar. Gerakan secara sadar dirancang oleh guru dan diberikan dalam keadaan yang tepat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa.

B. Hakikat Pendidikan Jasmani

Proses pendidikan jasmani dijelaskan bahwa pendidikan yang dapat dipahami dengan baik, berawal dari tidak terdidik (terpelajar) ke dalam bentuk-bentuk pengetahuan yang secara intrinsik berharga yang merupakan dasar dari pikiran rasional (Green & Hardman, 2004). Singkatannya adalah bahwa

pendidikan pada dasarnya mengacu pada pengembangan rasionalitas (dapat dijelaskan secara logis) serta terstruktur.

Secatinya, pelaksanaan pendidikan secara umum dapat dijelaskan dan dijabarkan berikut ini:

1. Pendidikan menyiratkan transmisi dari apa yang sifatnya sementara bagi mereka yang menjadi sangat penting;
2. Pendidikan harus melibatkan pengetahuan dan pemahaman dan semacam perspektif kognitif; dan
3. Pendidikan setidaknya mengesampingkan beberapa prosedur transmisi, dengan alasan bahwa pendidikan tidak memiliki kesadaran dan keleluasaan dari pelajar.

Dari sekian banyak mata pelajaran yang dipelajari anak-anak di sekolah, mungkin tidak ada yang lebih penting dari pendidikan jasmani. Namun itu harus berkualitas tinggi dan selaras dengan standar dan pedoman kurikulum yang ada. Program pendidikan jasmani berkualitas tinggi menawarkan kesempatan kepada anak-anak untuk mengembangkan keterampilan, konsep, dan disposisi yang diperlukan untuk aktif secara fisik seumur hidup. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur tidak hanya membantu mencegah penyakit utama tetapi juga: mendorong pembelajaran; mengurangi stres, kecemasan, dan depresi; dan meningkatkan kesehatan siswa secara keseluruhan. Tidak masalah jika anak tersebut unggul dalam setiap mata pelajaran lain di sekolah dan tumbuh menjadi dokter/pengacara/insinyur yang sukses, dengan kesehatan yang buruk, prestasi profesional apa pun menjadi nomor dua.

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk membawa perubahan menyeluruh dalam kualitas fisik, mental, dan emosional individu. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai satu kesatuan utuh, tidak hanya sebagai seseorang yang jauh dari kualitas fisik dan mental, tetapi sebagai makhluk yang utuh. Pendidikan jasmani adalah bidang studi yang sangat luas. Yang menjadi perhatian adalah peningkatan pergerakan manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani mempelajari hubungan antara gerakan manusia dan bidang pendidikan

lainnya, yaitu hubungan antara perkembangan fisik tubuh, pikiran dan jiwa. Pendidikan jasmani unik karena terfokus pada dampak perkembangan fisik pada zona pertumbuhan dan perkembangan aspek manusia.

C. Pentingnya Pendidikan Jasmani

Program pendidikan jasmani yang berkualitas diperlukan untuk meningkatkan kompetensi jasmani, kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, tanggung jawab diri dan kenikmatan aktivitas jasmani bagi semua siswa sehingga mereka dapat aktif secara fisik seumur hidup. Program pendidikan jasmani hanya dapat memberikan manfaat ini jika direncanakan dan dilaksanakan dengan baik. Adapun beberapa manfaat yang dapat diterima oleh anak dari pelaksanaan pendidikan jasmani adalah (National Association for Sport and Physical Education, 2004):

1. Peningkatan Kebugaran Fisik: Meningkatkan kekuatan otot anak, kelenturan, daya tahan otot, komposisi tubuh dan daya tahan kardiovaskular.
2. Pengembangan Keterampilan: Mengembangkan keterampilan motorik, yang memungkinkan partisipasi yang aman, sukses dan memuaskan dalam aktivitas fisik.
3. Aktivitas fisik yang teratur dan sehat: Menyediakan berbagai kegiatan yang sesuai dengan perkembangan untuk semua anak.
4. Dukungan dari Bidang Mata Pelajaran lainnya: Memperkuat pengetahuan yang dipelajari di seluruh kurikulum. Berfungsi sebagai lab untuk aplikasi konten dalam sains, matematika, dan studi sosial.
5. Disiplin Diri: Memfasilitasi pengembangan tanggung jawab siswa untuk kesehatan dan kebugaran.
6. Penilaian yang ditingkatkan: Pendidikan jasmani yang berkualitas dapat mempengaruhi perkembangan moral. Siswa memiliki kesempatan untuk mengambil alih kepemimpinan, bekerja sama dengan orang lain; mempertanyakan tindakan, peraturan dan menerima tanggung jawab atas perilaku mereka sendiri.

7. Pengurangan stres: Aktivitas fisik menjadi jalan keluar untuk melepaskan ketegangan dan kecemasan, serta memfasilitasi stabilitas dan ketahanan emosional.
8. Memperkuat hubungan teman sebaya: Pendidikan jasmani dapat menjadi kekuatan utama dalam membantu anak-anak bersosialisasi dengan orang lain dengan sukses dan memberikan kesempatan untuk mempelajari keterampilan orang yang positif. Terutama selama akhir masa kanak-kanak dan remaja, kemampuan untuk berpartisipasi dalam tarian, permainan, dan olahraga merupakan bagian penting dari budaya teman sebaya.
9. Meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri: Pendidikan jasmani menanamkan rasa harga diri yang lebih kuat pada anak berdasarkan penguasaan keterampilan dan konsep mereka dalam aktivitas fisik. Mereka bisa menjadi lebih percaya diri, tegas, mandiri dan mengendalikan diri.
10. Pengalaman Menetapkan Tujuan: Memberi anak-anak kesempatan untuk menetapkan dan berjuang untuk tujuan pribadi yang dapat dicapai.

D. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup pendidikan jasmani telah berkembang sebagai mata pelajaran multidisiplin dari waktu ke waktu dan ruang lingkungannya tidak terbatas pada kebugaran jasmani dan mengetahui aturan permainan dan olahraga. Ini mencakup banyak topik yang termasuk dalam mata pelajaran lain seperti sains, biologi, genetika, psikologi dan sosiologi. Ada kemungkinan bahwa semua isi yang merupakan ruang lingkup pendidikan jasmani mungkin tidak menemukan tempat dalam silabus yang dimaksudkan untuk pendidikan sekolah. Namun, semua itu berisi area konten seperti yang dinyatakan di bawah ini;

1. Permainan dan Olahraga sebagai Warisan Budaya

Permainan dan aktivitas olahraga yang Anda mainkan hari ini memiliki hubungan yang kuat dengan budaya kita. Kegiatan olahraga yang mendominasi setiap daerah tertanam dalam lingkungan budaya. Beberapa cabang olahraga yang mencerminkan budaya suatu daerah di negara kita adalah

pencak silat dan bukutangkis. Nenek moyang kita bertahan hidup berburu dengan menggunakan batu lempar serta busur dan anak panah, berlari, melompat digunakan untuk bertahan hidup dan rekreasi. Kemudian ketika manusia menjadi lebih beradab, mengambil bentuk olahraga kompetitif seperti atletik, gulat, panahan, dan sebagainya. Jadi, kita bisa melihat ikatan yang kuat dari budaya kita dalam evolusi permainan dan olahraga saat ini.

2. Aspek Mekanis dalam Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani mempertimbangkan aspek mekanis dari berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Anda menyadari bahwa konsep tentang hukum gerak, tuas, gaya dan pembangkitannya, pemeliharaan keseimbangan, pusat gravitasi dan dampaknya terhadap gerakan, hukum percepatan, kecepatan dan perkembangannya membentuk bidang konten penting dari pendidikan jasmani. Anda juga akan mempelajari aspek-aspek ini dalam buku teks sains Anda.

3. Isi Biologi dalam Pendidikan Jasmani

Isi yang diambil dari ilmu biologi mempertimbangkan bidang keturunan dan lingkungan, pertumbuhan dan perkembangan, organ dan sistem, pemahaman tentang klasifikasi sendi, dan kemungkinan gerakan di sekitar sendi. Selain itu, otot dan sifat-sifatnya, efek olahraga pada berbagai sistem tubuh (seperti sistem peredaran darah, pernapasan, otot, pencernaan, dan kerangka) juga terkait dengan aktivitas fisik.

4. Konten Pendidikan Kesehatan dan Kebugaran dalam Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani mencakup materi yang berkaitan dengan bidang pendidikan kesehatan melalui pemahaman konsep kebersihan, pengetahuan tentang berbagai penyakit menular dan tidak menular, masalah yang berkaitan dengan kesehatan dan pencegahannya, nutrisi yang tepat dan diet seimbang. Kesehatan masyarakat, program layanan kesehatan sekolah, penilaian status kesehatan, pencegahan,

keselamatan dan pertolongan pertama untuk cedera umum juga termasuk dalam ruang lingkup pendidikan jasmani.

5. Isi Psikososial Pendidikan Jasmani

Aspek psikososial pendidikan jasmani meluas ke studi bidang mengenai perbedaan individu, pengembangan kepribadian, pembelajaran berbagai keterampilan, motivasi dan tekniknya, manajemen kecemasan, nilai-nilai etika dan sosial, dinamika kelompok, kerja sama, kekompakan dan pembelajaran. Ini juga berfokus pada perkembangan emosional, hubungan dengan teman sebaya/orang tua dan orang lain, konsep diri dan harga diri.

6. Identifikasi Bakat dan Isi Pelatihan dalam Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani mencakup konten yang berkaitan dengan identifikasi bakat, pengembangan komponen yang berkaitan dengan olahraga tertentu, pemahaman tentang berbagai jenis kegiatan seperti aerobik, anaerobik, ritmik dan senam. Program pelatihan, pembelajaran dan kesempurnaan berbagai gerakan, keterampilan olahraga, teknik dan pola taktis, pemanasan, adaptasi beban, pemulihan dan pendinginan juga merupakan bagian dari pendidikan jasmani.

Sedangkan ruang lingkup menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2006: 2) menyebutkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
- b. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- c. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.

- d. Aktivitas ritmik meliputi; gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- e. Aktivitas air meliputi; permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- f. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- g. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

E. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani mengembangkan kompetensi dan kepercayaan diri siswa untuk mengambil bagian dalam berbagai aktivitas fisik yang menjadi bagian sentral dari kehidupan mereka, baik di dalam maupun di luar sekolah.

Pembelajaran pendidikan jasmani berkualitas tinggi memungkinkan semua siswa menikmati dan berhasil dalam berbagai jenis aktivitas fisik. Mereka mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan untuk menggunakan taktik, strategi, dan ide komposisi untuk tampil dengan sukses. Ketika mereka tampil, mereka berpikir tentang apa yang mereka lakukan, mereka menganalisis situasi dan membuat keputusan. Mereka juga merefleksikan penampilan mereka sendiri dan orang lain dan menemukan cara untuk memperbaikinya. Hasilnya, mereka mengembangkan kepercayaan diri untuk mengambil bagian dalam berbagai aktivitas fisik dan belajar tentang nilai gaya hidup sehat dan aktif.

Menemukan apa yang mereka suka lakukan, apa bakat mereka di sekolah, bagaimana dan di mana untuk terlibat dalam aktivitas fisik membantu mereka membuat pilihan informasi

tentang aktivitas fisik seumur hidup. pendidikan jasmani membantu siswa berkembang secara pribadi dan sosial. Mereka bekerja sebagai individu, dalam kelompok dan tim, mengembangkan konsep keadilan dan tanggung jawab pribadi dan sosial. Mereka mengambil peran dan tanggung jawab yang berbeda, termasuk kepemimpinan, pembinaan dan peresmian. Melalui berbagai pengalaman yang ditawarkan pendidikan jasmani, mereka belajar bagaimana menjadi efektif dalam situasi yang kompetitif, kreatif dan menantang.

Secara sederhana, tujuan pendidikan jasmani dapat dilihat berikut ini:

1. Mendorong gaya hidup sehat dan aktif di seluruh tubuh sekolah
2. Menumbuhkan sportivitas dalam segala aspek kompetisi
3. Memperluas pengalaman dan kesenangan olahraga setiap siswa
4. Menciptakan gairah untuk rekreasi dan olahraga yang aktif
5. Membantu siswa dalam mencapai potensi fisik mereka di berbagai lingkungan olahraga.

F. Fungsi Pendidikan Jasmani adalah:

1. Aspek organik
 - a. Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan
 - b. Meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot
 - c. Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama
 - d. Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama

- e. Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.
2. Aspek neuromuskuler
- a. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot
 - b. Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, bergulir, dan menarik
 - c. Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti; mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membungkuk
 - d. Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli
 - e. Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan
 - f. Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tennis, beladiri dan lain sebagainya
 - g. Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.
3. Aspek perseptual
- a. Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat
 - b. Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di: depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya
 - c. Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki

- d. Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis
 - e. Mengembangkan dominansi (dominancy), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang
 - f. Mengembangkan lateralitas (laterality), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri
 - g. Mengembangkan image tubuh (body image), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.
4. Aspek kognitif
- a. Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan
 - b. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika
 - c. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi
 - d. Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani
 - e. Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya
 - f. Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.
5. Aspek sosial
- a. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada
 - b. Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok
 - c. Belajar berkomunikasi dengan orang lain

- d. Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok
 - e. Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat
 - f. Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat
 - g. Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif
 - h. Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif
 - i. Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.
6. Aspek emosional
- a. Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani
 - b. Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton
 - c. Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat
 - d. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas
 - e. Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

BAB

2

MENCIPTAKAN PENDIDIKAN JASMANI YANG BERMAKNA

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari keseluruhan program pendidikan. Siswa berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan pemahaman tentang kemampuan fisik diri sendiri dan orang lain. Siswa menjadi sadar akan manfaat sosial dari aktivitas fisik melalui partisipasi dan sosialisasi. Manfaat mental dan emosional dari aktivitas fisik menjadi jelas ketika peran aktif dalam aktivitas fisik dilaksanakan dengan baik dan sistematis.

Perkembangan siswa adalah tujuan dari sistem pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian vital dalam mencapai tujuan tersebut. Berbagai kegiatan dimasukkan ke dalam program pendidikan jasmani. Aktivitas bervariasi dari gerakan kreatif hingga olahraga untuk menjamin kehidupan dimasa depan siswa. Tingkat usia individu merupakan faktor yang menentukan aktivitas apa yang akan diberikan, tetapi hasil pada setiap tingkat harus sama. Semua siswa memiliki kebutuhan dan hak untuk menikmati manfaat aktivitas fisik. Melalui program pendidikan jasmani yang kreatif dan menyeluruh siswa akan mendapat manfaat dari pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani dirancang untuk mempromosikan pembelajaran siswa sehubungan dengan masalah kesehatan yang mempengaruhi kesehatan secara langsung dan jangka panjang mereka, mempertahankan cara hidup yang sehat membutuhkan keseimbangan fisik, mental-emosional, dan kesejahteraan sosial. Pendidikan jasmani membekali siswa dengan pengetahuan tentang

keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi masalah yang berhubungan dengan kesehatan.

Oleh karena itu banyak ahli telah merekomendasikan agar anak-anak dan remaja dapat menerima pendidikan jasmani setiap hari di sekolah (National Association for Sport and Physical Education, 2004; US Department of Health and Human Services, 2000; Centers for Disease Control and Prevention, 1997; American Academy of Pediatrics, 2000). Dan Amerika melakukan investasi yang sangat besar dalam pendidikan jasmani berbasis sekolah (Pate et al., 2011). Amerika melakukan hal tersebut yang tujuannya adalah untuk memastikan siswa menerima aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran yang baik. Beberapa konsep pembelajaran pendidikan jasmani bermakna dapat dilihat berikut ini (Ní Chróinín et al., 2017):

A. Secara eksplisit memprioritaskan partisipasi yang bermakna

Promosi pengalaman pendidikan jasmani yang bermakna adalah pekerjaan yang diprioritaskan untuk semua keputusan dalam kaitannya dengan pengajaran pendidikan jasmani. Keutamaan ini pada interaksi hasil belajar, presentasi, dan review kegiatan pembelajaran, serta evaluasi pembelajaran secara keseluruhan. Pendekatan pedagogis memberikan arahan dalam menyoroti pentingnya memulai dengan pengalaman siswa dan memberikan berbagai pengalaman dalam gerak serta menafsirkan makna dari pengalaman tersebut. Mengatur dan mengontrol batasan (strategi pedagogis dan permainan), untuk belajar bagaimana melakukan aktivitas/gerak tanpa malu-malu serta antusias untuk mencoba dan mendorong pengalaman aktivitas fisik yang baru, mudah diingat, dan bersifat pribadi, dan dengan meningkatkan interaksi sosial, tantangan, pembelajaran gerak, menyenangkan, pembelajaran yang relevan pada tumbuh kembang dan sesuai dengan keinginan siswa (Kretchmar 2001, 2006, 2008; Beni, Fletcher, dan Ní Chróinín, 2016). Pendidikan jasmani menanamkan keterlibatan dengan kebermaknaan pengalaman di semua hasil pembelajaran di samping domain kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Pendidikan jasmani secara konsisten menggunakan bahasa tertentu dari fitur Kretchmar (2001, 2006) untuk menyediakan bahasa yang lebih memahami apa yang dimaksud dengan pendekatan yang bermakna, dan bagaimana guru dapat mendukung anak-anak untuk memiliki pengalaman yang bermakna dalam pendidikan jasmani. Prioritas pengalaman yang bermakna juga terbukti dalam penekanan konten pendidikan jasmani dalam pelajaran. Melalui pendidikan jasmani, siswa mulai membuat keputusan tentang pemilihan konten dan desain pengalaman belajar berdasarkan potensinya untuk menumbuhkan pengalaman yang bermakna. Guru menekankan pentingnya kegiatan yang sesuai dengan perkembangan dan budaya yang selaras dengan minat siswa dengan cara yang membantu mereka membuat aktivitas di luar pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani membantu siswa dalam memosisikan partisipasi yang bermakna sebagai landasan yang disukai untuk pembelajaran dalam pendidikan jasmani.

B. Model pedagogi yang mendukung partisipasi yang bermakna

Pembelajaran pendidikan jasmani memperhatikan dan mempromosikan kualitas hubungan tertentu antara pendidik dan siswa, serta memfasilitasi pilihan dan pengambilan keputusan siswa dalam kaitannya dengan pembelajaran. Dengan membuka ruang untuk menganalisis pengalaman pembelajar, guru dapat menciptakan iklim belajar dan membentuk pengalaman yang mendorong siswa untuk lebih menyukai pendidikan jasmani sebagai konsep belajar gerak untuk siswa di masa depan. Pendidikan jasmani mencontohkan pembelajaran yang “disengaja” dalam menciptakan lingkungan belajar yang terbuka dan mendukung kebermaknaan siswa. Konsep “disengaja” membutuhkan artikulasi tentang mengapa dan bagaimana pendekatan guru untuk belajar dan mengajar yang dipandu oleh penekanan pada partisipasi yang bermakna, dan konsisten dalam menerapkan metode tersebut.

Lingkungan belajar yang fleksibel di mana siswa melibatkan diri dalam pengambilan keputusan seputar permainan yang dimainkan. Siswa dapat menghargai bagaimana teman bermain memberikan kesempatan untuk membuat pilihan dan merasa memiliki kendali atas apa yang ingin dipelajari dan bagaimana guru dapat memfasilitasi pembelajaran siswa. Permodelan pendidikan jasmani yang bermakna juga memberikan kesempatan bagi para guru untuk mengajar yang sesuai dengan karakteristik siswa. Lebih lanjut diartikan pengambilan keputusan dapat mendorong dan mengevaluasi atas keputusan dan tindakan yang diambil (Loughran, 2006).

C. Mendukung keterlibatan yang bermakna guru dan siswa

Peluang untuk terlibat dalam pendidikan jasmani yang bermakna baik sebagai siswa maupun sebagai guru, merupakan inti dari pembelajaran tentang bagaimana memfasilitasi pendidikan jasmani yang bermakna. Pendidikan jasmani mengingatkan kita bahwa kegembiraan secara khusus, dan makna secara umum paling mudah dipupuk sehubungan dengan hal-hal yang sudah ada sebelumnya (seperti keakraban dan saling memahami). Dengan pemikiran seperti ini memberikan kesempatan untuk terlibat dalam pengalaman yang bermakna secara pribadi di dalam kelas. Pendidikan jasmani merancang pengalaman berbasis aktivitas fisik di kelas yang selaras dengan konsep pendidikan bermakna. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk dapat terlibat dengan konsep pedagogi yang mempromosikan pendidikan yang bermakna bagi guru melalui perencanaan dan pelaksanaan kegiatan untuk siswa. Pengajaran memberi guru gambaran tentang bagaimana rasanya mengajar, dan melihat pengalaman sebagai pembelajar yang bagus.

Selama kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, guru mendorong siswa untuk mengartikulasikan belajar kepada satu sama lain. Misalnya, siswa didorong untuk membuat slogan yang mewakili pendekatan mereka terhadap pembelajaran yang

bermakna. Peluang untuk menguji ide dengan rekan-rekan sangat dihargai dalam memahami pedagogi pendidikan jasmani yang bermakna.

Hal tersebut menunjukkan bagaimana kesenangan dan tantangan memandu mereka tentang efektivitas kegiatan yang dipelajari. Kemudian hal ini dapat menjelaskan bagaimana peluang untuk terlibat sebagai guru dengan cara memfasilitasi pengalaman pendidikan jasmani yang bermakna kepada siswa. Dalam persiapan untuk mengajar pendidikan jasmani di sekolah, guru dapat mengembangkan panduan untuk mengajar dengan mengidentifikasi tindakan yang mungkin mereka gunakan dan strategi yang mungkin mereka terapkan untuk mempromosikan pembelajaran pendidikan jasmani yang berarti.

D. Bingkai kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran yang bermakna

Dengan membingkai kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran yang bermakna, pendidikan jasmani memfasilitasi banyak dan beragam peluang untuk keterlibatan eksplisit dengan aktivitas jasmani yang bermakna dengan cara yang konkret dan dapat diakses. Misalnya, siswa menganalisis aktivitas dan dalam beberapa kasus menuliskan ulang aktivitas untuk memprioritaskan fokus pada aktivitas yang bermakna (Kretchmar 2006). Berikut ini beberapa manfaat yang diperoleh dari melakukan bingkai pembelajaran yang bermakna.

1. Interaksi sosial

Selain mengembangkan hubungan positif antara guru dan siswa, interaksi sosial dalam penggunaan kerja kelompok kecil sebagai salah satu cara utama untuk belajar. Melalui kelompok-kelompok kecil, dapat secara sadar menciptakan peluang untuk pengembangan persahabatan dan menunjukkan nilai interaksi sosial (Fletcher dan Baker, 2015). Siswa menghargai penekanan pada interaksi sosial yang dimodelkan dari seorang guru.

Menempatkan interaksi sosial sebagai prioritas dalam pembelajaran mengharuskan guru untuk memikirkan kembali pendekatan pembelajaran terhadap beberapa aktivitas. Misalnya, di mana sebelumnya pembelajaran mendorong siswa untuk menyusun strategi mengurangi/menghilangkan waktu yang tidak aktif, dan mengubah dengan memosisikan saat-saat yang tidak efektif sebagai peluang interaksi sosial yang penting. Memprioritaskan interaksi sosial menghasilkan penekanan yang lebih besar pada pembelajaran kelompok kecil dan pembersihan ulang beberapa aktivitas konten untuk mencerminkan nilai ini pada interaksi sosial.

2. Tantangan

Siswa mengalami tantangan berbasis aktivitas fisik yang tepat di kelas. Misalnya, guru menekankan pentingnya memberikan siswa pilihan tentang bagaimana siswa membuat gerakan yang bermakna (Bulger dan Housner, 2009). Strategi khusus termasuk mengajar dengan variasi terhadap tugas-tugas. Siswa diminta untuk menerapkan partisipasi yang berarti dalam merancang tantangan yang tepat. Misalnya, siswa merancang tugas yang sesuai dengan perkembangan untuk keterampilan yang ditentukan dan kemudian mengeksplorasi bagaimana menyesuaikan aktivitas untuk membuatnya lebih sulit atau lebih mudah.

Pendidikan jasmani memosisikan kompetisi sebagai elemen penting dari tantangan yang tepat. Misalnya, siswa menginterogasi potensi masalah dengan pendekatan kompetisi, seperti permainan eliminasi. Siswa akan merasa tertantang untuk menyusun strategi dan menghindari persaingan serta menciptakan lingkungan yang positif. Dari sini dapat dilihat betapa pentingnya mempelajari, mengadaptasi permainan dan olahraga dengan cara yang berbeda.

3. Belajar

Pembelajaran sebagai bagian dari pendidikan jasmani yang bermakna didefinisikan dalam istilah keterampilan motorik dan peningkatan keterampilan dalam aktivitas fisik. Namun juga menyajikan interpretasi pembelajaran yang lebih luas kepada siswa. Penetapan tujuan digunakan sebagai strategi untuk menekankan pembelajaran domain pendidikan jasmani dan mendorong siswa untuk mempromosikan kesuksesan dalam hal perbaikan diri sendiri dan tidak melihat pencapaian dari orang lain. Siswa dapat mencerminkan pemahaman tentang pendidikan jasmani yang bermakna.

Salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan cara menilai kegembiraan, gerakan, makna pribadi, dan identitas. Termasuk berbagai kemungkinan strategi penilaian untuk mengakses kebermaknaan pengalaman pribadi, menggambar, menulis, pemetaan dan berpikir keras, serta lingkaran diskusi (Nilges, 2004; Yungblut, Schinke, and McGannon 2012; Brown 2008). Pendidikan jasmani menekankan pada pemberian perhatian khusus untuk memahami perasaan dan sikap siswa. Misalnya, mengembangkan strategi untuk menilai pengalaman afektif mereka dari tugas belajar. Siswa kemudian membagikan bagaimana mereka dapat menilai pembelajaran yang berarti.

4. Menyenangkan

Berdasarkan pengalaman siswa secara konsisten menekankan pentingnya memfasilitasi pengalaman belajar yang menyenangkan. Misalnya, fokus utama di sini adalah membuat orang ingin berpartisipasi dan menciptakan permainan yang benar-benar membuat semua orang diarahkan untuk bersenang-senang. Merancang kegiatan yang menarik terhadap ide siswa adalah strategi utama yang dapat diusulkan untuk mempromosikan pengalaman menyenangkan bagi siswa.

Guru dapat menyajikan kesenangan sebagai salah satu cara yang diperlukan tetapi tidak cukup hanya dari partisipasi yang bermakna tetapi juga memperjelas bahwa kesenangan memiliki potensi untuk memotivasi siswa dalam bergerak. Selain itu tugas belajar juga mendorong siswa untuk mempertimbangkan kegiatan yang mungkin tidak menyenangkan bagi sebagian orang. Misalnya, siswa menggunakan aktivitas yang tidak membuat nyaman siswa lain sehingga dapat mempertimbangkan dampak pada sebuah permainan dan pengalaman yang tidak menyenangkan.

Pendidikan jasmani juga mendorong siswa untuk memikirkan mengapa permainan ini dapat merugikan perkembangan siswa (misalnya berpotensi mempermalukan, cedera, eliminasi, partisipasi rendah, terlalu menekankan kesenangan) dan berharap dengan melakukan itu, mereka dapat melihat permainan ini sebagai bentuk pembelajaran yang tidak direkomendasikan dan tidak memiliki kesenangan atau makna.

Guru secara konsisten menekankan bahwa penting bagi mereka untuk menciptakan pengalaman yang menyenangkan untuk meningkatkan pembelajaran siswa dalam pendidikan jasmani melalui pemilihan konten kegiatan serta suasana belajar yang diciptakan. Salah satu identifikasi kesenangan siswa sebagai sarana untuk belajar, bukan sebagai tujuan itu sendiri. Sementara menciptakan dan mempromosikan kesenangan sebagai cara untuk menciptakan partisipasi yang bermakna dalam pendidikan jasmani sangat mudah.

5. Kegembiraan

Kegembiraan terkait dengan pengembangan tempat kesenangan yang dihasilkan dari belajar serta pertemuan yang diperpanjang dengan aktivitas fisik. Dengan pendidikan jasmani berharap pengalaman seperti kegembiraan akan meningkatkan komitmen guru yang mungkin sebelumnya tidak memiliki pengalaman aktivitas

fisik yang berarti dapat menjalankan kebermaknaan sebagai kerangka pengorganisasian untuk praktik pendidikan jasmani masa depan.

Pentingnya membuat hubungan antara pendidikan jasmani berbasis sekolah dan pengalaman aktivitas fisik di luar sekolah ditekankan dalam mengembangkan keterlibatan berkelanjutan anak-anak dalam aktivitas fisik. Pendidikan jasmani menggemakan nilai yang membuat koneksi (seperti: memberikan siswa dengan pengalaman otentik) adalah yang akan menciptakan makna bagi mereka dan untuk benar-benar melihat bagaimana relevan untuk mentransfer ke aspek kehidupan lain yang juga bermakna. Pengembangan studi kasus masa depan yang menggambarkan pengalaman pendidikan jasmani yang bermakna dan tidak berarti adalah salah satu cara untuk mendukung pembelajaran pendidikan jasmani yang menyenangkan.

E. Melakukan evaluasi tentang pendidikan jasmani yang bermakna

Kesempatan untuk merefleksikan pengalaman dapat meningkatkan makna pribadi dari pendidikan jasmani (Brown 2008). Merefleksikan pengalaman aktivitas masa lalu dan sekarang adalah strategi kunci untuk mempromosikan pembelajaran tentang pendidikan jasmani yang bermakna (Metheny 1968). Misalnya, siswa membuat garis waktu partisipasi mereka sendiri yang menyoroti insiden kritis dan dukungan utama dalam perjalanan aktivitas fisik pribadi mereka (O'Sullivan, Tannehill, dan Hinchion 2008). Analisis momen-momen ini mengungkap signifikansi mereka dalam membentuk keterlibatan dalam aktivitas tertentu serta bagaimana mereka bisa mendekati pengajaran aktivitas.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang bermakna juga menjadi fokus diskusi setelah kegiatan dan tugas pelajaran. Ini dicapai melalui pertanyaan dan refleksi tertulis. Guru dapat menggambarkan bahwa siswa menghargai makna kegiatan dengan pertanyaan yang mereka ajukan. Kegiatan ini membantu

menginterogasi aspek spesifik dari cara partisipasi yang bermakna, seperti menganalisis aspek pengalaman yang membuatnya menyenangkan atau menantang. Misalnya, salah satu siswa berkata: Mereka sangat membantu, itu membuat Anda berpikir tentang bagaimana Anda belajar, semacam pendapat pribadi sendiri tanpa dipaksakan. Kegiatan tersebut memberikan evaluasi yang terkait dengan partisipasi bermakna, yang penting dalam mendukung guru untuk mengartikulasikan jenis konsep dan makna yang dikembangkan dalam pendidikan jasmani yang bermakna dan untuk memungkinkan mereka untuk mengkomunikasikan pendekatan guru dengan murid (Metheny 1968). Mengidentifikasi aspek partisipasi yang bermakna secara pribadi membantu siswa memahami fitur partisipasi yang bermakna dalam kaitannya dengan pengalaman mereka sendiri dan dalam proses menghargai serta menekankan pengajaran pendidikan jasmani.

BAB 3

DOMAIN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan jasmani adalah materi pelajaran sekolah yang unik karena berkaitan dengan pengembangan dalam domain pembelajaran psikomotor serta dalam domain pembelajaran kognitif dan afektif (Rink, 2003). Banyak studi di pendidikan jasmani yang menggunakan berbagai teori sebagai kerangka teoretis. Teori-teori tersebut memungkinkan untuk menguji hubungan antara faktor kontekstual (motivasi dan lingkungan belajar), kebutuhan dukungan, kepuasan, konsekuensi kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani mengasumsikan bahwa motivasi yang lebih ditentukan sendiri (misalnya, motivasi intrinsik, regulasi terintegrasi, dan regulasi yang diidentifikasi) atau motivasi otonom terkait dengan hasil belajar, sedangkan regulasi yang ditentukan sendiri (misalnya, regulasi introjeksi dan regulasi eksternal) dan amotivasi dikaitkan dengan hasil maladaptif. Pada bagian berikut, kami memberikan diskusi mendalam tentang domain pendidikan jasmani:

A. Domain Psikomotor

1. Keterampilan Psikomotor

Keterampilan psikomotor sangat penting untuk melakukan keterampilan olahraga tertentu dan pengembangan keterampilan gerakan dasar dapat berfungsi sebagai motif penting untuk mempromosikan aktivitas fisik (Kalaja, Jaakkola, Watt, Liukkonen, & Ommundsen, 2009). Sebagaimana didefinisikan, individu yang sadar akan aktivitas fisik harus mampu menunjukkan kompetensi dalam

berbagai keterampilan motorik dan pola gerakan. Penting untuk memeriksa motivasi dan tingkat keterampilan gerakan dasar siswa sekolah menengah karena penurunan kompetensi fisik dan motorik yang mereka rasakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa berhubungan positif dengan peningkatan keterampilan keseimbangan (Kalaja et al., 2009). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa guru olahraga harus menciptakan lingkungan belajar yang menekankan upaya siswa, kemajuan, dan pembelajaran untuk memfasilitasi pemenuhan kebutuhan siswa akan kompetensi.

Sun dan Chen (2010) mengungkapkan bahwa tidak satu pun dari jenis motivasi, termasuk motivasi intrinsik, regulasi yang diidentifikasi, regulasi introjeksi, regulasi eksternal, dan amotivasi, yang terkait dengan kinerja keterampilan motorik siswa. Mengingat fakta bahwa jenis motivasi tidak ditemukan terkait dengan prestasi belajar yang nyata, Sun dan Chen menganjurkan bahwa tujuan pembelajaran dan tujuan non pembelajaran harus dibedakan dalam desain kurikulum pendidikan jasmani. Selain itu, temuan dari kedua studi menyarankan mekanisme motivasi untuk pembelajaran keterampilan motorik di pendidikan jasmani sangat kompleks.

Studi sebelumnya mungkin lebih lanjut menunjukkan bahwa motivasi multidimensi digunakan untuk lebih memahami dinamika antara motivasi siswa dan pembelajaran keterampilan motorik. Seperti yang telah kita bahas sebelumnya, siswa cenderung menggabungkan berbagai jenis motivasi (intrinsik dan ekstrinsik) secara bersamaan dalam konteks tertentu.

Untuk mendapatkan gambaran lengkap tentang prestasi siswa, Lund dan Kirk (2010) berpendapat bahwa pembelajaran harus dinilai dalam berbagai cara dan penilaian berbasis kinerja dapat berfungsi sebagai metode yang efektif untuk menilai pembelajaran. Lund dan Kirk mengartikulasikan bahwa penilaian berbasis kinerja

memungkinkan guru untuk secara sistematis mengevaluasi kemampuan siswa untuk menerapkan keterampilan, pengetahuan, dan perilaku yang mereka pelajari di kelas. Jenis penilaian ini memungkinkan guru untuk fokus pada pembelajaran siswa dalam situasi autentik, yang berfungsi untuk meningkatkan pembelajaran siswa. Oleh karena itu, Langdon, Webster, Hall, dan Monsma (2014) menunjukkan bahwa aspek penting dari pendidikan jasmani adalah untuk mengidentifikasi kegunaan pendidikan jasmani dalam memahami dan menjalankan keterampilan motorik siswa dalam konteks kinerja.

2. Aktivitas fisik

Dalam beberapa tahun terakhir, karena masalah obesitas di negara dan di seluruh dunia, peran pendidikan jasmani dalam kesehatan masyarakat dengan tujuan untuk mempromosikan aktivitas fisik dan gaya hidup aktif secara fisik telah diakui (Sallis et al., 2012; Sallis, 2017). Standar pendidikan jasmani dikembangkan untuk menunjukkan bahwa individu yang sadar akan fisik harus mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran yang dapat meningkatkan kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk menemukan strategi motivasi yang akan membantu siswa terlibat dalam aktivitas fisik di kelas. Pendidikan jasmani telah dilakukan untuk memahami dampak pada intensitas dan partisipasi aktivitas fisik.

Lonsdale et al., (2009) menunjukkan bahwa motivasi yang ditentukan sendiri mungkin sangat penting untuk aktivitas fisik siswa dalam lingkungan yang tidak terstruktur dan tanpa pengawasan. Guru olahraga perlu menumbuhkan motivasi siswa untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa dalam konteks yang tidak terstruktur, seperti aktivitas fisik waktu senggang mereka. Pada kenyataannya, tidak masuk akal untuk menganggap individu termotivasi secara intrinsik terhadap semua aktivitas. Ketika motivasi otonom hilang, bentuk motivasi yang terkontrol (misalnya, regulasi eksternal) dapat berfungsi untuk melibatkan individu dalam

aktivitas yang diinginkan, setidaknya dalam jangka pendek, sementara perilaku maladaptif dapat terjadi dalam jangka panjang (Deci & Ryan, 2000). Namun, mungkin juga beberapa siswa memiliki motivasi yang otonom dan terkontrol secara bersamaan; menunjukkan bahwa perlu mengeksplorasi dampak motivasi siswa pada tingkat sedang sampai dengan tinggi siswa yang diukur secara objektif dalam pendidikan jasmani perlu dilakukan penyelidikan di masa depan.

McDavid, Cox, dan McDonough (2014) menemukan hubungan positif antara pemenuhan kebutuhan, bentuk motivasi otonom, dan aktivitas fisik waktu senggang. Secara khusus, McDavid meneliti hubungan antara pemenuhan kebutuhan dan motivasi yang ditentukan sendiri di kelas pendidikan jasmani serta perubahan perilaku aktivitas fisik waktu senggang yang dilaporkan sendiri selama tiga tahun. Asosiasi pendidikan jasmani menyiratkan bahwa pengalaman pendidikan jasmani untuk remaja dapat mempengaruhi perubahan perilaku aktivitas fisik waktu senggang mereka. Guru pendidikan jasmani harus didorong untuk melakukan pemenuhan kebutuhan siswa dan regulasi otonom di dalam kelas pendidikan jasmani dengan harapan untuk mempromosikan partisipasi aktivitas fisik waktu senggang siswanya.

Singkatnya, kebutuhan kompetensi siswa harus dipenuhi agar mereka merasa kompeten untuk melakukan dan meningkatkan keterampilan motorik. Guru pendidikan jasmani dapat menciptakan lingkungan belajar yang menekankan penguasaan pembelajaran untuk menumbuhkan kebutuhan siswa akan kompetensi. Dampak dari berbagai jenis motivasi pada pembelajaran keterampilan motorik siswa di pendidikan jasmani bagaimanapun masih belum jelas. Mengingat kompleksitas mekanisme motivasi untuk pembelajaran keterampilan motorik di pendidikan jasmani. Penting juga bagi guru pendidikan jasmani untuk memelihara motivasi siswa dan membangun lingkungan

belajar yang mendorong motivasi tingkat kelas untuk meningkatkan aktivitas fisik yang baik di kelas maupun selama waktu senggang dan mendorong siswa untuk lebih aktif secara fisik.

B. Domain Afektif

Domain pembelajaran afektif dalam pendidikan jasmani mencakup karakteristik yang berkaitan dengan sikap siswa, motivasi, perilaku sosial, emosi, nilai-nilai, dan sifat-sifat kepribadian (Lacy, 2015). Pendidikan jasmani telah diakui dapat memberikan konteks yang unik dan sesuai untuk pengembangan perilaku dan nilai-nilai siswa (Sánchez-Oliva, Viladrich, Amado, González-Ponce, & García-Calvo, 2014). Domain afektif telah dianggap sebagai hasil utama untuk program pendidikan jasmani. Penelitian Ntoumanis (2002) dan Wang dan Biddle (2001) menunjukkan bahwa siswa dengan motivasi otonom menunjukkan konsekuensi motivasi yang positif, seperti minat, usaha, kesenangan, kepuasan dan partisipasi yang tinggi. Pada bagian ini, kami akan meninjau dan mendiskusikan beberapa studi di mana hubungan antara pendidikan jasmani dan domain afektif. Antara lain:

1. Kenikmatan dan Kebosanan

Kenikmatan dan kebosanan adalah salah satu reaksi afektif paling berpengaruh yang dialami siswa di kelas pendidikan jasmani (Karagiannidis et al., 2015). Jaakkola et al. (2015) menemukan bahwa siswa yang menganggap lingkungan belajar sebagai upaya yang menekankan dan pengembangan mereka sendiri cenderung mengalami kenikmatan yang tinggi. Selain itu, siswa yang menganggap kelas pendidikan jasmani mereka memberikan kebebasan bertindak sendiri dan interaksi siswa juga mengalami kenikmatan yang lebih tinggi. Studi ini juga mengungkapkan bahwa iklim yang melibatkan tugas, di mana siswa dihargai untuk menetapkan tujuan, memberikan usaha, mencoba, pengembangan diri, dan kerja sama, merupakan faktor yang lebih penting untuk kesenangan daripada faktor lingkungan belajar. Dengan demikian, membandingkan persepsi siswa

tentang otonomi atau keterkaitan sosial, iklim belajar yang mengacu pada diri sendiri lebih penting untuk kesenangan. Demikian pula persepsi siswa tentang iklim yang mendukung kebebasan di kelas pendidikan jasmani dan motivasi mereka secara positif memprediksi kesenangan dan secara negatif memprediksi kebosanan. Motivasi pengendalian ditemukan secara positif memprediksi kebosanan tetapi tidak berpengaruh pada kesenangan.

2. Usaha dan Keterlibatan

Pada bagian ini menekankan peran penting dari dukungan guru dalam mendorong motivasi dan perasaan usaha siswa. Hal ini akan membantu guru pendidikan jasmani memahami bagaimana motivasi penentuan nasib siswa sendiri terkait dengan upaya yang dirasakan dan harga diri dari seorang siswa. Guru dapat meningkatkan upaya siswa dengan memanipulasi struktur bagaimana siswa melakukan tugas atau kegiatan belajar, serta aktivitas fisik yang siswa lakukan. Hal tersebut juga mengungkapkan bahwa siswa hanya dapat melakukan gerakan dengan mematuhi instruksi dan arahan guru pendidikan jasmani tanpa dedikasi atau antusiasme. Aelterman et al., (2015) berpendapat bahwa meskipun kurangnya partisipasi yang terlibat dalam kelas pendidikan jasmani mungkin tidak berdampak negatif pada aktivitas fisik siswa, tetapi tidak menutup kemungkinan juga dapat berbahaya untuk mendorong pengembangan gaya hidup aktif.

C. Domain Kognitif

Pembelajaran kognitif telah dianggap sebagai salah satu domain pembelajaran utama bagi siswa. Namun, guru jarang memasukkan pembelajaran kognitif sebagai ukuran dari hasil pembelajaran (Sun, 2016). Studi yang dilaksanakan juga belum memberikan bukti untuk memahami bagaimana komponen pendidikan jasmani berdampak pada pembelajaran siswa dalam domain kognitif. Di antara sangat sedikit penelitian mengeksplorasi hubungan antara motivasi dalam pembelajaran

pendidikan jasmani dan pertumbuhan pengetahuan kognitif. Pengetahuan kebugaran terkait kesehatan siswa telah diperiksa menggunakan tes pengetahuan standar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik memberikan pengaruh positif dengan pembelajaran pengetahuan siswa. Sebaliknya, hubungan negatif antara amotivasi dan perolehan pengetahuan kognitif juga diperoleh dalam studi tersebut. Ketika siswa tidak menghargai atau kurang motivasi, mereka cenderung belajar sedikit pengetahuan kognitif.

Langdon dkk. (2014) mengukur pengetahuan siswa SMA tentang aturan dan prosedur bola voli menggunakan tes tertulis. Secara khusus, tes dikembangkan untuk mengukur kemampuan siswa dalam mengidentifikasi bagian-bagian lapangan, arah putaran, dan aturan permainan. Hasilnya menemukan bahwa motivasi mandiri siswa berhubungan langsung dengan skor tes pengetahuan kognitif bola voli siswa, menjelaskan 8% dari varians. Hubungan yang hilang antara motivasi (intrinsik dan ekstrinsik) dan pembelajaran kognitif mungkin disebabkan oleh tujuan pembelajaran yang didefinisikan secara tidak jelas (samar). Ketika guru pendidikan jasmani gagal memberikan tujuan pembelajaran yang jelas, siswa mungkin belajar sedikit dan motivasi mereka mungkin tidak antusias pada pembelajaran kognitif.

Guru pendidikan jasmani dapat menyatakan tujuan pembelajaran yang jelas dan spesifik untuk membantu siswa di sekolah lebih memahami apa yang diharapkan untuk mereka pelajari. Dengan tujuan pembelajaran yang jelas, siswa mungkin dapat mengarahkan motivasi mereka ke arah pembelajaran pengetahuan kognitif. Singkatnya, sebagaimana dinyatakan dalam (SHAPE, 2014) pemahaman dan penguasaan pengetahuan tentang konsep, strategi, taktik, prinsip gerakan dan kinerja, serta pengetahuan tentang cara mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran dan aktivitas fisik yang meningkatkan kesehatan sangat penting untuk membantu siswa menjadi individu yang sadar akan pentingnya aktivitas fisik. Sayangnya, domain pembelajaran kognitif belum mendapatkan

popularitas yang luas di kalangan peneliti di pendidikan jasmani dan dengan demikian bukti penelitian di bidang ini masih sangat kurang.

BAB

4

SPEKTRUM DALAM PENDIDIKAN JASMANI

A. Gaya Mengajar Dalam Pendidikan Jasmani

Spektrum gaya mengajar adalah kerangka konseptual yang menggambarkan dan mengatur proses yang terlibat dalam pengajaran (Goldberger, Ashworth, & Byra, 2012). Spektrum telah menjadi alat pemandu dalam pengajaran dan penelitian dalam pendidikan jasmani selama 50 tahun. Bahkan saat ini beberapa peneliti menganggapnya sebagai pendekatan instruksional yang layak untuk menyampaikan instruksi di sekolah dan untuk memunculkan pembelajaran siswa (Graham, Holt/Hale, & Parker, 2010; Harrison, Blakemore, & Buck, 2007; Rink, 2010).

Spektrum terdiri dari rangkaian 11 gaya mengajar, yang masing-masing muncul sebagai keputusan bergeser antara guru dan pelajar. Transisi dari satu gaya mengajar ke gaya mengajar lainnya mewakili keputusan tertentu yang disusun menjadi tiga set yang saling eksklusif: (a) keputusan perencanaan dan persiapan, (b) keputusan yang dibuat selama transaksi belajar-mengajar yang mendefinisikan tindakan, dan (c) umpan balik dan keputusan penilaian. 11 gaya dikelompokkan sebagai **gaya reproduksi** (gaya perintah, gaya latihan, gaya timbal balik, gaya periksa diri, dan gaya inklusi) atau **gaya produksi** (gaya penemuan terpandu, gaya penemuan konvergen, gaya penemuan divergen, program individu yang dirancang oleh pembelajar, gaya yang diprakarsai oleh pembelajar, dan gaya belajar mandiri). Dalam gaya reproduksi, tujuan instruksi adalah replikasi keterampilan dan pengetahuan khusus yang diketahui.

Guru menentukan materi pelajaran, menunjukkan kondisi pembelajaran dengan mengidentifikasi gaya mengajar, dan mendefinisikan kriteria penyelesaian tugas yang benar. Iklim kelas, mengulangi tugas, dan mengurangi kesalahan adalah salah satu dari alasan dan latar belakang pemilihan gaya mengajar yang sesuai. Umpan balik bersifat spesifik, sering kali bersifat korektif, dan ada cara yang dapat diterima untuk melakukan tugas yang dipilih (Mosston & Ashworth, 2008). Dalam gaya produksi, guru mengajak siswa untuk menemukan informasi baru yang mungkin baru bagi guru. Gaya produksi membutuhkan keterlibatan siswa dalam operasi kognitif, seperti pemecahan masalah, penemuan, membandingkan, kontras, dan mensintesis. Iklim kelas mendukung kesabaran dan toleransi serta perbedaan kognitif dan emosional individu. Dalam gaya ini, umpan balik mengacu pada produksi ide-ide baru (Mosston & Ashworth, 2008). Spektrum mengajar pendidikan jasmani yang paling familiar dari Mosston yang didalamnya mencakup 11 spektrum. Berikut ini uraian tentang 11 gaya mengajar (Mosston & Ashworth, 2008)

1. Gaya A: Komando (*Command*)

Tujuan dari gaya ini adalah untuk mempelajari cara mengerjakan tugas dengan benar dan dalam waktu yang singkat, mengikuti semua keputusan yang dibuat oleh guru. Dalam model ini semua aktivitas pembelajaran, keterlaksanaannya hanya dan sangat tergantung pada guru. Dapat dikatakan peserta didik "*akan bergerak*" hanya bila gurunya memerintahkannya untuk bergerak. Situasi demikian menyebabkan peserta didik pasif dan tidak diperkenankan berinisiatif. Akibatnya peserta didik tidak mampu mengembangkan kreativitas, khususnya kreativitas dalam bergerak. Hakikat: respon langsung terhadap stimulus. Penampilan harus akurat dan cepat. Model sebelumnya direplikasi.

Implikasi Gaya Komando

Setiap gaya pada spektrum berbeda dalam mempengaruhi siswa, pemilihan materi pelajaran, dan

desain tugas. Setiap gaya menyoroti serangkaian implikasi. Setiap kali perilaku gaya komando digunakan dalam pembelajaran menyiratkan bahwa:

- Guru dapat merancang pengalaman untuk sinkronisasi dan keberhasilan kelompok.
- Guru dapat merancang pengalaman stimulus-respons yang menghasilkan manfaat perkembangan.
- Guru menyadari perlunya kesesuaian dengan prinsip-prinsip tertentu untuk keselamatan, atau kemahiran gerakan, atau akurasi dalam kinerja.
- Guru mampu mengembangkan kekompakan kelompok.
- Peserta didik dapat berfungsi dan mengembangkan keterampilan fisik dalam hubungan stimulus-respons.
- Para pelajar bersedia untuk mengakui peran dan kemitraan mereka dalam kelompok.
- Peserta didik mengakui keahlian guru dan bersedia menerima keputusan guru.

2. Gaya B: Latihan (*Practice*)

Gaya ini memberikan siswa untuk berlatih secara individu dan mandiri, serta menyediakan guru waktu untuk memberikan umpan balik (*feedback*) kepada siswa secara individu dan pribadi. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Dalam model tugas, guru mendelegasikan sebagian kewenangannya pada peserta didik. Guru memberikan tugas belajar gerak, idealnya secara tertulis berupa kartu tugas, peserta didik diberi kesempatan dan kewenangan untuk menentukan sendiri kecepatan dan kemajuan belajarnya.

Implikasi Gaya Latihan

Setiap peristiwa dan keputusan di kelas memiliki konsekuensi. Karena peserta didik memasuki kelas dari sudut pandang filosofis, psikologis, sosial, dan kognitif yang berbeda, sangat penting untuk mengetahui jaringan implikasi yang tersirat dari setiap perilaku belajar-mengajar. Implikasi dalam gaya latihan menyiratkan bahwa:

- Guru menghargai pengembangan pengambilan keputusan yang dilakukan siswa.
- Guru memercayai siswa untuk membuat keputusan.
- Guru menerima gagasan bahwa baik guru maupun siswa dapat berkembang melampaui nilai-nilai.
- Peserta didik dapat membuat keputusan saat mempraktekkan tugas.
- Peserta didik dapat dimintai pertanggungjawaban atas konsekuensi dari keputusan mereka saat mereka berpartisipasi dalam proses individualisasi.
- Peserta didik dapat melatih kemandirian belajar.

3. Gaya C Timbal Balik (*Resiprocal*)

Pada gaya ini, siswa bekerja dengan temannya dan memberikan umpan balik kepada temannya itu, berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh guru. Hakikat: siswa bekerja sama dengan teman; menerima umpan balik langsung; mengikuti kriteria yang dirancang guru; dan mengembangkan umpan balik dan keterampilan bersosialisasi.

Implikasi dari Gaya Timbal Balik

Sama seperti dua gaya sebelumnya memiliki implikasi yang mempengaruhi guru dan pelajar, begitu pula gaya ini. Implikasi yang unik dari gaya timbal balik adalah:

- Guru menerima proses sosialisasi antara pengamat dan pelaku sebagai tujuan yang diinginkan dalam pendidikan.
- Guru menyadari pentingnya mengajar peserta didik untuk saling memberikan umpan balik yang akurat dan objektif.
- Guru mampu mengalihkan kekuatan memberi umpan balik kepada pembelajar selama gaya timbal balik.
- Guru mempelajari suatu perilaku baru yang memerlukan konsep diri dari komunikasi langsung dengan pelaku tugas (siswa).
- Guru bersedia mengembangkan perilakunya di luar gaya *command and practice* dan meluangkan waktu yang

diperlukan bagi pelajar untuk mempelajari peran baru ini dalam membuat keputusan.

- Guru memercayai siswa untuk membuat keputusan yang bebaskan kepada mereka.
- Guru menerima kenyataan bahwa di mana guru bukan satu-satunya sumber informasi, penilaian, dan umpan balik.
- Para pelajar dapat terlibat dalam peran timbal balik dan membuat keputusan.
- Peserta didik dapat mengembangkan peran aktifnya dalam proses pembelajaran.
- Pelajar dapat melihat dan menerima guru dalam peran selain peran yang intrinsik dengan gaya *command and practice*.
- Peserta didik dapat menghabiskan waktu belajar (dengan menggunakan lembar kriteria) dalam hubungan timbal balik tanpa kehadiran guru secara langsung.

4. Gaya D: Pemeriksaan Diri (*Shelfcheck*).

Tujuan dari gaya ini adalah untuk memahami cara mengerjakan tugas dan memeriksa atau mengevaluasi pekerjaan sendiri. peserta didik mengukur sendiri kinerjanya berdasar kriteria gerak yang diberikan. Hakikat: Siswa mengerjakan tugas secara individu dan mandiri, memberikan umpan balik untuk dirinya sendiri dengan menggunakan kriteria yang dikembangkan oleh guru.

Implikasi dari Gaya Pemeriksaan Diri

Penilaian diri dan kesempatan untuk menilai kinerja seseorang merupakan langkah besar menuju kemandirian. Jika pembelajar ingin memperoleh motivasi intrinsik, mereka harus belajar memberi umpan balik kepada diri mereka sendiri. Tidak hanya banyak tugas dalam hidup yang membutuhkan kemampuan untuk terlibat secara terampil dalam keputusan perilaku ini, mereka juga membutuhkan kejujuran dalam berpartisipasi dalam proses tersebut. Gaya pemeriksaan diri menyiratkan bahwa:

- Guru menghargai kemandirian siswa.

- Guru menghargai kemampuan siswa untuk mengembangkan sistem pemantauan diri.
- Guru mempercayai siswa untuk jujur selama proses ini.
- Guru memiliki kesabaran untuk mengajukan pertanyaan yang berfokus pada proses pemeriksaan diri serta kinerja tugas.
- Pelajar dapat bekerja secara pribadi dan terlibat dalam proses pemeriksaan diri.
- Pembelajar dapat menggunakan pemeriksaan diri sebagai umpan balik untuk perbaikan.
- Pembelajar dapat mengidentifikasi batasan, keberhasilan, dan kegagalannya sendiri.

5. **Gaya E: Inklusi (*Inclusion*)**

Tujuan dari gaya ini adalah untuk memahami cara memilih tugas atau kegiatan yang bisa ditampilkan dan memberikan tantangan untuk mengevaluasi pekerjaan sendiri. Dalam hal ini penentuan tingkat kemampuan ditentukan sendiri oleh peserta didik yang bersangkutan. Mengingat beragamnya tingkat kemampuan peserta didik dan sebagai konsekuensi dari pemberian kebebasan bagi peserta didik untuk menentukan sendiri di tahap kesulitan mana dia akan belajar, maka pelaksanaan model ini memerlukan kelengkapan dan kecukupan sarana dan prasarana. Hakikat: Tugas yang sama dirancang menggunakan level kesulitan yang berbeda. Siswa menentukan level terendah tugas mereka dan berlanjut pada level berikutnya.

Implikasi dari Gaya Inklusi

Memang benar bahwa setiap gaya pada spektrum memiliki keindahannya sendiri dan efeknya sendiri pada perkembangan individu pembelajar. Disarankan di sini bahwa perilaku belajar-mengajar ini memiliki implikasi yang luar biasa bagi struktur dan fungsi pendidikan jasmani. Jika tujuan pendidikan jasmani mencakup penyediaan program pengembangan untuk sejumlah besar orang, maka berbagai kegiatan harus ditawarkan (yang merupakan kondisi

terprogram untuk pilihan) dan kondisi sehari-hari untuk pilihan harus dipertimbangkan dengan meningkatkan frekuensi gaya inklusi di setiap aktivitas. Jika inklusi adalah tujuan sebenarnya dari pendidikan jasmani, maka yang terpenting adalah partisipasi yang sering berhasil dari setiap siswa dengan menciptakan kondisi untuk beberapa titik masuk. Seperti pada gaya sebelumnya, analisis objektif dari gaya inklusi mengidentifikasi sekelompok implikasi:

- Pertama, ketika gaya ini digunakan, ini menyiratkan bahwa guru secara filosofis menerima konsep inklusi dan partisipasi (pada tingkat kesulitan apa pun) daripada eksklusif.
- Ini menyiratkan bahwa guru dapat memperluas pemahaman mereka tentang gagasan non-versus dengan merencanakan beberapa pembelajaran yang cenderung mengecualikan, sementara yang lain secara khusus dirancang untuk memasukkan.
- Ini menyiratkan bahwa kondisi telah diciptakan bagi peserta didik untuk mengalami hubungan antara aspirasi dan kenyataan.
- Ini menyiratkan bahwa pelajar dapat belajar untuk menerima perbedaan antara aspirasi dan kenyataan, dan kadang-kadang belajar untuk mengurangi kesenjangan antara keduanya.
- Ini menyiratkan legitimasi tampil di level sendiri; ini bukan ukuran dari apa yang bisa dilakukan orang lain, melainkan apa yang bisa saya lakukan. Persaingan selama episode-episode itu bertentangan dengan diri sendiri dan standar, kemampuan, dan aspirasinya sendiri bukan standar orang lain.
- Tiga poin terakhir adalah faktor penting yang mendorong pemeriksaan konsep diri. Konsep diri ini mencakup kemandirian emosional seseorang dari keputusan guru tentang di mana peserta didik harus berada dalam kinerja tugas.

6. Gaya F: Penemuan Terpandu (*Guided Discovery*)

Tujuan dari gaya ini adalah untuk menemukan konsep dengan menjawab serangkaian pertanyaan yang diajukan oleh guru. Hakikat: dengan menanyakan serangkaian pertanyaan dengan spesifik, secara sistematis akan menuntun siswa untuk menemukan target yang ditetapkan dan belum diketahui sebelumnya oleh siswa.

Implikasi dari Gaya Penemuan Terpandu

Penggunaan gaya ini menyiratkan bahwa:

- Guru mau dan mampu melewati ambang penemuan.
- Guru menghargai logika dan penemuan konvergen sebagai bagian dari tujuan pendidikannya.
- Guru bersedia mempelajari struktur materi pelajaran dan merancang urutan pertanyaan yang sesuai.
- Guru bersedia mengambil risiko bereksperimen dengan yang tidak diketahui. Dalam gaya A-E, tanggung jawab kinerja ada pada pelajar. Namun, dalam penemuan terbimbing, tanggung jawab ada pada guru. Guru bertanggung jawab atas desain pertanyaan yang tepat yang akan menghasilkan tanggapan yang benar. Kinerja peserta didik berhubungan langsung dengan persiapan yang dilakukan oleh guru.
- Guru memercayai kemampuan kognitif siswa untuk menemukan aspek-aspek yang sesuai dari materi pelajaran.
- Guru bersedia membuat perubahan yang diperlukan untuk mengakomodasi perilaku belajar-mengajar ini.

7. Gaya G: Penemuan Konvergen (*Convergent Discovery*)

Pada gaya ini, siswa mencari solusi dari masalah dan belajar untuk mengklarifikasi isu dan menghasilkan kesimpulan dengan menggunakan prosedur yang logis, beralasan, dan berpikir kritis. Hakikat: guru mengajukan pertanyaan. Struktur intrinsik dari tugas atau pertanyaan membutuhkan satu jawaban tepat. Siswa terlibat dalam kegiatan berpikir (atau kegiatan kognitif lainnya) dan berusaha mencari satu jawaban atau solusi yang tepat.

Implikasi dari Gaya Penemuan Konvergen

Implikasi dari gaya ini menyiratkan bahwa:

- Guru bersedia bergerak bersama siswa untuk mencapai sebuah penemuan.
- Guru bersedia untuk beralih dari menyampaikan isi materi kepada membiarkan peserta didik mengkonstruksinya.
- Guru memercayai siswa untuk berpartisipasi dalam pemikiran konvergen dan menemukan sendiri.
- Guru percaya bahwa semua peserta didik dapat meningkatkan kinerja mereka dalam operasi kognitif dan dalam menggunakan hierarki sementara.
- Setiap siswa dapat terlibat dalam proses penemuan dan mengembangkan keterampilan berpikir konvergen
- Guru percaya bahwa proses penemuan konvergensi mengajarkan siswa bagaimana memecahkan masalah.

8. Gaya H: Penemuan Mandiri/Produksi (*Divergen*)

Tujuan gaya ini adalah untuk melibatkan siswa untuk memproduksi atau menghasilkan respon ganda terhadap satu pertanyaan. Hakikat: siswa terlibat dalam memproduksi respon divergen terhadap satu pertanyaan. Struktur intrinsik tugas atau pertanyaan memberikan peluang respon ganda. Respon ganda tersebut dinilai dengan prosedur Mungkin-Terlihat-Menarik (*Possible-Feasible-Desirable procedure*), atau dengan aturan verifikasi dari disiplin yang diberikan.

Implikasi dari Gaya Penemuan Mandiri

Implikasi dari divergent discovery style konsekuensi dari perilaku yang menggabungkan harapan divergent discovery adalah:

- Guru bersedia bergerak bersama siswa selangkah lagi melampaui ambang penemuan.
- Guru menerima kemungkinan desain baru dalam mata pelajaran yang dalam gaya sebelumnya dianggap tetap.
- Guru bersedia mengambil risiko menghadapi tanggapan dan ide baru tanpa menilainya.

- Guru menerima gagasan bahwa setiap operasi kognitif adalah keterampilan yang dapat dikembangkan dengan latihan.
- Guru percaya bahwa siswa dapat meningkatkan kinerja mereka dengan mengaktifkan operasi kognitif penemuan.
- Guru bersedia menyediakan waktu yang cukup bagi siswa untuk proses penemuan.
- Siswa dapat mempelajari hubungan antara produksi kognitif dan kinerja fisik.
- Siswa mampu menghasilkan ide-ide baru yang memperluas wawasan materi pelajaran.
- Siswa bersedia mengambil risiko menghasilkan tanggapan yang berbeda.
- Siswa memahami bahwa masalah dan masalah tertentu memiliki lebih dari satu solusi atau sudut pandang.
- Siswa mempercayai guru untuk tidak memermalukan mereka selama produksi ide.
- Siswa belajar untuk menoleransi solusi dan ide yang disampaikan oleh teman sebayanya.

9. Gaya I: Program Rancangan Individu Siswa (Individual Programme)

Tujuan gaya ini adalah untuk merancang, mengembangkan, dan menampilkan serangkaian tugas yang disusun ke dalam program pribadi dengan berkonsultasi dengan guru. Hakikat: Siswa merancang, mengembangkan, dan menampilkan serangkaian tugas yang disusun ke dalam program pribadi. Siswa memilih topik, mengidentifikasi pertanyaan, mengumpulkan data, mencari jawaban, dan menyusun informasi. Siswa memilih area tema umum.

Implikasi dari Gaya Rancangan Siswa

Implikasi gaya program individual yang rancangan siswa. Jika pembelajaran secara memang merupakan salah satu tujuan pendidikan, maka proses menjadi siswa yang mandiri harus diwujudkan dalam proses belajar-mengajar ini. Baik guru maupun pelajar perlu mengetahui dan menerima tujuan ini. Keduanya harus terlibat dalam proses

perubahan keputusan yang disengaja. Keduanya harus menerima konsekuensi dari spektrum ini.

10. Gaya J: Inisiasi Siswa

Tujuan gaya ini adalah agar siswa mampu menginisiasi atau memprakarsai pengalaman belajarnya, merancang, menampilkan, dan mengevaluasinya, bersama-sama dengan guru berdasarkan kriteria yang telah disepakati sebelumnya. Hakikat: Siswa memprakarsai gaya yang ia lakukan baik satu kegiatan maupun serangkaian kegiatan. Siswa mempunyai pilihan untuk memilih gaya manapun di dalam Spektrum. Siswa harus mengenal deretan gaya yang terdapat dalam spektrum.

Implikasi dari Gaya Inisiasi Siswa

Implikasi dari gaya yang inisiasi siswa. Siswa yang dapat berfungsi dalam gaya yang inisiasi siswa untuk jangka waktu tertentu harus memiliki kemampuan untuk membuat banyak keputusan tentang sesuatu dan untuk diri mereka sendiri di sepanjang semua perkembangan. Jika kita menerima gagasan bahwa spektrum bersifat kumulatif, maka seseorang yang dapat berfungsi dalam gaya yang inisiasi siswa menunjukkan kemampuan untuk bergerak di sepanjang spektrum di kedua arah dan mendapatkan manfaat dari kontribusi semua gaya.

11. Gaya K: Gaya Mengajar Mandiri (*Shelf Teaching*)

Gaya ini memberikan siswa kesempatan untuk membuat keputusan maksimal tentang pengalaman belajarnya tanpa adanya campur tangan langsung guru. Gaya ini sangat jarang digunakan di sekolah. Gaya ini sangat cocok dikembangkan sebagai hobi atau kegiatan hiburan. Hakikat: siswa memprakarsai pengalaman belajarnya sendiri, merancang, menampilkan, dan mengevaluasinya. Siswa memutuskan seberapa besar ikut campur gurunya.

Implikasi dari Gaya Mengajar Mandiri

Kemampuan untuk terlibat dalam *self-teaching* mungkin tampak sebagai yang tertinggi dalam perkembangan manusia. Tentu saja, dalam pendidikan kadang-kadang dianggap sebagai puncak perkembangan pada tahap di mana seseorang menjadi orang yang benar-benar bebas. Tetapi studi tentang spektrum telah membawa ke pandangan yang berbeda tentang kebebasan sehubungan dengan tujuan pendidikan. Seperti yang kita lihat di awal spektrum, ketika gaya A digunakan secara eksklusif, ada batasan untuk tujuan yang dapat dicapai. Dengan semua asetnya, struktur keputusan gaya *command* hanya mewakili sebagian dari perilaku manusia. Demikian pula gaya *self-teaching*, meskipun memiliki aset keterbatasan ketika berdiri sendiri. Seseorang yang membuat semua keputusan tentang segala sesuatu sepanjang waktu dapat berfungsi dengan baik dalam mengajar mandiri, tetapi tidak dapat beradaptasi dengan kondisi yang membawanya ke dalam kontak dengan orang lain, adat istiadat sosial, dan tradisi.

Dengan demikian, gaya mengajar mandiri, seperti gaya mana pun dalam spektrum, hanya mewakili sebagian dari pengalaman manusia. Oleh karena itu, teori pengajaran terpadu harus memperhitungkan hubungan di antara dan integrasi semua gaya. Ini adalah spektrum penuh gaya mengajar, bukan gaya tertentu yang digunakan secara terpisah yang akan berfungsi sebagai landasan untuk pedagogi yang diperluas. Pedagogi semacam itu melibatkan visi yang berbeda tentang perkembangan manusia. Visi tentang orang yang mandiri yang dapat berfungsi dalam semua harapan gaya dan bergerak di kedua arah di seluruh spektrum.

BAB

5

SARANA DAN PRASARANA DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesuksesan pembelajaran adalah sarana/sarana pembelajaran (Slameto, 2010). Uraian tentang pentingnya sarana prasarana dalam pengembangan sistem pembelajaran pendidikan jasmani adalah kelengkapan sarana dan prasarana sangat bermanfaat bagi guru dan siswa (Relisa, 2016), sehingga pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik (Pardjono, 2013). Sarana prasarana yang memadai dan dibutuhkan oleh guru, sehingga strategi pembelajaran pendidikan jasmani baik di kelas maupun di lapangan akan berhasil (Sulaiman, 2016). Ketersediaan peralatan, dan perilaku tingkat siswa merupakan hambatan untuk belajar siswa (Chow, Mckenzie, & Louie, 2008).

Keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu permasalahan nyata dalam dunia pendidikan (Rizky, 2013). Sarana dan prasarana yang akan digunakan dan difungsikan sesuai fungsinya (Soegiyanto, 2013) dan dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani sehingga menjadi budaya di lembaga/satuan pendidikan (Mahcepat, Cahyati, & Wahyuningsih, 2013). Terlepas dari beberapa kajian yang mendukung sarana dan prasarana hasil belajar yang dikaji, ternyata paradigma baru pembelajaran pendidikan jasmani tidak bergantung pada sarana dan prasarana, karena pendidikan jasmani dapat diajarkan dengan sarana dan prasarana yang ada. Pemanfaatan sarana dan prasarana pembelajaran selain untuk pemenuhan sarana dan prasarana juga penting digunakan dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran

(Wijaya, 2017; Adi, 2018). Kondisi sarana dan prasarana berpengaruh terhadap hasil belajar dan kinerja guru merupakan penelitian yang relevan (Pramono, 2012). Pemenuhan sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani penting dilakukan dalam rangka penyelenggaraan pendidikan di sekolah (Tanjung, Annisa, & Ridwan, 2016)

A. Sarana

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:1227), mengartikan segala sesuatu yang diperoleh digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan dan tujuan, syarat, usaha disebut sebagai sarana. Menurut Agus S. Suryobroto (2004:4) sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam proses pembelajaran fisik dan dapat dengan mudah dipindahkan atau bahkan dibawa oleh siswa. Misalnya; bola, raket, pemukul, tongkat, balok, jubah, gada, taruhan, bulu tangkis, dll. Sarana atau alat sangat penting untuk memotivasi siswa melakukan tindakan aktif, agar siswa dapat melaksanakan kegiatan dengan sungguh-sungguh, sehingga tercapai tujuan pembelajaran. Sementara itu, dalam Peraturan Menteri Negara Pendidikan Nomor 24 Tahun 2007, yang memuat Standar Sarana dan Prasarana untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidiyah (SD/MI), Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTs) dan Sekolah Menengah Atas/Madrasah (SMA/MA).

Sarana pendidikan jasmani pada dasarnya semua struktur yang tidak permanen, dapat dibawa ke mana-mana dan dapat dikirim dari satu tempat ke tempat lain. Sarana itu sendiri dibagi menjadi (1) Perangkat, yaitu sesuatu yang digunakan misalnya lompat, palang tunggal, palang sejajar, dan sebagainya; dan (2) Perlengkapan, yaitu sesuatu untuk melengkapi prasarana seperti jaring, bendera tanda, batas-batas dan sesuatu yang dapat dimanipulasi atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki seperti bola, raket, pemukul (Hanggara et al., 2019). Berdasarkan pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa sarana olahraga adalah peralatan atau barang yang digunakan untuk membantu

pembelajaran dalam proses pendidikan jasmani di sekolah, dan siswa dapat memindahkan atau membawa peralatan tersebut.

B. Prasarana

Prasarana adalah segala sesuatu yang permanen. Prasarana yang berhubungan dengan fasilitas. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, prasarana olahraga diartikan sebagai sesuatu yang memperlancar atau memperlancar proses tersebut. Prasarana bersifat permanen dan sulit dipindahkan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana tersebut digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam mencapai tujuan pembelajaran (Hanggara et al., 2019; Sulaiman, 2016)

Menurut Agus S. Suryobroto (2004:4) sarana adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan mudah dipindahkan (bisa semi permanen) tetapi berat atau sulit. Contohnya termasuk kasur, kotak loncatan, kuda-kuda, palang horizontal, palang sejajar, palang bertingkat, meja pingpong, trampolin, dan banyak lagi. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sarana atau prasarana olahraga adalah segala perangkat yang dapat membantu dan menunjang proses pembelajaran olahraga di sekolah. Prasarana yang bersifat mobile tetapi berat (semi permanen) atau dibawa oleh siswa, sedangkan fasilitas yang bersifat immobile (permanen).

C. Standar Prasarana dan Sarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Berdasarkan pada Peraturan Menteri Pendidikan RI Nomor 24 Tahun 2007 tentang Standar Sarana Pendidikan

Indikator 1	Bola Voli (bola)
Indikator 2	Perlengkapan Sepak Bola (bola)
Indikator 3	Perlengkapan Senam (matras)
Indikator 4	Perlengkapan Senam (jump box)
Indikator 5	Peralatan Senam (tali)
Indikator 6	Perlengkapan Senam (rotan)
Indikator 7	Peralatan Senam (bola plastik)
Indikator 8	Peralatan Senam (tongkat)

Indikator 9	Perlengkapan Atletik (lembing)
Indikator 10	Peralatan Atletik (cakram)
Indikator 11	Perlengkapan Atletik (peluru)
Indikator 12	Perlengkapan Atletik (tongkat estafet)
Indikator 13	Perlengkapan Atletik
Indikator 14	Speakers
Indikator 15	Rasio minimal 3m ² setiap siswa
Indikator 16	Beberapa ruang terbuka ditanami pohon
Indikator 17	Tempat yang tidak mengganggu pembelajaran
Indikator 18	Tidak digunakan sebagai tempat parkir
Indikator 19	Permukaannya rata, drainase baik, dan tidak ada pohon, saluran air, dan benda-benda yang mengganggu kegiatan olahraga
Indikator 20	Tempat latihan berukuran 20m x 15m

Data diatas merupakan gambaran Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 24 Tahun 2007 tentang Standar Sarana Prasarana Pendidikan yang dianalisis dan dijabarkan dalam indikator sarana prasarana.

D. Tujuan Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja akademik dalam sistem sekolah (Akinfolarin, 2008; Akinsolu, 2004, Akomolafe & Adesua, 2016). Sarana dan prasarana sekolah merupakan salah satu parameter yang digunakan untuk mengukur efektivitas suatu sistem sekolah (Alimi et al., 2012). Sarana dan prasarana sekolah yang berpotensi meningkatkan pembelajaran yang mempengaruhi produktivitas sekolah (O'Neill, & Oates, 2001; Gbollie & Keamu, 2017).

Sarana dan prasarana belajar adalah segala sesuatu yang dapat memudahkan dan memperlancar pelaksanaan pembelajaran (Ekundayo, 2012; Amboningtyas, 2018). Sarana

dan prasarana belajar dapat meningkatkan proses belajar siswa (O'Brennan et al., 2014; Walberg, 1984; Olutola, 1998) seperti:

1. Lebih menarik perhatian siswa,
2. Makna materi pembelajaran lebih jelas,
3. Metode pengajaran akan bervariasi,
4. Siswa lebih banyak melakukan aktivitas belajar seperti mengamati, melakukan dan mendemonstrasikan.
5. Tingkat berpikir manusia mengikuti tahapan perkembangan mulai dari berpikir konkret ke berpikir abstrak dan dimulai dari berpikir sederhana untuk berpikir kompleks.

Adanya sarana dan prasarana dalam pendidikan jasmani diharapkan dapat memperlancar proses pembelajaran dan mencapai tujuan pendidikan jasmani tanpa mengabaikan faktor keamanan peserta didik ketika menggunakan sarana dan prasarana yang ada. Sebagaimana dikemukakan oleh Agus S. Suryobroto (2004:1618) sehubungan dengan kebutuhan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, yaitu:

1. Aman, unsur keamanan merupakan unsur utama dalam pendidikan jasmani, artinya keamanan dalam pendidikan jasmani merupakan prioritas utama sebelum dasar-dasar lainnya.
2. Mudah dan murah, instalasi dan struktur ini mudah dan murah untuk diperoleh/ disiapkan/ diproduksi, dan jika membelinya tidak dengan harga yang tinggi dan juga tentunya tidak mudah rusak.
3. Menarik, instalasi dan struktur yang baik, jika menarik untuk penggunaannya, berarti para siswa senang menggunakannya, bukan sebaliknya.
4. Merangsang untuk bergerak, dengan adanya instalasi dan struktur pendidikan jasmani akan mendorong untuk bergerak.
5. Sesuai dengan persyaratan, dengan melengkapi prasarana sarana harus disesuaikan dengan persyaratan siswa sebagai penggunaannya.
6. Sesuai dengan objek, harus sesuai dengan objek dan sasaran pembelajaran.

7. Tidak mudah rusak, artinya penggunaan atau bahan yang digunakan tidak boleh mudah rusak.
8. Sesuai dengan keadaan, ada beberapa prasarana yang tidak sesuai dengan keadaan (dan hal tersebut yang harus dihindari)

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani dibutuhkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menjadi hal yang penting dalam proses pembelajaran, karena tanpa adanya sarana dan prasarana membuat proses pembelajaran pendidikan jasmani berjalan kurang baik dan tujuan pendidikan jasmani pun tidak tercapai. Pembelajaran pendidikan jasmani membutuhkan sarana dan prasarana yang penting dalam proses pembelajaran. Karena pendidikan jasmani tidak akan berhasil tanpa sarana dan prasarana, dan tidak mungkin memenuhi tuntutan pendidikan jasmani.

BAB | SUKSES MENGAJAR 6 | PENDIDIKAN JASMANI

Dalam pendidikan jasmani hubungan guru dan murid merupakan sebuah diidentifikasi sebagai salah satu dari enam elemen kunci dari budaya pembelajaran profesional yang berhasil di seluruh sekolah (Armour & Yelling, 2007). Hal tersebut telah secara luas menyatakan hubungan pembelajaran profesional guru dengan peningkatan pembelajaran murid merupakan sebuah pekerjaan yang sulit (Borko, 2004). Lebih lanjut, Borko (2004) menunjukkan bahwa jika pengembangan profesional merupakan masalah bagi praktisi dan membutuhkan sebuah kebijakan. Maka dari itu masalah serius tersebut sampai saat ini belum terpecahkan. Untuk menciptakan program pengembangan profesional yang sangat baik, perlu membangun basis pengetahuan empiris yang menghubungkan berbagai bentuk pengembangan profesional dengan hasil belajar guru dan siswa (Fishman et al., 2003).

Permasalahan yang umum sampai dengan saat ini terjadi adalah guru pendidikan jasmani terlalu banyak menggunakan waktu untuk kegiatan yang berkaitan dengan administrasi dan manajemen (misalnya, mencatat kehadiran, membuat pengumuman dan menyiapkan pembelajaran), sehingga tingkat aktivitas fisik menjadi rendah dan tidak kembali terprogram. Satu studi menemukan bahwa 15-26% waktu kelas pendidikan jasmani dihabiskan untuk tugas-tugas manajemen (U.S. Department of Health and Human Services, 2010)

Merancang pendidikan jasmani berkualitas tinggi adalah landasan program aktivitas fisik berbasis sekolah. Sebagai seorang guru, harus sadar tentang apa yang akan diberikan kepada siswa.

Diantaranya guru harus menetapkan dan menerapkan program pendidikan jasmani berkualitas tinggi sehingga dapat memberikan siswa pengetahuan, keterampilan, perilaku, dan kepercayaan diri yang sesuai untuk aktif secara fisik seumur hidup (U.S. Department of Health and Human Services, 2010). Pendidikan jasmani adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik di kalangan anak-anak dan remaja berbasis sekolah. Selain itu, pendidikan jasmani merekomendasikan agar siswa terlibat dalam aktivitas sedang sampai dengan berat setidaknya 50% dari waktu yang mereka habiskan di kelas.

Dalam sebuah studi dijelaskan bahwa, kesuksesan pembelajaran pendidikan jasmani ditentukan pada kemampuan guru merancang dan menyiapkan pembelajaran yang efektif. Seperti yang dijelaskan U.S. Department of Health and Human Services (2010) yang menjelaskan kunci keberhasilan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Program yang dirancang untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani telah menggunakan dua strategi utama untuk meningkatkan waktu siswa yaitu:

A. Menerapkan kurikulum yang dirancang dengan baik.

Dalam pendidikan jasmani, seperti halnya mata pelajaran akademik lainnya, kurikulum membentuk instruksi dengan memetakan apa yang harus diajarkan kepada siswa dan bagaimana perolehan pengetahuan dan keterampilan mereka harus dinilai. Sebuah survei tahun 2006 menemukan bahwa hampir setengah dari sekolah tidak memiliki kurikulum pendidikan jasmani (Kurikulum pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik dan berkualitas tinggi).

1. Didasarkan pada standar nasional yang menjelaskan apa yang harus diketahui dan dapat dilakukan siswa sebagai hasil dari program pendidikan jasmani berkualitas tinggi juga harus dijelaskan secara jelas.
2. Dirancang untuk memaksimalkan aktivitas fisik selama pelajaran dan membuat siswa aktif dengan intensitas sedang hingga tinggi (minimal dengan intensitas 50%).
3. Dan yang harus ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah penilaian siswa. Penilaian digunakan untuk

menentukan apakah siswa mendapatkan pembelajaran dengan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi yang cukup selama pendidikan jasmani dan mencapai tujuan dan standar pembelajaran.

Beberapa program yang dapat meningkatkan waktu siswa terlibat dalam aktivitas sedang sampai tinggi dan dapat dimodifikasi dalam kurikulum pendidikan jasmani, diantaranya:

1. Mengganti permainan atau aktivitas yang cenderung memberikan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah (misalnya, softball) dan mengganti dengan aktivitas yang secara inheren lebih aktif (misalnya, tari aerobik, permainan aerobik, lompat tali).
2. Membuat dan menambahkan circuit training ke dalam rencana pelajaran.
3. Menyediakan pilihan kegiatan aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai tinggi kepada siswa untuk membantu membangun pelajaran yang lebih aktif.

B. Menyediakan guru dengan pelatihan dan supervisi yang tepat.

Meningkatkan kualifikasi dan keterampilan guru olahraga memerlukan pelatihan dan pengawasan yang tepat. Pengembangan profesional yang dirancang dengan baik dapat membantu guru olahraga merancang dan melaksanakan program untuk dapat meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan siswa dalam aktivitas fisik sedang sampai dengan tinggi dan mengurangi jumlah waktu yang guru dihabiskan untuk tugas-tugas administrasi dan manajemen kelas.

Program yang dapat dilakukan untuk meningkatkan waktu siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik sedang sampai dengan tinggi adalah dengan memberikan pelatihan dan pengawasan yang tepat kepada guru dengan cara:

1. Melatih guru pendidikan jasmani tentang cara meminimalkan waktu yang dihabiskan untuk manajemen kelas, transisi, dan tugas administratif.
2. Memberikan konsultasi di tempat dan umpan balik reguler kepada guru tentang strategi pengajaran yang dilakukan.

3. Melatih pengawas dan pendamping guru pendidikan jasmani untuk mengajar dan membimbing guru pendidikan jasmani lainnya tentang strategi untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai tinggi selama kelas pendidikan jasmani.

Untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai tinggi selama kelas pendidikan jasmani, maka guru pendidikan jasmani harus menerima:

1. Pelatihan yang ditargetkan tentang metode untuk meningkatkan jumlah waktu kelas siswa terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai tinggi.
2. Pelatihan khusus tentang bagaimana menerapkan kurikulum pendidikan jasmani yang akan guru gunakan dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Kesempatan pengembangan profesional tahunan untuk meningkatkan keterampilan dan teknik instruksional mereka.
4. Umpan balik melalui supervisi dan pendampingan dari guru pengawas dan pendamping.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinfolarin, C. A. (2008). Resource utilization in Vocational and Technical Education in Colleges of Education in South-West Nigeria. Unpublished Ph.D Thesis. University of Ado-Ekiti, Ado-Ekiti.
- Akinsolu, R. A. (2004). Provision and management of facilities in Nigerian primary schools, In EO Fagbemiye, JB Babalola, M. Fabunmi and Ayeni (eds). Management of Primary and Secondary Education in Nigeria. NAEAP publications.
- Akomolafe, C. O., & Adesua, V. O. (2016). The Impact of Physical Facilities on Students' Level of Motivation and Academic Performance in Senior Secondary Schools in South West Nigeria. *Journal of Education and Practice*, 7(4), 38-42.
- Alimi, O. S., Ehinola, G. B., & Alabi, F. O. (2012). School Types, Facilities and Academic Performance of Students in Senior Secondary Schools in Ondo State Nigeria. *International Education Studies*, 5(3), 44-48.
- American Academy of Pediatrics. 2000. Physical fitness and activity in schools. *Pediatrics*, 105: 1156–1157
- Armour, K. M., & Yelling, M. (2007). Effective Professional Development for Physical Education Teachers: The Role of Informal, Collaborative Learning. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(2), 177–200. doi:10.1123/jtpe.26.2.177
- Borko, H. (2004). Professional development and teacher learning: Mapping the terrain. *Educational Researcher*, 33(8), 3-15.
- Brown, T. D. 2008. "Movement and Meaning-Making in Physical Education." *ACHPER Australia Healthy Lifestyles Journal* 55: 5-9.
- Bulger, S. M., and L. D. Housner. 2009. "Relocating From Easy Street: Strategies for Moving Physical Education Forward." *Quest* 61 (4): 442–469.

- Cassidy, R. (1965). The Cultural Definition Of Physical Education. *Quest*, 4(1), 11–15. doi:10.1080/00336297.1965.10519577
- Centers for Disease Control and Prevention. 1997. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 46: 1–36.
- Chow, B. C., McKenzie, T. L., & Louie, L. (2008). Activity Physical Children’s and Environmental Influences during Elementary School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1), 38-50
- Fishman, B.J., Marx, R.W., Best, S., & Tal, R.T. (2003). Linking teacher and student learning to improve professional development in systemic reform. *Teaching and Teacher Education*, 19, 643-658
- Fletcher, T., and K. Baker. 2015. “Prioritising Classroom Community and Organisation in Physical Education Teacher Education.” *Teaching Education* 26 (1): 94-112
- Gbollie, C., & Keamu, H. P. (2017). Student academic performance: The role of motivation, strategies, and perceived factors hindering Liberian junior and senior high school students learning. *Education Research International*, 2017, 1-11.
- Goldberger, M., Ashworth, A., & Byra, M. (2012). Spectrum of Teaching Styles retrospective 2012. *Quest*, 64, 268–282. [https:// doi.org/10.1080/00336297.2012.706883](https://doi.org/10.1080/00336297.2012.706883)
- Graham, G., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2010). *Children moving: A reflective approach to teaching physical education* (8th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Green, K., & Hardman, K. (Eds.). (2004). *Physical education: Essential issues*. Sage.
- Hanggara, A. S. D., Soegiyanto, & Sulaiman. (2019). Learning Infrastructure Facilities for Physical Education, Sports and Health Public Elementary Schools. *Journal of Physical*

Education and Sports, 8(1), 26–32.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>

- Harrison, J. M., Blakemore, C. L., & Buck, M. M. (2007). *Instructional strategies for secondary physical education* (6th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Hendry, L. B. (1975). The Role of the Physical Education Teacher. *Educational Research*, 17(2), 115–121. doi:10.1080/0013188750170205
- Johnson, T. G., & Turner, L. (2016). The Physical Activity Movement and the Definition of Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(4), 8–10. doi:10.1080/07303084.2016.1142192
- Kalaja, S., Jaakkola, T., Watt, A., Liukkonen, J., & Ommundsen, Y. (2009). The associations between seventh grade Finnish students' motivational climate, perceived competence, self-determined motivation, and fundamental movement skills. *European Physical Education Review*, 15, 315–335. doi:10.1177/1356336X09364714
- Kretchmar, R. S. 2001. "Duty, Habit, and Meaning: Different Faces of Adherence." *Quest* 53 (3): 318–325.
- Kretchmar, R. S. 2006. "Ten More Reasons for Quality Physical Education." *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 77 (9): 6–9.
- Kretchmar, R. S. 2008. "The Increasing Utility of Elementary School Physical Education: A Mixed Blessing and Unique Challenge." *The Elementary School Journal* 108 (3): 161–170.
- Loughran, J. 2006. *Developing a Pedagogy of Teacher Education*. New York: Routledge
- Metheny, E. 1968. *Movement and Meaning*. New York: McGraw-Hill

- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education (1st online ed.). Retrieved from <http://www.spectrumofteachingstyles.org/ebook>
- National Association for Sport and Physical Education. 2004. Moving into the future: National standards for physical education, ,2nd ed. Reston, VA: NASPE.
- Ní Chróinín, D., Fletcher, T., & O'Sullivan, M. (2017). Pedagogical principles of learning to teach meaningful physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 117-133. doi:10.1080/17408989.2017.1342789
- Nilges, L. M. 2004. "Ice Can Look Like Glass: A Phenomenological Investigation of Movement Meaning in one FifthGrade Class During a Creative Dance Unit." *Research Quarterly for Exercise and Sport* 75 (3): 298-314.
- O'Neill, D. J., & Oates, A. D. (2001). The impact of school facilities on student achievement, behavior, attendance, and teacher turnover rate in Central Texas middle schools. *Educational Facility Planner*, 36(3), 14-22.
- O'Reilly, E., Tompkins, J., & Gallant, M. (2001). "They Ought to Enjoy Physical Activity, You Know?": Struggling with Fun in Physical Education. *Sport, Education and Society*, 6(2), 211-221. doi:10.1080/13573320120084281
- O'Sullivan, M., D. Tannehill, and C. Hinchion. 2008. "Teaching as Professional Enquiry." In *Physical Education for Learning*, edited by R. Bailey, 54-63. London: Continuum.
- Pardijono. (2013). *Sarana Prasarana Dalam Pengembangan Sistem Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & McIver, K. L. (2011). Physical Activity and Health: Does Physical Education Matter? *Quest*, 63(1), 19-35. doi:10.1080/00336297.2011.10483660
- Physical Education <https://ncert.nic.in/textbook/pdf/iehp103.pdf>

- Relisa. (2016). Kajian Prasarana Pendidikan Sekolah Dasar sebagai Salah Satu Indikator Pencapaian Standar Nasional Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 1(1), 81-96
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulaiman. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menggunakan Pendekatan Sistem*. Semarang.
- Sun, H., Li, W., & Shen, B. (2017). Learning in Physical Education: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 277-291. doi:10.1123/jtpe.2017-0067
- The British International School, _____, <https://www.nordangliaeducation.com/our-schools/abu-dhabi/learning/sport-and-physical-education/physical-education/the-importance-of-physical-education>
- U.S. Department of Health and Human Services (2010). Strategies to improve the quality of Initial Teacher Education, Centers for Disease Control and Prevention National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division of Adolescent and School Health, July 2010, <http://etfresearch.pbworks.com/w/file/fetch/83453983/ETF ITE Final Report on ILT.pdf>
- U.S. Department of Health and Human Services. 2000. *Healthy People 2010*, , 2nd ed. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.
- Yungblut, H. E., R. J. Schinke, and K. R. McGannon. 2012. "Views of Adolescent Female Youth on Physical Activity During Early Adolescence." *Journal of Sports Science and Medicine* 11: 39-50.

TENTANG PENULIS

Penulis I



Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd adalah praktisi dan akademisi olahraga yang fokus pada pembinaan olahraga prestasi di cabang olahraga atletik, basket dan anggar. Penulis merupakan dosen departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang, lahir di Padang pada tanggal 20 Oktober 1956 dari Pensiunan ABRI (CPM) Oemar Salim (Ayah) dan Zahara Binti HM Thaib (Ibu). Menyelesaikan pendidikan tingkat dasar (SD) SD N 7 Bukittinggi (1969), sekolah menengah pertama (SMP) SMP N 1 Bukittinggi (1972), sekolah menengah atas (SMA) STM N 1975, sarjana muda (STO Padang (1978), D4 di FKIK IKIP Padang (1979), pendidikan tinggi sarjana (S1) diselesaikan di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP Padang (1983), Heidelberg Universitat (Bundesrepublik Deutschland) (1986), sedangkan tingkat magister (S2) di Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (1992), dan Program Doktor (S3) di Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta (2006). Pada tahun 2007 penulis mendapatkan jabatan fungsional tertinggi seorang dosen (professor) bidang psikologi olahraga. Selain aktif mengajar pada FIK UNP juga pernah mengemban amanah di Universitas Negeri Padang tahun 2009-2013 sebagai ketua program studi Manajemen Pendidikan Olahraga.

Memiliki sertifikat pelatih IAAF, WLV (*Baden-Württemberg Leichtathletik Verband*) Deutschland serta FIBA Olympic Solidarity. Dalam Riwayat sebagai seorang pelatih pernah melahirkan atlet ditingkat nasional dan internasional, serta juga pernah melahirkan rekor nasional lompat tinggi gaya flop dengan nama Nini Patriona. Sampai dengan saat ini penulis masih terus aktif mendampingi pelatihan atlet di tingkat daerah sampai dengan nasional.

Penulis II



Eko Purnomo, S.Or., M.Pd adalah seorang dosen di departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Bidang kajian pendidikan jasmani, komunikasi olahraga dan atletik. Penulis lahir di Sumber Mulyo (Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur), Provinsi Sumatera Selatan pada 5 April 1993 dari pasangan Nuruddin, S.Pd (Ayah) dan Endang Purwati (Ibu). Menyelesaikan pendidikan dasar (SD) di SD N 2 Sumber Agung pada tahun 2004, sekolah menengah pertama (SMP) di SMP N 2 Lempuing pada tahun 2007, dan sekolah menengah atas (SMA) di SMA N 3 Kayuagung pada tahun 2010. Menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) di Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang pada tahun 2014 dan studi magister (S2) tahun 2016 Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Saat ini penulis sedang melanjutkan pendidikan doktor (S3) di Universitas Pendidikan Indonesia. Selain fokus pada olahraga, penulis juga mendalami bidang komunikasi. Salah satu bentuk keseriusannya pada bidang komunikasi, penulis saat ini juga sedang menjalani pendidikan magister (S2) di program studi ilmu komunikasi pada Universitas Padjadjaran.

Penulis telah memiliki 3 anak (2 perempuan dan 1 laki-laki) dengan nama (1) Nafisha Edelweiss Purnomo, (2) Naladhipa Erdana Purnomo, dan (3) Nada Elmira Purnomo, yang merupakan hasil buah cintanya dengan Nina Jermaina, S.S., M.Pd. Penulis mulai merintis karir sebagai dosen pada tahun 2017 (1 tahun setelah menyelesaikan pendidikan magister di Universitas Negeri Jakarta). Beberapa artikel telah diterbitkan dalam jurnal nasional, jurnal nasional terakreditasi (sinta) dan juga jurnal internasional bereputasi. Bidang fokus artikel yang diterbitkan banyak mengarah pada pendidikan jasmani, psikologi dan komunikasi olahraga.

Penulis III



Nina Jermaina, S.S., M.Pd memiliki latarbelakang sarjana (S1) prodi Sastra Jerman, Universitas Padjadjaran. Hidup dalam keluarga yang memiliki ketertarikan dibidang olahraga membuat Nina juga menyukai bidang tersebut. Tak heran jika sejak kecil hingga saat ini Nina mencintai dunia olahraga.

Hal tersebut terbukti saat studi S1, Nina sangat tertarik dengan aktivitas olahraga (termasuk menjadi pemain futsal putri di Universitas Padjadjaran). Hingga akhirnya Nina berpindah haluan ke arah bidang olahraga dan lulus pada jenjang S2 (magister) Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Serta saat ini juga sedang tahap penyelesaian pendidikan jenjang S3 (dokter) Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia.