



Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Fadilah Umar, S.Pd., M.Or. | Dr. Didik Purwanto, S.Pd., M.Pd.

Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd. | Dhona Ayu Qomara, S.Pd.

Albadi Sinulingga, M.Pd.

# Olahraga dan Pendidikan Jasmani

*Menggapai Indonesia Emas*



Gumilar Mulya - Nurhidayat - Akhmad Azlan Khoirurozikin  
Muhammad Ahsanul Husna - I Nyoman Wahyu Eka Wijaya  
Pungki Indarto - Luh Eka Laba - Ahmad Maroni Fuad  
Muh. Asfar H. - A. Febi Irawati - Al Ihzan Tajuddin - Martono  
Kusmiyati - Muhammad Kamal - Topo Yono - Ahadi Priyohutomo  
Muhammad Asrul Sidik - Vera Septi Sistiasih - Andi Nur Abady  
Herlin Armisesna - Hendra Mashuri - Bahmid Hasbullah  
M. Said Zainuddin - Abdul Halim - Pangondian Hotliber Purba - Adi S.  
Dicky Edwar Daulay - Sufitriyono - A. Febi Irawati - Jamaluddin  
Gatot Jariono - Zainal Widyanto - Harnum Fida Sanjaya

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

## **OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI MENGGAJAI INDONESIA EMAS**

Gumilar Mulya - Nurhidayat - Akhmad Azlan Khoirurozikin -  
Muhammad Ahsanul Husna - I Nyoman Wahyu Eka Wijaya -  
Pungki Indarto - Luh Eka Laba - Ahmad Maroni Fuad -  
Muh. Asfar H. - A. Febi Irawati - Al Ihzan Tajuddin - Martono -  
Kusmiyati - Muhammad Kamal - Topo Yono - Ahadi Priyohutomo -  
Muhammad Asrul Sidik - Vera Septi Sistiasih - Andi Nur Abady -  
Herlin Armisesna - Hendra Mashuri - Bahmid Hasbullah -  
M. Said Zainuddin - Abdul Halim - Pangondian Hotliber Purba - Adi S. -  
Dicky Edwar Daulay - Sufitriyono - A. Febi Irawati - Jamaluddin -  
Gatot Jariono - Zainal Widyanto - Harnum Fida Sanjaya

Editor:  
**Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.**  
**Dr. Fadilah Umar, S.Pd., M.Or.**  
**Dr. Didik Purwanto, S.Pd., M.Pd.**  
**Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd.**  
**Dhona Ayu Qomara, S.Pd.**  
**Albadi Sinulingga, M.Pd.**



# **OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI MENGGAPAI INDONESIA EMAS**

*Copyright* © **Gumilar Mulya, dkk.**, 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

*All right reserved*

Editor: Adi Wijayanto, dkk.

Layouter: Muhamad Safi'i

Desain cover: Dicky M. Fauzi

x + 219 hlm: 14 x 21 cm

Cetakan: Pertama, Maret 2025

ISBN: 978-623-157-166-3

## **Anggota IKAPI**

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

Diterbitkan oleh:

**Akademia Pustaka**

Jl. Raya Sumbergempol, Sumberdadi, Tulungagung

Telp: 0818 0741 3208

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

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

## KATA PENGANTAR

**A**lhamdulillah Rabbilalamin, puji syukur ke hadirat Allah SWT yang maha kuasa atas rahmat-Nya, sehingga buku yang berjudul "*Olahraga dan Pendidikan Jasmani Menggapai Indonesia Emas*" dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya berkat dukungan yang diberikan kepada penulis.

Perkembangan dunia olahraga dan pendidikan jasmani dari waktu ke waktu mengalami perubahan yang sangat pesat seiring dengan visi Indonesia Emas. Peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik serta kemajuan dalam bidang keolahragaan dan pendidikan jasmani telah nyata meningkat sebagai fondasi menuju masa keemasan bangsa. Meskipun demikian, belum semua lapisan masyarakat memahami pentingnya berolahraga dan berpartisipasi dalam kegiatan jasmani yang berkualitas.

Berbagai inovasi dalam dunia olahraga dan pendidikan jasmani saat ini telah memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam mengakses sarana dan prasarana olahraga. Edukasi tentang aktivitas fisik dan olahraga pun dapat dilakukan oleh siapa saja dan dari mana saja, tanpa adanya batasan ruang dan waktu. Hal ini sejalan dengan upaya mempersiapkan sumber daya manusia yang unggul menuju Indonesia Emas. Maka, sektor olahraga dan pendidikan jasmani harus terus meningkatkan kualitas pembinaan, mengenali kebutuhan masyarakat, dan memahami perkembangan ilmu keolahragaan di masa depan untuk mendukung tercapainya visi besar bangsa ini.

Kehadiran buku ini sangatlah tepat di tengah persiapan bangsa menuju Indonesia Emas dan perkembangan dunia olahraga yang begitu pesat. Semoga tulisan ringan dengan berbagai topik menarik yang disampaikan penulis ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dalam meningkatkan pemahaman tentang olahraga dan pendidikan jasmani serta berkontribusi dalam mewujudkan Indonesia Emas yang bugar, berprestasi, dan bermartabat.

Tulungagung, 1 Maret 2025

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

# DAFTAR ISI

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Kata Pengantar ..... | iii |
| Daftar Isi .....     | v   |

## **BAB I**

|   |          |
|---|----------|
| <b>PENJAS SEBAGAI PENYOKONG PRESTASI DAN<br/>KEBUGARAN NASIONAL .....</b> | <b>1</b> |
|---|----------|

|   |          |
|---|----------|
| <b>MENYOAL CABANG OLAHRAGA NON OLIMPIADE<br/>PASCA PON XXI TAHUN 2024 .....</b> | <b>3</b> |
|---|----------|

*Dr. Gumilar Mulya, M.Pd. (FKIP Universitas Siliwangi)*

|  |           |
|--|-----------|
| <b>MENINGKATKAN MOTORIK ANAK<br/>BERKEBUTUHAN KHUSUS MELALUI PERMAINAN<br/>TRADISIONAL .....</b> | <b>11</b> |
|--|-----------|

*Nurhidayat, S.Pd., M.Or. (Universitas Muhammadiyah  
Surakarta)*

|  |           |
|--|-----------|
| <b>KEBUGARAN JASMANI UNTUK ATLET<br/>DISABILITAS .....</b> | <b>19</b> |
|--|-----------|

*Akhmad Azlan Khoirurrozikin, S.Pd., M.Or. (Universitas  
Muhammadiyah Surakarta)*

|   |           |
|---|-----------|
| <b>PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA: RELEVANSI<br/>PRESTASI PSIKOMOTORIK KINESTETIS<br/>TERHADAP PEMBELAJARAN SARJANA TIMNAS<br/>INDONESIA .....</b> | <b>25</b> |
|---|-----------|

*Dr. Muhammad Absanul Husna, M.Pd. (Universitas Wahid  
Hasyim Semarang)*

**RAHASIA MENCIPTAKAN PEMBELAJARAN PJOK  
YANG MENYENANGKAN DAN BERMAKNA ..... 33**

*I Nyoman Wahyu Esa Wijaya, S.Pd., M.Pd.* (Universitas  
Nusa Cendana)

**JOYFULL ERA DIGITAL MENUJU PENDIDIKAN  
JASMANI YANG BERMUTU ..... 39**

*Dr. Pungki Indarto, S.Pd., M.Or.* (Universitas  
Muhammadiyah Surakarta)

**TEKNIK DASAR *JUMP SHOOT* BOLA BASKET ..... 45**

*Luh Eka Laba, M.Or.* (STKIP Rosalia Lampung)

**PERMAINAN TRADISIONAL INDONESIA DAN  
PELAJARAN PJOK ..... 51**

*Ahmad Maroni Fuad* (SMP Presiden Cikarang Bekasi Jawa  
Barat)

**PEMANFAATAN MATRAS KARUNG GONI JERAMI  
DALAM MENINGKATKAN PEMBELAJARAN MURID  
PADA MATA PELAJARAN PJOK MATERI SENAM  
LANTAI DI SD INPRES BOLLANGI I KABUPATEN  
GOWA..... 57**

*Muh. Asfar H. Ali, S.Pd., M.Pd., Gr.* (SD Inpres Bollangi I)

**BAB II**

**OPTIMALISASI PENDIDIKAN JASMANI: DARI  
LITERASI FISIK HINGGA PEMANFAATAN TEKNOLOGI  
DIGITAL..... 65**

**PERAN BOLA BASKET DALAM MENINGKATKAN  
KESEHATAN DAN KEBUGARAN TUBUH ..... 67**

*A. Febi Irawati, S.Pd., M.Pd.* (Universitas Negeri Makassar)

**OPTIMALISASI PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK  
DI ERA DIGITAL ..... 73**

*Al Ibzan Tajuddin, S.Pd., M.Pd.* (Universitas Nusa Cendana)

|  |            |
|--|------------|
| <b>PENERAPAN LATIHAN SIRKUIT DALAM PEMBELAJARAN KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN BOLAVOLI DI SMA MUHAMMADIYAH LUWUK.....</b>     | <b>79</b>  |
| <i>Martono, S.Pd., M.Pd. (Universitas Muhammadiyah Luwuk)</i>  |            |
| <b>MENGENAL INTERAKSI SOSIAL DALAM ASPEK PERKEMBANGAN EMOSIONAL MELALUI PEMBELAJARAN PENJAS .....</b>                        | <b>85</b>  |
| <i>Dr. Kusmiyati, M.Pd. (TKIP Darussalam Cilacap)</i>  |            |
| <b>MANFAAT PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PERKEMBANGAN KINESTETIK PESERTA DIDIK.....</b>                                     | <b>89</b>  |
| <i>Dr. Muhammad Kamal, M.Pd. (UNM Makassar)</i>  |            |
| <b>KARAKTER PENDIDIKAN SEKOLAH LUAR BIASA TERHADAP PEMBELAJARAN OLAHRAGA.....</b>  | <b>95</b>  |
| <i>Dr. Topo Yono, M.Pd. (Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember)</i> |            |
| <b>LITERASI FISIK DALAM KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI MODERN.....</b>   | <b>103</b> |
| <i>Abadi Priyobutomo, S.Pd., M.Pd. (Universitas Muhammadiyah Karanganyar)</i>  |            |
| <b>LATIHAN MOTORIK UNTUK ANAK <i>DOWN SYNDROME</i> DI SURABAYA.....</b>  | <b>109</b> |
| <i>Muhammad Asrul Sidik, M.Pd. (Universitas Negeri Surabaya)</i>   |            |
| <b>PEDOMAN PENGGUNAAN <i>AUGMENTED REALITY</i> PADA PEMBELAJARAN RENANG ANAK SEKOLAH DASAR.....</b>                          | <b>115</b> |
| <i>Vera Septi Sistasih, S.Pd., M.Or. (Universitas Muhammadiyah Surakarta)</i>  |            |

**LATIHAN *SHOOTING FROM CHAIR* DAN LATIHAN *WALL SHOOTING* UNTUK MENINGKATKAN *SKILL SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET . 121**

*Andi Nur Abady, S.Pd., M.Pd.* (Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna)

**STATUS GIZI DAN PERSEN LEMAK TUBUH..... 127**

*Herlin Armisesna, M.Pd.* (STKIP Rosalia Lampung)

**BAB III**

**INOVASI DALAM PENJAS: DARI KEBUGARAN TUBUH HINGGA OPTIMALISASI PRESTASI ..... 133**

**PENDIDIKAN JASMANI UNTUK TUMBUH-KEMBANG ANAK..... 135**

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

**PENGEMBANGAN ASPEK KOGNITIF DALAM PEMBELAJARAN PJOK ANAK SEKOLAH DASAR.. 143**

*Dr. Bahmid Hasbullah, M.Pd.* (Universitas Pattimura Ambon)

***BLENDED LEARNING* DALAM PENGAJARAN SEPAKBOLA UNTUK MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI..... 149**

*M. Said Zainuddin, S.Pd., M.Pd.* (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar)

**PERAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR DI ABAD KE-21..... 155**

*Dr. Abdul Halim, M.Pd.* (Universitas Esa Unggul Jakarta)

**PEMBELAJARAN *KIHON* DALAM OLAHRAGA BELADIRI KARATE..... 159**

*Dr. Pangondian Hotliber Purba, S.Pd.,M.Pd.* (Universitas Negeri Medan)

|  |            |
|--|------------|
| <b>OBESITAS DI INDONESIA: PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENCIPTAKAN GAYA HIDUP SEHAT .....</b>                                | <b>165</b> |
| <i>Dr. Adi S., S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Semarang)</i>  |            |
| <b>TANTANGAN DAN AKAR MASALAH DALAM PENDIDIKAN JASMANI MODERN .....</b>  | <b>173</b> |
| <i>Dicky Edwar Daulay, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)</i>  |            |
| <b>PENYESUAIAN DAN MODIFIKASI DALAM PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF .....</b>   | <b>179</b> |
| <i>Sufitriyono, M.Pd. (Universitas Negeri Makassar)</i>  |            |
| <b>MEMBANGUN PONDASI KEBUGARAN JASMANI UNTUK ATLET BASKET PEMULA.....</b>  | <b>185</b> |
| <i>A. Febi Irawati, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Makassar)</i>   |            |
| <b>PERAN PJOK DALAM PENGEMBANGAN PESERTA DIDIK .....</b>   | <b>191</b> |
| <i>Dr. Jamaluddin, M.Pd. (Universitas Negeri Makassar)</i>   |            |
| <b>PEMBELAJARAN BOLA VOLI BERBASIS PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK DAN KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR.....</b> | <b>197</b> |
| <i>Dr. Gatot Jariono, S.Pd., M.Pd. (Universitas Muhammadiyah Surakarta)</i>  |            |
| <b>PERAN BUDAYA DAN TEKNOLOGI DALAM MENINGKATKAN LITERASI FISIK DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI ERA DIGITAL.....</b>               | <b>205</b> |
| <i>Zainal Widyanto, S.Pd., M.Pd. (Universitas Cenderawasih)</i>  |            |
| <b>MENGENAL LTAD PADA SLOMPN INDONESIA ....</b>  | <b>213</b> |
| <i>Harnum Fida Sanjaya, S.Pd., M.Pd. Universitas Muhammadiyah Karanganyar</i>  |            |



**BAB I**  
**PENJAS SEBAGAI PENYOKONG PRESTASI**  
**DAN KEBUGARAN NASIONAL**



# MENYOAL CABANG OLAHRAGA NON OLIMPIADE PASCA PON XXI TAHUN 2024

---

Dr. Gumilar Mulya, M.Pd.<sup>1</sup>  
(FKIP Universitas Siliwangi)

*“Kebijakan PON 2028 mempertandingkan Cabor Olimpiade akan menghambat pembinaan Cabor Non Olimpiade dan tidak sesuai dengan Tujuan PON.”*

**P**ON (Pekan Olahraga Nasional) merupakan pesta olahraga prestasi terbesar di Indonesia yang diselenggarakan setiap empat tahun sekali, melibatkan atlet dari seluruh provinsi di Indonesia. Sejak PON pertama kali diadakan pada tahun 1948 di Surakarta Jawa Tengah untuk memperingati hari ulang tahun kemerdekaan RI yang ke-3, dengan harapan dapat menjadi cerminan semangat perjuangan dan kemerdekaan bangsa. Sejak saat itu PON dijadikan ajang silaturahmi, prestasi dan prestise untuk mengukur kemampuan atlet-atlet daerah di berbagai cabang olahraga untuk dipersiapkan pada event Seagames, Asian Games dan Olimpiade.

Pelaksanaan PON PON XXI tahun 2024 diikuti 38 Provinsi diselenggarakan di Provinsi Banda Aceh dan SUMUT dengan

---

<sup>1</sup> Penulis lahir di Bandung 1 Januari 1967, sejak 1992 menjadi PNS Dosen Penjas di FKIP UNSIL, juga sebagai praktisi di KONI kabupaten Tasikmalaya dan Wakil ketua Umum PB FOPI, sebagai Dewan Hakim di PON XXI Aceh.

mempertandingkan 65 cabang dan 29 diantaranya merupakan Cabang olahraga non Olimpiade, sementara Ketua Umum KONI Pusat menyampaikan PON XXII tahun 2028 akan diselenggarakan di NTB dan NTT hanya nomor Olimpiade saja. Jika dilihat tujuan sebagaimana dijelaskan Hariyuki (2019) sebagai ajang untuk mempersatukan penggiat olahraga prestasi, terbentuk persatuan dan tercipta rasa persahabatan satu bangsa, dan memperluas pengetahuan bertanding, teknik, dan organisasi sehingga timbul kader-kader baru olahraga juga untuk mempersiapkan event lebih tinggi (h.655)

Rasa syukur kembali dirasakan para atlet, pengurus induk cabang olahraga ketika PON XXI tahun 2024 dilaksanakan, cabor-cabor yang waktu PON XX di Papua tidak jadi bertanding, di Aceh dan SUMUT kembali para atlet dapat mengikuti, para atlet kembali saling bersikaturahmi untuk bisa bertemu dalam suasana pertandingan. Namun, ketika rasa bahagia belum sirna setelah selesai PON XXI yang lalu, bonus pun belum pada diterima, silaturahmi antar atlet pun masih membicarakan hasil PON dan siap bertemu kembali di PON XXII, Ketua umum KONI Pusat Maciano Norman dalam Majalah Tempo (4 November 2024) mengemukakan bahwa ajang PON 2028 akan diarahkan pada cabang olahraga yang masuk dalam Olimpiade, sehingga cabang olahraga yang dipertandingkan tidak sebanyak di PON XXI. Tentu saja berita tersebut membuat pengurus Induk cabang olahraga non olimpiade menjadi resah, para atlet kecewa. Sudah diprediksi apabila cabang olahraga tidak dipertandingkan di PON, bukan tidak mungkin KONI Provinsi pun akan mengikuti dengan melaksanakan PORPROV hanya menyelenggarakan cabor yang dipertandingkan di Olimpiade. Hal tersebut jika terjadi maka PENG CAB non olimpiade tidak akan menjadi perhatian KONI Kabupaten dan Kota dan tidak diikuti sertakan di PORPROV.

Sebagaimana data dari KOI, 38 cabang olahraga olimpiade yaitu; Akuatik, Anggar, Angkat besi, Atletik, Balap sepeda, Berkuda, Bisbol-Sofbol, Bola basket, Bola tangan, Bola voli, Bulu tangkis, Dayung, Golf, Gulat, Hoki Lapangan, Hoki Es, Judo, Kano, Karate, Layar, Loncat indah, Menembak, Panahan, Pancalomba modern, Panjat tebing, Polo Air, Renang, Renang Maraton, Rugby, Selancar Ombak, Senam, Sepakbola, Skateboard, Taekwondo, Tenis, Tenis Meja, Triatlon, Tinju. Sementara 33 cabang olahraga non olimpiade terdiri dari: Aero Sport, Billiard, Bowling, Breakdancing, Bridge, Catur, Cricket, Dansa, Dragon Boat, Espor, Floorball, Gateball, Jetski, Jujitsu, Kabaddi, Kempo, Kick Boxing, Korfball, Kurash, Motor, Muay Thai, Olympians, Pencak Silat, Petanque, Rugby Sevens, Sambo, Sepak Takraw, Sepatu Roda, Soft Tennis, Squash, Wakeboarding, Woodball, dan Wushu.

Dalam konsideran UU Keolahragaan nomor 11 tahun 2022 dijelaskan bahwa keolahragaan harus mampu menjamin pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga secara berkelanjutan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan dan dinamika perubahan dalam keolahragaan, termasuk perubahan strategis di lingkungan internasional. Jaminan kesempatan yang dimaksud tentu menyangkut ruang lingkup olahraga baik pendidikan, masyarakat maupun prestasi, termasuk seluruh komponen organisasi keolahragaan yang di bina oleh induk cabang olahraga yaitu KONI.

Selanjutnya mengutip AD & ART KONI tahun 2020 pada pembukaan di alinea ke dua dijelaskan: “Bahwa sesungguhnya gerakan olahraga di Indonesia merupakan perwujudan alat perjuangan yang nyata dari kehendak dan tekad serta keinginan hati nurani seluruh rakyat Indonesia untuk mewujudkan

persatuan dan kesatuan. Pada pasal 5 ayat 1 dijelaskan bahwa KONI mempunyai tujuan mewujudkan prestasi olahraga yang membanggakan, membangun watak, mengangkat harkat dan martabat kehormatan bangsa dalam rangka ikut serta mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, serta memperkokoh ketahanan nasional.

KONI dibentuk sebagai kepanjangan tangan pemerintah dalam olahraga prestasi namun olahraga juga sebagai alat perjuangan, mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial, martabat dan mempererat persatuan dan kesatuan hingga memperkokoh ketahanan nasional. Jika kebijakan KONI mengenai pembatasan cabang Olimpiade di PON tahun 2028 benar-benar diterapkan, akan menimbulkan kecemburuan sosial bagi cabang non olimpiade, pembinaan olahraga di daerah juga akan terganggu. Sesuai pasal 9 AD & ART KONI, bahwa seluruh Induk Cabang Olahraga yang menjadi anggota KONI mendapat hak dan kewajiban yang sama untuk memajukan olahraga prestasi. Bukan kesalahan cabang olahraga non olimpiade tidak bisa ikut olimpiade tetapi IOC (*International Olympic Committee*) yang memutuskan mana cabang yang masuk olimpiade atau tidak. Ketua Umum KONI Pusat memberi solusi yang menyatakan bahwa cabang-cabang yang tidak bertanding pada PON akan diwadahi dengan mengikuti Pekan Olahraga Bela Diri Nasional (*Indonesia Martial Art Games/IMAG*), Pekan Olahraga Pantai Nasional (*Indonesia Beach Games*), Pekan Olahraga Indoor (*Indonesia Indoor Games*), dan PON Remaja (*Indonesia Youth Games*). Apakah ini menjadi solusi? Tetap tidak, karena PON tetap merupakan ajang bergengsi yang menunjukkan keberhasilan pembinaan olahraga prestasi di daerah, dan tidak seluruh cabang olahraga masuk dalam kelompok yang dimaksud.

Keberpihakan pemerintah terhadap olahraga sudah diakui dengan keluarnya PERPRES no 86 tahun 2021 tentang Disain

Besar Olahraga Nasional (DBON) yang merupakan *road map* pembinaan olahraga untuk mendukung Indonesia Emas 2045. Tujuan DBON adalah: “a. meningkatkan budaya Olahraga di Masyarakat; b. meningkatkan kapasitas, sinergitas, dan produktivitas Olahraga Prestasi nasional; dan c. memajukan perekonomian nasional berbasis Olahraga”. Wakil Presiden RI Ma’ruf Amin memberikan amanat dalam rapat tersebut : “Selain meningkatkan prestasi olahraga nasional, DBON juga bertujuan untuk meningkatkan budaya olahraga di masyarakat, serta memajukan perekonomian nasional berbasis olahraga,”

Ortiz, Alfonso, & Luis (2015) menjelaskan tentang sistem pembinaan tidak bisa diabaikan, bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal dari suatu performa diperlukan adanya sistem pembinaan yang holistik dan integratif. Kebijakan Ketua Umum KONI tentu akan mengganggu semangat kinerja para pengurus Cabang Non Olimpiade apabila mereka tidak memiliki sasaran prestasi di PON. Jika hal tersebut terjadi pada banyak cabang olahraga, maka sepuluh pilar kebijakan yang meliputi: (1) dukungan dana, (2) lembaga olahraga terdiri dari struktur dan isikebijakan olahraga terpadu, (3) partisipasi, (4) pembinaan prestasi, (5) sistem penghargaan dan rasa aman, (6) fasilitas latihan, (7) pengadaan dan pengembangan pelatih, (8) kompetisi nasional, (9) riset, dan (10) lingkungan, media, dan sponsor (Mutohir & Maksun 2017) tidak akan berjalan dengan baik.

Meriahnya PON XXI di SUMUT dan Aceh, tidak hanya dirasakan atlet dan official, tetapi masyarakat sekitar sangat merasakan. Tiga Sukses penyelenggaraan multi event olahraga seperti PON yaitu “sukses prestasi”, “sukses penyelenggaraan” dan “sukses pemberdayaan”, terlihat betul di Kota Serambi Mekah Aceh. Karena banyaknya cabang olahraga serta kontingen, hotel-hotel di Banda Aceh tidak cukup sehingga banyak kontingen yang

menyewa rumah penduduk, termasuk penginapan panitia besar PON. Warung-warung Kopi dan Rumah Makan setiap hari sejak pagi hingga malam penuh dipadati para atlet maupun official untuk makan. Pemilik perusahaan Travel laku keras karena hampir semua kontingen menyewa kendaraan, Toko oleh-oleh menjelang penutupan penuh diserbu atlet dan official, penjual kaos, topi dan pernak-pernik PON XXI setiap hari di lokasi pertandingan selalu diburu oleh atlet dan official untuk sekedar oleh-oleh dari Aceh atau Medan. Semua itu wujud nyata dari Pesta Olahraga Nasional yang terasa dampaknya oleh masyarakat.

Sebaiknya Ketua Umum KONI Pusat mempertimbangkan kembali kebijakan yang akan diambil, Biarkan Pesta Olahraga Nasional empat tahun sekali sebagai ajang silaturahmi atlet Indonesia, Walaupun tidak menjadi cabang olahraga Olimpiade, masih dapat mengharumkan Bangsa di event lain seperti Seagames dan Asian Games atau single event setiap cabor ditingkat Asean, Asia maupun dunia.

### **Daftar Pustaka**

- Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI)
- Hariyoko (2019). Sejarah Olahraga Dan Perkembangan Pendidikan Jasmani Di Indonesia. Malang, Penerbit Wineka Media
- Mutohir, T.H., & Maksum, A. (2017). Sport Development Indeks. Jakarta: Indeks
- Ortiz, I., Alfonso, J. C. R., & Luis, J. C. M. (2015). Sport Management, Leadership in The Organization. Journal of Physical Education and Sports Management, 2(2)
- Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan

Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021  
Tentang Desain Besar Olahraga Nasional

Zainal Amali (2022) *Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun 2045 National sports policy towards a golden Indonesia in 2045*. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI) Volume 2, Nomor 1, (2022) hal. 63-83  
ISSN: 2807-9981 (Online) ISSN: 2808-070X (Print)  
Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia  
Alamat website <http://jopi.kemencpora.go.id/index.php/jopi>

<https://satu.tempo.co/olahraga/ketua-koni-marciano-norman-pon-2028-difokuskan-pada-cabang-cabang-olahraga-olimpiade-1163320>

<https://sport.truestory.id/jadi-acuan-pon-2028-ini-daftar-cabor-yang-ditandingkan-di-olimpiade/>



# MENINGKATKAN MOTORIK ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL

---

Nurhidayat, S.Pd., M.Or.<sup>2</sup>  
(Universitas Muhammadiyah Surakarta)

*“Guru dapat meningkatkan kemampuan motorik anak berkebutuhan khusus melalui strategi permainan tradisional yang menarik disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak”*

**K**emampuan motorik merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah karena sebagai pendukung terbentuknya kebugaran jasmani bagi peserta didik. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan fisik dan kemampuan intelektual. Kemampuan fisik berkaitan dengan stamina dan karakteristik tubuh, sedangkan kemampuan intelektual berkaitan dengan aktivitas mental (Fitri & Mayar, 2020; Jariono, Sudarmanto, et al., 2021). Kemampuan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respons ke dalam suatu pola gerak yang terkordinasi, terorganisasi dan terpadu. Setiap kemampuan

---

<sup>2</sup> Penulis lahir di Cilacap, 01 Juli 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga (POR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UMS Surakarta, menyelesaikan studi S1 di POK FKIP UNS tahun 2012, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan UNS Surakarta tahun 2015.

motorik membutuhkan pengorganisasian gerakan otot baik dalam aspek tempat dan waktu. Pada hakikatnya Olahraga merupakan fenomena mendunia dan menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat sehari-hari. Berbagai kemajuan dalam bidang perkembangan olahraga bermuara pada peningkatan prestasi budaya dan olahraga.

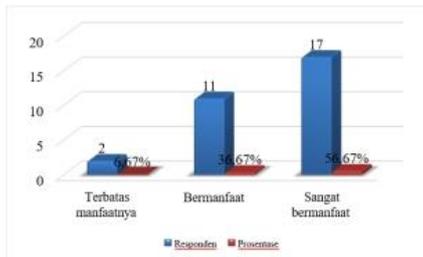
Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang dilaksanakan baik dalam jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan / atau ekstrakurikuler pada usia dini. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian dari proses pemulihan kesehatan dan kebugaran. Olahraga rekreasi bertujuan: (1) memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kesenangan; (2) membina hubungan sosial, dan / atau melestarikan serta meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional. Olahraga tradisional merupakan sub atau bagian dari olahraga rekreasi, karena dalam olahraga tersebut terdapat unsur rekreasi tradisional yang berupa permainan rakyat. Banyak jenis olah raga tradisional yang sudah terkenal, namun belum dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat, olah raga tradisional bermanfaat dalam hal pendidikan, ekonomi, sosial budaya, serta pemersatu bangsa (Burhaein, 2017; Widodo & Lumintuarso, 2017; Witasari & Wiyani, 2020).

Olahraga tradisional sangat diperlukan dan diutamakan sebagai khasanah budaya daerah agar eksistensinya lebih mapan. Dalam UU RI. Nomor 3 Tahun 2005 pasal 19 ayat 3 huruf c: Olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud, bertujuan untuk melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional. Selanjutnya dalam pembinaan dan pembinaan olahraga, pendidikan dapat memanfaatkan olah raga rekreasi tradisional sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran. Artinya, olahraga rekreasi tradisional sudah saatnya dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan, paling tidak sebagai kurikulum lokal, agar pembinaan dan pembinaannya

dapat dipopulerkan mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan atas.

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif maupun kuantitatif. Adapun penggunaan pendekatan penelitian kualitatif dan kuantitatif untuk menjawab dari masalah dalam penelitian ini yang teriri dari indikator strategi guru dalam meningkatkan kemampuan motorik anak berkebutuhan khusus melalui strategi permainan tradisional yang menarik disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak. Gambar dibawah ini menunjukkan kebermanfaatan melakukan permainan tradisional salah satunya melalui permainan gobak sodor. Untuk mengukur kemampuan motorik anak kebutuhan khusus diukur dengan melihat kemampuan lari 30 meter untuk melihat kecepatan lari dan keseimbangan diukur dengan berdiri 1 kaki dengan waktu semampunya peserta didik untuk melakukan berdiri 1 kaki.

Berdasarkan tanggapan peserta, terdapat tiga kategori kegunaan Strategi Guru dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) melalui Permainan Tradisional: sangat bermanfaat, bermanfaat, dan bermanfaat terbatas. Guru menerapkan strategi ini secara menarik dan intensif dalam proses pembelajaran.



Gambar 1 Manfaat penerapan permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan kemampuan motorik

Gambar 1 menunjukkan manfaat Strategi Guru Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Permainan Tradisional. Proses pembelajaran bermain melalui permainan tradisional ini dapat meningkatkan kemampuan motorik hal ini dibuktikan dengan hasil analisis frekuensi menunjukkan bahwa nilai kebermanfaatannya dalam permainan tradisional diperoleh 56,67% atau sebanyak 17 orang.

Penelitian ini menganalisis strategi guru dalam meningkatkan kemampuan motorik anak berkebutuhan khusus melalui permainan tradisional di SLB Negeri Sukoharjo dan Karanganyar. Hasil penelitian ini dibandingkan dengan literatur dan penelitian terdahulu, dengan tujuan untuk memberikan panduan bagi pendidik, orangtua, dan pihak terkait dalam penerapan pembelajaran anak berkebutuhan khusus di Indonesia. Menurut kajian pustaka, belum ada penelitian yang secara spesifik membahas strategi tersebut di sekolah-sekolah tersebut. Oleh karena itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan dalam pendidikan anak berkebutuhan khusus, baik di sekolah maupun dalam lingkungan sosial.

Penelitian mengenai strategi guru dalam meningkatkan kemampuan motorik anak berkebutuhan khusus melalui permainan tradisional menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional sebagai metode pembelajaran dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak berkebutuhan khusus. Melalui permainan tradisional, anak-anak tidak hanya dapat melatih keterampilan motorik kasar seperti berjalan, berlari, dan melompat, tetapi juga keterampilan motorik halus yang berkaitan dengan koordinasi mata dan tangan, keterampilan manipulatif, serta keseimbangan tubuh. Keunggulan dari permainan tradisional terletak pada sifatnya yang menyenangkan, interaktif, dan mudah

diakses oleh anak-anak, serta dapat mengakomodasi berbagai tingkat kemampuan dan kebutuhan. Selain itu, keterlibatan aktif guru dalam mendampingi, memberikan arahan, dan memotivasi anak selama permainan juga berperan penting dalam mendukung proses perkembangan motorik anak berkebutuhan khusus. Guru yang memiliki strategi pengajaran yang tepat dapat menciptakan suasana belajar yang inklusif dan mendukung bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus, sehingga mereka merasa termotivasi dan mampu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya.

Berikut ini adalah manfaat penelitian strategi guru dalam meningkatkan kemampuan motorik anak berkebutuhan khusus melalui permainan tradisional: 1) Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Berkebutuhan Khusus. Dengan menggunakan permainan tradisional, anak dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus mereka secara alami dan menyenangkan. Hal ini mendukung perkembangan fisik anak. 2) Menumbuhkan Kemampuan Sosial dan Emosional. Selain aspek motorik, permainan tradisional yang melibatkan interaksi kelompok juga membantu anak untuk belajar berkomunikasi, bekerja sama, dan mengelola emosi mereka. Hal ini penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat. 3) Meningkatkan Keterampilan Kognitif. Permainan tradisional yang mengandung elemen tantangan dan strategi dapat merangsang perkembangan kognitif anak, seperti pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan peningkatan perhatian. 4) Membantu Pembelajaran yang Inklusif: Penggunaan permainan tradisional memberikan pendekatan yang lebih inklusif dalam pembelajaran anak berkebutuhan khusus, di mana mereka dapat belajar dalam suasana yang lebih alami, tanpa tekanan akademis yang berlebihan, tetapi tetap mengembangkan keterampilan. 5) Meningkatkan Hubungan Guru dan Siswa. Melalui pendampingan yang dilakukan oleh guru selama aktivitas permainan, hubungan guru dan siswa dapat lebih terjalin dengan

baik, membangun kepercayaan diri anak, serta meningkatkan motivasi belajar anak. 6) Meningkatkan Keterampilan Adaptasi pada Anak: Permainan tradisional memungkinkan anak untuk beradaptasi dengan berbagai situasi fisik dan sosial yang berbeda, yang penting untuk pengembangan keterampilan adaptif.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami cara-cara kreatif dan efektif dalam mendukung perkembangan motorik anak berkebutuhan khusus, serta menunjukkan bagaimana permainan tradisional dapat digunakan sebagai alat yang efektif dalam proses pembelajaran.

## **Daftar Pustaka**

- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Permainan Tradisional Berbasis Neurosainslearning Sebagai Pendidikan Karakter Bagi Anak Tunalaras. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 55.
- Fitri, D. H. A., & Mayar, F. (2020). Pelaksanaan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Kolase di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2), 1011– 1017.
- Jariono, G., Sudarmanto, E., Kurniawan, A. T., Triadi, C., & Anisa, M. N. (2021). Pendampingan Pelatihan Kemampuan Motorik Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Latihan High Intensity Interval Training. *Indonesian Journal of Engagement, Community Services, Empowerment and Development*, 1(2), 81–90.
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan model permainan tradisional untuk membangun karakter pada siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183.
- Witasari, O., & Wiyani, N. A. (2020). Permainan Tradisional untuk Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *JECED* :

Journal of Early Childhood Education and Development,  
2(1), 52–63.



# KEBUGARAN JASMANI UNTUK ATLET DISABILITAS

---

Akhmad Azlan Khoirurrozikin, S.Pd., M.Or.<sup>3</sup>  
(Universitas Muhammadiyah Surakarta)

*“Bagaimana peran kondisi fisik dalam meningkatkan dan memaksimalkan performa atlet Disabilitas NPC Indonesia”*

**K**ebugaran jasmani sendiri memiliki pengertian yakni suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik. Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi. Oleh karena itu perbaikilah pola hidupmu dengan perbanyak kegiatan fisik dan olahraga untuk menjaga ketahanan tubuh. Jangan biarkan tubuh hanya terdiam dan tidak banyak pergerakan, hal tersebut akan memicu kakunya otot dan tulang karena lama tidak diberi kegiatan yang berat.

---

<sup>3</sup> Penulis lahir di Blora, 02 Maret 1991, merupakan Dosen Tidak Tetap di Program Studi Pendidikan Olahraga (POR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UMS Surakarta, menyelesaikan studi S1 di POK FKIP UNS tahun 2012, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan UNS Surakarta tahun 2016.

Unsur-unsur dalam kebugaran jasmani itu sendiri meliputi kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan. Dari unsur-unsur tersebut cabang olahraga atletik lari khususnya juga memiliki unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani tersebut. Mengingat luasnya batasan masalah yang akan dihadapi, batasan masalah ini hanya terbatas pada kebugaran jasmani atlet lari NPC Indonesia.

Tingkat kebugaran jasmani adalah suatu bentuk gambaran dimana seorang atlet memiliki kemampuan fisik maupun psikis yang kuat didalam aktifitas fisik apapun (Widyowati et al., 2021). Keadaan fisik seseorang bisa dilihat atau diidentifikasi dengan berbagai factor diantaranya kekuatan daya tahan atau kardiovaskuler, kekuatan otot dan kelincahan, daya ledak otot. Kebugaran jasmani sangat mempengaruhi performa atlet saat berlatih, karena mampu tidaknya seorang atlet melaksanakan program latihan bisa dilihat dari kebugaran jasmani atlet tersebut. Seorang atlet perlu memiliki kebugaran jasmani yang ideal guna menunjang aktifitas latihan yang berat.

Komponen kebugaran jasmani meliputi:

1. Kekuatan dan daya tahan otot.

Otot juga harus kuat guna menunjang kinerja system saraf motoric untuk melakukan kinerja yang berat.

2. Kelentukan

Untuk mendapatkan fleksibilitas yang baik untuk melakukan kinerja otot yang baik maka tubuh harus memiliki kelentukan yang baik.

3. Kemampuan Kardiovaskuler-respirasi

Kemampuan paru-paru untuk mendapatkan oksigen guna melakukan kegiatan aerobic yang tinggi.

#### 4. Keseimbangan

Kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa terbebani dengan gerak yang berlebihan sehingga bisa maksimal dalam suatu gerakan.

#### 5. Kecepatan

Kemampuan tubuh untuk melakukan suatu gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dalam waktu yang cepat.

#### 6. Kelincahan

Kemampuan tubuh dimana dapat berpindah tempat dari satu tempat ketempat yang lain dengan cepat.

Menurut Rusli Lutan, komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua aspek yaitu: 1) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan 2) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan/performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan/performa adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tertentu atau sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan cenderung untuk kepada peningkatan performa yang kaitannya untuk penerapan pada olahraga prestasi. Kebugaran jasmani yang kaitannya dengan kesehatan, dimana unsur-unsur pokok yang diperoleh dari kebugaran jasmani komponen kesehatan antara lain: daya tahan erobik, kekuatan otot, daya tahan muskuler/otot, serta kelentukan/fleksibilitas otot. Pada kebugaran jasmani jenis ini, unsur yang harus dicapai bukanlah untuk peningkatan prestasi karena faktor kecepatan dan kelincahan tidak ada dalam sasaran target unsur yang harus dicapai. Kesehatan menjadi unsur utama yang harus dicapai dengan adanya peningkatan daya tahan erobik kaitannya dengan sistem kardiovaskular.

Dengan daya tahan erobik yang baik diharapkan sistem peredaran/sirkulasi darah menjadi lancar dan normal sehingga suplai sari-sari makanan yang mengandung oksigen ke otot dan organ-organ tubuh yang lain menjadi maksimal. Dengan terciptanya sirkulasi darah yang lancar, metabolisme juga lancar dan tingkat kesehatan seseorang akan meningkat. Latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka pengabdian melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul kegiatan: Bagaimana peran kondisi fisik dalam meningkatkan dan memaksimalkan performa atlet Disabilitas NPC Indonesia.

Pengabdian ini bertujuan untuk 1). Meningkatkan kebugaran jasmani atlet disabilitas NPC Indonesia, 2). Meningkatkan performa atlet Ketika melakukan program Latihan maupun Ketika saat bertanding, 3). Kebugaran jasmani yang kaitannya dengan kesehatan, dimana unsur-unsur pokok yang diperoleh dari kebugaran jasmani komponen kesehatan antara lain: daya tahan erobik, kekuatan otot, daya tahan muskuler/otot, serta kelentukan/fleksibilitas otot. Pada kebugaran jasmani jenis ini, unsur yang harus dicapai bukanlah untuk peningkatan prestasi karena faktor kecepatan dan kelincahan tidak ada dalam sasaran target unsur yang harus dicapai. Kesehatan menjadi unsur utama yang harus dicapai dengan adanya peningkatan daya tahan erobik kaitannya dengan sistem kardiovaskular

Metode Pelaksanaan Sosialisasi dengan memberikan pemaparan program Latihan terhadap atlet disabilitas NPC Indonesia dan praktek :1). Pendekatan yang efektif dimulai dengan memberikan teori bagaimana cara pelaksanaan latihan yang informatif dan edukatif. Dalam sesi ini, pengabdian menjelaskan secara rinci mengapa kebugaran jasmani sangat penting, serta manfaatnya bagi kesehatan dan performa atlet. Pengabdian menyampaikan informasi ilmiah yang mendukung perlunya meningkatkan kebugaran jasmani, mengutip studi dan

penelitian terbaru untuk memberikan dasar yang kuat. Metode Latihan Kebugaran Jasmani yang benar diawali dengan memberikan teknik pemanasan yang tepat seperti berlari pelan, stretching dinamis, atau latihan mobilisasi sendi. Sementara itu, untuk inti Latihan dengan Latihan endurance dan kekuatan contoh lari 2,4 km , Tes jalan lari 15 menit (Tes Balke) , Multistage Fitness Test (MFT) atau 20meter shuttle run test dan push up. 2). Setelah sesi pemaparan program latihan langkah berikutnya adalah melakukan praktik langsung bagaimana cara melakukan latihan yang benar. Pengabdian mempraktikkan gerakan-gerakan tersebut di depan peserta, memperlihatkan langkah-langkah yang tepat dan menjelaskan poin-poin penting. Interaksi Aktif dengan mengajak peserta untuk bertanya dan berdiskusi selama demonstrasi, sehingga mereka dapat lebih memahami aplikasi praktis dari setiap gerakan. 3). Setelah demonstrasi, berikan waktu bagi peserta untuk mempraktikkan cara melatih kebugaran jasmani yang baik dan benar. Pengawasan dan Umpan Balik dilakukan dengan mengamati dan memberikan umpan balik langsung kepada peserta saat mereka melakukan pemanasan dan pendinginan. Ini membantu memastikan bahwa mereka melakukan gerakan dengan benar dan efektif.

Dengan menggabungkan pemaparan program latihan yang informatif dan kemudian atlet-atlet disabilitas melakukan tes kebugaran jasmani, kita dapat memastikan bahwa atlet-atlet disabilitas paham dan tahu bahwasannya kebugaran jasmani sangat penting untuk meningkatkan performa diluar dan didalam lapangan. Pendekatan ini membantu meningkatkan kesadaran tentang pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani untuk aktivitas fisik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa, mencegah cedera, dan mempercepat pemulihan. Dengan demikian, investasi dalam metode sosialisasi yang holistik ini tidak hanya menguntungkan atlet secara individual, tetapi juga

menciptakan lingkungan olahraga yang lebih aman dan produktif secara keseluruhan.

Pengabdian tes Kebugaran jasmani diberikan kepada atlet-atlet NPC Indonesia guna mempersiapkan diri untuk mengikuti ajang multi event tahunan yang akan dilaksanakan tahun depan. Diharapkan kepada atlet-atlet disabilitas NPC Indonesia dapat memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dalam melakukan aktifitas fisik olahraga dengan tes kebugaran jasmani. Oleh karena itu diperlukan juga menyelenggarakan kegiatan pengabdian secara rutin agar mendapat pemahaman tentang Kebugaran Jasmani untuk meningkatkan performa atlet dilapangan.

### **Daftar Pustaka**

- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>
- Susanti, R. (2019). Sampling Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 16, 187–208. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.543>
- Widyastono, H. (2007). Metode Penelitian Ilmiah dan Alamiah. In *Jurnal Pendidikan dan kebudayaan* (Issue 068, pp. 757–775).
- Widyowati, A. P., Ansori, I., & Sutaryono. (2021). Keefektifan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kependidikan Dasar*, 11, 171–178.

# PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA: RELEVANSI PRESTASI PSIKOMOTORIK KINESTETIS TERHADAP PEMBELAJARAN SARJANA TIMNAS INDONESIA

---

Dr. Muhammad Ahsanul Husna, M.Pd.<sup>4</sup>  
(Universitas Wahid Hasyim Semarang)

*“Pembelajaran, Psikomotorik, Kinestetis, Sarjana Timnas,  
Universitas Wahid Hasyim Semarang.”*

## Konsep Psikomotorik Kinestetis

**D**e Porter & Hernacki mengklasifikasikan modalitas belajar yang digunakan pembelajar dalam proses belajarnya, menjadi tiga bagian besar, yaitu visual, auditori, dan kinestetik (Martini et al., 2016). Oleh karena itu, media pembelajaran, selain bersifat audio, visual, audio visual, juga terdapat media kinestetik. Media kinestetik merupakan sarana pembelajaran yang menggabungkan

---

<sup>4</sup> Penulis lahir di Semarang, 27 Juni 1986, Dosen pada Fakultas Agama Islam, Universitas Wahid Hasyim Semarang. Aktif di Organisasi Nahdlatul Ulama sebagai Ketua 1 Pergunu Wilayah Jawa Tengah dan Sekretaris LP Ma'arif NU Wilayah Jawa Tengah. Mengelola Yayasan Darussalam Kembangarum Semarang Barat Kota Semarang. Penulis adalah Associate Professor bidang Ilmu Bahasa Arab Menyelesaikan studi S1 di PBA IAIN Walisongo tahun 2009, menyelesaikan S2 di Magister Pendidikan Bahasa Arab UIN Maliki Malang tahun 2011 dan S3 Studi Islam Konsentrasi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang lulus tahun 2022.

gerakan fisik dengan proses pembelajaran teoritik. Diasumsikan, media semacam ini tidak hanya menyenangkan, namun juga terbukti efektif dalam membantu pembelajar memahami konsep yang sedang dipelajari. Modalitas belajar tersebut juga menjadi sumber kecerdasan pada manusia, di samping kecerdasan yang lain, seperti verbal, logika, musikal, visual, dan interpersonal.

Di sisi lain, terdapat taksonomi Bloom yang salah satu ranahnya adalah psikomotorik. Harrow menjelaskan bahwa domain dalam psikomotorik terdiri dari peniruan (*immitation*), penggunaan (*manipulation*), ketepatan (*precision*), perangkaian (*articulation*), dan naturalisasi (*naturalization*) (Haryadi & Aripin, 2015). Kelima domain ini sangat dibutuhkan pada kegiatan pembelajaran yang bersifat kinestetik, dimana domain dalam psikomotorik berperan dalam pengaktifan gerak anggota tubuh yang dipraktekkan pada modalitas belajar kinestetik.

Dari kedua aspek kinestetik dan psikomotorik tersebut, maka akan memberikan pengaruh pada beberapa aspek pada seorang pembelajar, yaitu aspek organis (peningkatan fungsi system tubuh), aspek neuromuskuler (keharmonisan fungsi syaraf dan otot), aspek perseptual (kemampuan menerima, koordinasi, dan keseimbangan), aspek kognitif (eksplorasi dan *discovery*), aspek sosial (penyesuaian dengan orang lain), dan aspek emosional (respon sehat dan reaksi positif) (Widodo & Wahyuni, 2016). PJKR (Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi) di Universitas Wahid Hasyim Semarang memiliki spesifikasi Pendidikan Guru Olahraga memadukan kecerdasan kinestetik pembelajarnya dengan psikomotorik diramu dengan kegiatan kognitif dalam pembelajaran kampus untuk mencoba memecahkan masalah saat terjadi problematika, yang disuguhkan ke hadapan mahasiswanya.

Proses pemecahan masalah, analisis gejala, dan interpretasi hasil percobaan merupakan koordinasi yang apik antara kognitif

dengan kegiatan fisik (psikomotorik dan kinestetik) (Yuliantika, 2022). Misalnya ketika pembelajar mencoba untuk memahami sebuah kerangka teori pada PJKR, merencanakan kegiatan dan melaksanakannya di lapangan, pada dasarnya sedang menghubungkan antara kecerdasan kognitif yang dimiliki dengan psikomotorik dan kinestetiknya. Sehingga atlet yang belajar di perguruan tinggi, pada dasarnya memiliki tingkat kecerdasan yang lebih terorganisir daripada pembelajar yang mengandalkan kognitifnya saja. Alasannya adalah orang yang bekerja dengan kinestetik dan kognitif, kecenderungan keseimbangan otaknya lebih bagus daripada yang bertumpu pada kognitif yang bertumpu pada otak kirinya (pendapat ini masih menjadi perdebatan pakar dari berbagai disiplin ilmu). Hal itu menjadi salah satu alasan kenapa perguruan tinggi memiliki ruang tersendiri terhadap bakat minat mahasiswanya, terutama di bidang non akademik.

Selain sebagai bagian dari kecerdasan dan domain pembelajaran, kegiatan kinestetik dan psikomotorik juga dapat dimanfaatkan untuk mengelola stres (Subkhi Mahmasani, 2020). Pada hasil penelitiannya, Subkhi menjelaskan bahwa pengelolaan stres dapat melalui kegiatan seperti olahraga, rekreasi, mendekati diri pada Tuhan atau agama, dan bergaul di lingkungan yang sehat. Hal ini sangat dibutuhkan oleh mahasiswa jurusan PJKR yang sedang menghadapi tuntutan tugas terstruktur dari dosen pembimbing, atau tugas mandiri yang terbatas dengan waktu tertentu, atau pemecahan masalah yang diberikan saat proses pembelajaran berlangsung. Harapannya adalah agar pembelajar memiliki kekebalan atau kekuatan untuk *memanaje* stress, sehingga terjaga kesehatan mental, fisik, dan spiritualnya.

## **Prestasi Psikomotorik Kinestetis Timnas Sebagai Mahasiswa UNWAHAS Semarang**

Perguruan tinggi merupakan tempat menuntut ilmu, menggali potensi, bakat, dan minat, serta mempersiapkan diri menjadi pribadi dewasa mandiri yang siap menghadapi tantangan masa dengan berbagai dilemanya. Dalam sebuah tajuk, dimuat berita ‘10 Mahasiswa Unwahas Sumbang Medali di Ajang ASEAN University Games 2024’, juga Wahyudi Putra yang menorehkan prestasi terbarunya meraih emas di cabang olahraga (cabor) lari 1.500 meter. Dan pada Prosesi wisuda Universitas Wahid Hasyim Semarang yang ke-42 tahun 2024, peserta wisudawannya juga diwarnai dengan kehadiran tiga pemain sepakbola yang pernah membela Tim Nasional Indonesia, yaitu Wahyu Prasetyo, Komaruddin, Muhammad Ridwan.

Dari fenomena ini dapat menjadi salah satu bukti dan tolak ukur pembelajaran, bahwa asumsi masyarakat secara umum, yang memisahkan prestasi olahraga dengan prestasi belajar, terbantahkan. Bahkan prestasi non-akademik (termasuk prestasi olahraga para Timnas), tidak semata-mata karena bakat minat non-akademik saja. Namun lebih dari itu, juga melibatkan kemampuan kognitif, seperti politik untuk mengatur strategi selama pertandingan, mencari solusi agar bisa bertahan di hadapan lawan, menemukan taktik untuk masuk ke daerah lawan, dan masih banyak kegiatan lainnya yang bersinggungan antara kognitif, kinestetik, dan psikomotorik.

Gambar 1. Menampilkan potret Timnas Indonesia yang Berjaya menyelesaikan studi S-1 nya di Universitas Wahid Hasyim Semarang, tanpa harus mengorbankan kuliahnya, tanpa harus meninggalkan lapangan hijau tempat mereka mengolah kecerdasan kinestetik dan psikomotoriknya. Bahkan ketiga punggawa ini menjadi motivator tersendiri bagi sekian ratus wisudawan yang membersamainya.



Gambar 1. Potret Timnas Indonesia Sebagai Wisudawan Unwahas Semarang

Dari uraian di atas, maka tepatlah pepatah *'Mens sana in corpore sano'* yang diterjemahkan *a healthy mind in a healthy body* (pikiran yang sehat ada dalam tubuh yang sehat) di terapkan dalam konteks pembahasan ini, karena Pendidikan adalah bagian kesehatan jiwa dan olahraga adalah kesehatan raga. Sehingga orang yang belajar dengan modalitas kinestetik akan lebih bahagia, karena menganggap belajar sebagai bagian dari dirinya sendiri, bukan sebuah doktrin dari kitab suci (buku induk -red) tertentu.

Orang yang sehat jasmani (bugar) berarti sehat secara dinamis, dimana sehat dinamis *mensupport* aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran tersebut juga memberi efek positif terhadap kinerja, produktifitas belajar maupun bekerja (LOVITA et al., 2023). Sehingga kebugaran ini penting dimiliki oleh setiap pembelajar, agar dalam kegiatannya sehari-hari berjalan dengan baik dan dapat

berlangsung dengan jangka waktu yang relatif lama (tidak mudah lelah), mampu *memanaje* waktu yang tersisa dengan kegiatan yang baik dan bermanfaat, sehingga berdampak positif pada peningkatan prestasi belajar pada pembelajar. Juga bahwa orang yang bugar, memiliki konsentrasi dalam pembelajaran (Putra et al., 2023).

Dengan demikian, tujuan pembelajaran yang diamanatkan Universitas melalui jurusan dan setiap matakuliahnya dapat tersampaikan hingga ke pembelajar dengan cara *responsibility*, efektif, dan tidak membebani secara psikis. Beberapa catatan diantaranya Kiromal Katibin (juara 3 *World Cup International Sport Climbing* (IFSC) 2023 Series Jakarta Indonesia kategori *Spped Relay*). Juga juara 2 Asian Games 2022 Hangzhou China cabang olahraga Panjat Tebing kategori *Spped Relay*. Dan ke depan, ragam prestasi non-akademik yang telah dicapai oleh Unwahas Semarang, diharapkan semakin maju, berkembang, dan semakin luas jangkauannya ke kancah dunia, terutama melalui *event-event* non akademik, seperti olahraga.

## **Kesimpulan**

Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Latihan Fisik untuk Pencegahan Stroke di Kelurahan Sukomanunggal Surabaya, Didapatkan sebanyak 73% lansia rutin mengikuti latihan fisik lewat senam lansia yang rutin dilakukan setiap hari minggu di balai RW 1 dan sebanyak 27 % lansia tidak rutin ikut latihan fisik. Setelah mengikuti penyuluhan ini menjadi mengerti manfaat latihan fisik yang dapat mencegah terjadinya stroke.

## Daftar Pustaka

- Haryadi, T., & Aripin, A. (2015). Melatih Kecerdasan Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik Anak Sekolah Dasar Melalui Perancangan Game Simulasi “Warungku.” *ANDHARUPA: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia*, 1(02), 122–133. <https://doi.org/10.33633/andharupa.v1i02.963>
- LOVITA, L., ASNALDI, A., SEPRIADI, & SEPRIANI, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra LOLI LOVITA, ARIE ASNALDI, SEPRIADI, RIKA SEPRIANI. 6(4), 34–40.
- Martini, I., Rudyatmi, E., & Ridlo, S. (2016). Pengaruh Model Discovery Learning dengan Gaya Belajar VAK (Visual, Auditori, Kinestetik) Terhadap Pembelajaran Invertebrata di SMA. *Unnes Journal of Biology Education*, 5(1), 55–64. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujbe>
- Putra, R. S. N., Sepriadi, S., Nirwandi, N., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas VII di Madrasah. *Jurnal JPDO*, 6(10), 16–24.
- Subkhi Mahmasani. (2020). View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. 01, 274–282.
- Widodo, A., & Wahyuni, E. S. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(1), 48–55.

Yuliantika, D. (2022). Implementasi Praktikum Ilmu Pengetahuan Alam dalam Penguatan Kualitas Psikomotorik Siswa. *SEARCH: Science Education Research Journal*, 1(1), 12–22.

# RAHASIA MENCIPTAKAN PEMBELAJARAN PJOK YANG MENYENANGKAN DAN BERMAKNA

---

I Nyoman Wahyu Esa Wijaya, S.Pd., M.Pd.<sup>5</sup>  
(Universitas Nusa Cendana)

*“Pembelajaran PJOK yang menyenangkan dan bermakna dapat menjadi kunci bagi peserta didik untuk lebih aktif bergerak sepanjang hayat.”*

## **A. Memahami Konsep Dasar Pembelajaran PJOK yang Menyenangkan**

**P**roses pembelajaran PJOK tidak hanya untuk memenuhi kurikulum, tetapi juga untuk membangkitkan minat dan motivasi peserta didik. Oleh karena itu, penting untuk merancang pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna. Pembelajaran

---

<sup>5</sup> Penulis lahir di Tabanan-Bali, 21 Maret 1987. Pada tahun 2010 penulis menyelesaikan perkuliahan Strata 1 di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Provinsi Bali. Tahun 2010 penulis melanjutkan Pendidikan Strata 2 di Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya dengan Program Studi Pendidikan Olahraga dan lulus pada Tahun 2012. Penulis bekerja sebagai Aparatur Sipil Negara (ASN) Dosen di Universitas Nusa Cendana, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang bertempat di Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur mulai dari tahun 2022 sampai saat ini.

harus menggunakan pendekatan inovatif dan kreatif agar peserta didik merasa terhibur dan tertantang. Materi yang diajarkan juga harus relevan dengan kehidupan sehari-hari peserta didik tanpa mengurangi esensi yang ingin disampaikan, sehingga mereka dapat memahami manfaat aktivitas fisik dan olahraga bagi kesehatan, kesejahteraan, dan sebagai modal untuk hidup aktif sepanjang hayat.

Menyenangkan dalam pembelajaran PJOK berarti menciptakan suasana belajar yang positif, menarik, dan tidak membosankan, sehingga peserta didik merasa antusias dan termotivasi untuk aktif dalam aktivitas fisik. Hal ini bisa dilakukan dengan menggunakan permainan, simulasi, atau kegiatan yang melibatkan panca indera peserta didik dan relevan dengan perkembangan zaman. Sedangkan bermakna berarti menghubungkan teori dengan praktik, sehingga peserta didik dapat merasakan langsung manfaat dari apa yang mereka pelajari. Pembelajaran PJOK harus lebih dari sekedar menghafal materi, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup sehat dan mendorong aktivitas fisik sepanjang hayat.

Prinsip pembelajaran PJOK berfokus pada pengembangan individu melalui aktivitas jasmani dengan tujuan yang jelas dan pembelajaran yang variatif, bermakna, serta kolaboratif. Prinsip utamanya adalah berpusat pada peserta didik, dengan menyesuaikan minat, kemampuan, dan perbedaan individu. Menurut Mustafa & Roesdiyanto (2021), pembelajaran PJOK harus melibatkan peserta didik secara aktif dan menyenangkan. Prinsip lainnya meliputi: berorientasi pada tujuan yang jelas untuk meningkatkan kebugaran, keterampilan motorik, pengetahuan kesehatan, dan sikap sportif; variatif, untuk menjaga minat dan motivasi; bermakna, dengan menghubungkan pembelajaran dengan kehidupan sehari-hari peserta didik; menyenangkan, dengan suasana yang positif dan menarik; dan kolaboratif,

mendorong kerja sama antar peserta didik. Dengan prinsip-prinsip ini, diharapkan pembelajaran PJOK dapat memberi pengalaman berharga dan memotivasi peserta didik untuk tetap aktif bergerak sepanjang hayat.

Pembelajaran PJOK melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan teratur tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengasah keterampilan motorik, koordinasi, dan daya tahan tubuh. Menurut Hakim, R., & Basuki, S. (2023), pembelajaran PJOK dapat mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan, serta penghayatan nilai-nilai seperti sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial. Dengan memahami pentingnya kesehatan, peserta didik termotivasi untuk menjalani gaya hidup aktif yang berdampak positif pada kualitas hidup mereka. Keberhasilan dalam aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri peserta didik, mendorong mereka untuk terus berkembang. Hal ini sejalan dengan pendapat Pratiwi, dkk., (2023) yang menyatakan pentingnya pembelajaran PJOK untuk memahami manfaat olahraga dan kesehatan secara keseluruhan.

## **B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesenangan dan Kebermaknaan dalam Pembelajaran PJOK**

Proses pembelajaran PJOK yang menyenangkan dan bermakna dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti minat, motivasi, dan persepsi diri mempengaruhi antusiasme, kepercayaan diri, dan partisipasi peserta didik. Sementara itu, faktor eksternal seperti metode pembelajaran yang kreatif, dukungan guru dan teman sebaya, serta suasana kelas yang kondusif berperan besar dalam meningkatkan motivasi belajar. Ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai juga mendukung terciptanya lingkungan belajar yang aman dan nyaman. Interaksi

antara faktor-faktor ini sangat menentukan keberhasilan dari tujuan pembelajaran yang sudah ditentukan sebelumnya.

Guru memegang peran penting dalam menciptakan suasana belajar yang inspiratif, yang sangat memengaruhi kesenangan dan makna pembelajaran PJOK bagi peserta didik. Kemampuan guru mengelola kelas, memilih aktivitas fisik yang menarik dan sesuai perkembangan peserta didik, serta menguasai metode pembelajaran aktif menjadi kunci utama. Pendekatan partisipatif, yang melibatkan peserta didik secara langsung, mendorong rasa memiliki dan tanggung jawab. Penyesuaian materi dengan sumber daya sekitar, seperti lapangan terbuka atau alat olahraga sederhana, memberikan pengalaman belajar yang nyata dan relevan. Pembelajaran semakin bermakna ketika guru mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari, seperti pentingnya gaya hidup aktif untuk kesehatan. Pemahaman manfaat olahraga bagi kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan hidup memotivasi peserta didik untuk tetap aktif bergerak dan berolahraga.

Lingkungan belajar yang kondusif menjadi dasar pengalaman PJOK yang menyenangkan dan bermakna. Fasilitas olahraga yang lengkap, seperti lapangan luas, peralatan beragam, dan ruang ganti bersih, mendukung eksplorasi aktivitas fisik. Suasana kelas yang aman dan nyaman, dengan hubungan positif antara guru dan peserta didik serta sikap saling menghormati, mendorong partisipasi aktif. Dukungan orang tua, seperti memberikan semangat, menemani latihan, atau berolahraga bersama, meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri peserta didik. Selain itu, komunitas olahraga dan program di lingkungan sekitar memperkaya pengalaman belajar dan menciptakan interaksi dengan teman sebaya yang memiliki minat serupa.

Dengan demikian, Pembelajaran PJOK yang menyenangkan dan bermakna dipengaruhi oleh faktor internal peserta didik, seperti minat, motivasi, dan persepsi diri, serta faktor eksternal,

seperti metode inovatif, suasana kelas kondusif, dukungan guru dan teman, dan fasilitas olahraga yang memadai. Guru berperan penting sebagai fasilitator dalam menciptakan lingkungan belajar yang inspiratif. Dengan merancang kegiatan menarik, mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari, dan menciptakan suasana positif, guru dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta didik. Selain itu, dukungan dari orang tua, masyarakat, serta keberadaan komunitas olahraga di sekitar sekolah juga memperkaya pengalaman belajar peserta didik dan mendorong mereka untuk aktif bergerak sepanjang hayat.

### **C. Strategi Kreatif dalam Menciptakan Pembelajaran PJOK yang Menyenangkan**

Pembelajaran PJOK di sekolah sering menjadi momen yang dinantikan peserta didik. Untuk mencapai hasil yang optimal, diperlukan pendekatan kreatif yang menggabungkan kesenangan dengan materi yang diajarkan. Salah satunya adalah merancang aktivitas fisik yang variatif dan menantang serta menggunakan alat peraga yang menarik untuk meningkatkan minat peserta didik. Kolaborasi dan kompetisi sehat antar kelompok dapat memperkuat semangat kebersamaan dan motivasi. Guru dapat menciptakan suasana positif dengan memberikan apresiasi, pujian, dorongan, dan melibatkan peserta didik dalam keputusan tentang aktivitas. Teknologi, seperti aplikasi edukasi atau video tutorial, juga efektif dalam pembelajaran PJOK. Agar lebih bermakna, guru dapat mengaitkan materi dengan kehidupan nyata peserta didik, seperti mengajarkan keterampilan bertahan hidup atau pentingnya menjaga kesehatan, sehingga peserta didik lebih mudah memahami relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Pendekatan pembelajaran berbasis masalah juga dapat diterapkan dalam PJOK. Dengan memberikan permasalahan yang berkaitan dengan olahraga dan kesehatan, peserta didik akan

terdorong untuk berpikir kritis dan kreatif untuk memecahkan suatu permasalahan guna mencari solusi atau jawaban dari permasalahan tersebut. Fleksibilitas dan adaptasi sangat penting dalam pembelajaran PJOK, mengingat setiap peserta didik memiliki minat dan kemampuan yang berbeda-beda.

Intinya, kunci keberhasilan pembelajaran PJOK terletak pada kemampuan guru dalam merancang serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan melibatkan peserta didik secara aktif. Dengan berbagai strategi kreatif yang telah disebutkan, pembelajaran PJOK tidak hanya akan menjadi momen yang menyenangkan, tetapi juga memberikan manfaat yang berharga bagi perkembangan peserta didik yang dapat dijadikan bekal untuk aktif bergerak sepanjang hayat.

### **Daftar Pustaka**

- Hakim, R., & Basuki, S. (2023). Pemanfaatan audio visual dalam pembelajaran ketrampilan bola basket. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 107.
- Mustafa, P. S., & Roesdiyanto, R. (2021). Penerapan Teori Belajar Konstruktivisme melalui Model PAKEM dalam Permainan Bolavoli pada Sekolah Menengah Pertama. *Jendela Olahraga*, 6(1), 50–56.
- Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Peserta didik SMK: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1719–1725.  
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5774>

# JOYFULL ERA DIGITAL MENUJU PENDIDIKAN JASMANI YANG BERMUTU

---

Dr. Pungki Indarto, S.Pd., M.Or.<sup>6</sup>  
(Universitas Muhammadiyah Surakarta)

*“Pergeseran Pendidikan Jasmani modern memberikan ruang interaksi yang luas untuk keterlibatan peserta didik yang menyenangkan, memberikan rasa aman, dan mengajarkan pengalaman gerak seluas-luasnya.”*

Pendidikan jasmani (penjas) merupakan salah satu komponen penting dalam pembentukan karakter, kesehatan, dan kebugaran siswa. Dalam era modern, pendekatan pembelajaran penjas yang joyful menjadi semakin relevan untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. Pendidikan jasmani (penjas) memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial siswa melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Di era modern, paradigma pembelajaran telah bergeser ke arah yang lebih berpusat pada siswa, dengan fokus pada kesenangan dan partisipasi aktif (Haerens et al., 2013). Joyful learning dalam

---

<sup>6</sup> Penulis lahir di Karanganyar, 28 desember 1986, Penulis merupakan Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga (POR) FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta, menyelesaikan studi S1 Ilmu Kepelatihan Olahraga UNS tahun 2010 dan S2 di Pasca Sarjana Ilmu Keolahragaan UNS tahun 2012-2014. Saat ini sedang menyelesaikan S3 di Prodi Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana UNNES 2021.

penjas menjadi penting karena kesenangan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi, yang pada akhirnya mendukung keberlanjutan aktivitas fisik sepanjang hayat (Fitton Davies et al., 2023).

Namun, tantangan utama dalam pembelajaran penjas adalah kurangnya motivasi siswa, terutama di kalangan anak perempuan dan siswa yang merasa kurang kompeten secara fisik (Fitton Davies et al., 2023; Holflod, 2023). Guru harus mengembangkan metode pembelajaran yang dapat mengatasi tantangan ini dengan menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, bermakna, dan inklusif.

## ***Joyful Learning* dalam Pendidikan Jasmani**

### **Konsep Joyful Learning**

Joyful learning dalam penjas adalah pendekatan pembelajaran yang menekankan kesenangan, keterlibatan aktif, dan pengalaman positif selama proses pembelajaran. (Isgren Karlsson et al., 2023) Kesenangan dalam penjas berkorelasi positif dengan peningkatan motivasi intrinsik dan rasa kompetensi diri siswa. Selain itu, pendekatan ini membantu siswa mengembangkan hubungan sosial yang baik melalui kolaborasi dan interaksi selama aktivitas fisik. Pergeseran Pendidikan Jasmani modern memberikan ruang interaksi yang luas untuk keterlibatan peserta didik yang menyenangkan, memberikan rasa aman, dan mengajarkan pengalaman gerak seluas-luasnya.

### **Manfaat Joyful Learning**

#### **1. Peningkatan Motivasi dan Partisipasi**

Menunjukkan bahwa siswa yang merasakan kesenangan dalam penjas lebih cenderung untuk aktif secara fisik di luar lingkungan sekolah (Isgren Karlsson et al., 2023). Faktor seperti

suasana kelas yang positif, keberhasilan individu, dan penghargaan terhadap usaha siswa berkontribusi pada peningkatan motivasi mereka.

## 2. Pengembangan Kesejahteraan Emosional

Pendekatan joyful learning juga berdampak pada kesejahteraan emosional siswa. (Juliati & Rafiqah, 2017) melaporkan bahwa siswa yang menikmati pelajaran penjas menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan merasa lebih percaya diri dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

## 3. Penguatan Keterampilan Sosial

Melalui aktivitas kelompok yang menyenangkan, siswa dapat mengembangkan keterampilan komunikasi, kerja sama, dan empati (Sæther et al., 2023). Joyful learning memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar menghargai perbedaan dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

## **Model Pembelajaran *Joyful* Penjas di Era Modern**

### 1. Pendekatan Berbasis Game

Game-based learning merupakan salah satu strategi yang efektif untuk menciptakan pembelajaran yang joyful. Aktivitas permainan memungkinkan siswa untuk belajar sambil bersenang-senang, meningkatkan keterlibatan, dan mengembangkan keterampilan motorik.

### 2. Integrasi Teknologi

Di era digital, penggunaan teknologi seperti aplikasi kebugaran, pelacak aktivitas fisik, dan augmented reality dapat meningkatkan kesenangan dalam pembelajaran penjas. Siswa lebih termotivasi untuk mengikuti aktivitas fisik ketika teknologi digunakan untuk memantau kemajuan mereka atau memberikan

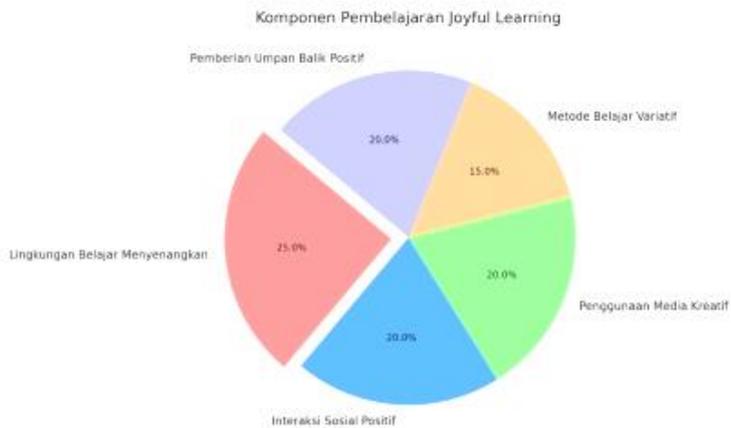
umpan balik langsung (Pungki Indarto et al., 2023; Putri & Asrizal\*, 2023)

### 3. Pendekatan Inklusif dan Berpusat pada Siswa

Model pembelajaran yang inklusif memastikan bahwa semua siswa, terlepas dari tingkat keterampilan mereka, merasa dihargai dan mampu berpartisipasi. Strategi seperti modifikasi aktivitas, pemberian pilihan kepada siswa, dan dukungan sosial dari guru telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesenangan siswa dalam penjas (Iglesias et al., 2023).

### 4. Penguatan Nilai Kompetisi dan Kolaborasi

Penting bagi guru untuk merancang aktivitas yang seimbang antara kompetisi dan kerja sama untuk memenuhi preferensi semua siswa. *Enjoyfull* merupakan alternatif model pembelajaran yang dapat meningkatkan minat belajar peserta didik (Zamzami & Zulkarnaini, 2019). Pembelajaran joyful learning dalam penjas memerlukan 5 komponen yang harus ada, berikut gambar 1. Komponen Pembelajaran Joyful Learning.



Gambar 1. Komponen Pembelajaran *Joyful Learning*

## **Implikasi Praktis bagi Guru**

Upaya mengimplementasikan *joyful learning* dalam penjas, guru memerlukan beberapa langkah (Cronqvist, 2021b, 2021a): (1) Menciptakan Lingkungan Belajar yang Positif. (2) Melibatkan Siswa dalam Perencanaan

Melibatkan siswa dalam memilih aktivitas fisik. (3) Mengintegrasikan Teknologi Secara Kreatif. (4) Memberikan Penguatan Sosial

## **Kesimpulan**

Pembelajaran penjas yang *joyful* adalah pendekatan yang efektif untuk meningkatkan motivasi, partisipasi, dan kesejahteraan siswa di era modern. Pendekatan ini tidak hanya menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, tetapi juga mendukung perkembangan fisik, emosional, dan sosial siswa.

## **Daftar Pustaka**

- Crofton, J., (2010). *Tuberculosis Klinis Edisi 2*. 2<sup>nd</sup> ed. Jakarta: Widya Medika.
- Cronqvist, M. (2021a). Joy in Learning. *Educare*, 3. <https://doi.org/10.24834/educare.2021.3.3>
- Cronqvist, M. (2021b). Joy in Learning: When Children Feel Good and Realize They Learn. *Educare*, 3.
- Fitton Davies, K., Fowweather, L., Watson, P. M., Bardid, F., Roberts, S. J., Davids, K., O'Callaghan, L., Crotti, M., & Rudd, J. R. (2023). Assessing the motivational climates in early physical education curricula underpinned by motor learning theory: SAMPLE-PE. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(6).

- Haerens, L., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., den Berghe, L., Cardon, G., & Tallir, I. (2013). Physical education teachers inspiring young people towards a physically active lifestyle?: motivational dynamics in physical education. *SPORT SCIENCE & PHYSICAL EDUCATION BULLETIN*, 65.
- Holfod, K. (2023). Playful learning and boundary-crossing collaboration in higher education: a narrative and synthesising review. *Journal of Further and Higher Education*, 47(4).
- Isgren Karlsson, A., Alatalo, T., Nyberg, G., & Backman, E. (2023). Exploring physical education teachers' perceptions and attitudes towards digital technology in outdoor education. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 23(4).
- Pungki Indarto, Jariono, G., Rahma Tulloh, Haris Nugroho, Andi Ihsan, & Uzizatun Maslikah. (2023). Akidah Based Teaching Methods (Analytical, Creative, Innovative, Demonstrative, Active, Humanist) In Elementary Schools: A Literature Review. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2).
- Sæther, S., Borgen, J. S., & Leirhaug, P. E. (2023). Structuring play in physical education. *Sport, Education and Society*.
- Zamzami, & Zulkarnaini. (2019). Enjoyfull Learning dan Explicit Intruction Sebagai Alternatif Model Pembelajaran dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(1).

# TEKNIK DASAR *JUMP SHOOT* BOLA BASKET

---

Luh Eka Laba, M.Or.<sup>7</sup>  
(STKIP Rosalia Lampung)

*" Teknik Jump Shoot harus dikuasai dalam permainan bola basket."*

Suatu permainan olahraga dapat berlangsung dengan baik bila semua permainan telah menguasai teknik dasarnya. Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabang olahraga terutama cabang olahraga bola basket. Bolabasket merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia termasuk di Indonesia, pembinaan dalam olahraga ini telah lama dilakukan oleh induk organisasi bolabasket Indonesia (PERBASI). Sejak Perbasi terbentuk, banyak kegiatan dilakukan yang sifatnya nasional, regional, dan internasional baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Pada tahun 1953 perbasi

---

<sup>7</sup> Penulis lahir di Bali Sadhar Utara, 08 September 1989, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga (STKIP Rosalia Lampung), menyelesaikan studi S1 di FOK UNDIKSHA Singaraja tahun 2012, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNS Surakarta tahun 2014.

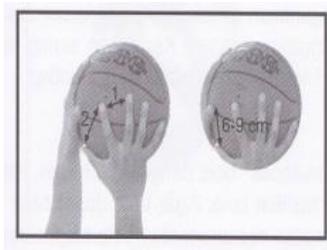
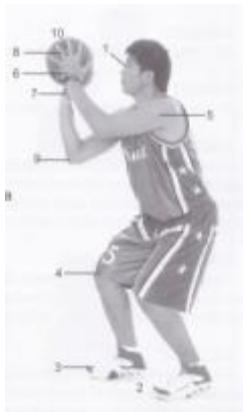
diterima menjadi anggota FIBA. Pada saat itu pula Perbasi diubah menjadi Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.

Memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan salah satu tolok ukur keberhasilan dalam memainkan bolabasket yang amat penting, karena menjadi penentu menang kalahnya pertandingan yang dialami oleh suatu tim. Ada beberapa cara memasukkan bolabasket ke dalam keranjang yang diantaranya adalah tembakan *lay up*, lemparan bebas, menembak di tempat, *jump shot* yang perlu dipelajari dan dikuasai bila ingin menjadi penembak bolabasket yang handal. Keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan bolabasket. Selain unsur kondisi fisik, seorang pemain bolabasket juga harus menguasai berbagai teknik dasar dalam bermain bolabasket seperti menembak, menggiring, merayah, dan pivot.

Kemampuan Jump Shoot Bolabasket, merupakan kemampuan *Shooting* adalah skill dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari. Karena setiap pemain pasti punya naluri untuk mencetak skor. Dua prinsip dasar dalam bermain bolabasket adalah menciptakan peluang *shooting* untuk mencetak skor saat *offense* dan mencagah lawan melakukan hal sama saat *defense*. Menembak merupakan salah satu teknik dasar bermain bolabasket yang harus diakui oleh setiap pemain. Menembak merupakan unsur penting dalam suatu pertandingan karena kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk dalam ring. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan. *Shooting* merupakan suatu keterampilan yang paling penting. Untuk memiliki keterampilan ini, dibutuhkan latihan-latihan yang banyak sekali. Sekarang sudah dikenal bermacam-macam teknik *shooting* yang harus dikuasai oleh pemain yang

berpengalaman. Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bolabasket yang perlu dikenalkan pada pemain sejak dini yaitu BEEF:

1. B (*Balance*); gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
2. E (*Eyes*); agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).
3. E (*Elbow*); pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.
4. F (*Follow Through*); kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.



Fase persiapan dalam melakukan tembakan: a. Mata melihat terget/ring, b. Kaki terentang selebar bahu, c. Jari kaki lurus ke depan, d. Lutut dilenturkan, e. Bahu dirilekskan, f. Tangan yang tidak menembak berada disamping bola, g. Tangan yang menembak di belakang bola, h. Jari-jari rileks, i. Siku masuk ke dalam, dan j. Bola di antara telinga dan bahu.

Macam-macam latihan dasar *shooting* menurut, yaitu:

1. Menembak dari dalam (*inside shoot*) adalah menembak bola ke jala dalam jarak kurang dari 1,8 meter dari jala. *Shooting inside* ini sangat tergantung pada dekat tidaknya posisi pemain, jika ada lawan yang menghalang-halangi, dan kemampuan pemain untuk melindungi bola dari lawan.
2. *Lay up Shoot* merupakan tembakan yang paling aman dan paling efektif kalau pemain yang memegang bola tadi tidak dibayangi lawan. *Lay up shoot* dapat diawali dengan kaki kanan maupun dengan kaki kiri. Jika diawali dengan kaki kanan maka diakhiri pula dengan kaki kanan, begitupun sebaliknya.
3. Shoot sambil meluncur, Bola dibawa ke suatu posisi yang sejajar dengan *base line* dan dilepaskan secara lambat serta tinggi. Bahwa hendaknya dipertahankan tetap sejajar. Ini efektif kalau pihak lawan memberikan ruang kosong diantara *base line* dengan jala.
4. Shoot mundur Bola dibawa melewati *base line* dan dilemparkan dari sisi samping jala. Bola diangkat lebih tinggi daripada kepala dan dilepaskan dari ujung jari menuju ke papan.
5. Shoot outside atau tembakan dari luar adalah semua tembakan lain kecuali tembakan yang menyangkut (*Hook shoot*). Yang dimaksud dengan *hook shoot* ini adalah tembakan

yang bolanya tidak diarahkan ke papan, dan kira-kira tembakkan dari jarak 1,8 meter atau lebih.

6. Menembakkan bola setelah menerima operan bola, Setelah menerima bola, bahu si pemain hendaknya langsung menghadap ke keranjang dengan lutut sedikit ditekuk. Kaki diusahakan sejajar dan mata tetap memandangi ke keranjang sambil memperhatikan letak lubangnya.
7. Shooting dari dribble, Pemain yang baru saja selesai dengan dribble-nya dan telah menentukan arah jala sejak awal, berputar ke arah jala. *Dribbling* dapat dilakukan terus, tetapi dengan tubuh dan kepala tegak, sampai ke posisi *shooting*. Tidaklah perlu memaksakan lompatan yang terlampau tinggi. Yang penting, mengikuti gerakan dari tangan yang melemparkan bola tadi.
8. Melakukan *jump shoot* (tembakan lompat), melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. Lakukan tembakan tinggi melengkung. Pastikan untuk selalu menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket. *Jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, di mana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*.



*Jump shoot* adalah suatu gerakan tembakan disertai lompatan kemudian pada puncak lompatan tembakan bola harus sudah dilepaskan melalui lengan, pergelangan, jari tangan, dengan seluruh tenaga, kemudian angkat bola secara serentak ke atas dengan kaki, punggung dan bahu. Kemudian Kedua kaki melompat ke arah vertikal, bersamaan dengan bola diangkat di atas kepala siap untuk menembak. Pandangan tetap ke arah bola pada saat ketinggian maksimal bola ditembakkan, menembak dengan dua tangan saat menembak kedua kaki sejajar bila menembak dengan satu tangan salah satu kaki agak ke depan. Saat bola terlepas dari tangan lengan lurus dan bahu lebih tinggi dari bahu lainnya (bila menembak dengan satu tangan) saat badan pada ketinggian maksimal kedua kaki lurus, saat mendarat kedua kaki mendarat lentur di tempat semula pada saat itu melakukan lompatan.

Saat bola terlepas dari tangan lengan lurus dan bahu lebih tinggi dari bahu lainnya (bila menembak dengan satu tangan) saat badan pada ketinggian maksimal kedua kaki lurus, saat mendarat kedua kaki mendarat lentur di tempat semula pada saat itu melakukan lompatan. Suatu *jump shoot* sama dengan menembak dengan satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar. Pada tembakan lompat bola diangkat lebih tinggi dan menembak setelah melompat dan menembak bersamaan dengan melompat.

# PERMAINAN TRADISIONAL INDONESIA DAN PELAJARAN PJOK

---

Ahmad Maroni Fuad.<sup>8</sup>  
(SMP Presiden Cikarang Bekasi Jawa Barat)

*“Bermain permainan tradisional bukan hanya hiburan, tetapi juga cara melestarikan budaya, membangun kebersamaan, dan menjaga kebugaran”*

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen integral dari kurikulum akademik, secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kebugaran fisik siswa, keterampilan motorik, dan kesejahteraan psikologis. Elemen penting dari instruksi PJOK adalah sesi pemanasan, yang dirancang untuk mempersiapkan sistem fisiologis siswa secara memadai untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih berat. Biasanya, pemanasan dilakukan melalui urutan gerakan yang dimaksudkan untuk meningkatkan detak jantung, meregangkan otot, dan meningkatkan sirkulasi darah. Namun demikian, sebagai alternatif baru dan berkhasiat, banyak lembaga pendidikan semakin memasukkan permainan tradisional ke dalam komponen pemanasan instruksi PJOK.

---

<sup>8</sup> Penulis lahir di Jakarta, 18 Mei 1982. Menyelesaikan S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Mengabdikan di President School Jababeka Cikarang Kabupaten Bekasi Jawa Barat, di unit SMP.

Penggabungan permainan tradisional dalam fase pemanasan pelajaran PJOK tidak hanya memfasilitasi partisipasi siswa dalam kegiatan fisik tetapi juga menghasilkan keuntungan tambahan, termasuk melestarikan warisan budaya, peningkatan kompetensi sosial-emosional siswa, dan penguatan pengembangan karakter. Permainan tradisional, yang telah lazim sejak jaman dahulu dan dirancang oleh nenek moyang kita, berfungsi tidak hanya sebagai bentuk rekreasi tetapi juga sebagai media pendidikan yang mewujudkan nilai-nilai persahabatan, kolaborasi, disiplin, dan aktivitas fisik, yang secara efektif dapat memperkuat kelompok otot tertentu berdasarkan sifat permainannya.

Berikut ini akan dijelaskan manfaat-manfaat spesifik dari bermain permainan tradisional sebagai pemanasan dalam pembelajaran PJOK, yaitu:

1. Meningkatkan Kebugaran Fisik dengan Cara yang Menarik dan Menyenangkan

Tujuan utama dari sesi pemanasan adalah untuk meningkatkan tingkat kebugaran fisik siswa. Permainan tradisional seperti Gobak Sodor (saat ini dikenal sebagai “Hadangan”), Bentengan, dan Engklek memerlukan berbagai gerakan tubuh, termasuk berlari, melompat, menghindar, dan menggiring bola. Variasi ini berkontribusi pada pengembangan kekuatan otot, kelincahan, dan daya tahan. Misalnya, dalam permainan Gobak Sodor/Hadangan, peserta diminta untuk berlari dan bermanuver dengan cepat untuk menghindari lawan, sehingga mengasah kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan mereka. Demikian pula, permainan Engklek membutuhkan rasa keseimbangan dan kekuatan kaki yang kuat. Berbeda dengan latihan pemanasan konvensional yang kadang-kadang tampak monoton bagi siswa, permainan tradisional menanamkan elemen kenikmatan. Akibatnya, siswa menunjukkan antusiasme dan motivasi yang tinggi untuk terlibat dalam aktivitas fisik,

memungkinkan mereka untuk melakukan pemanasan tanpa mengalami perasaan lelah. Aspek ini sangat penting untuk mempertahankan minat dan keterlibatan siswa selama pelajaran PJOK.

## 2. Membina Keterampilan Motorik Dasar

Permainan tradisional juga terbukti efektif dalam melatih keterampilan motorik kasar dan halus di antara siswa. Keterampilan motorik kasar, yang mencakup tindakan seperti berlari, melompat, dan menghindar, sebagian besar dikembangkan melalui permainan seperti Benteng dan Gobak Sodor. Sebaliknya, keterampilan motorik halus, yang melibatkan kontrol gerakan anggota tubuh yang tepat, dapat ditingkatkan melalui permainan yang memerlukan koordinasi gerakan, seperti Congklak (disebut juga dhakon di daerah lainnya) atau permainan Petak Umpet.

Perkembangan awal keterampilan motorik dasar ini sangat penting bagi anak-anak, karena kemampuan motorik yang mahir akan memfasilitasi partisipasi mereka dalam berbagai aktivitas fisik di masa depan. Selain itu, keterampilan motorik yang diasah dengan baik dapat membantu anak-anak dalam melaksanakan berbagai tugas sehari-hari dengan lebih efektif dan efisien.

## 3. Meningkatkan Keseimbangan dan Koordinasi Tubuh

Keseimbangan dan koordinasi tubuh adalah aspek penting dalam aktivitas fisik dan olahraga. Permainan tradisional sering kali menuntut pemain untuk mempertahankan keseimbangan, mengatur langkah, serta mengkoordinasikan gerakan tubuh secara efektif.

Contohnya ada dalam permainan Engklek, yang menumbuhkan kemampuan siswa untuk melompat dengan satu kaki sambil menjaga keseimbangan mereka. Koordinasi antara

mata, tangan, dan kaki juga dilatih dalam permainan seperti Bentengan, di mana siswa harus berlari cepat dan menghindari kejaran lawan.

Keseimbangan dan koordinasi tubuh yang efektif tidak hanya penting dalam kelas Pendidikan Jasmani (PJOK) tetapi juga memfasilitasi kinerja dalam berbagai tugas lainnya, termasuk menulis, ambulasi, dan kegiatan atletik yang beragam. Selain itu, keseimbangan yang mahir berkontribusi untuk meminimalkan kemungkinan cedera selama aktivitas fisik yang sering dilakukan siswa.

#### 4. Menumbuhkan Daya Tahan dan Stamina

Daya tahan dan stamina mewakili elemen mendasar dari kebugaran fisik. Permainan tradisional, termasuk Benteng dan Gobak Sodor, melibatkan peserta dalam aktivitas fisik yang relatif kuat dan berkelanjutan, sehingga membantu dalam peningkatan daya tahan. Kegiatan-kegiatan ini, yang memaksa siswa untuk tetap bergerak dalam jangka waktu yang lama, berfungsi untuk memperkuat sistem kardiovaskular dan pernapasan, meningkatkan sirkulasi darah, dan menyesuaikan tubuh dengan tugas-tugas yang lebih berat.

Memiliki daya tahan yang kuat membekali siswa untuk melakukan aktivitas fisik yang berkepanjangan, baik di kelas PJOK maupun dalam konteks lainnya. Selain itu, peningkatan daya tahan secara intrinsik terkait dengan kesehatan tubuh secara keseluruhan, karena memperkuat kapasitas fungsional jantung dan paru-paru.

#### 5. Melestarikan Warisan Budaya Bangsa

Selain keunggulan fisik yang disebutkan di atas, penggabungan permainan tradisional sebagai kegiatan pendahuluan di kelas PJOK berkontribusi pada pelestarian warisan budaya warisan leluhur. Permainan tradisional

merangkum narasi budaya yang kaya dan mewakili aspek penting dari identitas regional atau nasional. Dengan membiasakan siswa dengan permainan tradisional, instruktur PJOK memainkan peran penting dalam memungkinkan generasi muda untuk menghargai dan menjunjung tinggi budaya lokal Indonesia, yang mungkin semakin terancam oleh kemajuan teknologi dan globalisasi.

#### 6. Mengembangkan Keterampilan Sosial dan Kerja Sama Tim

Bermain permainan tradisional umumnya melibatkan lebih dari satu orang, sehingga siswa secara alami belajar tentang pentingnya kerja sama tim dan keterampilan sosial emosional lainnya. Permainan seperti Gobak Sodor dan Bentengan melatih siswa untuk berkomunikasi, bekerja sama, mengatur strategi, serta saling mendukung dalam tim. Mereka belajar untuk menghargai peran masing-masing anggota tim dan bagaimana bekerja bersama untuk mencapai tujuan. Di samping itu, melalui permainan tradisional, siswa juga belajar untuk mengatasi konflik dengan sportif dan menghormati aturan permainan. Kemampuan untuk berkomunikasi dan berkolaborasi dengan baik sangatlah penting, tidak hanya dalam PJOK, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

#### 7. Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus

Permainan tradisional, seperti Petak Umpet dan Kelereng, sering kali membutuhkan konsentrasi dan fokus yang tinggi. Dalam permainan Petak Umpet, misalnya, siswa harus fokus pada strategi untuk bersembunyi atau mencari teman. Dengan demikian, bermain permainan tradisional dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan untuk fokus, yang merupakan keterampilan penting dalam proses belajar mengajar.

Konsentrasi yang baik akan membantu siswa tidak hanya di kelas PJOK, tetapi juga di mata pelajaran lain. Kemampuan untuk tetap fokus dalam waktu yang lama sangat penting dalam menghadapi berbagai tugas akademis dan kehidupan sehari-hari.

#### 8. Menumbuhkan Prinsip Sportivitas dan Disiplin

Permainan tradisional umumnya memiliki aturan yang sederhana namun harus diikuti oleh setiap pemain. Hal ini mengajarkan nilai sportivitas dan disiplin kepada siswa. Mereka belajar untuk menghargai peraturan permainan dan berlaku sportif, seperti menerima kekalahan dengan lapang dada atau menghargai kemenangan lawan. Sportivitas dan disiplin adalah nilai-nilai penting yang dibutuhkan dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam lingkungan sekolah dan masyarakat. Dengan membiasakan diri mengikuti aturan dan bersikap sportif, siswa akan menjadi individu yang lebih disiplin dan menghargai orang lain.

# PEMANFAATAN MATRAS KARUNG GONI JERAMI DALAM MENINGKATKAN PEMBELAJARAN MURID PADA MATA PELAJARAN PJOK MATERI SENAM LANTAI DI SD INPRES BOLLANGI I KABUPATEN GOWA

---

Muh. Asfar H. Ali, S.Pd., M.Pd., Gr.<sup>9</sup>  
(SD Inpres Bollangi I)

*“Motivasi belajar yang rendah hasil belajar dalam pembelajaran PJOK di berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai sebagaimana elemen terampil bergerak dalam capaian pembelajaran dimana murid menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak, pemanfaatan barang bekas (daur ulang) menjadi bahan yang dapat dimanfaatkan dalam menunjang pembelajaran”*

**S**enam lantai adalah salah satu jenis cabang olahraga yang sangat populer saat ini, senam lantai merupakan salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras, sebab pada

---

<sup>9</sup> Penulis lahir di Bulukumba, 25 Mei 1988, merupakan Guru PJOK di SD Inpres Bollangi I Kabupaten Gowa, menyelesaikan studi S1 di FIK UNM tahun 2009, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga UNM tahun 2007, dan memperoleh gelar guru Profesional dari Prodi Pendidikan Profesi Guru di UNM tahun 2019.

waktu melakukan gerakan tidak membawa alat atau menggunakan alat. Kondisi yang menjadi latar belakang masalah, mengapa praktik ini penting dibagikan karena khususnya untuk meningkatkan hasil belajar murid, apa yang menjadi peran dan tanggung jawab saya dalam praktik ini. Motivasi belajar yang rendah hasil belajar dan kepercayaan diri murid SD Inpres Bollangi I dalam pembelajaran PJOK di berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai sebagaimana elemen terampil bergerak dalam capaian pembelajaran dimana murid menyesuaikan dan memodifikasi keterampilan gerak melintasi berbagai situasi gerak, pemanfaatan barang bekas (daur ulang) menjadi bahan yang dapat dimanfaatkan dalam menunjang pembelajaran serta banyak dijumpai limbah jerami di sekitaran SD Inpres Bollangi I.

Tujuannya untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran yakni menjelaskan tahapan-tahapan gerak guling depan dengan benar, menjelaskan rangkaian gerak guling depan dengan benar serta mempraktekan rangkaian guling depan menggunakan matras karung goni jerami dengan koordinasi yang baik. Manfaatnya agar kegiatan pembelajaran dapat mencapai kompetensi dasar yakni memahami tahapan, rangkaian serta mampu melakukan guling depan dengan menggunakan matras karung goni jerami koordinasi yang baik. Teori Teknisnya yakni dapat berupa praktik, ini bisa dilihat dari dua aspek yaitu aspek murid dimana untuk meningkatkan hasil belajar dan keterampilan murid dengan menggunakan media yang sesuai dengan keterampilan yang diberikan, untuk meningkatkan kemampuan murid terhadap kondisi nyata/pengalaman langsung, untuk menambah wawasan tentang informasi serta melatih pola pikir murid untuk dapat menggali permasalahan dan untuk memberikan solusi terhadap masalah yang ada saat praktik pembelajaran serta dari Aspek Guru yakni untuk meningkatkan pedagogi guru dalam penyampaian proses pembelajaran dengan menggunakan berbagai model/metode pembelajaran yang sesuai

dengan materi dan peralatan yang digunakan, untuk meningkatkan kemampuan guru terhadap kondisi nyata/pengalaman langsung dalam proses pembelajaran, untuk menambah wawasan tentang informasi serta melatih pola pikir guru untuk dapat menggali permasalahan dan solusinya.

Yang menjadi peran dan tanggung jawab saya dalam praktik ini yakni peran sebagai guru yakni sebagai organisator, demontsrator, pengelola kelas, fasilitator, mediator, motivator, klimator, informator, inisiator dan evaluator serta tanggung jawab dalam praktik ini yaitu sebagai pengajar, pendidik dan pemimpin. Adapun Tantangan yakni apa saja yang menjadi tantangan untuk mencapai tujuan tersebut? Siapa saja yang terlibat. Tantangan untuk mencapai tujuan, guru harus dapat menyusun model/metode pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan murid, guru harus dapat menguasai pengelolaan penyampaian pembelajaran, guru harus dapat mengkolaborasi pembelajarannya serta guru harus dapat mengaitkan pembelajaran dengan gerakan literasi nasional sebagai pengayaan murid.

Siapa saja yang terlibat yakni Guru, murid, kepala sekolah dan pengawas bina dengan aksi. Adapun langkah-langkah apa yang dilakukan untuk menghadapi tantangan tersebut/strategi apa yang digunakan/ bagaimana prosesnya, siapa saja yang terlibat. Apa saja sumber daya atau materi yang diperlukan untuk melaksanakan strategi ini. Langkah-langkah yang dilakukan untuk menghadapi tantangan tersebut, berusaha untuk mengembangkan kompetensi pedagogi atau cara mengajar dengan mengikuti berbagai pelatihan/seminar/workshop pendidikan, bergabung dalam komunitas guru penggerak, berusaha untuk menyusun model/metode pembelajaran yang disesuaikan dengan materi pokok yang tepat dalam pembelajaran PJOK dan berusaha untuk

menyusun pembelajaran yang berbasis IT pada setiap pembelajaran PJOK.

Strategi yang digunakan yakni merancang langkah-langkah kegiatan pembelajaran, menambah pengayaan sumber belajar guru untuk meningkatkan motivasi murid dalam proses pembelajaran, membuat video pembelajaran karya guru untuk menambah motivasi dan wawasan murid dalam pengembangan IT, membuat LKPD disesuaikan dengan materi dan membuat permainan/nyanyian/tepukan sebagai pengayaan dalam proses pembelajaran yang dapat menyenangkan murid.

Prosesnya yakni melaksanakan persiapan sebelum mengajar diantaranya modul ajar yang telah tersusun, peralatan multimedia, video pembelajaran, dan alat praktek bagi murid dan merekam video di awal sampai akhir. Siapa saja yang terlibat yakni guru, murid dan kepala sekolah dan sumber daya atau materi yang diperlukan untuk melaksanakan strategi ini. Guru sebagai pelaksana praktik, murid sebagai objek pembelajaran, perangkat pembelajaran diantaranya modul ajar, media, bahan ajar, modul materi, LKPD dan penilaian dan peralatan pembelajaran diantaranya alat multimedia (Hp, laptop, internet), alat praktek murid (matras). Guru harus mampu menyusun model atau metode pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan murid serta mengkolaborasikan pembelajaran dengan berbagai pendekatan, termasuk mengaitkan pembelajaran dengan gerakan literasi nasional. (Djamarah, 2006, hlm. 78).

Jenis senam lantai yakni guling ke depan (Forward Roll). Guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Media pembelajaran disini media yang digunakan untuk membantu merangsang pikiran, perasaan, kemampuan dan perhatian murid dalam proses belajar mengajar di kelas. Media tersebut dapat berupa alat ataupun bahan mengajar. Dalam pengertian lain. Media pembelajaran adalah bahan, alat, atau segala sumber daya

yang digunakan dalam proses penyampaian informasi guru kepada murid. (Hidayat, 2018, hlm. 45).

Rancangan/desain karya inovasi, alat dan bahan yang digunakan yakni rancangan/desain karya inovasi dimana karya ini yakni dengan memanfaatkan karung goni bekas dari petani, maupun jerami dari sampah hasil panen padi. Matras karung goni jeramih ini berfungsi sangat baik sebagai matras dalam pembelajaran senam lantai, bagi sekolah yang memiliki anggaran sekolah yang tidak banyak, karena jeramih dan karung goni mudah ditemukan pada daerah-daerah agraris (pertanian) sehingga memiliki kecenderungan mudah didapatkan bahan dalam membuatnya. Sifatnya yang sangat lentur, tetapi tidak mudah tertekan, aman untuk orang anak yang sedang melakukan aktivitas senam lantai. Sifatnya yang sangat lentur, tetapi tidak mudah tertekan, aman untuk orang anak yang sedang melakukan aktivitas senam lantai. Matras karung goni jerami ini cocok untuk semua tingkatan jenjang sekolah, baik TK, SD, SMP maupaun SMA. Alat dan bahan yang digunakan yakni pisau, gunting dan jarum dan bahan yang digunakan adalah Jerami dan tali rapih.

Dampak dari aksi dari langkah-langkah yang dilakukan dari penerapan media yang diimplementasikan yaitu pemanfaatan barang daur ulang yakni matras karung goni jeramih membuat anak lebih bersemangat dan tidak cepat bosan dalam pembelajaran, karena pada saat pembelajaran murid dibagi menjadi beberapa kelompok serta berkelompok menyelesaikan masalah yang dihadapi dan menjawab soal yang diberikan guru, bukan hanya itu, murid berani secara langsung melakukan praktik karena aman saat digunakan. Hasilnya efektif karena dengan adanya media matras karung goni jeramih saat belajar, murid lebih termotivasi dan lebih percaya diri dalam pembelajaran. Antusias dan respek, karena dengan strategi yang dipakai murid jadi senter,

guru hanya sebagai fasilitator. Yang menjadi faktor keberhasilan yakni adanya media matras karung goni jerami sehingga murid menjadi lebih kreatif inovatif, critical thinking, coloboration dan komunikasi. Pemanfaatan barang daur ulang dalam pembelajaran dapat meningkatkan kreativitas, inovasi, dan keterampilan berpikir kritis murid, yang sangat relevan dengan kebutuhan abad 21. (Yuniarto, 2015, hlm. 32).

Langkah pembuatan karya inovasi Cara Membuat Matras Karung Goni Jerami yaitu ambillah jerami di sawah, bersihkan lalu keringkan, setelah jeraminya kering pilahlah jerami yang baik, masukkan ke dalam karung goni, setelah penuh, jahitlah karung goni tersebut kemudian karung goni tersebut bisa digunakan.

Cara melakukan roll depan, adapun teknik dalam melakukan roll depan dengan awalan jongkok, yaitu: pertama-tama, tubuh dalam posisi jongkok, telapak tangan diletakkan pada lantai dengan posisi lebih depan dari telapak kaki, pantat diangkat dan kepala diarahkan di antara kedua telapak tangan (seperti posisi sujud), dagu ditempelkan pada dada, kemudian dorong kepala hingga masuk melewati kedua telapak tangan. Cara mendorongnya yaitu pantat diangkat lebih tinggi lagi sekaligus condong ke arah depan. Tulang punggung bagian atas/pangkal leher ditempelkan ke lantai, lalu dorong tubuh ke arah depan, maka tubuh akan mengguling ke depan, berikan energi dorongan menggunakan otot perut, sehingga setelah tubuh terguling, tubuh akan berposisi seperti posisi awal. Gerakan dasar senam lantai seperti roll depan melibatkan koordinasi yang baik antara berbagai anggota tubuh untuk menghasilkan gerakan yang aman dan efektif. (Nugraha, 2012, hlm. 123).

## **Daftar Pustaka**

- Arifin, Z. 2010. Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Sekolah Dasar. Jakarta: PT Gramedia.
- Djamarah, S. B. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat, M. 2018. Media Pembelajaran Inovatif dan Interaktif. Bandung: Alfabeta.
- Nugraha, A. 2012. *Senam Lantai: Teknik Dasar dan Variasi Gerakan*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Sudjana, N. 2008. Metode dan Teknik Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suharjana, M. 2016. Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: UNY Press.
- Yuniarto, B. 2015. *Daur Ulang dan Manfaatnya*. Surabaya: Pustaka Jaya.



# **BAB II**

## **OPTIMALISASI PENDIDIKAN JASMANI: DARI LITERASI FISIK HINGGA PEMANFAATAN TEKNOLOGI DIGITAL**



# PERAN BOLA BASKET DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN TUBUH

---

A. Febi Irawati, S.Pd., M.Pd.<sup>10</sup>  
(Universitas Negeri Makassar)

*“Bola Basket Meningkatkan Kesehatan Fisik, Kebugaran Tubuh,  
Koordinasi, Fleksibilitas, Kekuatan, Kesehatan Mental, Dan  
Kepercayaan Diri.”*

Olahraga merupakan salah satu cara terbaik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Di antara berbagai jenis olahraga, bola basket menjadi salah satu yang paling digemari oleh masyarakat, terutama kalangan muda. Permainan ini menggabungkan elemen kecepatan, ketepatan, dan kekuatan fisik yang tidak hanya memberikan manfaat kebugaran tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Selain

---

<sup>10</sup> Penulis Lahir Di Sinjai Pada Tanggal 19 Bulan Februari Tahun 1990. Penulias Adalah Dosen Tetap Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan Pendidikan S1 Di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Setelah Itu Melanjutkan Pendidikan Di Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar Dan Mengambil Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Dan Sekarang Mengabdikan Diri di Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

menjadi ajang kompetisi, bola basket juga berperan sebagai sarana rekreasi yang mendukung gaya hidup sehat.

### **A. Manfaat Bola Basket untuk Kesehatan Fisik**

Bola basket merupakan olahraga yang melibatkan aktivitas fisik intens seperti berlari, melompat, menggiring, dan menembak bola. Aktivitas ini memberikan berbagai manfaat kesehatan, antara lain:

1. Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Paru-Paru Permainan bola basket membutuhkan gerakan yang terus-menerus dan intens, yang dapat meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru. Studi menunjukkan bahwa olahraga aerobik seperti bola basket dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular (Sutrisno, 2020).
2. Mengembangkan Kekuatan dan Ketahanan Tubuh Aktivitas melompat dan berlari dalam bola basket membantu mengembangkan kekuatan otot, terutama di bagian kaki, lengan, dan inti tubuh. Selain itu, olahraga ini juga meningkatkan kepadatan tulang sehingga mengurangi risiko osteoporosis (Putri & Nugroho, 2019).
3. Meningkatkan Koordinasi Motorik dan Fleksibilitas Bola basket menuntut kerja sama antara mata, tangan, dan kaki. Latihan rutin dapat memperbaiki koordinasi motorik halus dan kasar. Selain itu, gerakan dinamis dalam permainan membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh (Pratama, 2018).

### **B. Manfaat Bola Basket untuk Kesehatan Mental**

Bola basket bukan hanya olahraga fisik, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Berikut adalah beberapa manfaat bola basket untuk kesehatan Mental:

1. Mengurangi Stres dan Kecemasan Bermain bola basket memicu pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi stres. Selain itu, fokus selama permainan juga membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi (Rahayu, 2021).
2. Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Kemampuan Sosial Bola basket biasanya dimainkan secara tim, yang mendorong pemain untuk berkomunikasi dan bekerja sama. Proses ini tidak hanya memperkuat hubungan sosial tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan interpersonal (Hidayat, 2022).
3. Mengembangkan Kemampuan Sosial Bola basket umumnya dimainkan dalam tim, yang mendorong komunikasi, kerja sama, dan kepercayaan antaranggota. Interaksi dalam tim dapat meningkatkan keterampilan sosial, seperti kemampuan berkomunikasi dan memahami peran orang lain dalam kelompok.
4. Mengurangi Risiko Depresi Aktivitas fisik seperti bola basket memicu pelepasan neurotransmitter yang berhubungan dengan suasana hati, seperti serotonin dan dopamin. Olahraga ini juga menciptakan rasa kebersamaan, yang membantu mengurangi perasaan kesepian dan risiko depresi.
5. Melatih Ketahanan Mental Dalam bola basket, pemain sering dihadapkan pada tekanan, seperti mencetak poin di saat genting atau menghadapi lawan yang tangguh. Situasi ini membantu melatih ketahanan mental dan kemampuan menghadapi stres secara positif.
6. Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi Bermain bola basket memerlukan perhatian penuh pada permainan, seperti membaca pergerakan lawan, membuat keputusan cepat, atau

menentukan waktu yang tepat untuk melempar bola. Aktivitas ini membantu meningkatkan kemampuan fokus dan konsentrasi, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

7. Membangun Rasa Kepuasan dan Kebahagiaan Melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan, seperti bola basket, dapat memberikan rasa kepuasan dan kebahagiaan. Permainan ini juga memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan diri secara bebas.

### **C. Bola Basket dalam Kehidupan Sehari-Hari**

Selain manfaat kesehatan, bola basket juga dapat menjadi sarana rekreasi yang menyenangkan. Permainan ini dapat dilakukan di berbagai tempat seperti sekolah, lapangan umum, dan pusat kebugaran. Selain itu, turnamen bola basket yang sering diadakan di Indonesia juga menjadi ajang untuk menumbuhkan semangat kompetisi dan sportivitas.

Bola basket merupakan olahraga yang menyenangkan sekaligus bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Dengan rutinitas bermain yang konsisten, olahraga ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Masyarakat Indonesia diharapkan dapat lebih aktif berolahraga, termasuk bermain bola basket, sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Bola basket tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan mental. Dengan bermain secara rutin, seseorang dapat mengelola stres lebih baik, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat hubungan sosial. Hal ini menjadikan bola basket sebagai pilihan yang tepat untuk menjaga keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

## **Daftar Pustaka**

- Hidayat, A. (2022). Olahraga Tim dan Perkembangan Sosial: Studi pada Pemain Basket di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 45–53.
- Pratama, D. (2018). Manfaat Bola Basket dalam Meningkatkan Koordinasi Motorik pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 78–86.
- Putri, A., & Nugroho, S. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kepadatan Tulang pada Atlet Bola Basket. *Sport and Health Journal Indonesia*, 4(3), 123–130.
- Rahayu, N. (2021). Pengaruh Olahraga terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Modern. *Jurnal Psikologi dan Olahraga*, 7(4), 234–242.
- Sutrisno, T. (2020). Olahraga Aerobik dan Pencegahan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 56–65.



# OPTIMALISASI PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK DI ERA DIGITAL

---

Al Ihzan Tajuddin, S.Pd., M.Pd.<sup>11</sup>  
(Universitas Nusa Cendana)

*“Upaya untuk memanfaatkan teknologi digital dalam pembelajaran, sembari memastikan perkembangan sosial, emosional, dan keterampilan kritis mereka tetap terjaga.”*

## A. Peran Teknologi Digital dalam Pendidikan

Era digital telah membawa perubahan signifikan pada berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Teknologi informasi dan komunikasi kini tidak hanya menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, tetapi juga telah melebur ke dalam proses pembelajaran. Melalui akses yang lebih luas ke berbagai sumber belajar, alat bantu, dan teknologi digital, para pendidik dan peserta

---

<sup>11</sup> Penulis lahir Balocci, Kab. Pangkep, Sulawesi Selatan, Tanggal 04 April 1990. Pendidikan jenjang perguruan tinggi S1 di Universitas Negeri Makassar, Fakultas Kesehatan Ilmu Keolahragaan dengan program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Dasar lulus tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan kejenjang S-2 atau magister Pendidikan di Universitas Negeri Makassar dengan program studi Pendidikan Jasmani Olahraga, Kekhususan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan lulus tahun 2017. Penulis merupakan dosen tetap di Universitas Nusa Cendana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjaskesrek.

didik diharapkan dapat meningkatkan kualitas serta efektivitas pembelajaran.

Teknologi digital juga mendukung pembelajaran yang lebih interaktif dan kolaboratif. Alat seperti aplikasi konferensi video, platform e-learning, dan media komunikasi digital memungkinkan peserta didik untuk berinteraksi langsung dengan pendidik serta sesama teman, meskipun berada di lokasi yang berbeda. Interaksi ini membantu peserta didik mengasah keterampilan sosial seperti kolaborasi, komunikasi, serta kemampuan berpikir kritis. Pembelajaran berbasis teknologi ini juga dapat disesuaikan dengan gaya belajar individu, sehingga memungkinkan peserta didik untuk belajar sesuai kebutuhan dan preferensinya.

## **B. Strategi Optimalisasi Perkembangan Peserta Didik di Era Digital**

### **1. Meningkatkan Literasi Digital**

Literasi digital merupakan keterampilan esensial di era modern. Ini mencakup kemampuan untuk mencari, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi digital secara efektif dan bertanggung jawab. Selain itu, literasi digital mencakup kesadaran tentang etika dalam penggunaan teknologi, termasuk cara melindungi privasi dan keamanan informasi pribadi. Literasi digital perlu dikembangkan sejak usia dini agar peserta didik tumbuh menjadi pengguna teknologi yang cerdas dan bijaksana.

### **2. Metode Pembelajaran Berbasis Proyek**

Pembelajaran berbasis proyek (PBL) adalah metode yang melibatkan peserta didik dalam proyek nyata yang relevan dengan kehidupan mereka, membantu mereka mengasah kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kreativitas. Di era digital, PBL dapat didukung oleh alat digital seperti perangkat lunak desain, alat kolaborasi daring, dan sumber

informasi digital. Dengan PBL, peserta didik belajar tidak hanya tentang teori, tetapi juga aplikasinya dalam situasi nyata.

### 3. Menggunakan Alat Evaluasi Digital

Evaluasi merupakan bagian penting dari pembelajaran karena dapat memberikan gambaran perkembangan peserta didik. Di era digital, berbagai alat evaluasi digital membantu pendidik untuk memantau kemajuan belajar secara lebih efisien. Alat-alat seperti kuis daring, tes interaktif, dan aplikasi portofolio digital memungkinkan pendidik mendapatkan data perkembangan peserta didik secara real-time, yang dapat dijadikan dasar untuk memberikan umpan balik konstruktif dan personal.

### 4. Pengembangan Keterampilan Sosial dan Emosional

Meski teknologi memiliki peran besar, keterampilan sosial dan emosional tetap harus dikembangkan. Keterampilan ini membantu peserta didik mengelola emosi dan menjalin hubungan positif dengan orang lain. Di era digital, keterampilan ini bisa dikembangkan melalui pembelajaran yang menekankan kolaborasi, empati, dan pengendalian diri. Alat komunikasi digital juga dapat digunakan untuk melatih interaksi positif dan konstruktif dengan teman sebaya.

## **C. Tantangan dalam Optimalisasi Perkembangan Peserta Didik di Era Digital**

Meskipun teknologi digital menawarkan banyak keuntungan bagi pendidikan, tantangan tetap ada. Beberapa di antaranya meliputi:

### 1. Akses yang Tidak Merata terhadap Teknologi

Tidak semua peserta didik memiliki akses yang sama ke teknologi dan internet, terutama di daerah terpencil. Hambatan ini menjadi tantangan besar dalam penerapan pembelajaran

digital. Oleh karena itu, pemerintah dan institusi pendidikan harus berupaya menyediakan infrastruktur yang memadai agar semua peserta didik mendapat akses yang setara.

## 2. Potensi Distraksi

Penggunaan teknologi digital yang berlebihan dapat mengganggu proses belajar. Alat digital, khususnya gawai, sering kali menyebabkan peserta didik kehilangan fokus. Media sosial dan aplikasi hiburan dapat menciptakan ketergantungan yang membuat peserta didik lebih tertarik pada aspek hiburan daripada pendidikan.

## 3. Pengawasan Terhadap Penggunaan Teknologi

Peserta didik memiliki akses yang luas terhadap berbagai informasi, termasuk yang mungkin tidak sesuai dengan usia mereka. Oleh karena itu, pengawasan dari pendidik dan orang tua sangat penting. Selain itu, peserta didik perlu diajarkan penggunaan teknologi yang bijaksana dan bertanggung jawab, agar tidak terpengaruh oleh konten yang tidak mendidik atau berbahaya.

## **D. Kesimpulan**

Optimalisasi perkembangan peserta didik di era digital adalah upaya untuk memanfaatkan teknologi digital dalam pembelajaran, sembari memastikan perkembangan sosial, emosional, dan keterampilan kritis mereka tetap terjaga. Upaya ini melibatkan strategi yang meliputi peningkatan literasi digital, pembelajaran berbasis proyek, penggunaan alat evaluasi digital, dan pengembangan keterampilan sosial serta emosional.

## Daftar Pustaka

- Cynthia, R. E., & Sihotang, H. (2023). Melangkah bersama di era digital: pentingnya literasi digital untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kemampuan pemecahan masalah peserta didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31712–31723.
- Fernandes, R. (2019). Relevansi Kurikulum 2013 dengan kebutuhan Peserta didik di Era Revolusi 4.0. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education*, 6(2), 70–80.
- Khodijah, I. S., Khodijah, A., Adawiyah, N., & Tabroni, I. (2021). Tantangan pendidikan karakter di era digital. *Lebah*, 15(1), 23–32.
- Ladjar, M. A. B., Babang, V. M. M., Siahaan, J. M., Wijaya, I. N. W. E., & Neolaka, E. S. (2023). Pelatihan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) bagi Guru PJOK di Kabupaten Manggarai dan Sekitarnya. *SABAJAYA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(6), 414–421.
- Purba, A., & Saragih, A. (2023). Peran teknologi dalam transformasi pendidikan bahasa Indonesia di era digital. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 3(3), 43–52.
- Runesi, S. (n.d.). GROWTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AT SDN 1 NAIKOTEN KUPANG CITY.
- Runesi, S., Fufu, R. D. A., Louk, M. J. H., Siahaan, J. M., Wijaya, I. N. W. E., & Siagian, F. R. D. (2023). Improving the Development of Delinquents with a Sports Extracurricular Approach at the Kupang Children's Correctional Institution. *Indonesian Journal of Sport Management*, 3(1), 113–120.

Sukanti, E. R. (2018). Perkembangan motorik. In Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents.

Susanto, R., Fufu, R. D. A., & Runesi, S. (2024). Efektivitas Pembelajaran Literasi Melalui Kartu Domino Untuk Hasil Belajar Perkembangan Motorik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(3), 238–245.

# PENERAPAN LATIHAN SIRKUIT DALAM PEMBELAJARAN KETERAMPILAN DASAR PERMAINAN BOLAVOLI DI SMA MUHAMMADIYAH LUWUK

---

Martono, S.Pd., M.Pd.<sup>12</sup>  
(Universitas Muhammadiyah Luwuk)

*“Latihan sirkuit yang diterapkan dalam pembelajaran keterampilan dasar permainan bolavoli memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan peserta didik maupun terhadap hasil belajar.”*

Fenomena keolahragaan mengalami dinamika yang begitu pesat merambah hampir ke dalam seluruh aspek kehidupan masyarakat. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk tujuan kebugaran jasmani dan kesehatan, tetapi lebih dari itu berkembang menjangkau aspek pendidikan, politik, ekonomi, agama, sosial dan budaya (Martono, 2024a). Pada aspek pendidikan, olahraga diharapkan mampu mendorong peserta didik untuk berprestasi baik akademik maupun non akademik, memiliki kebugaran

---

<sup>12</sup> Penulis lahir di Banggai Kepulauan, 23 Maret 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Luwuk, menyelesaikan studi S1 di PJKR FKIP UMLB tahun 2014, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga UN Makassar tahun 2023.

jasmani serta membiasakan budaya hidup sehat. Sehingga, dapat tercapai tujuan pendidikan utama yakni menghasilkan generasi yang cerdas dan berkarakter. Dari segala proses pendidikan inilah seluruh budaya berkemajuan dapat disemai. Kamus besar bahasa Indonesia mendefinisikan pendidikan sebagai proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Martono, 2024b). Definisi ini membawa korelasi semakin tinggi pendidikan seseorang itu maka akan semakin dewasa pula. Karakternya akan semakin terbentuk. Sikap dan tata lakunya juga akan semakin mulia (Irfan, Yasriuddin, et al., 2023).

Pembentukan karakter dan budaya hidup sehat yang ingin dicapai dari kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah seringkali terhambat disebabkan oleh proses belajar mengajar yang tidak berjalan baik. Proses yang tidak berjalan tersebut diantaranya disebabkan oleh peserta didik yang kesulitan mempelajari keterampilan dari materi cabang olahraga yang diajarkan. Salah satunya adalah keterampilan permainan bolavoli yang sangat mudah dan termasuk sebagai cabang olahraga populer baik di Indonesia maupun dunia. Meskipun keterampilan dasar permainan bolavoli mudah untuk dipelajari, namun pendekatan pembelajaran yang tidak tepat cenderung menyebabkan pembelajaran yang monoton dan peserta didik kesulitan menguasai keterampilan tersebut.

Permainan bolavoli termasuk cabang olahraga kompetitif yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari masing-masing enam orang pemain pada sebuah lapangan dengan ukuran maupun aturan permainan yang telah ditetapkan. Cara permainan dengan memantulkan bola menggunakan seluruh bagian tubuh khususnya tangan untuk dimainkan di lapangan permainan sendiri sebanyak tiga kali pantulan. Syarat pantulan harus sempurna yakni satu kali mengenai anggota tubuh. Permainan bola voli memiliki gerak

teknik dasar yang meliputi teknik servis, teknik *passing*, teknik *smash* dan bendungan (*block*). Tujuan dari permainan bolavoli adalah menyeberangkan bola ke daerah lapangan permainan lawan sesulit mungkin untuk memperoleh kemenangan (Irfan, Yariuddin, et al., 2023).

Salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat dijadikan sebagai alternatif dalam proses belajar mengajar adalah menerapkan latihan sirkuit. Harsono (2018) menyebutkan bahwa latihan sirkuit adalah suatu sistem latihan yang dapat mengembangkan secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur daya tahan, kekuatan, kelentukan, power, daya tahan otot, kelincahan, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. Latihan sirkuit dapat melatih berbagai aspek dalam satu kali kegiatan latihan. Oleh karena itu, apabila diterapkan dalam pembelajaran keterampilan dasar permainan bolavoli, proses belajar dimulai dari bentuk-bentuk latihan servis, latihan *passing*, dan latihan *smash* dengan berbagai variasi serta memasukkan unsur latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan dasar pemain bolavoli yakni kelentukan, kekuatan lengan, tungkai dan lainnya yang dianggap penting untuk cabang olahraga bolavoli.

Penerapan latihan sirkuit dalam pembelajaran keterampilan dasar permainan bolavoli telah dilakukan di SMA Muhammadiyah Luwuk yang memberikan hasil sangat signifikan terhadap hasil belajar peserta didik. Hasil tersebut diperoleh dari adanya peningkatan penguasaan keterampilan dasar juga disebabkan motivasi belajar menjadi meningkat dari kegiatan belajar sebelumnya. Penerapan latihan sirkuit memberikan tantangan tersendiri bagi peserta didik sebab harus menyelesaikan satu item latihan untuk bisa lanjut pada item latihan berikutnya.

Latihan sirkuit mendorong peserta didik untuk memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya, terfokus terhadap

beban latihan yang diberikan sehingga memberikan penampilan yang lebih berkualitas dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Latihan sirkuit juga dapat memberikan efektivitas waktu pembelajaran sebab dalam satu waktu, terdapat delapan sampai sepuluh peserta didik yang melakukan latihan secara bersama-sama (jumlah ini dapat disesuaikan dengan banyaknya pos latihan yang diberikan). Hal ini memungkinkan peran peserta didik dalam membantu guru (pendidik/pelatih) mengamati penampilan peserta didik lain yang sedang berlatih sehingga kegiatan pembelajaran tersebut akan melibatkan seluruh anggota kelas. Tentunya, partisipasi peserta didik lebih tinggi, interaksi kelas terpusat pada kegiatan latihan serta meminimalisir kurang gerak selama kegiatan belajar.

Integrasi latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sesungguhnya dapat menjadi alternatif dalam mengatasi lambatnya peserta didik mempelajari keterampilan dasar permainan bolavoli. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar peserta didik terhadap kemampuan teknik dasar permainan bolavoli di SMA Muhammadiyah Luwuk. Dibuktikan dari nilai rata-rata sebelum perlakuan sebesar 20,67 dan nilai rata-rata setelah perlakuan sebesar 27,50. Artinya ada peningkatan nilai rata-rata sebesar 6,833 atau 33,04 persen setelah siswa diberikan pembelajaran teknik dasar permainan bolavoli dengan latihan sirkuit.

Latihan sirkuit yang terdiri dari latihan servis, latihan *squat jump*, latihan *passing bawah*, latihan *push up*, lompat lutut rata dengan dada, dan latihan *smash*, dilakukan dengan delapan kali pengulangan pada tiap-tiap pos dengan dua set latihan memberikan siswa kemampuan untuk meningkatkan kesempatan melatih keterampilan dasar sekaligus kebugaran jasmaninya serta kekuatan otot-otot yang terkait dengan teknik dasar permainan

bolavoli. Peningkatan keterampilan dasar tersebut dapat lebih dikembangkan apabila penerapan latihan sirkuit disusun lebih terencana serta ada tambahan pada kegiatan ekstrakurikuler. Sebab, waktu pembelajaran cenderung terbatas untuk dapat memaksimalkan manfaat yang diperoleh saat menerapkan latihan sirkuit dalam pembelajaran. Para peserta didik bukanlah atlet yang dapat didorong untuk dapat mencapai batas-batas latihan maupun dalam penerapan prinsip *overload*, namun dalam olahraga pendidikan perlu memberikan ruang bagi siswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan beban latihan yang diberikan (Harsono, 2017).

Penerapan latihan sirkuit membentuk pola belajar peserta didik yang lebih terfokus pada peningkatan keterampilan dasar permainan bolavoli dan kondisi fisik yang menghasilkan hasil belajar lebih baik maupun kebugaran jasmani. Latihan sirkuit mengkombinasikan latihan keterampilan dasar dan latihan fisik secara variatif sehingga memberikan motivasi maupun rangsangan belajar bagi peserta didik. Latihan sirkuit dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dengan beban latihan yang variatif dan semakin bertambah akan menghasilkan penguasaan keterampilan dasar permainan bolavoli juga terhadap peningkatan daya tahan dan kondisi fisik. Dimensi gerak motorik atau psikomotor ditunjukkan dengan teknik motorik seperti gerakan dasar, koordinasi, kemampuan reaksi, manipulasi, persepsi kinestetik, ketangkasan, kekuatan dan kecepatan gerakan peserta didik.

Pada prinsipnya, latihan sirkuit yang diterapkan dalam pembelajaran keterampilan dasar permainan bolavoli pada siswa SMA Muhammadiyah Luwuk memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan peserta didik maupun terhadap hasil belajar. Namun, perlu juga untuk

memperhatikan berbagai ketersediaan waktu dan penentuan beban latihan agar tidak terlalu memberatkan bagi peserta didik maupun terlalu mudah. Tidak ada sistem latihan maupun pembelajaran yang sempurna, semuanya memiliki kekurangannya masing-masing. Penerapan latihan sirkuit dalam pembelajaran keterampilan dasar permainan bolavoli pun memiliki kekurangan yang hal ini perlu diantisipasi oleh guru agar kegiatan belajar dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

### **Daftar Pustaka**

- Harsono, H. (2017). *Periodisasi Program Pelatihan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono, H. (2018). *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Irfan, I., Yariuddin, Y., Hudain, M. A., & Martono, M. (2023). The Effect of Circuit Training and Interval Training on Leg Muscle Endurance on Women's Volleyball Athletes at Velocita. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 7(2), 279–286.
- Irfan, I., Yasriuddin, Y., Hudain, M. A., & Martono, M. (2023). The Effect of Circuit Training and Interval Training on Leg Muscle Endurance on Women's Volleyball Athletes at Velocita. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 7(2), 279–286.
- Martono, M. (2024a). *Sosiologi Olahraga di Era Society 5.0*. <https://repository.penerbiteureka.com/id/publications/584998/sosiologi-olahraga-di-era-society-50>
- Martono, M. (2024b). Transformasi Nilai-Nilai Profetik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Olahraga dan Pembelajaran Inovatif dalam Pendidikan Jasmani*. Akademia Pustaka. <https://zenodo.org/records/13853498>

# MENGAJI INTERAKSI SOSIAL DALAM ASPEK PERKEMBANGAN EMOSIONAL MELALUI PEMBELAJARAN PENJAS

---

Dr. Kusmiyati, M.Pd.<sup>13</sup>  
(TKIP Darussalam Cilacap)

*“Pendidikan Jasmani mencakup tiga ranah yaitu afektif, kognitif dan psikomotorik, di dalamnya berperan penting untuk membantu perkembangan emosional anak melalui interaksi social dalam bermain.”*

Pemahaman masyarakat kita dan sebagian besar orang tua beranggapan bahwa pendidikan identik dengan hasil nilai akademik sehingga standar kepuasan orang tua dan masyarakat hanya melihat dari nilai raport akademik semata. Hal ini terlihat ketika penyerahan raport siswa orang tua hanya akan focus pada nilai akademik yaitu pengetahuan dan keterampilan saja. Dalam pendidikan nilai sikap tidak kalah penting dari nilai akademik. Pada saat ini pemerintah melalui kurikulum merdeka turut merilis raport penguatan proyek profil pelajar pancasila sering disebut

---

<sup>13</sup> Penulis lahir di Cilacap, 15 April 1986, penulis merupakan Dosen di STKIP Darussalam Cilacap pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS) ( 2010) , sedangkan gelar Magister dan program Doktor diselesaikan di Universitas Negeri Semarang (UNNES) Prodi Pendidikan Olahraga pada tahun 2014 dan tahun 2024.

dengan P5 yang bersamaan dengan penilaian pengetahuan, ketrampilan dan sikap. Pendidikan tidak sekedar akademik tetapi juga perkembangan interaksi sosial anak. Interaksi sosial anak dengan teman sebaya sangat penting untuk perkembangan sosial dan emosional anak. Melalui interaksi anak mendapatkan pengetahuan baru, yang belum pernah diketahui dari lingkungannya. Perkembangan sosial emosional anak dipengaruhi berbagai faktor salah satunya lingkungan sekolah. Pendidikan interaksi social emosional merupakan metode pembelajaran yang membantu siswa mengembangkan keterampilan social emosional. Hal ini dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani di sekolah.

Menurut Dini Rosdiani, (2013) Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai, (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitanya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani serta kebiasaan hidup sehat Menurut (Youness, 2016) Penjas merupakan suatu proses yang dinamis dan kompleks dalam melibatkan berbagai aspek seperti, perkembangan fisik, intelektual, serta perkembangan sosial. Pendidikan jasmani (Penjas) di sekolah bukan sekedar aktivitas fisik, melainkan elemen penting dalam

pendidikan holistik anak. Penjas berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, social, emosional serta juga dalam ranah kognitif, afektif dan psikomotorik. Perkembangan anak yang memiliki keterampilan sosial baik akan cenderung mempunyai hubungan yang lebih baik dengan guru dan teman-temanya dan juga lebih mudah menghadapi tantangan sosial jika berhadapan dengan masalah sosial. Pendidikan jasmani juga dapat membantu anak dalam mengembangkan keterampilan social melalui pengembangan prinsip-prinsip kebiasaan hidup sehat dan wajar. Dengan demikian, perkembangan kemampuan anak dapat terlihat secara jelas melalui berbagai aktivitas gerakan yang diterimanya dalam pendidikan jasmani. Dalam beberapa penelitian, hasil menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki dampak positif pada keterampilan sosial anak (Budiman et al., 2023).

Model interaksi sosial merupakan model pembelajaran yang berpandangan bahwa proses pembelajaran tidak lepas dari kehidupan. Salah satu yang efektif untuk membangun keterampilan sosial melalui olahraga jasmani. Dalam pembelajaran penjas anak akan mempelajari dan mengetahui tentang kerjasama, komunikasi yang baik dan resolusi konflik yang akan diajarkan melalui aktivitas (Metzer, 2017). Mengurangi konflik melalui pembelajaran regulasi emosi dan pemecahan masalah dalam penjas merupakan hal penting dalam mencegah bullying dan tindakan negative lainnya yang dapat merusak lingkungan sekolah. Melalui penjas siswa akan dilatih sportivitas dan kemampuannya mengelola emosi, sehingga siswa akan lebih tahan terhadap stress dan tekanan mental.

Mempersiapkan siswa di dunia nyata, kemampuan interaksi social dan emosional merupakan sebuah asset yang berharga. Dalam kehidupan sehari-hari, orang perlu bekerja sama dengan

orang lain, menyelesaikan konflik, dan beradaptasi dengan berbagai situasi. Pembelajaran penjas dapat membantu siswa mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan ini. Disinilah letak *urgensi* perkembangan social emosional untuk mendorong tumbuh kembang siswa secara holistic. Pembelajaran yang mampu menciptakan pengalaman belajar bagi siswa dalam menumbuhkan dan melatih kompetensi sosial dan emosional. Sebagai pendidik guru, khususnya guru pendidikan jasmani harus dapat mengeksplorasi interaksi social emosional siswanya baik melalui kegiatan kokurikuler maupun ekstrakurikuler serta tingkatkan kemampuan dan membekali dengan ketrampilan interaksi social dan emosional dalam mengajar siswanya untuk mempersiapkan generasi emas yang siap dalam menghadapi perkembangan zaman yang sangat kompetitif.

### **Daftar Pustaka**

Baron, Robert, A., & Byrne, D. (2012). Psikologi Sosial Jilid 2. Jakarta: Erlangga.

Budiman, B., Burhaein, E., & Rusmana, R. (2024). Mengembangkan Keterampilan Sosial melalui Model Pembelajaran Kooperatif dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 8674-8680.

Dini Rosdiani. 2013. Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta

# MANFAAT PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PERKEMBANGAN KINESTETIK PESERTA DIDIK

---

Dr. Muhammad Kamal, M.Pd.<sup>14</sup>  
(UNM Makassar)

*“Pesan-pesan yang terdapat pada permainan tradisional sangat bermanfaat dalam perkembangan suatu budaya, selain itu juga mempunyai pengaruh besar terhadap peserta didik karena dapat mempengaruhi perkembangan kinestetik, motorik, kognitif, emosi dan sosialnya sebagai sarana dalam menunjang masa depan anak-anak menuju dewasa”*

**D**alam dunia permainan terbagi dua macam yaitu permainan tradisional dan permainan modern. Permainan tradisional ini sudah ada sejak dahulu kala yang di mainkan oleh orang-orang terdahulu pada zaman kerajaan dan mengalami akulturasi di zaman penjajahan. Permainan tradisional adalah bagian dari suatu budaya

---

<sup>14</sup> Penulis lahir lahir di Balang Nipa Kecamatan Sinjai Utara Kabupaten Sinjai Provinsi Sulawesi Selatan, pada tanggal 21 Februari 1986, penulis merupakan Dosen FIK UNM. penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (2008), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan pada Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar (2011), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Prodi Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta dan selesai pada tahun (2020).

yang ada sebelum munculnya permainan modern, mempunyai sejarah cukup panjang berasal dari berbagai asal usul yang beragam serta perkembangan historisnya yang melibatkan kebudayaan di berbagai wilayah. Berdasarkan data Komite Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional Indonesia (KPOTI) menyatakan bahwa di Indonesia mempunyai jumlah permainan tradisional sebanyak 2.600 permainan yang penyebarannya di seluruh wilayah Indonesia. Dari jumlah permainan tersebut Indonesia merupakan yang terbanyak di seluruh dunia. Oleh sebab itu, permainan tradisional ini dianggap sebagai aset budaya bangsa Indonesia dan sebagai modal bagi masyarakat dalam mempertahankan identitasnya di tengah masyarakat asing. Sehingga dengan demikian, melestarikan permainan tradisional berarti juga melestarikan nilai-nilai dan filosofi yang terkandung di dalamnya.

Warisan kebudayaan ini sangat berharga karena mencerminkan identitas suatu masyarakat, juga sebagai simbolis dari pengetahuan yang secara turun-temurun mempunyai berbagai macam fungsi dan pesan didalamnya. Dalam bermain permainan tradisional ada yang menggunakan alat bantu dan ada juga yang cukup dengan menggunakan anggota tubuh saja, jika menggunakan alat bantu sarana yang biasa digunakan dalam permainan tradisional ini berupa kayu, bambu, batok kelapa, karet dan benda lainnya yang sangat mudah di temukan. Sedangkan yang tidak menggunakan alat pada permainan tradisional seperti bermain tepuk tangan, hompimpa dan injit semut yang hanya menggunakan anggotatubuh seperti tangan, kaki dan kepala.

Permainan modern ditemukan setelah abad ke-20, permainan ini berkembang sesuai dengan kemajuan zaman. Pada umumnya anak-anak sering ditemukan bermain menggunakan alat teknologi seperti telepon genggam, gawai, komputer, laptop, *playstation* dan bermain robot. Diantara kedua permainan tersebut mempunyai perkembangan yang berbeda. Permainan tradisional dulunya

sangat digemari di semua kalangan namun perkembangan teknologi yang merambah kesemua bidang sehingga terkikisnya nilai leluhur budaya bangsa. Jika hal ini menjadi suatu kebiasaan pada generasi sekarang, maka akan memberikan dampak semakin tenggelamnya permainan tradisional seiring dengan pengaruh budaya luar, sehingga identitas bangsa Indonesia yang mempunyai kekayaan budaya akan semakin surut karena penyebabnya, antara lain yaitu : 1) kurangnya masyarakat dalam mensosialisasikan permainan tradisional, 2) Tidak adanya minat masyarakat untuk berupaya mengenal kekayaan tradisional, 3) Kurangnya peran masyarakat dalam melaksanakan perlombaan permainan tradisional secara berkelanjutan.

Permainan tradisional yang merupakan permainan rakyat yang tanpa diketahui asal-usulnya, penciptanya dan asalnya dari mana. Penyebaran permainan tradisional terjadi berdasarkan cerita dari mulut ke mulut yang kadang kala ditemukan berbeda nama di daerah satu dan lainnya akan tetapi mempunyai bentuk permainan yang sama. Dalam sistem permainannya sudah diatur sedemikian rapih oleh generasi terdahulu kemudian diekspresikan dan diapresiasi oleh tradisi masyarakat untuk menghadirkan suasana yang menyenangkan, aktivitasnya yang sederhana dan tidak sulit untuk dimainkan dengan biayanya yang relatif murah dibandingkan dengan beberapa permainan yang saat ini lagi tren karena pada permainan tradisional hanya memerlukan sarana dan prasarana yang dapat dirakit dengan mudah dan bisa dimainkan di arena terbuka maupun tertutup.

Di dalam permainan tradisional mengandung nilai-nilai karakter bangsa yang di dalamnya terdapat sikap toleransi, jujur, disiplin, pantang menyerah, kerja keras, mandiri, kreatif, tinggi rasa ingin tahu, cinta tanah air, bersahabat, cinta damai, berjiwa sosial dan penuh tanggung jawab. Nilai-nilai karakter inilah yang

sangat erat kaitannya dengan kehidupan setiap individu yang tidak mementingkan diri sendiri akan tetapi juga mementingkan keseimbangan alam semesta, kesejahteraan sosial antara satu dan yang lainnya serta ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Dari permainan tradisional inilah, mempunyai peran penting terhadap masyarakat sehingga terlahirlah bangsa Indonesia yang beradab dan bermartabat mulia.

Permainan tradisional dimainkan sebagai bentuk identitas dan warisan suatu budaya dengan mempertahankan nilai-nilai budaya lokal, membangun jiwa nasionalis, solidaritas, dan keterampilan sosial. Pesan-pesan yang terdapat pada permainan tradisional sangat bermanfaat dalam perkembangan suatu budaya, selain itu juga mempunyai pengaruh besar terhadap peserta didik karena dapat mempengaruhi perkembangan kinestetik, motorik, kognitif, emosi dan sosialnya sebagai sarana dalam menunjang masa depan anak-anak menuju dewasa. Aktivitas fisik yang diwujudkan dalam bentuk permainan tradisional sebagai mengolahragakan jasmani yang secara otomatis sangat bermakna pada ketangguhan jasmani yang kokoh dalam melawan rintangan dan kuat dalam bekerja. Melalui aktivitas permainan tradisional yang diciptakan oleh leluhur sangat sarat pada pengembangan fisik dan fungsi tubuh yang handal. Untuk itu tersirat juga sebagai upaya menanamkan pembiasaan beraktivitas fisik dalam upaya melatih diri untuk selalu sehat dan bugar melalui aktivitas fisik yang membahagiakan.

Sesuai pada konsep pertumbuhan dan perkembangan fisik manusia, pada usia anak-anak aktivitas bermain merupakan sesuatu yang sangat membahagiakan dan menggembirakan. Oleh sebab itu pendekatan aktivitas fisik (bermain) yang dikemas dalam bentuk permainan fisik. Beberapa contoh permainan tradisional yang sudah menasional diantaranya adalah permainan gobak sodor. Penamaan permainan ini mungkin dapat berbeda namun aktivitas fisik yang dimainkan sama. Pada permainan ini bersifat

tim dengan jumlah yang dibagi rata. Tempat permainan ini biasanya di lahan kosong baik tanah ataupun beton. Pada lantai atau tanah diberi gambar petak-petak yang menyiratkan sebuah ruang atau bidang dan dibuat sama besar. Pihak yang bermain di awal disepakati untuk tim siapa yang jaga dan tim siapa yang melakukan lari dari setiap petak dari petak depan hingga kembali ke petak awal.

Jika dilihat pada aktivitas gerak yang dilakukan pada permainan ini, sama halnya kita melatih kemampuan biomotorik kasar dan halus. Tim yang menjaga mengejar hingga dapat menyentuh tim yang lari memasuki setiap petak, sedangkan tim yang lari juga berusaha untuk masuk setiap petak tanpa tersentuh oleh tim yang jaga. Pada permainan ini berdampak pada pengembangan motorik pada otot-otot besar, yakni power dan kecepatan lari, hingga pada kemampuan biomotorik kelincahan untuk mengubah arah badan hingga dapat berusaha masuk pada petak yang dijaga oleh tim penjaga. Tim akan berganti jika salah satu anggota tim dapat tersentuh oleh tim penjaga. Hal yang terpenting juga dalam permainan ini adalah gerakan pada tim penjaga harus tetap lurus mengikuti garis pada setiap petak. Hal ini juga akan melatih keseimbangan tubuh pada saat bergerak.

Dalam beberapa permainan tradisional mengharuskan anak-anak untuk bergerak entah itu berjalan, berlari ataupun melompat (gerak dasar lokomotor). Beberapa permainan juga menggunakan anggota badan seperti tangan, kaki (gerak dasar non lokomotor). Gerakan manipulatif sering digunakan dalam permainan tradisional, yang tergambar melalui kemampuan untuk memindahkan benda dengan menggunakan tangan dan kaki. Pada filosofi permainan tradisional yang menyimpulkan pada pengembangan gerak dasar pada manusia yang terdiri dari lokomotor, non lokomotor serta manipulatif, merupakan simbol

kesempurnaan pada keberfungsian tubuh manusia secara sempurna. Sebuah permainan yang pada dasarnya mengisyaratkan bahwa manusia dapat bergerak secara sempurna merupakan anugerah Tuhan yang maha Kuasa. Oleh sebab itu bergeraklah, bermainlah karena itu merupakan bentuk rasa syukur kepada Sang Pencipta.

Pada beberapa permainan tradisional membutuhkan komponen fisik keseimbangan misalnya pada permainan egrang, membutuhkan keseimbangan yang tinggi, dengan pemaknaan yang lebih mendalam, keseimbangan ini adalah keseimbangan tentang dunia dan akhirat, manusia dengan Tuhannya, manusia dengan sesamanya dan manusia dengan lingkungannya. Dalam permainan egrang semakin tinggi egrang yang dipakai akan semakin sulit kita akan memainkannya, atau terlebih kita akan lebih mudah kehilangan keseimbangan dan mudah terjatuh. Permainan tradisional yang memiliki unsur lari yang dominan dan saling mengejar, membutuhkan kecepatan dalam permainan tersebut.

Permainan tradisional ada yang membutuhkan daya tahan untuk berlari secara terus menerus, sehingga tanpa disadari pasti akan membutuhkan daya tahan aerobik. Pada aktivitas permainan tradisional tidak hanya mampu mempertahankan kemenangan belaka, namun dampak yang diperoleh dari aktivitas yang dilakukan pada waktu tertentu (sore hari dan waktu luang sekolah/libur disekolah) akan melatih kemampuan beraktivitas pada durasi waktu yang relatif lama. Kemenangan dalam sebuah permainan akan sangat memotivasi pemain akan kecanduan untuk bermain terus hingga waktu bermain berakhir. Hal tersebut secara otomatis memaksa tubuh untuk lebih bertahan dengan beban waktu aktivitas yang lama, sehingga akan meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

# KARAKTER PENDIDIKAN SEKOLAH LUAR BIASA TERHADAP PEMBELAJARAN OLAHRAGA

---

Dr. Topo Yono, M.Pd.<sup>15</sup>

(Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Jember)

*“Pendidikan dan pembelajaran olahraga pada karakter anak menjadi sesuatu yang langka dan mahal pada anak luar biasa tanpa didikan orang tua serta didikan lembut seorang umar bakrie menjadikan olahraga yang sehat dan bahagia”*

Pendidikan merupakan sebuah kebutuhan manusia untuk membentuk negara yang maju dan mampu bersaing dalam dunia internasional. Oleh karena itu, setiap negara pasti memiliki tujuan pendidikan dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, setiap anak berhak untuk mengembangkan setiap potensinya melalui proses pembelajaran. Pendidikan sebagai hak bagi semua anak telah tercantum dalam berbagai instrumen internasional, seperti deklarasi universal pada hak asasi manusia dengan demikian

---

<sup>15</sup> Penulis lahir di Jember, 02 Maret 1982, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember, menyelesaikan studi S1 di IKIP PGRI Banyuwangi tahun 2007, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya tahun 2012, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2024.

seluruh rakyat Indonesia berhak untuk memperoleh pendidikan yang layak, tidak tekecuali bagi anak berkebutuhan khusus (ABK) yang dipandang sebelah mata karena bentuk fisiknya yang tidak sempurna. Sekolah dasar luar biasa merupakan pendidikan dasar yang diperoleh oleh siswa di sekolah menjadi hak yang melekat yang diperoleh siswa dibangku sekolah sesuai dengan UUD 45. Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang mempunyai sifat khusus dan berbeda dengan anak pada umumnya, yaitu tidak mungkin menunjukkan ketidakmampuan mental, emosional atau fisik. Kategori ABK meliputi: tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa jasmani, tunanetra, dan tunadaksa (Puti Artistia et al., 2024).

Pendidikan ahlak anak (ABK) lebih tinggi ahlak dari pada ilmu ini diberikan kepada anak luar biasa yang lebih dikenal dengan budi pekerti didapat dari orang tua, guru disekolah dan agama keyakinan masing masing. Dalam pendidikan Islam adalah Ilmu Pendidikan yang berdasarkan Islam, yang berisi seperangkat ajaran tentang kehidupan manusia, ajaran itu dirumuskan berdasarkan pada Al Qur'an, Hadits serta Akal. Ilmu Pendidikan Islam dalam teori-teorinya mengandung kesesuaian pandangan dengan teori-teori dalam ilmu pedagogik, terutama yang menyangkut dengan peserta didik, pendidik, alat-alat pendidikan dan cita-cita pendidikan, sehingga tampak jelas bahwa dalam teori kependidikan Islam terkandung nilai-nilai ilmiah pedagogik yang sesuai dalam dunia ilmu pengetahuan khususnya dunia ilmu pendidikan dan mempunyai urgensitas dalam kehidupan (Salamudin & Nurlatifah, 2024).

Inklusi sebuah ketetapan yang dalam dunia pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus dalam pendidikan yang formal diakui oleh pemerintah wajib dijalankan oleh semua pemangku kebijakan dalam hal ini dari pemerintah daerah diseluruh kesatuan Negara Indonesia dengan satu tujuan melaksanakan proses belajar

mengajar ditingkat sekolah luar biasa. Pendidikan inklusi merupakan suatu kebijakan pemerintah dalam mengupayakan pendidikan yang dapat diakses oleh setiap warga Negara agar memperoleh pemerataan pendidikan tanpa memandang anak berkebutuhan khusus ataupun anak yang tidak berkebutuhan khusus. agar bisa sekolah dan memperoleh pendidikan yang layak dan berkualitas untuk masa depan dan kehidupannya (Ayu Zalni et al., 2024).

Pendidikan karakter adalah upaya yang direncanakan untuk menanamkan dan mengembangkan nilai-nilai kebaikan pada individu. Tujuannya adalah untuk meningkatkan karakter dan meningkatkan kecerdasan siswa sehingga mereka menjadi generasi yang berpengetahuan, berakhlak baik, dan dapat memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar (Putra&Harsiwi, 2024). Penyelenggaraan penanaman karakter sejak dini di sekolah inklusi bertujuan untuk membentuk karakter siswa menjadi manusia yang memiliki sikap bijak ketika menemukan perbedaan saat bersosialisasi pada lingkungan sekolah, masyarakat umum.

Penanaman karakter nilai toleransi di sekolah inklusi. Pertama, langkah dalam membangun sikap toleransi dan kerja sama pada siswa di sekolah dasar luar biasa yaitu dengan menumbuhkan apresiasi terhadap perbedaan, memberikan praktik sikap teladan secara langsung, memunculkan sikap positif, dan memberikan dukungan, pengawasan serta perhatian penuh terhadap setiap tingkah laku siswa luar biasa. Kedua, pendidikan karakter siswa sekolah dasar luar biasa dapat dilakukan guru dengan cara guru membangun pikiran yang positif antar siswa sehingga siswa tidak membeda-bedakan teman, serta guru memberikan pembiasaan terhadap siswa normal untuk selalu menghargai siswa ABK saat berinteraksi dalam lingkungan sekolah. Ketiga, menumbuhkan karakter peduli sosial pada siswa di sekolah inklusi bisa dilakukan

dengan cara menggabungkan kegiatan belajar siswa normal dan ABK sehingga mereka dapat berbaur dan berinteraksi terus menerus di dalam pembelajaran yang akan menimbulkan rasa kasih sayang dengan rasa kepedulian terhadap sesama. Pendidikan karakter merupakan suatu upaya yang disengaja, disusun secara sistematis untuk mengembangkan kebijakan yang berdampak positif bagi setiap orang atau lingkungan sosial, dan melalui rangkaian yang tidak seketika, melainkan dengan pembiasaan atau upaya yang berkesinambungan (Fayza et al., 2024).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran penting dalam perkembangan fisik dan mental siswa. Namun, dalam konteks pendidikan inklusif, guru PJOK menghadapi tantangan khusus ketika mengajar Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Beberapa poin penting terkait problematika yang dihadapi oleh guru PJOK dalam mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK) berdasarkan fakta dilapangan: 1. Minimnya kompetensi Guru dalam pendidikan inklusif 2. Sangat sedikit fasilitas dan peralatan pendukung 3. Sikap guru dan siswa lain terhadap problematika yang dihadapi oleh guru PJOK dalam pembelajaran anak berkebutuhan khusus (ABK) mencakup kurangnya pelatihan dan kompetensi guru, minimnya fasilitas olahraga yang inklusif, serta sikap negatif dari guru dan siswa lain terhadap ABK. Pembelajaran PJOK yang inklusif memerlukan penyesuaian metode pengajaran, penyediaan fasilitas yang memadai, serta peningkatan kerja sama antara guru PJOK.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang esensial bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Melalui PJOK, siswa diajarkan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran fisik, serta nilai-nilai penting seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Dalam kerangka pendidikan inklusif, PJOK juga berfungsi sebagai

medium penting bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) untuk berpartisipasi aktif dan mendapatkan manfaat dari kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan fisik dan sosial mereka (Jurnal et al., 2024). Semua diajarkan dalam sebuah pembelajaran olahraga khususnya pada anak sekolah dasar luar biasa, semua dikaitkan dalam pembelajaran karakter yaitu kejujuran, kedisiplinan, kerjasama, sportifitas dalam olahraga, tim kesebelasan akan berhasil menjadi juara ketika ada kerjasama dan kedisiplinan begitu halnya dengan karakter yang diajarkan dalam pembelajaran olahraga semua akan terbawa dan menjadi bekal dimasyarakat sekolah, masyarakat umum sehingga dapat hidup berkarakter baik dan beprestasi.

Olahraga prestasi memberikan banyak kesempatan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang positif bagi anak berkebutuhan khusus (ABK), baik secara fisik, sosial, maupun emosional. Mencapai prestasi dalam olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri, memberikan rasa pencapaian dan kebanggaan bagi ABK. Bekal pengetahuan dan pengalaman berkaitan dengan pelayanan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bagi ABK. Dalam mencapai tujuan tersebut membutuhkan pengalaman langsung dari ahli maupun praktisi yang memiliki kompetensi dan skill dalam mendampingi ABK yang terlibat di olahraga prestasi melalui kegiatan sosialisasi (Riyadi et al., 2024). Dengan demikian pembelajaran olahraga pada anak berkebutuhan khusus menjadikan anak memiliki kepribadian yang tulus bergaul dengan baik bermasyarakat menjadikan insan yang memiliki sopan santun, ahlak yang mulia, sehat dan Bahagia.

## Daftar Pustaka

- Ayu Zalni, Elna Yustiana, Resti Ayu Putri, & Opi Andriani. (2024). Memenuhi Hak Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Pendidikan Inklusi. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 01–05.
- Fayza, A. M., Amalia, N., Utami, R. D., Purnomo, E., & Maulana, M. (2024). Peran Guru dalam Pendidikan Karakter Toleransi bagi Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi. *Buletin KKN Pendidikan*, 6(1), 1–19.
- Jurnal, J., Hulu, A. H., Siregar, S., Christo, B., Purba, A., & Ginting, D. (2024). Analisis Problematika Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( Pjok ) Dalam Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus ( Abk ). 2(2), 99–102.
- Puti Artistia, Olfa Seviona Putri, Nurhaliza Nurhaliza, & Opi Andriani. (2024). Karakteristik dan Klasifikasi Anak Berkebutuhan Khusus Secara Mental Emosional dan Akademik. *Dharma Acariya Nusantara: Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 2(1), 27–36.
- Putra, F. A., & Harsiwi, N. E. (2024). Implementasi Pendidikan Karakter Untuk Siswa Anak Berkebutuhan Khusus Tunarungu di SLB PGRI Pademawu. *Journal of Special Education Lectura*, 2(1), 31–37. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/JSELectura/article/view/21036%0Ahttps://journal.unilak.ac.id/index.php/JSELectura/article/download/21036/6460>
- Riyadi, M. B., K, S. A., Hardiyono, B., Sukmawati, N., Kepelatihan, P., Universitas, O., & Maret, S. (2024). *Sosialisasi Olahraga Dan Keterlibatan Anak Berkebutuhan Khusus ( ABK ) Dalam Kegiatan Olahraga Prestasi*. 4(3), 251–258.

Salamudin, C., & Nurlatifah, S. (2024). Penerapan Materi Ajar PAI Dan Budi Pekerti Dalam Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak Berkebutuhan. c, 1–11. <https://doi.org/10.37968/masagi.v3i1.686>.



## LITERASI FISIK DALAM KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI MODERN

---

Ahadi Priyohutomo, S.Pd., M.Pd.<sup>16</sup>  
(Universitas Muhammadiyah Karanganyar)

*“Kurikulum pendidikan jasmani harus dirancang dengan visi bahwa, pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh siswa mampu memberikan manfaat berkelanjutan disepanjang hidup mereka”*

Gaya hidup di zaman 5.0 menjadi kian berubah, hal ini dipicu oleh perubahan globalisasi serta gaya hidup *tradisional life style* menjadi *sedentary life style*, gaya hidup ini diakibatkan karena kurangnya aktivitas gerak/fisik yang diikuti dengan asupan pola makan yang berlebih, seperti asupan tinggi karbohidrat, protein, lemak dan rendah serat. Pola makan yang tidak teratur serta tidak diimbangi dengan aktivitas gerak, akan beresiko obesitas, (Proverawati, 2010) status obesitas pada negara berkembang di beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan, (Suryadinata & Sukarno, 2019) Indonesia dalam waktu 3 tahun

---

<sup>16</sup> Penulis lahir di Banyumas, 8 Maret 1998, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Kesehatan dan Pendidikan (FKP), Universitas Muhammadiyah Karanganyar, menyelesaikan studi S1 di Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang tahun 2020 dan menyelesaikan S2 di Prodi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang tahun 2021.

terjadi peningkatan sebesar sebesar 19,8% sampai dengan 23% yang terjadi pada usia dewasa, dan presentase terbanyak didapatkan oleh wanita dengan besaran 29,4%. Pada usia remaja terjadi peningkatan kolesterol 40% dan trigaslidira 25%, hal ini memicu terjadinya penyakit *cadriovaskular* serta peningkatan diabetes yang diakibatkan oleh obesitas (D'Adamo et al., 2015; Pulgaron & Delamater, 2014).

Obesitas merupakan ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*), sehingga mengakibatkan penumpukan lemak yang berlebih pada tubuh. Berdasarkan penelitian (Maulinda et al., 2017) Obesitas dapat diartikan sebagai keadaan, dimana terjadi gangguan metabolisme lemak yang disebabkan oleh masukan kalori berlebih dari jumlah kebutuhan seseorang dalam satu harinya terdapat mekanisme fisiologis dalam tubuh yang berperan penting dalam menjaga berat badan agar tetap stabil, yaitu dengan cara menjaga keseimbangan antaran asupan energi dengan dengan keseluruhan energi yang akan digunakan. Terdapat berbagai macam tanda atau gejala pada seseorang yang obesitas: (a) adanya keluhan mendengkur (*snoring*) dan munculnya nyeri pinggul, (b) berubahnya gaya hidup/kebiasaan makan dan aktivitas fisik, baik di kantor, sekolah, rumah, tempat kerja, dan waktu luang), (c) terdapat riwayat keluarga, seperti orang tua dengan kelebihan berat badan dan obesitas, (d) pernah mengkonsumsi obat-obatan, seperti penggemuk badan, steroid, dan lain sebagainya, (e) riwayat sosial/psikologis dan riwayat berat badan.

Obesitas yang didasarkan oleh faktor genetik, akan berindikasi obesitas pada anak kandungnya sebesar 10 persen, dan akan mengalami peningkatan 40-50 %, bila salah satu orang tua menderita obesitas, dan bila terjadi oleh kedua orang tuanya maka peluang keturunan akan meningkat menjadi 70-80 persen (Purwati, 2005), selain faktor genetik penyebab obesitas, faktor

lingkungan menjadi salah satu hal yang perlu di perhatikan, (1) pola makan, jumlah asupan energi/makanan yang berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan/obesitas jika tidak disesuaikan dengan kalori yang dikeluarkan, beberapa jenis makanan yang mengandung asupan energi tinggi diantaranya (lemak gula, santan dan gula), teknik pengelolaan makanan penting dilakukan sebagai parameter jumlah asupan yang dimakan. (2) aktivitas fisik, kurangnya keterlibatan aktivitas fisik dan kurangnya gerak, mengakibatkan energi yang ada pada tubuh tidak dapat dikeluarkan secara maksimal, sehingga menimbulkan tumpukan lemak yang mengakibatkan obesitas. Obesitas yang tidak terjaga akan memberikan dampak metabolik bagi tubuh, yang akan meningkatkan pro inflamasi dan trigliserida serta meningkatkan tekanan darah, selain itu penyakit lain yang muncul adalah, *osteoarthritis* lutut dan pinggung, pembentukan batu empedu, *low back* terasa nyeri, *sleep apnoea*, dan timbulnya asma.

Pentingnya pencegahan dan pengobatan dini bagi penderita obesitas harus dimulai sejak masa kanak-kanak hingga remaja. Salah satu faktor yang menyebabkan meningkatnya angka obesitas pada anak adalah pola makan yang berlebihan. Selain itu, saat ini banyak anak-anak hingga dewasa lebih tertarik mengunjungi restoran cepat saji, (Dave et al., 2009). Aktivitas fisik merupakan komponen terpenting untuk menjaga kesehatan, proporsi aktivitas fisik pada masyarakat Indonesia masih pada kategori kurang aktif dengan presentase 26,1%, hal ini dapat mengakibatkan kematian jika kurangnya aktivitas fisik dalam diri seseorang, aktivitas fisik yang kurang, dapat menyebabkan terjadinya obesitas, penyakit kanker, tekanan darah, hipertensi, storke, memperbaiki resiko *cardiovascular disease* (CVD) dan tinggi kolesterol (Gao et al., 2013) (McAuley et al., 2014).

Hal ini menjelaskan bahwa peningkatan tingkat obesitas menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. Profesi dalam bidang pendidikan saja tidak cukup untuk menyelesaikan krisis obesitas. Namun, hal ini bukan berarti bahwa pendidikan jasmani tidak perlu berupaya untuk mendorong keterlibatan generasi muda dalam aktivitas fisik serta membantu mereka memahami pentingnya aktivitas fisik dan pola makan sehat. Gaya hidup yang tidak aktif, pola makan yang tidak sehat, serta kurangnya pemahaman terhadap lingkungan sosial, dukungan keluarga, dan regulasi yang belum jelas menjadi kendala. Akibatnya, upaya pendidikan jasmani dalam memfasilitasi anak-anak untuk mempertahankan tingkat aktivitas fisik yang optimal dan mencegah obesitas seringkali tidak memberikan dampak yang signifikan.

Keterlibatan aktifitas fisik pada kurikulum pendidikan jasmani di sekolah, perlu adanya evaluasi yang mendalam serta dinilai secara konseptual dan kontekstual. Pembelajaran pendidikan jasmani saat ini masih memberikan pengalaman yang berorientasikan pada prestasi, dalam konteks ini, tidak mengherankan jika minat siswa terhadap pendidikan jasmani menurun selama sekolah dan anak-anak menjadi kurang aktif pada tahun-tahun sekolah berikutnya. Bagi siswa laki-laki dan perempuan, pemilihan materi-materi pembelajaran tidak memberikan pengalaman yang bermakna secara pribadi dan relevan secara sosial (Hardman, 2010). Jika pendidikan jasmani ingin memainkan peran dalam mempromosikan gaya hidup aktif, maka pendidikan jasmani harus berupaya untuk mengubah atau memperluas makna pemahaman akan pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan dalam lingkungan sekolah maupun kegiatan luar sekolah.

Selama bertahun-tahun, telah terjadi pergeseran yang nyata dalam pendidikan jasmani ke pendekatan yang lebih luas dan

seimbang. Kurikulum pendidikan jasmani perlu didasarkan pada visi bahwa, pengetahuan, keterampilan dan pemahaman yang diperoleh siswa harus memberikan manfaat disepanjang hidup. Hal ini perlu dilakukan dengan mendorong siswa untuk mengembangkan literasi jasmani, literasi kesehatan, membangun pemahaman, kapasitas, dan komitmen yang diperlukan untuk menjalani serta mempromosikan kehidupan yang sehat dan aktif. Keterlibatan literasi fisik (kemampuan gerak, aktivitas fisik) dan literasi kesehatan (memperoleh, memahami dan menggunakan informasi guna membuat keputusan yang tepat bagi kesehatan) menjadi elemen terpenting dalam pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang efektif. (Anmol, 2019; Burdea & Coiffet, 2003).

### **Daftar Pustaka**

- Anmol. (2019). Future trends and challenges in physical education and sports sciences. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 387(0), 59–60.
- Burdea, G. C., & Coiffet, P. (2003). *Virtual reality technology*. Canada: John Wiley & Sons.
- D'Adamo, E., Guardamagna, O., Chiarelli, F., Bartuli, A., Liccardo, D., Ferrari, F., & Nobili, V. (2015). Atherogenic dyslipidemia and cardiovascular risk factors in obese children. *International Journal of Endocrinology*, 2015(V1d1).
- Dave, J. M., An, L. C., Jeffery, R. W., & Ahluwalia, J. S. (2009). Relationship of attitudes toward fast food and frequency of fast-food intake in adults. *Obesity*, 17(6), 1164–1170. <https://doi.org/10.1038/oby.2009.26>

- Gao, Z., Podlog, L., & Huang, C. (2013). Associations among children's situational motivation, physical activity participation, and enjoyment in an active dance video game. *Journal of Sport and Health Science*, 2(2), 122–128.
- Hardman, K. (2010). Physical education: "The future ain't what it used to be!" *Keynote Presented at International Congress. Youth Sport*, 15.
- Maulinda, C. A., Rianti, E. D. D., & Taufiq, V. L. F. (2017). Gambaran Penggunaan Terapi Uap (Sauna) pada Obesitas. *Inovasi*, 19(1), 54–64.
- McAuley, P. A., Chen, H., Lee, D. C., Artero, E. G., Bluemke, D. A., & Burke, G. L. (2014). Physical activity, measures of obesity, and cardiometabolic risk: The multi-ethnic study of atherosclerosis (MESA). *Journal of Physical Activity and Health*, 11(4), 831–837.
- Proverawati. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pulgaron, E. R., & Delamater, A. M. (2014). Obesity and type 2 diabetes in children: Epidemiology and treatment. *Current Diabetes Reports*, 14(8).
- Purwati, sussi ett all. (2005). *Perencanaan Menu Untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Suryadinata, R. R., & Sukarno, D. A. (2019). The Effect Of Physical Activity On The Risk Of Obesity In Adulthood. *The Indonesian Journal of Public Health*, 14(1), 106–116.

# LATIHAN MOTORIK UNTUK ANAK *DOWN SYNDROME* DI SURABAYA

---

Muhammad Asrul Sidik, M.Pd.<sup>17</sup>  
(Universitas Negeri Surabaya)

*“Dengan Latihan yang tepat, anak-anak dengan Down syndrome dapat mencapai perkembangan motorik yang lebih baik.”*

**A**nak-anak dengan Down syndrome sering menghadapi tantangan dalam perkembangan motorik, baik motorik kasar maupun halus. Oleh karena itu, latihan motorik yang terstruktur dan terarah sangat penting untuk meningkatkan kemampuan fisik dan kognitif mereka. Di Surabaya, berbagai metode latihan motorik telah diterapkan untuk membantu anak-anak dengan Down syndrome dalam mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari. Berikut ini tujuan Latihan motorik:

Yang pertama adalah latihan motorik kasar bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar, seperti berjalan, berlari, melompat,

---

<sup>17</sup> Penulis lahir di Purworejo, 15 Desember 1988, merupakan Dosen di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, menyelesaikan studi S1 di PKLO FIK Universitas Negeri Semarang tahun 2011, menyelesaikan S2 pascasarjana Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2017.

dan melempar. Melalui latihan yang rutin, anak-anak dapat mengembangkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi yang lebih baik.

Yang kedua adalah keterampilan motorik halus, yang melibatkan gerakan tangan dan jari. Aktivitas seperti melipat kertas dan permainan yang melibatkan manipulasi objek dapat membantu meningkatkan keterampilan ini.



Gambar 1. Dokumentasi Pribadi

Pelatih dapat berkreasi dengan tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan kemandirian dan kepercayaan diri anak. Dengan meningkatkan keterampilan motorik, anak-anak dapat lebih mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berpakaian dan makan. Hal ini penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan membantu mereka berinteraksi lebih baik dengan lingkungan sosial mereka. Melalui permainan dan aktivitas kelompok, anak-anak belajar berinteraksi, berkolaborasi, dan berkomunikasi dengan teman sebaya mereka.

Dengan menerapkan berbagai metode latihan yang sesuai, diharapkan anak-anak dapat mencapai perkembangan yang optimal dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Anak-anak dengan Down syndrome sering mengalami keterlambatan dalam perkembangan motorik, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, intervensi yang tepat dan berkelanjutan dalam bentuk latihan fisik sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan motorik mereka.



Gambar 2. Dokumentasi Pribadi

Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui program latihan fisik terstruktur yang mencakup berbagai jenis aktivitas, seperti latihan keseimbangan dan koordinasi. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik yang terarah dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi pada anak-anak dengan Down syndrome.

Latihan fisik juga memiliki dampak positif pada fungsi kognitif anak-anak dengan Down syndrome. Dalam penelitian

menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kemampuan motorik dan fungsi kognitif, di mana peningkatan dalam keterampilan motorik dapat berkontribusi pada perkembangan kognitif yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa program latihan fisik tidak hanya bermanfaat untuk aspek fisik, tetapi juga untuk perkembangan mental anak-anak dengan Down syndrome.



Gambar 3. Dokumentasi Pribadi

Latihan motorik terstruktur sangat penting untuk membantu anak-anak dengan Down Syndrome meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus, yang berkontribusi pada keseimbangan, koordinasi, kemandirian, serta fungsi kognitif mereka. Dengan program latihan yang tepat dan dukungan dari keluarga serta komunitas, anak-anak ini dapat mencapai perkembangan optimal yang berdampak positif pada kualitas hidup dan interaksi sosial mereka.

Secara keseluruhan, latihan motorik untuk anak-anak dengan Down syndrome di Surabaya harus dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan spesifik mereka, melibatkan

berbagai jenis latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan, serta melibatkan orang tua dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Dengan pendekatan yang tepat, anak-anak dengan Down syndrome dapat mencapai perkembangan motorik yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.



# PEDOMAN PENGGUNAAN *AUGMENTED REALITY* PADA PEMBELAJARAN RENANG ANAK SEKOLAH DASAR

---

Vera Septi Sistiasih, S.Pd., M.Or.<sup>18</sup>  
(Universitas Muhammadiyah Surakarta)

*“AR memungkinkan pengguna untuk melihat dan berinteraksi dengan objek virtual (seperti gambar, teks, atau animasi 3D) yang terlihat seperti ada di lingkungan nyata.”*

**R**enang merupakan salah satu olahraga yang penting untuk diajarkan kepada anak-anak, terutama karena manfaatnya terhadap perkembangan fisik, keterampilan motorik, dan keselamatan di air. Namun, tantangan dalam pembelajaran renang di tingkat sekolah dasar (SD) sering kali meliputi keterbatasan fasilitas, ketakutan anak terhadap air, dan kurangnya pemahaman teknis oleh guru atau pelatih. Di era digital ini, teknologi Augmented Reality (AR) hadir sebagai salah satu solusi inovatif untuk memperkaya proses pembelajaran, termasuk dalam pendidikan jasmani. Dengan kemampuan AR untuk menyajikan elemen virtual secara interaktif, siswa dapat mempelajari teknik

---

<sup>18</sup> Penulis lahir di Sragen, 17 September 1989, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga (POR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Surakarta, menyelesaikan studi S1 di Kepelatihan Olahraga UNS tahun 2012, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan tahun 2014.

renang dengan lebih mudah dan menarik, bahkan sebelum mereka masuk ke kolam renang. Artikel ini bertujuan untuk memberikan panduan penggunaan AR dalam pembelajaran renang untuk anak-anak SD, mulai dari metode penerapan hingga hasil yang dapat dicapai.

*Augmented Reality (AR)* adalah teknologi yang menggabungkan elemen dunia nyata dengan elemen *virtual* secara *real-time*, biasanya melalui perangkat seperti smartphone, tablet, atau kacamata khusus (misalnya AR glasses). Dalam *augmented reality*, dunia nyata menjadi latar belakang utama, sementara elemen digital ditambahkan untuk memperkaya pengalaman visual dan interaksi pengguna. Teknologi ini memanfaatkan kamera, sensor, GPS, dan perangkat lunak untuk mendeteksi lingkungan fisik dan memproyeksikan konten digital di atasnya. Augmented Reality (AR) dapat menjadi alat inovatif untuk mendukung pembelajaran renang, terutama bagi pemula atau pelatih yang ingin meningkatkan pengalaman belajar. Berikut beberapa cara AR dapat diterapkan dalam pembelajaran renang.

## **Metode**

1. Persiapan Konten Augmented Reality
  - a. Pengembangan Aplikasi AR: Aplikasi AR untuk pembelajaran renang dibuat dengan fitur utama seperti visualisasi teknik dasar renang gaya dada dan gaya bebas animasi gerakan, dan panduan langkah-langkah belajar.
  - b. Pengumpulan Materi :Materi yang digunakan dalam aplikasi dirancang dengan melibatkan pelatih renang profesional, ahli pendidikan jasmani, dan pakar teknologi pendidikan. Konten diintegrasikan dengan kurikulum SD untuk memastikan relevansi pembelajaran.

## 2. Penggunaan AR di Kelas

- a. Pengenalan Teknik Renang: Guru atau pelatih menggunakan perangkat AR (smartphone, tablet, atau headset AR) untuk menampilkan teknik renang secara interaktif di kelas.
  - b. Latihan Gerakan Dasar: Siswa berlatih gerakan dasar di atas lantai menggunakan panduan animasi AR. Misalnya, aplikasi menampilkan posisi tangan dan kaki yang benar untuk gaya dada.
  - c. Simulasi Virtual di Kolam Renang: Dengan bantuan aplikasi AR, siswa dapat mempraktikkan teknik renang di lingkungan virtual sebelum mencoba di air.
3. Evaluasi dan Penyesuaian : Proses evaluasi dilakukan dengan membandingkan kemampuan siswa sebelum dan sesudah menggunakan AR dalam pembelajaran. Observasi dilakukan terhadap peningkatan pemahaman teknik, pengurangan ketakutan terhadap air, dan kinerja di kolam renang.

## Hasil dan Pembahasan

Penerapan AR dalam pembelajaran renang anak SD menunjukkan beberapa hasil positif, antara lain:

1. Peningkatan Pemahaman Teknik : Siswa lebih cepat memahami posisi tubuh, gerakan tangan, dan kaki melalui visualisasi animasi yang interaktif. 80% siswa menunjukkan peningkatan skor evaluasi pemahaman teknik renang dasar.
2. Pengurangan Rasa Takut Terhadap Air : Simulasi virtual membantu siswa mengatasi rasa takut terhadap air sebelum mencoba langsung di kolam renang. 65% siswa yang awalnya cemas menunjukkan keberanian lebih besar setelah sesi simulasi.

3. Antusiasme yang Tinggi : Dengan penggunaan teknologi, siswa lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran renang. Guru melaporkan peningkatan partisipasi aktif selama sesi AR.
4. Keterbatasan Fasilitas Teratasi : AR membantu sekolah yang tidak memiliki akses langsung ke kolam renang dengan menyediakan alternatif pembelajaran awal secara virtual.



Gambar 1. Desain Augmented Reality Renang

## Kesimpulan

Teknologi AR dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran renang di tingkat SD. Dengan panduan penggunaan yang terstruktur, AR mampu memberikan solusi untuk mengatasi keterbatasan fasilitas, meningkatkan pemahaman siswa, dan mengurangi rasa takut mereka terhadap air. Pedoman ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru dan sekolah dalam mengintegrasikan AR ke

dalam kurikulum pendidikan jasmani. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi pengembangan konten AR yang lebih mendalam serta implementasi teknologi ini pada jenjang pendidikan lainnya.

#### 1. Pedoman Penggunaan AR dalam Pembelajaran Renang

- a. **Tahap Persiapan:** Guru mengidentifikasi kompetensi dasar renang yang akan diajarkan. Perangkat AR (tablet/smartphone dan aplikasi AR yang relevan) dipersiapkan. Materi interaktif berupa model 3D teknik renang (gaya bebas, gaya dada, dll.), video keselamatan, dan kuis interaktif diunggah ke aplikasi.
- b. **Tahap Pembelajaran:** Guru memandu siswa menggunakan perangkat AR untuk mempelajari gerakan dasar renang di kelas. Siswa mempraktikkan gerakan menggunakan media AR sebelum latihan fisik di kolam renang. Guru memberikan evaluasi berbasis aktivitas, seperti kuis atau simulasi keselamatan berbasis AR.
- c. **Tahap Evaluasi dan Refleksi:** Guru mengevaluasi pemahaman siswa melalui pengamatan langsung dan kinerja dalam simulasi AR. Refleksi dilakukan bersama siswa untuk memperbaiki gerakan dan memahami pentingnya keselamatan di kolam renang.



# LATIHAN *SHOOTING FROM CHAIR* DAN LATIHAN *WALL SHOOTING* UNTUK MENINGKATKAN *SKILL SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

---

Andi Nur Abady, S.Pd., M.Pd.<sup>19</sup>

(Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna)

*“Latihan Shooting Bola Basket Perlu Melakukan Latihan Yang Bervariasi Agar Tidak Membosankan Dan Dapat Meningkatkan Skill.”*

Permainan bola basket dewasa ini sangat digemari kalangan pelajar di Indonesia terbukti banyak di adakan turnamen antar pelajar baik itu tingkat SLTP, SMU/SMA juga sampai tingkat perguruan tinggi serta turnamen bola basket terbuka antar klub di setiap wilayah yang rata-rata pemainnya termaksud dalam usia pelajar. Kegemaran pada permainan bola basket ini di iringi bertambahnya klub-klub bola basket serta bertambahnya lapangan bola basket baik itu dalam bentuk satu lapangan penuh maupun sengah lapangan yang banyak dibuat pada perkarangan di sekitar

---

<sup>19</sup> Penulis lahir di Makassar, 15 Juni 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Sekolah tinggi olahraga dan Kesehatan Bina Guna, menyelesaikan studi S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (UNM) tahun 2010 dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tahun 2014.

perkarangan umum. Kesemua itu karena animo masyarakat terhadap permainan bola basket. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk di tonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup maupun diruangan terbuka dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah di pelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

*Shooting from chair* atau bisa disebut juga dengan menembak dari kursi adalah latihan menembak dari kursi untuk meningkatkan konsistensi anda dalam mengangkat bola ke ring dan meluruskan siku pada fase follow through, latihan ini memperbaiki jarak tembak dan membantu pemain yang memiliki kecenderungan melemparkan bola. Duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak. Latihan menembak dari kursi ini bertujuan melatih pemusatan diri, proses menyeimbangkan diri sendiri baik secara mental dan fisik, jika anda terfokus berarti anda siap: otot anda rileks dan anda bernafas lebih dalam dan lebih lambat dari biasanya. Kondisi ini juga menyertakan penyeimbangan berat badan untuk teknik yang akan anda lakukan ini, terutama baik sekali untuk pemusatan tenaga (Wissel 1994:65).

Adapun pelaksanaan latihan *Shooting from chair* (menembak dari kursi) menurut Wissel (1994:65) pada bukunya yaitu : “taruhlah suatu kursi pada jarak 3 meter di depan ring. Penembak mengambil posisi dengan duduk di kursi yang berada 3 meter di depan ring tadi dengan memegang bola. Tingkatkan pemfokusan anda dapat meningkatkan pusat gravitasi anda dan memindahkan tenaga dari punggung ke bahu untuk membentuk tenaga penuh

untuk menembak. Tempatkan tangan menembak di belakang bola, dengan jari telunjuk pada titik tengah bola. Periksalah penempatan siku. Berlatihlah untuk mengalirkan tenaga dari punggung, bahu, lengan, pergelangan tangan dan jari-jari untuk menembak.

Latihan ini juga dapat divariasikan juga seperti yang tadinya sipenembak hanya duduk diam dikursi dan menembak, maka variasinya bisa dengan seperti ini: setelah sipenembak menembakkan bola kering basket lalu sipenembak berlari kesamping lapangan dan menyentuh garis lapangan lalu kembali ke kursi tadi dan duduk kembali kemudian menerima passingan bola dari teman lalu ditembakkan kering basket lagi, begitu seterusnya secara berulang-ulang. Latihan *wall Shooting* atau bisa disebut juga dengan tembakan ke dinding adalah salah satu bentuk latihan *Shooting* (menembak). Menurut pendapat Wissel (1994:64) bahwa : “*wall Shooting* (tembakan ke dinding) bertujuan latihan yang memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak bola, penempatan siku, pelepasan bola pada jari, follow through, dan menangkap bola pada posisi menembak”.

Permainan bola basket merupakan permainan yang menuntut pemain untuk bergerak cepat, tepat, efisien, dan efektif untuk mendapatkan skor dalam kurun waktu 24 detik. Dalam hal ini, pemain harus siap dalam keadaan apapun untuk menembak bola (*Shooting*) dimana hanya menembak yg diperlukan pada saat penting/genting.

Menurut pendapat Kosasih (1994:12) bahwa: “bola adalah magnet dari permainan bola basket. Buktinya adalah mayoritas pergerakan tertuju pada bola. Padahal fakta menunjukkan pada saat menyerang, seorang pemain akan melakukan pergerakan tanpa bola lebih dari 80%”. Sehingga, pemain harus siap dan tidak hanya asal menembak bola ke ring basket. Namun, pemain harus

dapat memperkirakan apakah peluangnya cukup besar untuk menembak atau tidak, karna banyak pemain yang memaksakan kehendak/kemauannya untuk menembak padahal dalam posisi temannya yang lain ada peluang yang lebih besar untuk menembak. Maka dari itu, disini pengendalian emosi/nafsu sesaat harus dapat dikendalikan dengan benar.

Tapi kebanyakan pemain melakukan kesalahan pada teknik ini. Banyak kesalahan yang peneliti lihat dari teknik ini misalnya : banyak tembakan bola yang di blok oleh lawan, banyaknya bola yang tidak tepat sasaran (tidak masuk ke ring basket). Hal ini bisa saja terjadi disebabkan karena si penembak (shooter) tidak menguasai teknik *Shooting* dengan baik atau juga bisa terjadi karena keseimbangan si penembak (shooter) mudah goyah.

Adapun pelaksanaan dari *wall Shooting* (tembakan ke dinding) menurut pendapat Wissel bahwa: “dimulai dari menghadap ke suatu dinding atau papan ring, pilihlah suatu titik setinggi paling tidak 3 m di dinding itu sebagai sasaran. Mulailah dengan bola pada posisi menembakdi atas bahu untuk menembak, tempatkan tangan untuk menembak di belakang bola dengan jari telunjuk pada titik tengah bola. Periksalah penempatan siku. Tembakhlah bola, dengan follow through sempurna (pelurusan penuh siku), kearah dinding atau titik sasaran, buat bola kembali kepada anda pada posisi menembak tanpa mengubah tangan anda pada waktu menangkapnya. Variasi latihannya bisa ditambahkan cone disisi lainnya pada papan ring/dinding, jadi yang tadinya sipenembak hanya diam berdiri terhadap satu titik/target sekarang dengan adanya cone yang satunya lagi sipenembak melakukannya dengan berpindah tempat (bergerak). Begitu seterusnya secara berulang-ulang.

Kedua bentuk latihan ini baik latihan *Shooting From chair* dengan *Wall Shooting* sama-sama berpengaruh dalam peningkatan kemampuan menembak, dan latihan *Shooting From*

*chair* lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan menembak jika dibandingkan dengan latihan *Wall Shooting*. Hal ini dapat dilihat dimana pada latihan *Shooting From chair* lebih konsisten pada lintasan bola sehingga membantu setiap pemain untuk menjadi good shooter (penembak yang baik) jika dibandingkan dengan latihan *wall Shooting*. Dengan melakukan latihan *Shooting From chair* dan *Wall Shooting* secara terus menerus dan kesinambungan, maka akan meningkatkan kemampuan menembak (*Shooting*).

Latihan *Shooting From chair* dan latihan *wall Shooting* sama-sama meningkatkan kemampuan *Shooting*, namun latihan *Shooting from chair* lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Wall Shooting* terhadap kemampuan menembak (*Shooting*) dalam permainan bola basket

Namun bukan hanya bentuk latihan ini saja yang dapat meningkatkan kemampuan menembak (*Shooting*) dalam permainan bola basket. Masih banyak bentuk latihan (drill) yang dapat meningkatkan kemampuan *Shooting*.

### **Daftar Pustaka**

- Danny, Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Wissel Ph D, Hal. (1994). *Bola Basket*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.



# STATUS GIZI DAN PERSEN LEMAK TUBUH

---

Herlin Armisesna, M.Pd.<sup>20</sup>  
(STKIP Rosalia Lampung)

*“Komposisi tubuh meliputi dua hal yaitu indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh. Pada seseorang dengan berat badan dan tinggi badan yang ideal belum tentu memiliki persen lemak tubuh yang normal. Persen lemak tubuh sesuai dengan jenis aktivitas fisik sehari-hari dan pola makan yang dikonsumsi.”*

## A. Status Gizi

**G**izi adalah asupan makanan yang berkaitan dengan kebutuhan tubuh. Gizi yang baik dan memadai dikombinasikan dengan aktivitas fisik yang teratur merupakan pencapaian kesehatan yang baik. Gizi buruk dapat menyebabkan penurunan kekebalan tubuh, peningkatan kerentanan terhadap penyakit, gangguan perkembangan fisik, mental, dan mengurangi produktivitas.

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan penggunaannya.

---

<sup>20</sup> Penulis merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Rosalia Lampung, menyelesaikan Pendidikan S1 Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Lampung tahun 2010 dan menyelesaikan pendidikan magister prodi Pendidikan Olahraga Di Universitas Negeri Semarang Tahun 2013.

## B. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi pada remaja salah satunya menggunakan metode antropometri gizi. Antropometri gizi adalah hal-hal yang berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi dan komposisi tubuh dari berbagai macam tingkat umur dan tingkat gizi. Penggunaan antropometri untuk menilai status gizi merupakan penilaian yang sering digunakan. Antropometri dilakukan dengan mengukur beberapa parameter sebagai indikator status gizi yaitu umur, tinggi badan, berat badan, dan indeks massa tubuh

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter, antara lain : Umur, Berat Badan, Tinggi Badan

## C. Indeks Antropometri

Indeks antropometri merupakan kombinasi berbagai parameter gizi. Cara yang paling mudah untuk menilai status gizi seseorang dengan menggunakan pengukuran antropometri karena sederhana, mudah, dapat dilakukan siapa saja, dan cukup teliti.

Penilaian status gizi remaja dapat dilakukan secara antropometri dikenal dengan Indeks Massa Tubuh menurut umur (*BMI for age*) yang kemudian dinilai dengan ambang batas (*Z-score*)

Rumus perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT):

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

*Z-score* merupakan indeks antropometri yang digunakan secara internasional untuk menentukan status gizi dan pertumbuhan

yang diekspresikan sebagai satuan standar deviasi (SD) populasi rujukan.

Rumus pengukuran *Z-score* pada indikator IMT/U:

$$Z\text{-Score} = \frac{\text{IMT Real} - \text{IMT Median}}{\text{Z- Scoe Populasi Referensi (SD)}}$$

Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan

IMT/U Anak Umur 5 – 18 Tahun

| Kategori Status Gizi | Ambang Batas (Z-score) |
|----------------------|------------------------|
| Sangat Kurus         | <-3 SD                 |
| Kurus                | -3 SD s/d <-2 SD       |
| Normal               | -2 SD s/d              |
| 1 SD Gemuk           | >1 SD                  |
| Obesitas             | >2 SD                  |

### Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja antara lain:

1. Asupan Makanan
2. Penyakit Infeksi
3. Aktivitas Fisik

Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan pengeluaran energi dari tubuh kurang .Kelebihan energi dalam tubuh karena aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan resiko kegemukan dan obesitas

#### 4. Jenis Kelamin

Laki-laki membutuhkan zat gizi lebih banyak dibandingkan dengan perempuan karena laki-laki memiliki postur dan luas permukaan tubuh lebih besar atau lebih luas dibandingkan perempuan. Perempuan mudah mengalami kelebihan berat badan dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan jumlah sel lemak pada laki-laki lebih sedikit daripada perempuan dan perempuan mempunyai BMR (*Basal Metabolise Rate*) yang lebih rendah daripada laki-laki

#### 5. Tingkat Sosial Ekonomi

#### 6. Pendidikan dan Pengetahuan

Masalah gizi dapat timbul karena ketidaktahuan atau kurang informasi tentang gizi yang memadai. Pendidikan sangat diperlukan seseorang untuk lebih tanggap terhadap adanya masalah gizi.

#### 7. Persen Lemak Tubuh

##### a. Definisi Persen Lemak Tubuh

Persen lemak tubuh adalah persentase dari perbandingan bobot massa jaringan lemak dan non lemak (*fat free mass*) pada tubuh seseorang. Komposisi tubuh meliputi dua hal yaitu indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh. Pada seseorang dengan berat badan dan tinggi badan yang ideal belum tentu memiliki persen lemak tubuh yang normal. Persen lemak tubuh sesuai dengan jenis aktivitas fisik sehari-hari dan pola makan yang dikonsumsi

Persen lemak tubuh berkaitan erat dengan gizi lebih atau obesitas. Asupan makanan merupakan salah satu faktor penentu terjadinya obesitas. Asupan makanan dengan jumlah berlebih yang berpotensi menimbulkan obesitas adalah lemak dan karbohidrat. Hal ini disebabkan asupan

lemak dan karbohidrat yang melebihi kebutuhan tubuh disimpan dalam sel-sel lemak tubuh

b. Faktor yang Mempengaruhi Persen Lemak Tubuh

Persen lemak tubuh sangat bervariasi antar individu dan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu postur tubuh, usia, jenis kelamin, keturunan, asupan makanan (kebiasaan makan), dan aktivitas fisik.

- 1) Postur Tubuh
- 2) Umur
- 3) Jenis Kelamin

Pola penyebaran lemak tubuh pada laki-laki dan perempuan cenderung berbeda. Penumpukan jaringan lemak pada perempuan terjadi di sekitar daerah pinggul, paha, lengan, punggung dan perut. Pada laki-laki penimbunan jaringan lemak terjadi di bagian perut. Lemak tubuh pada daerah tertentu sesuai dengan jumlah dan sel-sel lemak. Perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Jumlah tumpukan lemak tubuh normal pada perempuan sekitar 25 - 30% dan 18 - 23% pada laki-laki

4) Keturunan

Faktor keturunan dapat mempengaruhi pembentukan lemak tubuh. Sifat metabolisme menunjukkan adanya kode gen bawaan pada enzim lipoprotein lipase yang lebih aktif. Enzim lipoprotein lipase memiliki suatu peranan penting dalam proses mempercepat penambahan berat badan yang bertugas untuk mengontrol kecepatan trigliserida dalam darah yang

dipecah menjadi asam lemak dan disalurkan ke sel-sel tubuh untuk di simpan.

4) Asupan Makanan (Kebiasaan Makan)

5) Aktivitas Fisik

c. Metode Pengukuran Persen Lemak Tubuh

BIA (*Bioelectric Impedance Analysis*) merupakan salah satu metode pengukuran persen lemak tubuh dan lemak visceral berdasarkan konduktifitas elektrik. Jaringan lemak tubuh memiliki konduktifitas elektrik yang besar. Pengukuran kadar lemak tubuh menggunakan metode BIA berdasarkan tingkat kekeringan tubuh (*lean body mass*). Keuntungan atau kelebihan metode BIA adalah aman, *non invensive*, dan lebih cepat dalam pengukuran komposisi tubuh dibandingkan memakai metode lain

Kategori persen lemak tubuh pada laki-laki dan perempuan umur 10 – 39 tahun sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori persen lemak tubuh

Klasifikasi Laki-Laki Perempuan

|                 |           |            |
|-----------------|-----------|------------|
| <i>Underfat</i> | 4 - 8%    | 4 - 21%    |
| <i>Healthy</i>  | 8,1 - 20% | 21,1 - 33% |
| <i>Overfat</i>  | 20,1 -    | 33,1 - 39% |
| <i>Obese</i>    | 25,1 -    | 39,1 - 80% |

.

# **BAB III**

## **INOVASI DALAM PENJAS: DARI KEBUGARAN TUBUH HINGGA OPTIMALISASI PRESTASI**



# PENDIDIKAN JASMANI UNTUK TUMBUH-KEMBANG ANAK

---

Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.<sup>21</sup>  
(Universitas Pendidikan Ganesha)

*“Pendidikan jasmani merupakan upaya kongkret untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yang perlu tambahan waktu dan fasilitas lebih dalam pembelajaran”*

Pendidikan merupakan investasi jangka panjang yang dilakukan saat ini dan dipanen saat anak usia dewasa. Pendidikan memberikan manusia peluang yang besar untuk mengubah dan merubah hidupnya melalui nilai dan ilmu pengetahuan (Sudrajat, 2011), jasmani, sosial, serta spiritual (Mashuri et al., 2019). Pendidikan menjadi sarana untuk melakukan transmisi dan transformasi masa depan anak. Oleh sebab itu pendidikan harus dilakukan secara holistik yang mencakup segala aspek dalam diri anak dan materi pendidikan, serta memanfaatkan hal eksternal untuk membantu proses

---

<sup>21</sup> Hendra Mashuri lahir di Pasuruan, 30 Oktober 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sarjana di Universitas Negeri Surabaya, menyelesaikan Pendidikan Magister di Universitas Negeri Surabaya, dan Pendidikan Doktor di Universitas Negeri Jakarta. Fokus keilmuan penulis pada bidang ilmu pembelajaran motorik anak.

pendidikan. Pendidikan secara holistik berarti proses pendidikan harus menumbuhkan jasmani, nilai-nilai, potensi, dan minat anak serta mengembangkan seluruh aspek dalam diri anak. Oleh karena itu, pendidikan dilaksanakan setiap waktu dan di segala tempat serta dikuatkan dengan keyakinan yang menjadi petunjuk pelaksanaan pendidikan. Sebagai contoh keyakinan Islam sebagai pondasi pendidikan anak di keluarga yang terbagi menjadi tiga model, yaitu pendidikan pranatal, pendidikan bayi, dan pendidikan AUD (Mizani et al., 2020). Ketiga model tersebut diyakini memberikan dampak signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak kelak saat dewasa karena pondasi anak sudah terbentuk sejak dini.

Proses pendidikan anak yang sering terabaikan atau kurang diperhatikan adalah pendidikan jasmani. Meskipun kita semua menyadari pendidikan jasmani itu penting, namun praktek pendidikannya sering terabaikan. Masalah yang muncul dari terabaikannya pendidikan jasmani bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yaitu masalah pertumbuhan fisik anak yang terkait dengan malnutrisi dan obesitas anak dan masalah perkembangan anak yang terkait keterampilan motorik kasar dan motorik halus (Fitriani & Adawiyah, 2018). Perkembangan pendidikan jasmani di Indonesia semakin menurun dari tahun ke tahun, begitu juga rendahnya perhatian publik terhadap pendidikan jasmani (Lengkana & Sofa, 2017). Pandangan publik menganggap anak-anak harusnya dijejali dengan pelajaran-pelajaran yang diujikan nasional sehingga bisa menjamin pendidikan selanjutnya. Paradigma ini tentu tidak salah, namun perlu kesadaran bahwa perkembangan sempurna anak-anak mencakup aspek fisik, rohani, sosial, dan spiritual.

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam mengoptimalkan perkembangan anak. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani membantu meningkatkan kemampuan

motorik, menyerap nilai-nilai dari aktifitas, serta membangun keharmonisan pelaku dengan lingkungan. Oleh sebab itu, secara teori dan ideal, pendidikan jasmani perlu mendapatkan perhatian serius sebagai bagian integral dalam pengembangan anak secara holistik (Candra et al., 2023) Artinya, pendidikan yang bersifat humanis tidak akan terwujud tanpa adanya pendidikan jasmani, karena tumbuh-kembang anak hanya bisa dibentuk melalui pendidikan jasmani.

Aktifitas fisik dalam pendidikan jasmani memberikan kesempatan bagi anak untuk berekspresi dan berimajinasi yang termanifestasikan dalam gerak. Gerak tersebut merupakan wujud nyata pengalaman sensomotorik yang beragam, koordinasi tubuh, peningkatan kardiorespirasi, serta mental yang bebas (Darmanto et al., 2019) Pengalaman dalam pendidikan jasmani mampu membantu anak untuk memperbaiki postur tubuh, mengurangi resiko obesitas, mengurangi tingkat stres dan kecemasan anak, dan meningkatkan kepercayaan diri anak. Pengalaman tersebut akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak hingga dewasa. Pertumbuhan adalah setiap perubahan tubuh yang dihubungkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik dan struktural. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur fungsi tubuh anak yang lebih kompleks (Mayar & Astuti, 2021). Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan tujuan utama dalam pendidikan anak usia dini. Aktivitas fisik (jasmani) menjadi metode utama, mengingat manusia merupakan makhluk bermain sehingga melalui aktifitas jasmani tumbuh kembang anak akan terbentuk hingga sempurna dan siap untuk menerima ilmu pengetahuan.

Aktivitas fisik mampu mengembangkan pola pikir anak, keberanian pengambilan keputusan, interaksi dengan sesama, hingga kepedulian terhadap lingkungan karena anak belajar

menjaga kondisi dan suasana permainan. Oleh sebab itu peran orang tua, guru, dan manusia dewasa mengarahkan aktivitas fisik anak dan menunjukkan batasan-batasan dalam permainan yang dilakukan anak. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani memuat *wellness, newness, dan opportunity* (Shoosmith et al., 2020). Aktifitas fisik dalam pendidikan jasmani bagi anak usia dini merupakan stimulasi yang tepat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak (Fitriani & Adawiyah, 2018) Tolok ukur perkembangan anak sering menggunakan perkembangan motorik anak, artinya perkembangan anak sering dilihat gerakan jasmani yang terkoordinasi dengan baik. Potensi dan kecerdasan anak akan berkembang melalui pemberian stimulasi yang tepat pada rentang usia dini.

Stimulasi berupa aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani berupa permainan yang menggairahkan anak untuk bergerak dan berimajinasi serta mampu menumbuhkan rasa ingin tahu dan memuaskan keingintahuannya. Perkembangan motorik anak usia dini akan lebih optimal jika tempat tumbuh-kembang anak mendukung anak untuk bergerak bebas (Rahyubi, 2012). Sehingga aktivitas fisik dengan nuansa kebebasan berimajinasi dan berekspresi dalam gerak harus difasilitasi oleh guru pendidikan jasmani.

Perkembangan motorik anak merupakan pengendalian gerakan jasmani melalui kegiatan pusat saraf (otak dan sum-sum tulang belakang), urat saraf (saraf sensorik dan motorik), dan otot yang terkoordinasi dengan baik. Saat anak mampu menyesuaikan pikiran dan tubuhnya, anak akan memiliki kemampuan gerak yang baik dan mampu belajar menggabungkan dua atau lebih gerakan, dampaknya anak mampu mengontrol gerakannya dan menjadi gerak terkoordinasi yang harmonis (Suyanto, 2005). Stimulus perkembangan motorik anak melalui permainan dalam pendidikan jasmani memunculkan perasaan menyenangkan yang

mendorong anak untuk bergerak aktif dan dinamis serta merasa bebas namun dengan pengawasan guru.

Permainan dalam pendidikan jasmani sering dikaitkan dengan kearifan lokal, artinya permainan tradisional dalam pendidikan jasmani merupakan bentuk kongkret dari upaya stimulasi gerak anak untuk pertumbuhan dan perkembangan anak serta penguatan karakter anak sebagai masa depan bangsa (Mashuri & Pratama, 2019). Pendidikan jasmani bagi pertumbuhan dan perkembangan anak mempunyai peran vital, yang tidak bisa digantikan dengan mata pelajaran lain, bahkan perlu untuk diberikan tambahan waktu serta fasilitas yang lebih luas.

### **Daftar Pustaka**

- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546.
- Darmanto, F., Yuwono, C., Supriyono, S., Pamot, H., & Ichsandi, R. (2019). Analisis Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun dengan Metode Denver Development Screening Test Motorik Kasar Bagi Siswa Taman Kanak-Kanak. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), 38.
- Fitriani, R., & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 3(1), 25–24. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/742>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.

- Mashuri, H., & Pratama, B. A. (2019). Peran Permainan Tradisional dalam Pendidikan Jasmani untuk Penguatan Karakter Peserta Didik. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports Towards a Healthy Lifestyle, April*.  
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/865>
- Mashuri, H., Puspitasari, I. C., & Abadi, S. M. (2019). Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Sebuah Pandangan Filosofi. *Prosiding Seminar Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3, 383–390.  
<http://ojs.semdikjar.fkip.unpkediri.ac.id/index.php/SEMDI/KJAR/article/view/41/39>
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695–9704.
- Mizani, H., Basir, A., Giri, S., Juhaidi, A., & Aslan. (2020). Understanding Islamic Education Model for Children of Early Married Families in South Kalimantan. *Talent Development & Excellence*, 12(2s), 4365–4374.
- Rahyubi, H. (2012). Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Nusa Media.
- Shoesmith, A., Hall, A., Hope, K., Sutherland, R., Hodder, R. K., Trost, S. G., Lecathelinis, C., Lane, C., McCarthy, N., & Nathan, N. (2020). Associations between in-school-hours physical activity and child health-related quality of life: A cross-sectional study in a sample of Australian primary school children. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101179.
- Sudrajat, A. (2011). Mengapa Pendidikan Karakter? *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1(1), 47–58.

Suyanto, S. (2005). *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Hikayat Publishing.



# PENGEMBANGAN ASPEK KOGNITIF DALAM PEMBELAJARAN PJOK ANAK SEKOLAH DASAR

---

Dr. Bahmid Hasbullah, M.Pd.<sup>22</sup>  
(Universitas Pattimura Ambon)

*“Aspek kognitif pembelajaran PJOK anak SD dikembangkan dengan membaca teori dan konsep secara seksama, terstruktur, agar mengasah kemampuan anak pada level C1, sampai C6”*

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang memanfaatkan berbagai aktivitas fisik dan mental serta kebugaran jasmani yang prima untuk menghasilkan perubahan holistik menyeluruh pada individu baik fisik, mental dan emosional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan didesain untuk untuk mengembangkan aspek sikap, pengetahuan dan keterampilan dan perilaku hidup sehat yang harus dimiliki setiap peserta didik. Ketiga aspek ini yang tentunya menjadi tugas utama sebagai seorang guru PJOK, bagaimana mengimplentasikan materi pembelajaran dengan metode, model, pendekatan, gaya, strategi teknik dan taktik mengajar agar peserta didik dapat

---

<sup>22</sup> Penulis lahir di Banemo, 10 Nopember 1964, merupakan Dosen pada Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Pattimura, Menyelesaikan studi S1 di IKIP Negeri Manado Tahun 1991, S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (UNJ) Tahun 2001, S3 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (UNJ) Tahun 2009.

memperoleh sikap, pengetahuan dan keterampilan yang baik dan menjadi bekal yang berguna dalam hidup dan kehidupannya.

Bucher (1979) dalam Samsudin mengemukakan bahwa tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar adalah (1) anak harus dipandang sebagai individu dengan kebutuhan fisik, mental, emosional dan sosial yang berbeda, (2) keterampilan gerak dan kognitif harus mendapat penekanan, (3) anak harus meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, kemampuan dan koordinasi serta harus belajar bagaimana faktor-faktor tersebut memainkan peran dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Beberapa tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada aspek kognitif adalah (1) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, (2) menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan (3) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyadari bahwa mengajarkan aspek kognitif dalam pendidikan jasmani tidaklah semudah praktik. Pelaksanaannya perlu dilandaskan pada perencanaan yang sungguh-sungguh, termasuk dalam hal “ apa” yang menjadi isi atau materinya. Selain perencanaan yang sungguh-sungguh, yang paling penting adalah pelaksanaan pembelajaran aspek ini tidak hanya dilaksanakan di dalam kelas dengan menghafal fakta-fakta teori tentang teknik dasar dan ukuran lapangan. Akan tetapi semuanya dapat dilaksanakan di dalam pembelajaran keterampilan gerak. Salah satu alasan yang melandasi pernyataan yang dijelaskan terdahulu, adalah bahwa isi atau materi aspek kognitif dalam pendidikan jasmani bukan saja yang berkaitan dengan apa dan bagaimana tentang fenomena gerak, tetapi meliputi pula aspek mengapa hal tersebut bisa terjadi termasuk faktor apa yang berpengaruh.

Berkaitan dengan pengetahuan yang lengkap tersebut guru dapat mengajarkan langsung di lapangan ketika ketika anak sedang mengalami kasulitan gerak. Para ahli sepakat, bahwa pengetahuan yang dipelajari melalui pengalaman langsung yang relevan akan bertahan lebih lama. Dari pada hanya melalui mendengar atau membaca. Lebih dari itu, harus diyakini pula bahwa, pembelajaran akan lebih cepat terjadi ketika peserta didik mengerti prinsip-prinsip yang terlibat dalam pelaksanaan pembelajaran keterampilan.

Dikaitkan dengan apa yang menjadi isi pembelajaran aspek kognitif dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, para ahli sepakat mengenai beberapa konsep yang harus ditekankan yaitu: (1) pernyataan-pernyataan yang memberikan informasi tentang “apa” fakta, pengetahuan dan informasi, (2) pernyataan yang bermaksud menjawab “mengapa” alasan sederhana, nilai, membenaran dan manfaat, (3) pernyataan yang bermaksud menjawab “mengapa hal tersebut terjadi” prinsip-prinsip, kaitan, dan hukum atau dalil, dan (4) pernyataan pemecahan masalah (apa yang dapat dilakukan) penerapan fakta, prinsip, dan keterhubungan.

Bennet, Howell, dan SImri (1983) dalam samsudin melakukan survey tentang aktivitas-aktivitas yang diberikan di berbagai negara. Mereka mengidentifikasi elemen-elemen pendidikan jasmani yang lazim diberikan di sekolah dasar adalah: (1) gerak-gerak dasar yang meliputi jalan, lari, lompat/loncat, menendang, menarik, mendorong mengguling (*roll*), memukul, keseimbangan, menangkap dan bergulir, (2) game dengan organisasi rendah dan lari beranting, (3) aktivitas-aktiivitas berirama, tari-tarian rakyat (*rolk dance*), bernyayi, dan game musik (*musical games*), dan (4) dasar-dasar keterampilan untuk berbagai olahraga dan game, biasanya dimulai kira-kira pada tahun keempat atau kelima.

Fungsi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dari aspek kognitif adalah (1) mengembangkan kemampuan menggali, menentukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan, (2) meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan, keselamatan dan etika sportivitas dan fairplay, (3) mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi, (4) meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan kebugarannya dengan aktivitas jasmani, (5) menghargai kinerja tubuh, penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya, dan (6) meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

Pangrazi Daur (1981) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk masa awal kanak-kanak dan sekolah dasar kelas III dapat diidentifikasi sebagai belajar untuk bergerak, bergerak untuk belajar dan belajar tentang gerak. Program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dipandang sebagai tempat berlaga, memperoleh kesenangan dan belajar bermain (*game*). Peserta didik membutuhkan latihan yang diperlukan agar dapat tumbuh menjadi besar dan kuat. Beberapa peserta didik pada awal usia menunjukkan bahwa anak ingin belajar bagaimana menjadi atlet dan ingin bermain pada suatu tim. Anak memiliki koordinasi yang jelek, diharapkan anak dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya sehingga anak dapat bergabung kembali ke kelas reguler. Peserta didik mengalami keterlambatan mental menunjukkan bahwa anak diharapkan agar dengan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan menjadi makin pintar.

Program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar untuk kelas IV-VI adalah: (1) program pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan harus memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenangan, belajar ketrampilan baru , dan belajar berbagai cabang olahraga, (2) Peserta didik juga membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, (3) pada tingkat usia ini hampir pasti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dipandang sebagai tempat untuk membentuk persahabatan yang baru, (4) anak juga menekankan bahwa program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan untuk beraksi (*show off*) dan juga mampu menghilangkan ketegangannya (Bucher, 1979).

### **Daftar Pustaka**

- Ahmad Imran. Sumber Belajar Penunjang PPG Materi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Medan: 2016.
- Aussei, Modifil Sport, *Aquality Jonior Sport Approach*, Balconen , ACT, Australian SportCommission, 1996.
- Belka, David E. Teaching Children Game; Becoming a Master Teacher, Yuman Kinetik s, Champaign, Illinois, 1994.
- Depdikbud, Kurikulum Pendidikan Dasar, GBPP Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Direktorat Pendidikan Dasar, 1993)
- Kementerian Pendidikan dan kebudayaan, Belajar aktif Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan untuk Sekolah Dasar kelas I sampai kelas VI, Jakarta: Penerbit PT. Gramedia Widiasarana, 1998.
- Rahantoknam. Belajar Motorik: Teori dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Ditjendikti Depdikbud P2LPPTK, 1988.

Samsudin, *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Jakarta:  
Edisi pertama, Percetakan PT. Fajar Interpretama Mandiri,  
2014.

# ***BLENDED LEARNING* DALAM PENGAJARAN SEPAKBOLA UNTUK MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI**

---

**M. Said Zainuddin, S.Pd., M.Pd.<sup>23</sup>**

**(Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri  
Makassar)**

*“Blended learning dalam pengajaran sepakbola meningkatkan aksesibilitas, motivasi, dan keterampilan mahasiswa”*

***B***lended learning, atau pembelajaran campuran, merupakan metode yang menggabungkan pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran daring. Dalam konteks pengajaran sepakbola untuk mahasiswa pendidikan jasmani, pendekatan ini menawarkan fleksibilitas dan efektivitas dalam proses belajar mengajar. Dengan memanfaatkan teknologi, mahasiswa dapat mengakses materi pelajaran secara mandiri, sementara interaksi langsung di lapangan memungkinkan penerapan praktik yang lebih baik.

---

<sup>23</sup> Penulis lahir di Enrekang, 1 Desember 1985. Penulis merupakan dosen Universitas Negeri Makassar, di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) di Universitas Negeri Makassar, Jurusan Pend. Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Kemudian melanjutkan studi Magister (S2) di Universitas Negeri Makassar, Program Studi Pend. Jasmani dan Olahraga.

Konsep *Blended learning* dalam pengajaran sepakbola mengintegrasikan beberapa elemen kunci yang saling melengkapi. Pembelajaran daring menjadi fondasi utama, di mana mahasiswa menggunakan platform e-learning untuk mengakses teori dasar, video instruksional, dan materi tambahan yang relevan (Singh et al., 2024). Ini memungkinkan mahasiswa untuk belajar secara mandiri dan fleksibel sesuai dengan kecepatan masing-masing. Selanjutnya, pembelajaran tatap muka di lapangan memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menerapkan teori yang telah dipelajari dalam sesi latihan dan pertandingan. Interaksi langsung ini penting untuk mengembangkan keterampilan praktis dan meningkatkan pemahaman taktik permainan. Terakhir, evaluasi berkelanjutan dilakukan melalui kuis online dan penilaian praktis, yang bertujuan untuk menilai pemahaman mahasiswa secara menyeluruh. Dengan pendekatan ini, *Blended learning* tidak hanya meningkatkan pengetahuan akademis tetapi juga keterampilan praktis yang diperlukan dalam sepakbola.

Manfaat *Blended learning* dalam pengajaran sepakbola sangat beragam dan signifikan. Pertama, fleksibilitas waktu memungkinkan mahasiswa untuk mempelajari teori kapan saja dan di mana saja, sehingga mereka dapat menyesuaikan pembelajaran dengan jadwal pribadi mereka. Kedua, mahasiswa memiliki akses ke materi yang beragam, termasuk video, artikel, dan sumber daya lainnya, yang dapat memperkaya pemahaman mereka tentang aspek-aspek teknis dan taktis dalam sepakbola. Selanjutnya, peningkatan keterampilan praktis terjadi melalui sesi tatap muka, di mana mahasiswa dapat berlatih secara langsung dengan bimbingan instruktur, memungkinkan mereka untuk menerapkan teori dalam praktik. Terakhir, interaksi sosial yang terjadi selama pembelajaran kelompok di lapangan sangat penting; hal ini tidak hanya meningkatkan kerja sama tim tetapi juga memperkuat komunikasi antar mahasiswa, yang merupakan aspek krusial dalam olahraga tim seperti sepakbola. Dengan demikian,

*Blended learning* menciptakan lingkungan belajar yang holistik dan mendukung perkembangan mahasiswa secara menyeluruh.

Implementasi *Blended learning* dalam pengajaran sepakbola memerlukan perencanaan yang matang dan terstruktur, desain kurikulum harus dirancang untuk mengintegrasikan elemen daring dan tatap muka dengan jelas (Li et al., 2024). Misalnya, pada minggu pertama hingga kedua, mahasiswa dapat mempelajari teori dasar sepakbola, seperti taktik dan teknik, melalui video dan modul daring. Pada minggu ketiga dan keempat, fokus beralih ke latihan teknik dasar seperti dribbling dan passing di lapangan, yang memungkinkan mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh. Akhirnya, pada minggu kelima, diadakan pertandingan mini sebagai kesempatan untuk menerapkan teori dan teknik yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Selanjutnya, platform pembelajaran yang tepat sangat penting untuk mendukung proses ini. Beberapa pilihan yang dapat digunakan antara lain Moodle untuk manajemen kursus, Google Classroom untuk kolaborasi dan pengumpulan tugas, serta YouTube sebagai sumber video instruksional yang kaya. Terakhir, penilaian harus mencakup aspek teori dan praktik; kuis daring dapat digunakan untuk menilai pemahaman teori, sementara penilaian praktik dilakukan melalui observasi selama sesi latihan dan pertandingan. Dengan pendekatan ini, *Blended learning* tidak hanya meningkatkan pengetahuan akademis mahasiswa tetapi juga keterampilan praktis yang esensial dalam sepakbola.

Mengintegrasikan elemen daring dan tatap muka dalam kurikulum sepakbola memerlukan pendekatan yang sistematis dan terencana untuk mencapai hasil yang optimal (Yazla et al., 2024). Pertama, desain kurikulum terpadu sangat penting, di mana tujuan pembelajaran harus diidentifikasi dengan jelas, mencakup kompetensi dalam aspek teori dan praktik. Materi pembelajaran

perlu dirancang untuk mencakup teori seperti taktik, teknik, dan sejarah sepakbola, serta praktik seperti latihan fisik dan pertandingan. Selanjutnya, dalam pembelajaran daring, platform e-learning seperti Moodle atau Google Classroom dapat digunakan untuk menyampaikan materi teori melalui video, modul interaktif, dan artikel. Selain itu, sumber daya multimedia seperti video instruksional dari YouTube dapat dimanfaatkan untuk menjelaskan teknik dan strategi permainan, sementara forum diskusi online dapat mendorong interaksi antara mahasiswa untuk berbagi pemahaman. Dalam pembelajaran tatap muka, sesi latihan di lapangan harus dijadwalkan setelah mahasiswa mempelajari teori terkait, sehingga mereka dapat menerapkan pengetahuan tersebut secara langsung. Pertandingan mini juga dapat diselenggarakan setelah sesi latihan untuk menguji penerapan teknik dan strategi. Untuk evaluasi berkelanjutan, kuis daring dapat digunakan untuk menilai pemahaman mahasiswa terhadap materi teori sebelum sesi tatap muka, sedangkan penilaian praktik dilakukan melalui observasi selama latihan dan pertandingan dengan umpan balik langsung untuk perbaikan. Terakhir, penting untuk melakukan refleksi dan umpan balik; mahasiswa diajak untuk merefleksikan pembelajaran mereka setelah setiap sesi tatap muka dan memberikan umpan balik tentang pengalaman belajar mereka. Dengan mengikuti langkah-langkah ini, integrasi elemen daring dan tatap muka dalam kurikulum sepakbola dapat dilakukan secara efektif, menciptakan pengalaman belajar yang holistik dan mendukung pengembangan keterampilan mahasiswa secara menyeluruh.

Tantangan dalam implementasi *Blended learning* dalam pengajaran sepakbola mencakup beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan. Pertama, ketersediaan teknologi menjadi kendala utama, karena tidak semua mahasiswa memiliki akses yang sama terhadap perangkat teknologi yang diperlukan untuk pembelajaran daring. Hal ini dapat menyebabkan ketimpangan

dalam pengalaman belajar, di mana sebagian mahasiswa mungkin tidak dapat mengikuti materi dengan baik. Kedua, motivasi mahasiswa juga merupakan tantangan signifikan; mahasiswa perlu didorong untuk aktif berpartisipasi dalam pembelajaran daring agar tidak tertinggal dari teman-teman sekelas mereka. Tanpa motivasi yang cukup, mereka mungkin kehilangan minat dan tidak terlibat sepenuhnya dalam proses belajar. Terakhir, kualitas konten daring harus menjadi perhatian utama; materi yang disediakan harus relevan dan berkualitas agar efektif dalam mendukung pembelajaran. Konten yang buruk atau tidak sesuai dapat menghambat pemahaman mahasiswa dan mengurangi efektivitas keseluruhan dari metode *Blended learning*. Dengan memahami dan mengatasi tantangan ini, institusi pendidikan dapat meningkatkan pengalaman belajar mahasiswa dalam pengajaran sepakbola melalui pendekatan *Blended learning*.

*Blended learning* menawarkan pendekatan inovatif dalam pengajaran sepakbola bagi mahasiswa pendidikan jasmani. Dengan memadukan pembelajaran daring dan tatap muka, mahasiswa dapat memperoleh pemahaman teori yang kuat sekaligus keterampilan praktis yang diperlukan dalam olahraga ini. Melalui perencanaan kurikulum yang baik, pemilihan platform yang tepat, serta evaluasi yang komprehensif, *Blended learning* dapat meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di perguruan tinggi.

## Daftar Pustaka

- Li, X., Ng, S. B., & Liang, H. (2024). Blended Learning Environment in EFL Class: Role of face-to-face and online learning. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 9(28), Article 28. <https://doi.org/10.21834/e-bpj.v9i28.5902>

- Singh, A., Singh, D., Chhikara, S., Singh, A., Singh, D., & Chhikara, S. (2024). *Online Learning: Challenges and Suggestions to Enhance Student Engagement in Higher Education Institutions* (online-learning) [Chapter]. <https://services.igi-global.com/resolvedoi/resolve.aspx?doi=10.4018/979-8-3693-0409-9.ch004>; IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-0409-9.ch004>
- Yazla, M., Szarpak, L., Kocak, A., Deveci, M., Guner, H., Ekingen, E., & Katipoglu, B. (2024). Assessment of basic life support theoretical knowledge of football coaches after traditional and online education. *Medicine Science | International Medical Journal*, 13(1), 209.

# PERAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR DI ABAD KE-21

---

Dr. Abdul Halim, M.Pd.<sup>24</sup>  
(Universitas Esa Unggul Jakarta)

*“Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar memiliki peran strategis tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga untuk membentuk karakter, keterampilan sosial, dan kecakapan abad ke-21.”*

Abad ke-21 adalah era yang ditandai dengan kemajuan teknologi, globalisasi, dan perubahan gaya hidup yang signifikan. Dalam konteks ini, Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki peran penting sebagai salah satu pilar pendidikan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga mendukung perkembangan mental, sosial, dan keterampilan abad ke-21. Tantangan dalam Abad ke-21 ini perlu menjadi perhatian semua pihak, dari adanya perubahan gaya hidup dimana anak-anak dan remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik (gadget, komputer) daripada aktivitas fisik, dan kurangnya aktivitas fisik yang berdampak meningkatkan

---

<sup>24</sup> Penulis merupakan Dosen Program Studi PGSD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Esa Unggul yang menyelesaikan studi S1 di PJKR-PGSD FIK UNM tahun 2011, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ tahun 2013, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Jasmani Pascasarjana UNJ tahun 2020.

risiko obesitas, penyakit menular dan gangguan Kesehatan mental. Pendidikan di abad ke-21 telah terjadi pergeseran dari sekedar transfer pengetahuan ke pengembangan keterampilan yang relevan untuk menghadapi kompleksitas dunia modern. Pendidikan di era ini harus menghargai keberagaman, inklusi, dan relevansi global, termasuk pemahaman budaya dan keberlanjutan. Proses pembelajaran dirancang untuk memenuhi kebutuhan individu siswa, mendorong kemandirian, dan memfasilitasi eksplorasi minat. Pendidikan abad ke-21 menekankan pada penguasaan kompetensi seperti berpikir kritis, kreativitas, kolaborasi, dan komunikasi (4C) (Aleydia, 2019 : 9). Sehingga, peserta didik diharuskan untuk memiliki keterampilan abad ke-21.

Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai suatu proses di mana seseorang memperoleh keterampilan fisik, mental, dan sosial dan kebugaran yang optimal melalui aktivitas fisik (Mustafa, 2020: 442). PJOK di sekolah dasar hingga menengah memainkan peran penting dalam membentuk siswa secara fisik, mental, dan sosial. Pada pembelajaran PJOK berisikan hal-hal yang meliputi pembelajaran keterampilan gerakan, pendidikan kesehatan, permainan, pengembangan motorik, dan sikap positif menjadi elemen esensial untuk membentuk siswa yang sehat secara fisik, mental, dan sosial (Hananingsih & Imran, 2020 : 34). Dengan pendekatan yang terintegrasi, PJOK dapat menjadi media efektif untuk menanamkan nilai-nilai kehidupan, mendorong siswa aktif secara fisik, dan mendukung pembelajaran holistik.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) di Sekolah Dasar (SD) telah menjadi salah satu komponen penting dalam pendidikan anak usia dini hingga remaja. Pada abad ke-21, peran Penjas semakin relevan mengingat perubahan pola hidup, tantangan global, dan kebutuhan akan keterampilan abad ke-21 yang menuntut penyesuaian dalam metode dan tujuan pembelajaran. Abad ke-21 menuntut pendekatan pendidikan yang

tidak hanya fokus pada akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan keterampilan sosial. Pendidikan Jasmani memberikan ruang untuk mengembangkan nilai-nilai seperti sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan ketangguhan. Pendidikan Jasmani (Penjas) di Sekolah Dasar memiliki peran strategis dalam membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter. Di abad ke-21, di mana tantangan global dan perubahan sosial berlangsung dengan cepat, Penjas berfungsi lebih dari sekadar aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran yang holistik. Siswa di abad ke-21 saat ini membutuhkan pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk mendorong pengembangan bekerja sama dalam tim, komunikasi efektif, dan pemecahan masalah. Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani mendukung pengembangan daya saing melalui pengenalan kompetisi yang sehat dan sportivitas. Di era teknologi, pembelajaran Pendidikan Jasmani ini dapat memanfaatkan alat seperti aplikasi olahraga atau permainan berbasis Gerakan untuk dapat meningkatkan partisipasi anak.

Berikut ini peran penting Pendidikan Jasmani di SD dalam abad ke-21 yaitu: 1) menanamkan gaya hidup sehat sejak dini, 2) mendukung perkembangan fisik dan motoric, 3) membantu pengembangan keterampilan Abad ke-21, 4) membentuk karakter dan nilai-nilai positif, 5) meningkatkan Kesehatan mental dan sosial, 6) mendukung Pendidikan inklusif, dan 7) mempromosikan keberlanjutan lingkungan melalui aktivitas outdoor dan kesadaran lingkungan dengan menggunakan bahan daur ulang untuk melakukan permainan berbasis Gerakan. Dengan demikian, melalui adanya pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar memiliki peran penting di abad ke-21, tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga untuk membentuk karakter, keterampilan sosial, dan kecakapan abad ke-21. Dengan pendekatan yang terintegrasi dan inovatif, Pendidikan Jasmani

dapat menjadi alat yang efektif untuk menciptakan generasi yang sehat, tangguh, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

### **Daftar Pustaka**

- Aleydia, G. V. (2019). Upaya Peningkatan Soft Skills Siswa Melalui Pembelajaran Abad 21 di SMK Taman Siswa Sukoharjo. Eprint Universitas Muhammadiyah Sukoharjo.
- Hananingsih, W., & Imran, A. (2020). Modul Berbasis Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 5(6).
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3).

# PEMBELAJARAN *KIHON* DALAM OLAHRAGA BELADIRI KARATE

---

Dr. Pangondian Hotliber Purba, S.Pd., M.Pd.<sup>25</sup>  
(Universitas Negeri Medan)

*“Kihon merupakan latihan dasar karate yang meliputi teknik Dachi, Uke, Geri, Tsuki, Geri, dan semua gerakan tubuh yang digunakan dalam kata dan kumite”*

Pembelajaran olahraga beladiri karate adalah pertama-tama harus menguasai *Kihon*. *Kihon* adalah hal tersulit dalam belajar Karate karena kemungkinan bagi atlet yang berlatih, *Kihon* dianggap tidak menarik kemudian juga akan merasa bosan karena terus-terusan berlatih *Kihon*. Tetapi dengan belajar *Kihon* dengan tekun dan secara terus-menerus, akan menyadari betapa pentingnya latihan *Kihon* itu. Latihan *Kata* dan *Kumite* tanpa *Kihon* yang baik hanyalah merupakan pemborosan waktu.

---

<sup>25</sup> Penulis lahir di Sihorbo, 09 Mei 1978, penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Medan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan di Universitas Negeri Medan (2002), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Semarang (2011), dan gelar Doktor Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Semarang Program Studi Pendidikan Olahraga (2023).

## **Kihon**

*Kihon* adalah merupakan latihan dasar karate yang terdiri dari teknik tangkisan, pukulan dan tendangan. Semua teknik ini adalah awal dan akhir dari karate. Karena itu latihan dasar teknik-teknik karate memerlukan latihan secara teratur yang dilakukan dengan penuh konsentrasi dan usaha (Hamid Apris 2007 ; 3-4). *Kihon* meliputi teknik kuda-kuda (*Dachi*), tangkisan (*Uke*) tendangan (*Geri*), pukulan (*Tsuki*), tendangan (*Geri*), dan semua gerakan tubuh yang digunakan dalam kata dan *kumite*.

### **1. *Dachi* (Kuda-Kuda)**

Kuda-kuda adalah elemen penting pada olahraga manapun. Perhatikan bagaimana posisi kuda-kuda seorang penjaga gawang dalam menunggu bola tendangan pinalti; bagaimana seorang pemain *golf* ketika memukul bola, kuda-kuda seorang *pitcher* saat akan memukul bola *baseball*. Dalam karate kehebatan suatu serangan dan ketanggungan satu teknik tangkisan ditentukan oleh stabil dan seimbang tidaknya kuda-kuda (Sujoto J.B 1996 : 1-4).

Hal-hal berikut ini sangat erat hubungannya dengan bentuk kuda-kuda yang baik, antara lain : 1) Saat menyerang atau bertahan, keseimbangan harus terjaga dengan baik. 2) Putar pinggul saat melakukan suatu teknik. 3) Setiap teknik dilancarkan dengan kecepatan yang maksimal. 4) Pastikan otot-otot yang digunakan pada saat menyerang atau bertahan bekerja secara harmonis.

### **2. *Uke* (Tangkisan)**

Sesuai dengan karakteristik karate sebagai beladiri, maka tangkisan (*uke*) adalah sebagai usaha untuk membela diri dari serangan lawan yang dilakukan dengan secara kontak langsung bagian anggota badan. Pada dasarnya membela diri dengan tangkisan adalah memindahkan, membendung atau mengalihkan serangan lawan sehingga tidak dapat mengenai tubuh. Yang perlu diperhatikan dalam melakukan tangkisan adalah sikap

kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap anggota badan yang digunakan untuk menangkis serangan lawan (Bustami 2007 : 15). Selain dari itu perlu diperhatikan dalam membela diri yaitu bentuk, arah atau lintasan dari serangan lawan, posisi (sikap tangan, kuda-kuda, dan tubuh), gerak untuk membela, dan teknik tangkisan yang sesuai dengan serangan lawan. Anggota badan yang dapat diperhunakan untuk menangkis adalah lengan (dengan satu lengan atau dua lengan dan kaki).

Faktor-faktor yang melandasi tangkisan pada Karate adalah: 1) Arah tenaga dari tangkisan. 2) Perputaran lengan bawah dan "timing". 3) Perputaran pinggul. 4) Posisi siku. 5) Posisi akhir setelah tangkisan. 6) Tangkisan berfungsi sebagai serangan.

### **3. *Tsuki* (Pukulan)**

Setelah mempelajari dan dapat melakukan teknik kuda-kuda dasar dengan baik, selanjutnya adalah belajar memukul atau meninju. Namun sebelumnya terlebih dahulu belajar membuat kepalan (*ken*), caranya yaitu : diawali dengan sikap tangan terbuka, kemudian dengan melipat empat jari sampai tiap ujung jari-jari tersebut dapat menyentuh dengan rapat pangkal jari yang bersangkutan. Setelah itu dilanjutkan dengan mengepalkan tangan dengan sedemikian rupa dengan mendekatkan seluruh punggung ruas kedua jari telunjuk dan jari tengah, sehingga menekan dengan kuat telapak tangan. Penggunaan pukulan yang mengarah lurus ke depan atau sasaran adalah dua pangkal atau buku jari, yaitu jari telunjuk dan jari tengah (Nakayama, 1989).

Cara mengepal yang benar sangat penting dalam teknik karate baik untuk teknik memukul maupun teknik menangkis. Prinsip kepalan harus padat untuk itu:

- a. Lipat jari telunjuk sampai kelingking, sampai seluruh ujung jari mencapai dasar jari.

- b. Lanjutkan melipat jari sampai menekan masing-masing dasar jari dengan kuat.
- c. Terahir kunci dengan melipat jempol kedalam sehingga menekan jari telunjuk dengan jari tengah.

#### **4. Geri (Tendangan)**

Menendang sangat penting pada karate, seperti halnya dengan teknik-teknik tangan. Pada dasarnya tendangan mempunyai tenaga yang lebih besar dari pada pukulan. Keseimbangan yang baik sangat penting, tidak hanya disebabkan karena berat badan hanya ditahan oleh satu kaki, tetapi juga disebabkan karena guncangan yang terjadi setelah tendangan mengenai sasarannya. Untuk itu diperlukan kaki tumpuan yang mantap dan mempunyai kekuatan yang cukup untuk mempertahankan keseimbangan badan.

Untuk menguasai tendangan, seseorang harus mengerti faktor primer dan berlatih terus menerus secara sistematis.

##### **a. Bengkokkan Lutut**

Angkatlah kaki yang dipergunakan untuk menendang keatas dengan membengkokkan lutut secara penuh, pindahkan berat kaki kepinggul. Kuasai lah gerakan ini, sehingga dapat dikerjakan dengan ringan tetapi cepat, ini berguna untuk menghasilkan tendangan yang kuat dan tajam.

##### **b. Tendangkan, bengkokkan kembali**

Terdapat dua cara untuk menendang yakni mempergunakan kekuatan pegas dari lutut dengan gerakan tiba-tiba dan dengan kuat meluruskan lutut. Didalam mempergunakan daya pagas lutut, setelah lutut diangkat, tempurung lutut menjadi pusat dari gerakan setengah lingkaran. Kecepatan sangat penting, tanpa itu tendangan

tidak akan dapat tajam dan keseimbangan akan rusak. Di dalam tendangan lurus (*kekomi*) setelah lutut diangkat, maka dengan kuat kaki diluruskan untuk menendang kedepan, kearah diagonal depan bawah, kearah diagonal samping bawah.

c. Sifat Pegas dari pinggul dan lutut

Dalam berbagai teknik, kekuatan dari kaki itu sendiri tidak pernah cukup. Harus ditambah sifat pegas dari pinggul dan lutut. Untuk tujuan itu, lutut tentu saja harus dibuat kuat melalui latihan meluruskan kaki.

### **Daftar Pustaka**

- Bustami Syam. 2007. Teknik Shotokan Karate-Do untuk Kesehatan, Prestasi dan Beladiri.
- Hamid Apris. 2007. *Teknik Dasar Karate (Kihon)*. Sumatera Barat.
- Magill, Richarda. 1980. *Motor Learning, concepts and Application*, Dubuque, Iowa: Brown Company Publisher
- Nakayama, M. 1989. *Best Karate III: Kumite 1*. Tokyo: Kodansha Internasional Ltd.
- PB. FORKI. 2012. Peraturan Pertandingan Versi 7
- Rielly L. Robin, (1985), *Shotokan Karate*, Tokyo: Charles E Tuttle Co
- Scmidt, Richard A. 1988. *Motor Control and Learning : A Behavioral Emphasis*. Champaign, Illinois : Human Kinetics Publishers, Inc.

Sujoto, JB. 2002. *Teknik Oyama Karate Seri Kihon*. Jakarta : Penerbit PT. Elex Media Komputindo.

Wahid Abdul. 2007. *Shotokan: Sebuah Tinjauan Alternatif Terhadap Aliran Karate-Do Terbesar di Dunia*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.

# OBESITAS DI INDONESIA: PERAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENCIPTAKAN GAYA HIDUP SEHAT

---

Dr. Adi S., S.Pd., M.Pd.<sup>26</sup>  
(Universitas Negeri Semarang)

*“Obesitas bukan hanya masalah fisik, tetapi juga cermin dari gaya hidup yang perlu kita ubah. Melalui pendidikan jasmani dan kebiasaan sehat sejak dini, kita dapat mencegahnya dan menciptakan masa depan yang lebih sehat bagi generasi mendatang”*

**O**besitas menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia, terutama di kalangan anak-anak dan remaja. Tren ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan peningkatan penggunaan gadget. Obesitas di Indonesia telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, terutama di daerah perkotaan, di mana prevalensinya telah meningkat secara dramatis selama dekade terakhir. Peningkatan obesitas disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan gaya hidup, kebiasaan

---

<sup>26</sup> Penulis lahir di Bojonegoro 13 Maret 1995, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNNES, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK Unesa tahun 2016, S2 di Pendidikan Olahraga tahun 2018, dan menyelesaikan S3 di Pendidikan Olahraga tahun 2023.

makan, dan pengaruh sosial ekonomi. Tingkat obesitas di perkotaan Indonesia melonjak dari 23,0% pada tahun 2007 menjadi 50,1% pada tahun 2018, dengan obesitas sentral meningkat dari 28,0% menjadi 57,2% pada periode yang sama (Ferdina et al., 2024). Obesitas pada anak juga meningkat, didorong oleh rendahnya aktivitas fisik dan kurangnya edukasi gizi (Permaida, 2024).

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas termasuk konsumsi makanan cepat saji yang tinggi, terutama di kalangan individu berpenghasilan tinggi dan berpendidikan tinggi (Andriyani et al., 2024). Pada remaja, faktor penentu termasuk asupan protein yang berlebihan, aktivitas fisik yang rendah, dan kualitas tidur yang buruk, dengan remaja perkotaan menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan dengan remaja di pedesaan (Perdanawati et al., 2024).

Obesitas merupakan faktor risiko independen untuk hipertensi dan penyakit jantung, yang menyebabkan peningkatan angka morbiditas dan mortalitas (Singh, 2023) (Massie et al., 2022). Secara signifikan meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2 dan sindrom metabolik, dengan peradangan kronis sebagai faktor yang berkontribusi ("Obesity Leads to Inflammation & Inflammation is the Mother of Diseases", 2023). Kondisi seperti sleep apnea dan asma lebih sering terjadi pada orang yang mengalami obesitas, yang berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan ("Obesitas dan kesehatan", 2023).

Intervensi campuran yang melibatkan perbaikan gizi, aktivitas fisik dan teknologi baru dapat meningkatkan Kesehatan dan mencegah obesitas sejak usia dini (Navidad, dkk 2021). Pendidikan kesehatan dan aktivitas fisik dapat menjadi intervensi yang efektif mengurangi risiko komplikasi terkait obesitas (Kulbat, dkk 2023). Siswa di sekolah yang mengikuti standar PE yang direkomendasikan secara nasional dapat mengeluarkan 35.000

hingga 90.000 kilokalori lebih banyak daripada mereka yang menerima pembelajaran di kelas (Kahan & McKenzie, 2015). Peningkatan pendidikan jasmani dan aktivitas dengan saran gizi pada anak-anak pra-pubertas dapat mencegah obesitas, terutama pada anak laki-laki (Shofan, dkk 2011)

Kegiatan pedagogis yang diselenggarakan khusus untuk membentuk gaya hidup sehat meningkatkan minat siswa dan berdampak positif pada sikap mereka terhadap kesehatan mereka (Takhistov, dkk 2022). Motivasi intrinsik dan keadaan aliran terkait erat dengan aktivitas fisik dan keterlibatan praktik olahraga, yang harus dipertimbangkan dalam mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat di kelas Pendidikan Jasmani (Siera, dkk 2019).

Program pendidikan aktivitas fisik dan gizi selama 12 minggu yang disampaikan dalam suasana Head Start secara signifikan meningkatkan skor pengenalan buah dan sayur serta meningkatkan jumlah buah dan sayur yang "dicoba dan disukai" (Fastring, dll. 2019). Pendidikan jasmani di sekolah meningkatkan kemungkinan siswa berolahraga di luar sekolah sebesar 20,2% dan mempromosikan berbagai olahraga, terutama olahraga tim seperti sepak bola dan bola basket, meningkatkan durasi aktivitas fisik setelah sekolah (Wang dkk 2023). Pendidikan jasmani yang tepat pada tahun-tahun awal menciptakan kebiasaan baik untuk hidup, dan lebih banyak aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Wright, 2023). Program pendidikan jasmani secara efektif membentuk kebiasaan sehat pada anak-anak sekolah yang lebih muda dengan meningkatkan minat mereka terhadap kesehatan dan mendorong sikap positif secara emosional terhadap kesehatan mereka (Takhistov, dkk 2022).

Preferensi anak untuk keterlibatan orang tua dalam olahraga meliputi memfasilitasi partisipasi, mendengarkan kebutuhan

mereka, memahami preferensi sebelum, selama, dan sesudah kompetisi, dan mendukung mereka di luar olahraga mereka (Furusa, dkk 2020). Keterlibatan orang tua dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh jenis kelamin, pengalaman olahraga, dan tahap keikutsertaan olahraga anak saat itu (Krisztina, dkk 2023). Kaum muda menyetujui keterlibatan orang tua dalam olahraga untuk pengembangan fisik dan sosial, tetapi menganggapnya sebagian besar tidak diinginkan untuk aspek atletik dan sosialisasi dengan teman sebaya (Strandbu dkk, 2019).

Obesitas di Indonesia, terutama di kalangan anak-anak dan remaja, semakin meningkat akibat pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan penggunaan gadget berlebihan. Obesitas berisiko menimbulkan penyakit kronis, sehingga penanganannya sangat penting sejak usia muda. Pendidikan jasmani di sekolah berperan penting dalam pencegahan obesitas melalui aktivitas fisik dan edukasi gizi, dengan dukungan orang tua dan masyarakat. Namun, tantangan seperti keterbatasan fasilitas olahraga, kurangnya pelatihan bagi guru, dan budaya yang kurang mendukung perlu diatasi melalui kebijakan terintegrasi antara pendidikan jasmani, kampanye kesehatan, dan fasilitas olahraga.

## **Daftar Pustaka**

- (2023). 5. "Obesity Leads to Inflammation & Inflammation is the Mother of Diseases". *Biomedical Journal of Scientific and Technical Research*,
- (2023). 1. Obesity and health. doi: 10.1016/b978-0-323-99038-7.00029-1
- Aprilia, Rachma, Andriyani., Y.Z., Lee., Kyaw, Kyaw, Win., Chung, Keat, Tan., Farahnaz, Amini., Eugenie, Sin, Sing,

- Tan., Siva, Thiagarajah., Edmond, Siah, Chye, Ng., Normina, Ahmad, Bustami. (2024). 4. Fast food consumption, obesity and nutrient intake among adults in Indonesia. *Food Research*,
- Ayunina, Rizky, Ferdina., Prisca, Petty, Arfines., Ni, Ketut, Aryastami. (2024). 1. Obesity in urban Indonesia: evidence from the 2007 and 2018 Basic Health Research. *Medical Journal of Indonesia*, doi: 10.13181/mji.oa.247183
- Danielle, C, Massie., Ana, Canerina, Luis, Amaro., Michael, J., Kaplan. (2022). 3. Patient well-being and the clinical and economic burdens associated with obesity in the United States.. *The American Journal of Managed Care*,
- Fastring, D., Keel, K., Colby, D., Conner, J., & Hilbert, A. (2019). Head Start Centers Can Influence Healthy Behaviors: Evaluation of a Nutrition and Physical Activity Educational Intervention.. *The Journal of school health*.
- Furusa, M., Knight, C., & Hill, D. (2020). Parental involvement and children's enjoyment in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13, 936 - 954.
- Kahan, D., & McKenzie, T. (2015). The potential and reality of physical education in controlling overweight and obesity.. *American journal of public health*, 105 4, 653-9 . <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302355>.
- Kulbat, A., Karwańska, A., Uniłowska, I., Dovzhuk, Y., Kojder, E., Dolenha, A., Ochał, J., Matyka, K., Ferschke, A., & Szymczyk, A. (2023). The role of health education and physical activity in the prevention of obesity in pregnant women. *Journal of Education, Health and Sport*.

- Kovács, K., Földi, R., & Gyömbér, N. (2023). The Effects of Parents' and Their Children's Characteristics on Parental Involvement in Sport. *Journal of Family Issues*, 44, 2589 - 2612. <https://doi.org/10.1177/0192513X221106739>.
- Mia, Perdanawati., Sri, Achadi, Nugraheni., Ahmad, Syauqy., Etika, Ratna, Noer., Muflihatul, Muniroh. (2024). 5. Determinant factors of obesity in urban and rural studies on adolescents in Banten Province, Indonesia. *Jurnal gizi Indonesia*, doi: 10.14710/jgi.12.2.126-135
- Navidad, L., Padiál-Ruz, R., & González, M. (2021). Nutrition, Physical Activity, and New Technology Programs on Obesity Prevention in Primary Education: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910187>.
- Permaida, Permaida. (2024). 2. Tricks to reduce the incidence of obesity in children in Indonesia. *AcTion : Aceh nutrition journal*, doi: 10.30867/action.v9i2.1603
- Shofan, Y., Kedar, O., Branski, D., Berry, E., & Wilschanski, M. (2011). A school-based program of physical activity may prevent obesity. *European Journal of Clinical Nutrition*, 65, 768-770.
- Sierra-Díaz, M., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J., & López-Sánchez, G. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I., & Sandvik, M. (2019). Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Sport, Education and Society*, 24, 66 - 77. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>.

- Takhistov, I., Bevza, T., Huseynov, T., & Epifanov, I. (2022). Formation of a healthy lifestyle in a younger schooler with the means of physical education. *Scientific Journal of Sport and Performance*.
- Wang, H., Fang, Y., Zhang, Y., & Zou, H. (2023). Effects of School Physical Education on the Exercise Habits of Children and Adolescents: An Empirical Analysis Using China Health and Nutrition Survey Data.. *The Journal of school health*.
- Wright, C. (2023). Creating healthy movers for life: Increasing physical education in early years. *Early Years Educator*.
- Yogita, Singh. (2023). 4. Consequences of obesity and Cardiovascular risk. *International journal of social sciences*, doi: 10.46852/2249-6637.01.2023.5



# TANTANGAN DAN AKAR MASALAH DALAM PENDIDIKAN JASMANI MODERN

---

Dicky Edwar Daulay, M.Pd.<sup>27</sup>  
(Universitas Negeri Medan)

*“Pemecahan masalah melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat diselesaikan secara terukur sehingga dapat mengembangkan keterampilan dan kemampuan siswa”*

**P**roses Pendidikan dan pembelajaran adalah proses yang kompleks dan dinamis yang memainkan peran penting dalam membentuk masa depan kita. Meskipun kita telah membuat kemajuan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, masih ada banyak tantangan dan masalah yang harus kita atasi. Beberapa tantangan dan masalah yang terkait dengan dinamika pendidikan dan pembelajaran dalam pendidikan jasmani, dan bagaimana kita dapat bekerja untuk mencari kebebasan dalam proses tersebut. Salah satu tantangan terbesar dalam pendidikan dan pembelajaran adalah akses. Di banyak bagian dunia, terutama di negara-negara yang kurang maju, banyak anak-anak dan dewasa tidak memiliki akses ke pendidikan dan sumber daya pembelajaran yang mereka

---

<sup>27</sup> Penulis lahir di Perdagangan, 07 September 1989, Penulis merupakan dosen aktif di FIK Universitas Negeri Medan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Negeri Medan (2011), gelar magister diraih pada tahun (2015) di Universitas Negeri Jakarta.

butuhkah untuk berhasil. Ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kemiskinan, ketidaksetaraan gender, dan Kurangnya infrastruktur pendidikan yang memadai. Untuk mencari kebebasan pendidikan dan pembelajaran, kita perlu bekerja untuk mengatasi hambatan ini dan memastikan bahwa semua orang memiliki akses ke pendidikan dan sumber daya pembelajaran yang mereka butuhkan.

Untuk mencari kebebasan dalam pendidikan dan pembelajaran, kita perlu fokus pada menciptakan lingkungan pembelajaran yang m eksplorasi, eksperimen, dan pemecahan masalah, di mana siswa dapat mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang mereka butuhkan untuk berhasil di masa depan. Masalah lain dalam pendidikan dan pembelajaran adalah Kurangnya inklusi. Di banyak sistem pendidikan, ada kekurangan inklusi bagi siswa dengan kebutuhan khusus, yang sering kali tidak mendapatkan dukungan dan sumber daya yang mereka butuhkan untuk berhasil. Ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk Kurangnya sumber daya Kurangnya pelatihan dan Kurangnya pemahaman tentang kebutuhan siswa dengan kebutuhan khusus.

Untuk mencari akar masalah dalam pendidikan jasmani, kita perlu fokus pada menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendorong eksplorasi, eksperimen, dan pemecahan masalah, di mana siswa dapat mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang mereka butuhkan untuk berhasil di masa depan. Sebagai kesimpulan, pendidikan dan pembelajaran adalah proses yang kompleks dan dinamis yang memainkan peran penting dalam membentuk masa depan kita. Meskipun kita telah membuat kemajuan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, masih ada banyak tantangan dan masalah yang harus kita atasi.

Selain itu, kebebasan dalam pendidikan juga memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan

penting lainnya, seperti keterampilan berpikir kritis dan kemampuan untuk mengevaluasi dan menafsirkan informasi. Ketika siswa memiliki kebebasan untuk mengeksplorasi dan belajar topik yang mereka minati, mereka lebih cenderung mengembangkan kemampuan ini, yang dapat membantu mereka menjadi warga yang sukses dan berkontribusi pada masyarakat. Selain itu, kebebasan dalam pendidikan juga memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan penting lainnya, seperti keterampilan berpikir kritis dan kemampuan untuk mengevaluasi dan menafsirkan informasi. Ketika siswa memiliki kebebasan untuk mengeksplorasi dan belajar topik yang mereka minati, mereka lebih cenderung mengembangkan kemampuan ini, yang dapat membantu mereka menjadi warga yang sukses dan berkontribusi pada masyarakat. Secara keseluruhan, kebebasan dalam pendidikan sangat penting untuk perkembangan individu dan masyarakat yang maju. Dengan memberikan siswa kebebasan untuk mengeksplorasi dan belajar topik yang mereka minati, kita dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan dan kemampuan penting yang diperlukan untuk menjadi warga yang sukses dan berkontribusi pada masyarakat.

Untuk memfasilitasi akar permasalahan, ada beberapa strategi yang dapat diterapkan: 1) Menggunakan metode pengajaran yang kolaboratif: Metode pengajaran yang kolaboratif, seperti pembelajaran berbasis proyek, dapat membantu siswa bekerja secara kolaboratif dan saling belajar satu sama lain. Ini dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan keterampilan berkomunikasi, serta mempromosikan rasa komunitas dan kepemilikan di antara siswa. 2) Penilaian formatif yang mendukung: Penilaian formatif yang mendukung dapat membantu siswa merasa lebih termotivasi dan terlibat dalam pembelajaran mereka. Ini dapat membantu mereka

mengembangkan keterampilan dan kemampuan penting lainnya, seperti keterampilan berpikir kritis dan kemampuan untuk mengevaluasi dan menafsirkan informasi. 3) Lingkungan belajar yang inklusif: Lingkungan belajar yang inklusif dapat membantu siswa merasa lebih termotivasi dan terlibat dalam pembelajaran mereka. Ini dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan dan kemampuan penting lainnya, seperti keterampilan berpikir kritis dan kemampuan untuk mengevaluasi dan menafsirkan informasi.

Pendekatan yang dapat diterapkan untuk memfasilitasi kebebasan dalam pembelajaran termasuk penggunaan metode pengajaran yang kolaboratif, penilaian formatif yang mendukung, serta lingkungan belajar yang inklusif. Artikel ini juga akan mengeksplorasi studi kasus dari institusi-institusi yang telah berhasil menerapkan strategi ini dan dampak positif yang mereka lihat pada siswa mereka.

Tantangan dalam pendidikan sangat penting untuk perkembangan individu dan masyarakat, tetapi ada beberapa tantangan yang harus diatasi untuk mengimplementasikan. Beberapa tantangan ini termasuk:

1. Standar kurikulum yang ketat: Banyak negara dan lembaga pendidikan memiliki standar kurikulum yang ketat yang dapat membatasi kemampuan siswa untuk mengeksplorasi dan belajar topik yang mereka minati. Untuk mengatasi tantangan ini, lembaga pendidikan dapat bekerja untuk mengembangkan kurikulum yang lebih fleksibel dan inklusif yang memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi dan belajar topik yang mereka minati.
2. Harapan berbeda dari stakeholder pendidikan: Banyak stakeholder pendidikan, seperti orang tua, guru, dan administrator sekolah, memiliki harapan yang berbeda untuk

siswa. Untuk mengatasi tantangan ini, lembaga pendidikan bekerja untuk mengkomunikasikan pentingnya akar masalah dalam pendidikan kepada semua stakeholder dan mengedukasi mereka tentang manfaatnya.

3. Sumber daya terbatas: Banyak sekolah dan lembaga pendidikan memiliki sumber daya yang terbatas dapat membatasi kemampuan mereka untuk memberikan kebebasan dalam pendidikan kepada siswa. Untuk mengatasi tantangan ini, lembaga pendidikan dapat bekerja untuk mengalokasikan sumber daya yang lebih banyak untuk mendukung kebebasan dalam pendidikan, seperti menyewa guru tambahan atau menginvestasikan peralatan dan sumber daya lainnya.
4. Kurangnya dukungan dari orang tua: Banyak orang tua tidak sepenuhnya memahami pentingnya kebebasan dalam pendidikan dan mungkin tidak memberikan dukungan yang diperlukan kepada anak-anak mereka untuk mengeksplorasi dan belajar topik yang mereka minati. Untuk mengatasi tantangan ini, lembaga pendidikan dapat bekerja untuk mengkomunikasikan pentingnya kebebasan dalam pendidikan kepada orang tua dan memberikan dukungan dan sumber daya kepada mereka untuk membantu mereka mendukung anak-anak mereka.
5. Kurangnya dukungan dari guru: Banyak guru mungkin tidak sepenuhnya memahami pentingnya kebebasan dalam pendidikan dan mungkin tidak memberikan dukungan yang diperlukan kepada siswa untuk mengeksplorasi dan belajar topik yang mereka minati. Untuk mengatasi tantangan ini, lembaga pendidikan dapat bekerja untuk mengkomunikasikan pentingnya kebebasan dalam pendidikan kepada guru dan memberikan dukungan dan

pelatihan kepada mereka untuk membantu mereka mendukung siswa mereka.

### **Kesimpulan**

Dengan mengambil langkah-langkah ini, kita dapat membantu memastikan bahwa semua masalah proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat diselesaikan secara terukur sehingga dapat mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang diperlukan untuk menjadi Pengajar atau siswa agar dapat memberi berkontribusi pada masyarakat luas.

### **Daftar Pustaka**

- Dewey, J. (1916). *Democracy and Education*. New York: Macmillan.
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*. New York: Continuum.

# PENYESUAIAN DAN MODIFIKASI DALAM PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF

---

Sufitriyono, M.Pd.<sup>28</sup>  
(Universitas Negeri Makassar)

*“Penyesuaian dan modifikasi dalam Pendidikan Jasmani Adaptif menjadi kunci untuk memenuhi kebutuhan unik setiap peserta didik, meliputi perubahan pada peralatan, aturan, lingkungan, dan metode pengajaran.”*

Pendidikan Jasmani Adaptif (PJA) adalah suatu pendekatan dalam pendidikan jasmani yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan peserta didik dengan keterbatasan fisik, intelektual, sensorik, atau perkembangan. Program ini bertujuan untuk memberikan kesempatan yang setara bagi individu dengan kebutuhan khusus agar dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara aman, nyaman, dan sesuai kemampuan mereka. Prinsip dasar PJA adalah inklusivitas, di mana semua peserta didik, terlepas dari keterbatasan yang mereka miliki, diberikan kesempatan untuk mengembangkan potensi fisik, motorik, dan

---

<sup>28</sup> Penulis lahir di Jenepono, 12 Mei 1988, merupakan Dosen di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNM Makassar, menyelesaikan studi S1 di FIK UNM tahun 2010, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga PPs UNM Makassar Tahun 2013.

sosial mereka melalui aktivitas jasmani yang terencana dan terstruktur.

## **A. Prinsip Penyesuaian dan Modifikasi dalam PJA**

### **1. Individualisasi Program**

Setiap peserta didik memiliki kebutuhan yang unik. Oleh karena itu, program PJA harus disesuaikan berdasarkan:

- a. Tingkat kemampuan fisik dan motorik.
- b. Preferensi dan minat peserta didik.
- c. Tujuan pendidikan individu (Individualized Education Program - IEP).

### **2. Keselamatan dan Kesejahteraan Penyesuaian harus memastikan keselamatan fisik dan emosional peserta didik selama aktivitas.**

Fokus pada Kemampuan, Bukan Keterbatasan Modifikasi harus menonjolkan kekuatan individu daripada keterbatasannya.

Salah satu tantangan utama dalam PJA adalah memastikan program yang disusun mampu mengakomodasi kebutuhan unik setiap individu. Hal ini menuntut guru pendidikan jasmani untuk memiliki pemahaman mendalam tentang karakteristik peserta didik, baik dari segi kemampuan fisik maupun preferensi pribadi. Dalam konteks ini, penyesuaian dan modifikasi menjadi elemen kunci yang menentukan keberhasilan implementasi program. Penyesuaian mencakup adaptasi terhadap kebutuhan spesifik individu, sementara modifikasi sering kali melibatkan perubahan dalam aspek peralatan, aturan, lingkungan, atau metode pengajaran untuk memastikan semua peserta didik dapat berpartisipasi secara aktif.

Modifikasi peralatan merupakan salah satu strategi yang sering digunakan dalam PJA. Misalnya, bola yang lebih besar dan ringan dapat digunakan untuk membantu peserta didik dengan keterbatasan motorik agar lebih mudah menangkap atau melempar. Selain itu, peralatan dengan warna mencolok atau dilengkapi dengan elemen suara, seperti bola berisi lonceng, dapat digunakan untuk mendukung peserta didik dengan gangguan penglihatan. Penyesuaian ini tidak hanya meningkatkan partisipasi tetapi juga memberikan rasa percaya diri kepada peserta didik karena mereka dapat berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang sesuai dengan kemampuan mereka.

## **B. Strategi Penyesuaian dan Modifikasi**

### **1. Modifikasi Peralatan**

- a. Bola yang lebih besar, ringan, atau berwarna mencolok untuk meningkatkan visibilitas.
- b. Kursi roda khusus untuk olahraga tertentu seperti basket atau tenis.

### **2. Penyesuaian Aturan Permainan**

- a. Durasi permainan yang lebih singkat.
- b. Mengurangi jumlah pemain untuk mempermudah pengawasan dan partisipasi.

### **3. Modifikasi Lingkungan**

- a. Menyediakan area dengan permukaan yang rata untuk mengurangi risiko cedera.
- b. Memberikan pencahayaan yang memadai untuk peserta didik dengan gangguan penglihatan.

#### 4. Penggunaan Teknologi Bantuan

- a. Alat bantu komunikasi bagi individu dengan gangguan bicara.
- b. Protesa atau ortotik untuk mendukung gerakan.

#### 5. Pendampingan Individu

- a. Guru atau asisten khusus untuk membantu dalam aktivitas tertentu.

Selain itu, aturan permainan juga sering kali dimodifikasi untuk menciptakan lingkungan yang inklusif. Misalnya, dalam permainan sepak bola adaptif untuk peserta didik dengan gangguan penglihatan, bola yang digunakan dirancang agar menghasilkan suara, dan lapangan dilengkapi pagar pembatas untuk mempermudah orientasi peserta didik. Aturan waktu permainan juga dapat disesuaikan agar peserta didik dengan stamina terbatas tetap dapat berpartisipasi dengan nyaman. Penyesuaian semacam ini menggarisbawahi pentingnya fleksibilitas dalam mendukung kebutuhan peserta didik tanpa mengurangi esensi aktivitas jasmani itu sendiri.

Lingkungan belajar dalam PJA juga memainkan peran penting dalam mendorong partisipasi aktif. Lingkungan yang aman dan inklusif harus dirancang untuk meminimalkan risiko cedera dan memberikan kenyamanan bagi peserta didik. Misalnya, permukaan lantai yang rata dapat membantu mencegah kecelakaan, terutama bagi peserta didik yang menggunakan alat bantu jalan atau kursi roda. Pencahayaan yang cukup dan penyesuaian akustik juga menjadi aspek penting untuk mendukung peserta didik dengan gangguan penglihatan atau pendengaran. Lingkungan yang kondusif tidak hanya mendorong partisipasi tetapi juga menciptakan suasana yang menyenangkan dan mendukung bagi peserta didik. Dalam praktiknya, penggunaan teknologi bantuan juga semakin berkembang dalam

PJA. Misalnya, protesa atau ortotik sering digunakan untuk mendukung gerakan peserta didik dengan amputasi atau gangguan mobilitas. Selain itu, alat bantu komunikasi, seperti perangkat *augmentative and alternative communication (AAC)*, dapat digunakan untuk mendukung peserta didik dengan gangguan bicara atau komunikasi. Teknologi ini memberikan peluang yang lebih besar bagi peserta didik untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Prinsip inklusivitas yang mendasari PJA sejalan dengan teori-teori pendidikan modern, seperti teori inklusi sosial dan teori belajar motorik. Teori inklusi sosial menekankan pentingnya partisipasi dalam aktivitas fisik sebagai cara untuk mengurangi stigma dan mendorong integrasi sosial. Pendidikan jasmani adaptif memungkinkan peserta didik dengan kebutuhan khusus untuk merasa diterima dalam komunitas mereka, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Sementara itu, teori belajar motorik menyoroti pentingnya latihan berulang dan berbasis tujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan motorik yang sesuai dengan kemampuan mereka. Sebagai ilustrasi, adaptasi dalam olahraga basket untuk peserta didik dengan kebutuhan khusus dapat melibatkan modifikasi peralatan, seperti penggunaan bola dengan pegangan yang lebih mudah atau pengurangan ketinggian ring. Guru juga dapat memberikan waktu tambahan untuk latihan, sehingga peserta didik memiliki kesempatan lebih besar untuk menguasai keterampilan dasar. Pendampingan individu, seperti asisten atau pelatih khusus, juga dapat membantu peserta didik memahami instruksi dan membangun kepercayaan diri mereka dalam berpartisipasi.

Dengan pendekatan yang tepat, pendidikan jasmani adaptif tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga sebagai platform untuk pengembangan sosial dan emosional. Penting untuk diingat bahwa setiap peserta didik memiliki potensi unik yang dapat dikembangkan melalui aktivitas jasmani yang dirancang dengan hati-hati. Dalam konteks ini, penyesuaian dan modifikasi bukan hanya alat, tetapi juga wujud dari komitmen terhadap inklusivitas dan keadilan dalam pendidikan.

Implementasi PJA membutuhkan dukungan yang kuat dari semua pihak, termasuk guru, keluarga, dan komunitas. Guru harus terus meningkatkan kompetensi mereka melalui pelatihan dan pengembangan profesional untuk memastikan mereka dapat menghadirkan program yang efektif dan inklusif. Keluarga juga berperan penting dalam memberikan dukungan moral dan motivasi kepada peserta didik. Sementara itu, komunitas dapat menciptakan lingkungan yang lebih ramah dan mendukung untuk individu dengan kebutuhan khusus.

Melalui kolaborasi yang kuat dan dedikasi terhadap prinsip inklusivitas, pendidikan jasmani adaptif dapat menjadi alat yang kuat untuk membangun masyarakat yang lebih inklusif dan setara. Dengan memberikan kesempatan kepada setiap individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, kita tidak hanya membantu mereka meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pembentukan identitas yang positif dan rasa keterlibatan dalam komunitas mereka.

## MEMBANGUN PONDASI KEBUGARAN JASMANI UNTUK ATLET BASKET PEMULA

---

A. Febi Irawati, S.Pd., M.Pd.<sup>29</sup>  
(Universitas Negeri Makassar)

*“Peningkatan Daya Tahan, Kekuatan, Fleksibilitas, Dan Kelincahan Untuk Mendukung Performa Optimal”*

**B**ola basket merupakan olahraga yang membutuhkan kombinasi kebugaran jasmani, keterampilan teknis, dan mental yang baik. Bagi atlet pemula, membangun pondasi kebugaran jasmani yang kuat adalah langkah awal yang sangat penting dalam menunjang performa di lapangan. Kebugaran jasmani tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga membantu mencegah cedera dan mendukung perkembangan teknik permainan. Artikel ini akan membahas pendekatan dalam membangun kebugaran jasmani untuk atlet

---

<sup>29</sup> Penulis Lahir Di Sinjai Pada Tanggal 19 Bulan Februari Tahun 1990. Penulis Adalah Dosen Tetap Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan Pendidikan S1 Di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Setelah Itu Melanjutkan Pendidikan Di Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar Dan Mengambil Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Dan Sekarang Mengabdikan Diri di Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

basket pemula, meliputi aspek kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

### **1. Konsep Kebugaran Jasmani dalam Bola Basket**

Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam konteks bola basket, kebugaran jasmani mencakup komponen-komponen seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, kecepatan, dan kelincahan.

Menurut Suwarno (2017), kebugaran jasmani merupakan fondasi utama yang mendukung semua aktivitas fisik dalam olahraga, termasuk bola basket. Atlet basket pemula yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih mampu menguasai teknik permainan dengan cepat, mempertahankan performa saat pertandingan, dan menghindari cedera akibat ketidakmampuan fisik.

### **2. Komponen Utama Kebugaran Jasmani untuk Atlet Basket Pemula**

#### **a. Daya Tahan Kardiovaskular**

Daya tahan kardiovaskular merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan aktivitas fisik dalam waktu yang lama. Dalam bola basket, daya tahan kardiovaskular sangat penting karena permainan berlangsung secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi. Untuk meningkatkan daya tahan ini, atlet pemula dapat dilatih melalui latihan aerobik seperti jogging, bersepeda, atau latihan interval. Latihan interval, seperti lari sprint selama 30 detik diikuti dengan berjalan selama 1 menit, sangat efektif untuk meningkatkan kapasitas kardiovaskular pemain basket pemula. Program latihan ini juga membantu tubuh untuk beradaptasi dengan perubahan intensitas permainan di lapangan.

## b. Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga maksimal. Dalam bola basket, kekuatan otot diperlukan untuk melompat, bertahan, dan melakukan tembakan yang akurat. Atlet pemula dapat memulai latihan kekuatan dengan menggunakan beban tubuh sendiri, seperti push-up, pull-up, squat, dan lunges. Latihan ini tidak hanya meningkatkan kekuatan tetapi juga membangun stabilitas tubuh yang penting untuk performa di lapangan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fadli (2019), peningkatan kekuatan otot pada atlet pemula berkontribusi langsung terhadap kemampuan mereka dalam melakukan gerakan eksplosif, seperti melompat untuk melakukan rebound atau dunk.

## c. Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan otot dan sendi untuk bergerak dalam rentang gerak yang optimal. Atlet basket pemula perlu memiliki fleksibilitas yang baik untuk menghindari cedera, terutama saat melakukan gerakan yang membutuhkan kelincahan dan perubahan arah yang cepat. Peregangan dinamis sebelum latihan, seperti lunges berjalan dan peregangan tangan, serta peregangan statis setelah latihan, sangat penting untuk meningkatkan fleksibilitas.

## d. Kelincahan dan Keseimbangan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bergerak cepat dan berubah arah dengan mudah, sementara keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan stabilitas saat bergerak atau diam. Kedua komponen ini sangat penting dalam permainan bola basket. Latihan seperti zigzag run,

ladder drills, dan balance board dapat membantu atlet pemula meningkatkan kelincahan dan keseimbangan mereka.

### **3. Strategi Latihan untuk Atlet Basket Pemula**

#### **a. Latihan Dasar**

Latihan dasar merupakan fondasi utama dalam membangun kebugaran jasmani bagi atlet pemula. Latihan ini melibatkan aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dasar, stamina, dan fleksibilitas. Contoh latihan dasar meliputi: 1) Latihan Aerobik: Lari, berenang, atau bersepeda untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular. 2) Latihan Kekuatan: Push-up, plank, dan squat untuk memperkuat otot inti. 3) Latihan Peregangan: Peregangan dinamis dan statis untuk meningkatkan fleksibilitas.

#### **b. Latihan Spesifik Bola Basket**

Setelah atlet pemula memiliki dasar kebugaran yang cukup, mereka dapat beralih ke latihan spesifik bola basket yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis. Latihan ini meliputi: 1) Latihan Dribbling: Menggunakan cone untuk melatih pengendalian bola. 2) Latihan Shooting: Melakukan tembakan dari berbagai posisi di lapangan. 3) Latihan Pertahanan: Melatih teknik bertahan satu lawan satu dan zona.

#### **c. Penggunaan Teknologi dalam Latihan**

Dengan kemajuan teknologi, pelatih dapat memanfaatkan aplikasi kebugaran dan perangkat seperti heart rate monitor untuk memantau performa atlet. Teknologi ini membantu memastikan bahwa intensitas latihan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan atlet pemula.

### **4. Implementasi Kebugaran Jasmani di Indonesia**

Di Indonesia, pelatihan kebugaran jasmani untuk atlet basket pemula masih memiliki tantangan, seperti kurangnya fasilitas

yang memadai dan keterbatasan pelatih yang memahami pentingnya pendekatan ilmiah dalam latihan. Namun, berbagai upaya telah dilakukan oleh organisasi olahraga seperti Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) untuk meningkatkan kualitas pelatihan di tingkat akar rumput. Salah satu inisiatif yang dapat diambil adalah mengintegrasikan ilmu keolahragaan ke dalam program pelatihan bola basket di sekolah-sekolah dan klub olahraga. Dengan pendekatan ini, atlet pemula tidak hanya belajar bermain bola basket tetapi juga memahami pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang performa mereka.

## **5. Kesimpulan**

Membangun pondasi kebugaran jasmani adalah langkah krusial bagi atlet basket pemula. Dengan pendekatan yang melibatkan peningkatan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, serta kelincahan dan keseimbangan, atlet pemula dapat mengembangkan kemampuan fisik mereka secara optimal. Dukungan dari pelatih yang kompeten dan fasilitas yang memadai sangat diperlukan untuk mewujudkan program latihan yang efektif. Di Indonesia, peningkatan pemahaman akan pentingnya kebugaran jasmani dalam olahraga bola basket dapat membuka jalan bagi lahirnya atlet-atlet berprestasi di masa depan.

## **Daftar Pustaka**

- Suwarno, S. (2017). *Pengenalan Dasar-dasar Ilmu Keolahragaan dan Penerapannya dalam Olahraga*. Jakarta: Penerbit PT. Gramedia.
- Fadli, H. (2019). Pengaruh Latihan Fisiologis dalam Meningkatkan Kinerja Pemain Bola Basket Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 23(4), 45-52.

- Kurniawan, D. (2021). Psikologi Olahraga: Membangun Mental Pemain Pemula dalam Bola Basket. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Sutjiadi, T., & Yulia, P. (2020). *Penerapan Ilmu Keolahragaan untuk Pemain Pemula*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI). (2022). *Program Pengembangan Bola Basket Usia Dini*. Jakarta: PERBASI Press.

# PERAN PJOK DALAM PENGEMBANGAN PESERTA DIDIK

---

Dr. Jamaluddin, M.Pd.<sup>30</sup>  
(Universitas Negeri Makassar)

*“Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan pilar penting dalam pendidikan yang memiliki peran strategis dalam pengembangan peserta didik secara menyeluruh.”*

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani saja, tetapi juga berperan signifikan dalam pembentukan karakter, pengembangan kognitif, dan peningkatan kualitas hidup peserta didik. Dalam konteks pengembangan fisik, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) berperan dalam meningkatkan kapasitas fungsional tubuh, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas. Aktivitas fisik yang teratur dalam pembelajaran PJOK juga berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal, serta membantu menjaga kesehatan tubuh. Selain itu, PJOK juga berperan penting dalam

---

<sup>30</sup> Penulis lahir di Jalang, 27 April 1963, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM), menyelesaikan studi S1 di FPOK IKIP Ujung Pandang tahun 1989, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga IKIP Jakarta tahun 1997, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ Jakarta tahun 2014.

pengembangan keterampilan motorik, baik keterampilan gerak dasar maupun khusus, yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam berbagai cabang olahraga.

Di luar aspek fisik, PJOK juga memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan kognitif peserta didik. Melalui berbagai permainan dan olahraga, peserta didik diajak untuk berpikir kritis, memecahkan masalah, dan membuat Keputusan, PJOK juga dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar peserta didik. Dalam konteks pengembangan afektif, PJOK berperan dalam membentuk karakter peserta didik, seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan rasa percaya diri. Nilai-nilai positif yang didapat dari pembelajaran PJOK akan membentuk pribadi yang lebih baik dan siap menghadapi tantangan hidup.

Lebih jauh lagi, PJOK memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup peserta didik. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, PJOK juga dapat menjadi sarana untuk bersosialisasi dan membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya. Dalam konteks yang lebih luas, PJOK juga berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang sehat dan produktif. Dengan demikian, PJOK bukan hanya sekedar mata pelajaran tambahan, tetapi merupakan bagian integral dari pendidikan yang memiliki dampak jangka panjang bagi peserta didik. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan perencanaan pembelajaran yang matang, sumber daya yang memadai, serta dukungan dari semua pihak yang terlibat dalam proses pendidikan.

Secara spesifik, PJOK berkontribusi dalam beberapa aspek berikut:

1. Pengembangan Biomedis: PJOK berperan dalam meningkatkan kapasitas fungsional tubuh, seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas. Selain itu, PJOK juga berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal.
2. Pengembangan Psikomotor: Melalui berbagai aktivitas fisik, PJOK mengembangkan keterampilan gerak dasar dan gerak khusus, serta koordinasi tubuh yang baik.
3. Pengembangan Kognitif: PJOK merangsang perkembangan kognitif peserta didik melalui pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan strategi dalam berbagai permainan dan olahraga.
4. Pengembangan Afektif: PJOK berperan dalam pembentukan karakter, seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, dan rasa percaya diri. Selain itu, PJOK juga membantu peserta didik mengelola emosi dan stres.
5. Pengembangan Sosial: PJOK memfasilitasi interaksi sosial, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, dan membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya.

PJOK merupakan komponen penting dalam pendidikan yang memiliki dampak signifikan terhadap pengembangan peserta didik secara utuh. Dengan demikian, PJOK perlu diberikan perhatian yang serius dalam perencanaan dan pelaksanaan pendidikan.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan fikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah

pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Uraian di atas sejalan dengan tujuan PJOK yang tertuang dalam (Keputusan Kepala Badan Standar Kurikulum dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi No. 032/H/KR/2024: 1710) yaitu: 1. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat; 2. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan sesuai dengan kemampuan, serta mengembangkan pola hidup sehat; 3. Mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan gerak (motorik) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik secara umum sesuai dengan kemampuan; 4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani; 5. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, dan ekspresi diri dalam interaksi sosial; 6. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk memiliki pola hidup aktif serta memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran pribadi sepanjang hayat; dan 7. Mengembangkan profil pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani.

Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam pengembangan peserta didik yang telah diuraikan di atas tidaklah mudah untuk dicapai tentunya harus ditunjang dengan

guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang profesional. Ketercapaian tujuan dalam sebuah pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan dipengaruhi oleh beberapa komponen kompetensi guru, salah satunya adalah kompetensi pedagogik (perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian). Komponen perencanaan pembelajaran merupakan bagian terpenting sebelum pelaksanaan proses pembelajaran. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bersifat prosedural maka pembelajaran harus direncanakan dan dirancang secara sistematis agar aspek-aspek dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diperhatikan. Langkah langkah pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dilakukan secara prosedural, mulai dari kegiatan pendahuluan (pemanasan) 5-10% dari waktu keseluruhan, kegiatan inti pembelajaran 80-90% dan kegiatan menutup pembelajaran memerlukan waktu 5%. Waktu ganti pakaian perlu juga diperhitungkan agar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan lebih efektif. Maka dari itu pembelajaran harus direncanakan agar aspek aspek dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) diperhatikan dengan baik.



# PEMBELAJARAN BOLA VOLI BERBASIS PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK DAN KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR

---

Dr. Gatot Jariono, S.Pd, M.Pd.<sup>31</sup>  
(Universitas Muhammadiyah Surakarta)

*“Pembelajaran bola voli berbasis permainan dirancang untuk meningkatkan keterampilan motorik dan karakter siswa sekolah dasar secara menyenangkan.”*

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk keterampilan motorik dan karakter siswa di tingkat sekolah dasar. Salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi besar untuk mendukung tujuan ini adalah bola voli. Bola voli tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik seperti koordinasi, kekuatan, dan keseimbangan, tetapi juga nilai-nilai karakter seperti kerja sama tim, disiplin, dan sportivitas. Dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar, pendekatan berbasis permainan

---

<sup>31</sup> Penulis lahir di Wonokert, 9 Juni 1978, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani (Penjas), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS), menyelesaikan studi S1 di FIK UNM Makassar tahun 2005, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga UNM Makassar tahun 2011, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Pascasarjana UNJ Jakarta tahun 2015.

menjadi salah satu metode efektif untuk mengintegrasikan unsur pendidikan jasmani dan nilai-nilai karakter. Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, kesehatan, dan karakter siswa (Gallahue & Ozmun, 2012). Dalam konteks permainan bola voli, pendekatan berbasis permainan dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif untuk melibatkan siswa secara aktif dan menyenangkan, sambil mengasah keterampilan motorik dasar mereka. Selain itu, pendekatan ini juga dapat memperkuat nilai-nilai karakter seperti kerja sama, tanggung jawab, dan kedisiplinan (Sheehy, 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan lebih menarik bagi siswa dibandingkan metode tradisional yang berorientasi pada instruksi teknis (Hastuti, 2019). Selain itu, pendekatan ini mampu meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik, yang berdampak pada peningkatan keterampilan motorik mereka (Saputra & Wardani, 2021). Oleh karena itu, artikel ini akan membahas konsep pembelajaran bola voli berbasis permainan, manfaatnya, serta bagaimana pendekatan ini dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan karakter siswa sekolah dasar.

Pembelajaran berbasis permainan adalah pendekatan yang menggunakan aktivitas berbentuk permainan sebagai medium pembelajaran. Dalam konteks bola voli, permainan dapat berupa modifikasi aturan, alat, atau format pertandingan untuk menyesuaikan tingkat perkembangan siswa. Pendekatan ini menempatkan siswa dalam situasi belajar yang menyenangkan, interaktif, dan menantang secara fisik maupun mental. Menurut teori konstruktivisme, siswa belajar lebih efektif ketika mereka terlibat langsung dalam aktivitas yang relevan dan bermakna (Piaget, 1970).

Contoh permainan bola voli yang dapat diterapkan di sekolah dasar meliputi voli balon, di mana siswa menggunakan balon sebagai bola untuk mempermudah kontrol, atau "voli tanpa net," di mana siswa saling mengoper bola tanpa menggunakan net. Aktivitas ini bertujuan untuk memperkenalkan konsep dasar bola voli seperti passing, servis, dan smash secara bertahap. Keterampilan motorik dasar melibatkan kemampuan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan yang diperlukan untuk mendukung aktivitas fisik sehari-hari (Gallahue & Ozmun, 2012). Pembelajaran olahraga, termasuk bola voli, memberikan kesempatan untuk melatih keterampilan motorik ini secara efektif.

Olahraga memiliki potensi besar untuk mendidik nilai-nilai karakter. Melalui aktivitas olahraga, siswa dapat belajar tentang kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab (Lumpkin et al., 2012). Dalam konteks permainan bola voli, siswa dapat mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk bekerja dalam tim. Pendekatan berbasis permainan menekankan pembelajaran yang menyenangkan, relevan, dan interaktif. Strategi ini dirancang untuk meningkatkan keterlibatan siswa, meningkatkan pemahaman taktis, dan mendorong pengembangan keterampilan motorik dalam konteks permainan nyata (Mitchell et al., 2020).

Manfaat Pembelajaran Bola Voli Berbasis Permainan: (1) Peningkatan Keterampilan Motorik Keterampilan motorik siswa sekolah dasar berada dalam tahap perkembangan yang pesat. Melalui pembelajaran bola voli berbasis permainan, siswa dapat melatih keterampilan motorik kasar seperti melompat, melempar, dan menendang, serta keterampilan motorik halus seperti kontrol tangan dan koordinasi mata-tangan. Studi oleh Widiastuti et al. (2020) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa sebesar 25% lebih efektif dibandingkan metode tradisional; (2) Pengembangan

Karakter Aktivitas permainan bola voli secara alami melibatkan kerja sama tim, komunikasi, dan pengendalian emosi. Misalnya, dalam permainan "voli kelompok," siswa harus bekerja sama untuk menjaga bola tetap dalam permainan. Proses ini membantu siswa memahami pentingnya kerja sama, menghormati aturan, dan menghargai kontribusi orang lain. Hasil penelitian oleh Supriyadi (2022) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan meningkatkan aspek karakter seperti disiplin dan sportivitas sebesar 30% dibandingkan metode lain; (3) Peningkatan Motivasi Belajar Pendekatan berbasis permainan juga meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Siswa lebih tertarik mengikuti aktivitas yang menyenangkan dan sesuai dengan minat mereka. Dalam studi oleh Anggraini (2021), siswa yang diajar dengan metode permainan menunjukkan tingkat kehadiran dan partisipasi 15% lebih tinggi dibandingkan siswa yang diajar dengan metode tradisional.

Implementasi Pembelajaran Bola Voli Berbasis Permainan yaitu untuk menerapkan pembelajaran bola voli berbasis permainan di sekolah dasar, guru perlu merancang aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Berikut adalah langkah-langkah implementasi: (1) Identifikasi Tujuan Pembelajaran Guru harus menentukan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, seperti penguasaan teknik dasar bola voli atau pengembangan karakter tertentu; (2) Desain Permainan yang Relevan Guru dapat menciptakan permainan yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Misalnya, menggunakan bola yang lebih ringan atau net yang lebih rendah untuk mempermudah siswa; (3) Pelaksanaan Pembelajaran Selama pelaksanaan, guru perlu memastikan bahwa semua siswa terlibat aktif dan mendapatkan kesempatan yang sama untuk berpartisipasi; (4) Evaluasi dan Refleksi Guru harus mengevaluasi hasil pembelajaran berdasarkan keterampilan motorik dan karakter siswa. Evaluasi dapat dilakukan melalui observasi langsung atau penggunaan rubrik penilaian.

Hambatan dan Solusi yaitu Dalam praktiknya, pembelajaran bola voli berbasis permainan dapat menghadapi beberapa hambatan, seperti keterbatasan fasilitas, perbedaan kemampuan siswa, dan kurangnya pemahaman guru tentang metode ini. Solusi yang dapat diterapkan meliputi: (1) Pemanfaatan Alat Sederhana Guru dapat menggunakan alat-alat sederhana seperti balon atau tali sebagai pengganti bola dan net standar; (2) Pembagian Kelompok Berdasarkan Kemampuan Siswa dapat dibagi ke dalam kelompok yang heterogen untuk memastikan semua siswa mendapatkan pengalaman belajar yang seimbang; (3) Pelatihan Guru Guru perlu diberikan pelatihan tentang pembelajaran berbasis permainan agar mampu merancang dan melaksanakan aktivitas secara efektif.

Pendekatan berbasis permainan memungkinkan siswa untuk belajar dalam suasana yang menyenangkan dan minim tekanan, sehingga meningkatkan motivasi dan partisipasi mereka (Mitchell et al., 2020). Integrasi nilai-nilai karakter dalam permainan juga membantu siswa memahami pentingnya kerja sama dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan: Pembelajaran bola voli berbasis permainan merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik dan karakter siswa sekolah dasar. Dengan memanfaatkan aktivitas yang menyenangkan dan interaktif, siswa tidak hanya belajar keterampilan fisik, tetapi juga nilai-nilai karakter yang penting untuk kehidupan mereka. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa metode ini lebih efektif dibandingkan pendekatan tradisional, baik dalam aspek keterampilan motorik maupun pengembangan karakter.

Dalam penerapannya, guru perlu merancang permainan yang relevan dengan kebutuhan siswa, memastikan keterlibatan aktif semua peserta, dan melakukan evaluasi untuk mengukur

keberhasilan pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran bola voli berbasis permainan dapat menjadi salah satu solusi untuk menciptakan generasi yang sehat, terampil, dan berkarakter.

### **Daftar Pustaka**

- Anggraini, D. (2021). Pengaruh Metode Permainan terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olabraga*, 6(2), 45-56.
- Effendy, T., et al. (2022). *Cultural Heritage and Martial Arts: The Philosophy of Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Edukasi.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Hastuti, S. (2019). Pembelajaran Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(3), 123-134.
- Lumpkin, A., Stoll, S. K., & Beller, J. M. (2012). *Sport Ethics: Applications for Fair Play* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2020). *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach for Ages 7 to 18* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Piaget, J. (1970). *The Theory of Cognitive Development*. New York: Basic Books.
- Saputra, H., & Wardani, R. (2021). Efektivitas Pendekatan Permainan dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 78-90.

- Sheehy, D. (2020). "Teaching Character through Team Sports." *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(3), 40-45.
- Supriyadi, A. (2022). Peningkatan Karakter Siswa Melalui Pembelajaran Berbasis Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1), 15-30.
- Widiastuti, N., et al. (2020). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Permainan terhadap Keterampilan Motorik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani*, 7(4), 89-102.



# PERAN BUDAYA DAN TEKNOLOGI DALAM MENINGKATKAN LITERASI FISIK DALAM PENDIDIKAN JASMANI ERA DIGITAL

---

Zainal Widyanto, S.Pd., M.Pd.<sup>32</sup>  
(Universitas Cenderawasih)

*“Integrasi budaya dan teknologi mendorong literasi fisik untuk pendidikan jasmani adaptif, relevan, dan inovatif di era digital.”*

Dalam era digital, pendidikan jasmani menghadapi tantangan besar untuk tetap relevan dengan kebutuhan zaman yang terus berkembang. Literasi fisik, yang mencakup kemampuan individu untuk memahami, mengapresiasi, dan menerapkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, semakin menjadi fokus utama dalam menciptakan masyarakat yang sehat dan aktif. Namun, transformasi menuju era digital memerlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan integratif, terutama dalam menghubungkan antara kebutuhan teknologi modern dengan nilai-nilai lokal yang tetap relevan di tengah globalisasi. Dengan

---

<sup>32</sup> Penulis lahir di Sentani Kab. Jayapura Papua, 2 April 1993, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih, Papua, menyelesaikan studi S1 Penjaskesrek Universitas Cenderawasih tahun 2015, dan S2 Pendidikan Olahraga Universitas Cenderawasih tahun 2018.

pendekatan ini, pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan meningkatkan kapasitas fisik tetapi juga kesadaran akan pentingnya kesehatan sebagai bagian dari gaya hidup yang seimbang.

Seiring dengan kemajuan teknologi, pendidikan jasmani kini memiliki peluang besar untuk memanfaatkan perangkat digital seperti aplikasi kebugaran, alat pelacak aktivitas fisik, hingga platform e-learning. Perangkat ini memungkinkan peserta didik dan guru untuk memantau perkembangan kebugaran secara real-time, memberikan umpan balik langsung, serta menawarkan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan menarik (Green, 2020). Namun, meskipun teknologi membuka pintu inovasi, tantangan tetap ada, terutama dalam kesenjangan akses terhadap teknologi di wilayah tertentu. Ketidakseimbangan ini dapat menjadi hambatan dalam mewujudkan pendidikan jasmani yang inklusif, khususnya di daerah-daerah terpencil yang memiliki keterbatasan infrastruktur teknologi. Selain itu, nilai-nilai budaya lokal menjadi aspek penting yang tidak boleh diabaikan dalam pendidikan jasmani. Budaya lokal menyimpan potensi besar untuk memperkaya literasi fisik melalui praktik olahraga tradisional yang mengajarkan nilai-nilai kebersamaan, disiplin, dan tanggung jawab sosial. Sayangnya, dalam arus modernisasi, budaya lokal sering kali terpinggirkan oleh standar global yang tidak selalu sesuai dengan konteks lokal (Widiastuti et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan strategi kolaboratif yang mampu mengintegrasikan budaya lokal dan teknologi secara harmonis. Dengan demikian, pendidikan jasmani di era digital tidak hanya menjadi alat untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga menjadi medium untuk melestarikan dan mempromosikan warisan budaya yang berharga..

### **A. Budaya Lokal sebagai Pilar Literasi Fisik**

Budaya lokal memiliki peran penting dalam membentuk identitas masyarakat serta kebiasaan terkait aktivitas fisik. Tradisi

olahraga dan permainan rakyat seperti pencak silat, karapan sapi, atau gobak sodor tidak hanya menjadi simbol warisan budaya, tetapi juga media pembelajaran literasi fisik yang efektif bagi generasi muda. Melalui praktik ini, nilai-nilai seperti kebersamaan, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab sosial dapat ditanamkan sejak dini, menciptakan individu yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki integritas moral dan sosial yang kuat (Suryadi, 2021). Dengan memperkenalkan olahraga tradisional ini, peserta didik tidak hanya terlibat dalam aktivitas fisik, tetapi juga terhubung dengan akar budaya mereka, menciptakan rasa bangga terhadap identitas lokal.

Namun, integrasi budaya lokal dalam pendidikan jasmani menghadapi tantangan besar, terutama dalam menyeimbangkan antara pengaruh standar global dan kebutuhan lokal. Sistem pendidikan sering kali lebih berorientasi pada standar internasional, seperti olahraga modern yang dianggap lebih universal, sehingga budaya lokal terpinggirkan dalam kurikulum (Widiastuti et al., 2023). Selain itu, kurangnya pemahaman dan apresiasi terhadap nilai-nilai budaya lokal di kalangan pendidik juga menjadi hambatan dalam mengimplementasikan pendekatan berbasis budaya. Dalam konteks ini, diperlukan inovasi pedagogis yang menghubungkan warisan budaya dengan pendekatan modern untuk menciptakan kurikulum pendidikan jasmani yang relevan dan kontekstual.

Lebih jauh lagi, digitalisasi dapat menjadi jembatan untuk memperkenalkan budaya lokal kepada generasi muda. Permainan rakyat dan olahraga tradisional dapat didokumentasikan dan dikemas dalam bentuk aplikasi digital atau video tutorial, sehingga mudah diakses dan dipahami oleh peserta didik di berbagai daerah. Inisiatif ini tidak hanya akan memperluas cakupan literasi fisik, tetapi juga melestarikan warisan budaya lokal dalam bentuk yang

lebih adaptif dan menarik. Dengan demikian, budaya lokal tidak hanya menjadi pilar literasi fisik, tetapi juga fondasi untuk membangun generasi yang berakar pada nilai-nilai kearifan lokal sekaligus mampu menghadapi tantangan global..

## **B. Peran Teknologi dalam Literasi Fisik**

Teknologi memberikan solusi inovatif yang dapat mendukung upaya peningkatan literasi fisik di era digital. Beragam aplikasi seperti *Fitbit*, *Strava*, hingga *platform* berbasis *augmented reality* seperti *Zwift* memungkinkan peserta didik untuk memantau aktivitas fisik mereka secara *real-time*, memberikan data yang detail mengenai langkah harian, detak jantung, hingga tingkat kebugaran individu (Smith & Taylor, 2022). Dengan adanya teknologi ini, peserta didik tidak hanya dapat memahami kondisi fisiknya secara lebih mendalam, tetapi juga termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat melalui pendekatan yang lebih personal dan interaktif. Selain itu, video tutorial, simulasi olahraga digital, dan kelas virtual menawarkan fleksibilitas waktu dan tempat dalam pembelajaran, sehingga menjadi alternatif yang relevan dalam pendidikan jasmani.

Namun, di balik berbagai manfaatnya, adopsi teknologi dalam literasi fisik juga menghadapi tantangan signifikan, terutama terkait kesenjangan digital. Di wilayah terpencil, keterbatasan akses terhadap perangkat teknologi dan jaringan internet menjadi hambatan utama dalam penerapan pendekatan berbasis teknologi. Hal ini berpotensi memperlebar kesenjangan antara daerah maju dan daerah tertinggal dalam penguasaan literasi fisik. Oleh karena itu, penting untuk merancang strategi implementasi teknologi yang tidak hanya berorientasi pada inovasi, tetapi juga memperhatikan inklusivitas dan keberlanjutan, khususnya bagi masyarakat dengan keterbatasan infrastruktur teknologi (Green, 2020).

Sebagai solusi, pendekatan *hybrid* yang mengintegrasikan teknologi modern dengan nilai-nilai budaya lokal dapat menjadi langkah yang efektif. Misalnya, permainan tradisional seperti *gobak sodor* atau *bentengan* dapat diadaptasi ke dalam format digital tanpa kehilangan esensi budayanya. Dengan memanfaatkan teknologi sederhana seperti aplikasi berbasis *mobile* atau video interaktif, peserta didik dari berbagai latar belakang dapat tetap terhubung dengan kearifan lokal sambil menikmati manfaat teknologi. Kolaborasi ini tidak hanya akan meningkatkan literasi fisik, tetapi juga melestarikan warisan budaya dalam bentuk yang lebih relevan dan adaptif di era digital.

### **C. Kolaborasi Budaya dan Teknologi dalam Literasi Fisik**

Kolaborasi antara budaya dan teknologi menawarkan peluang besar untuk menciptakan model pendidikan jasmani yang adaptif dan relevan dengan kebutuhan generasi digital. Permainan tradisional seperti *gobak sodor*, *egrang*, atau *bentengan* dapat diadaptasi menjadi aplikasi berbasis permainan interaktif yang menarik bagi generasi muda (Yusron et al., 2024). Proses digitalisasi ini tidak hanya mampu melibatkan peserta didik dalam aktivitas fisik yang menyenangkan, tetapi juga memperkenalkan dan melestarikan warisan budaya lokal yang mungkin mulai tergerus oleh arus globalisasi.

Lebih jauh, pendekatan ini dapat menjadi alat pembelajaran yang efektif dalam kurikulum pendidikan jasmani. Misalnya, dengan menggunakan *platform augmented reality*, peserta didik dapat mempelajari teknik olahraga tradisional dalam simulasi virtual, memberikan pengalaman belajar yang imersif dan inovatif. Selain itu, aplikasi berbasis budaya lokal dapat dirancang untuk mengintegrasikan permainan tradisional dengan elemen kebugaran modern, seperti mencatat jumlah langkah, durasi permainan, atau bahkan skor aktivitas fisik, sehingga generasi

muda tidak hanya aktif secara fisik tetapi juga terdorong untuk mengeksplorasi akar budaya mereka.

Inovasi seperti ini juga berpotensi untuk diterapkan secara global, di mana budaya lokal dari berbagai daerah dapat dijadikan sebagai model pembelajaran lintas budaya. Dengan demikian, literasi fisik yang berbasis kolaborasi budaya dan teknologi dapat menjadi langkah strategis untuk menciptakan pendidikan jasmani yang berakar pada nilai lokal tetapi berorientasi pada masa depan.

Integrasi budaya lokal dan teknologi memiliki potensi besar untuk meningkatkan literasi fisik di era digital. Budaya lokal dapat memberikan nilai-nilai yang relevan dan kontekstual, sementara teknologi menyediakan cara inovatif untuk melibatkan peserta didik dan menyampaikan pembelajaran. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani, tetapi juga membangun masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan antara tradisi dan kemajuan teknologi.

Untuk mencapai tujuan tersebut, pemerintah dan institusi pendidikan perlu mengembangkan kurikulum yang mengintegrasikan budaya lokal dan teknologi digital. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas teknologi dalam pengajaran literasi fisik. Guru pendidikan jasmani juga perlu dibekali pelatihan agar dapat memanfaatkan teknologi dan budaya lokal secara maksimal dalam pembelajaran. Dengan langkah ini, pendidikan jasmani dapat menjadi lebih adaptif, relevan, dan bermakna bagi generasi muda.

## **Daftar Pustaka**

- Green, B. (2020). Physical Literacy in a Digital World: Challenges and Opportunities. *Journal of Physical Education*, 45(2), 123-135.
- Smith, J., & Taylor, L. (2022). Technological Advances in Physical Education: The Role of Apps and Wearables. *International Journal of Digital Education*, 12(4), 234-245.
- Suryadi, T. (2021). Pendidikan Jasmani Berbasis Budaya Lokal. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, R., Setiawan, A., & Hartono, B. (2023). Integrasi Nilai Budaya dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Era Globalisasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(1), 56-68.
- Yusron, M., Hartini, D., & Kusuma, A. (2024). Digitalisasi Permainan Tradisional dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta: Gramedia.



## MENGENAL LTAD PADA SLOMPN INDONESIA

---

Harnum Fida Sanjaya, S.Pd., M.Pd.<sup>33</sup>  
Universitas Muhammadiyah Karanganyar

*“Metode Latihan yang tepat untuk pembinaan atlet usia muda dapat menunjang keberlangsungan prestasi jangka panjang mencapai prestasi Optimal”*

Indonesia adalah negara kepulauan terbesar di dunia, dengan berbagai aspek latar belakang, seperti budaya, ras, dan suku bangsa, berangkat melalui kajian yang ada tentang perkembangan prestasi di Indonesia baru – baru ini Prestasi Olahraga sedang di gemparkan oleh perolehan medali Olimpiade yang sangat menajubkan “ya 3 Pemuda” yang berhasil Membawa pulang medali pada pekan OLahaga terbesar di dunia Yaitu Olimpiade. Perlu waktu 32 tahun untuk lagu kebangsaan Indonesia berkumandang pada even dunia tersebut. Ada Apa dengan sistem Pembinaan di Indonesia?? Justru menjadi tanda Tanya yang besar oleh seluruh aspek lapisan masyarakat yang ada, seharusnya Indonesia Tidak kekurangan SDM yang cukup banyak berkualitas

---

<sup>33</sup> Penulis lahir di Salatiga 21 November 1991 Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UMUKA SOLO, menyelesaikan studi S1 di FIK UNNES tahun 2014, menyelesaikan S2 Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNNES tahun 2017.

bahkan ada beberapa Lecture Indonesia yang berkancan hingga internasional seperti Prof.Dr.Ria Lumintuarso,M.Si serta mantan Atlet Spinter Suryo Agung yang sekarang aktif bergelut dalam pengembangan pretasi Indonesia Di bawah Kemetrian Olahraga.

Lantas bagaimana melaksanakan pembinaan yang baik dan benar agar prestasi atlet muda Indonesia sampai ke tahap Olimpiade???? Tentu ini menjadi tantangan besar Bagi kemepora dalam Program DBON yang sedang berjalan kurang lebih 3 tahun belakang ini , dalam Program Ini telah menerapkan sistem LTAD dimana dalam pelaksanaanya, dari penjaringan atlet, SDM pelatih, hingga tim pendukung (ahli gizi, fisioterpi, massage, ahli beomekanika) telah melalui tahap seleksi oleh tim pakar yang di tunjuk langsung oleh Kemenpora. Dalam pengimplementasian DBON saat ini telah terlaksana Sentra Lathan Olahragawan Muda Potensial (Usia SMP 13-16) dan Cibubur Youth Athlete Training Center yang di harapkan menjadi benang merah terhadap program LTAD yang sedang di laksanakan Oleh Kementerian Olahraga melalui DBON. Melalui buku ini penulis berupaya menambah literasi terkait program pembinaan atlet yang optimal,sistematis program pembinaan atlet yang tepat sesuai kelompok usia, serta menambah wawasan bagi Olahragawan,pelatih cabang olahraga,pemerintah daerah dalam mengupayakan pembinaan prestasi olahraga,

Long Term Athlete Development atau istilah yang di kenal dalam Pembinaan Prestasi olahraga adalah Pelatihan Atlet Jangka Panjang. Seharusnya istilah LTAD sudah tidak asing lagi untuk proses pembinaan prestasi Olahraga di Indonesia. Namun permasalahan yang ada saat ini, bahwa pembinaan multilateral sangat minim diterapkan pada anak usia dini, di mana kurangnya sarana dan prasarana yang memadai, minat anak dalam bergerak, dan kurangnya pelatih yang mengedepankan pembinaan jangka panjang bagi pembinaan anak usia muda.

Dari beberapa studi yang dilakukan, bahwa anak yang berada di perkotaan jarang bergerak dikarenakan lebih ke gadget/handphone. Sementara anak yang tinggal di daerah perdesaan masih melakukan gerak atau aktivitas dalam permainan. Kemudian juga, banyak anak yang kurang sehat dikarenakan kelebihan berat badan, terlalu banyak menonton TV, duduk di depan komputer, video games, dan lain-lain sehingga anak tersebut malas bergerak atau melakukan aktivitas fisik, misalnya bermain bersama teman sebaya. Anak yang memiliki landasan multilateral yang kuat akan dapat mencapai kinerja olahraganya dengan lebih baik jika dibandingkan anak yang tidak memiliki fondasi ini (Bompa & Haff,2009).

Faktanya masih menjadi kesenjangan antara Konsep di atas dengan implementasi di lapangan, banyak perkumpulan yang mengkhususkan untuk satu cabang olahraga pada anak di bawah 12 tahun, dengan dalih pembinaan usia dini. Sehingga, banyak korban pada atlet yang tidak mampu mencapai kinerja optimal pada usia emas. Praktik melatih anak yang ambisius dengan berorientasikan prestasi adalah perolehan medali dan tidak mengacu pada penerapan ilmu pengetahuan teknologi keolahragaan, serta kurangnya tanggung jawab, yang menghasilkan berbagai dampak yang buruk dari berbagai aspek seperti psikologis, fisiologis, dan fisik.

Usia pengembangan multilateral merupakan usia pertumbuhan di mana terjadi pengembangan berbagai potensi untuk menuju pada pembinaan di masa yang akan datang (Lumintuarso, 2013). Pada Usia tersebut sebaiknya anak diperkenalkan dan di ajarkan pada aktivitas gerak secara menyeluruh untuk membangun komponens fisik secara keseluruhan, sehingga anak akan siap untuk preoses ke tahap Latihan selanjutnya yaitu tahap spesialisasi.

Penerapan fase yang tepat pada pembinaan olahraga akan mendapatkan hasil yang optimal dalam prinsip penggunaan metode latihan. Dalam bab ini penulis menjelaskan fase yang tepat sesuai kategori umur yang di rekomendasikan oleh KEMENPORA.

LTAD memiliki 5 fase yakni:

1. *Active start* (usia 0-6 tahun laki-laki dan perempuan)

Active start mulai dari usia 0-6 bulan pada usia laki-laki dan perempuan. Pada Fase ini peran orang tua dalam mengamati dan mengarahkan keaktifan anak agar terarah untuk melakukan kegiatan yang positif sehingga asupan makanan pada gizi yang seimbang sesuai dengan pengeluaran kebutuhan aktivitas yang dilakukan anak

2. *Fundamentals* (perempuan 6-8 tahun dan laki-laki 6-9 tahun)

Tujuan dari fase ini yaitu untuk mengajarkan keterampilan atlet untuk menguasai gerakan dasar (lari lompat, jongkok, merangkak, lempar, tangkap, pukul) dan juga ABC seperti kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan) dilakukan dengan cara menyenangkan dan mengasyikkan, juga tidak meyakini. Latihan kekuatan diperkenalkan selama fase ini, dengan focus pada penguasaan gerakan berat badan dan dapat menyelipkan permainan menggunakan bola, ketika latihan telah tercapai. Jika atlet mempunyai pilihan, latihan di anurkan sekali atau 2 kali latihan, namun latihan dalam olahraga multilateral atau lain tiga hingga 4 kali latihan dalam seminggu dan di anggap untuk keunggulan di masa yang akan datang. Tidak ada kompetisi yang berlangsung selama tahapan ini tetapi atlet diperkenalkan dengan aturan dan etika olahraga yang sederhana.

3. *Learning to train* (laki-laki 9-12 tahun dan perempuan 8-11 tahun)

Learning to train atau belajar berlatih yaitu keterampilan gerak dasar harus di kembangkan lebih lanjut dalam, fase ini keterampilan dengan geraka khusus yaitu keterampilan olahraga harus di perkenalkan . atlet di usia ini diyakini paling respresentatif untuk mempelajari keterampilan motoric, memang, jika keterampilan motoric dasar tidak dikembangkan dengan tepat dalamkelompok usia diini, kemampuan atlet untuk mencapai golden age mereka akan terganggu. Latihan dengan kekuatan harus di kembangkan menggunakan alat alat medicine ball dan latihan dengan menggunakan berat badan sendiri, dan dayatahan bisa dikembangkan dengan permainan dan estafet. Latihan fleksibilitas dasar diperkenalkan selama fase ini, sementara kecepatan dapat dikembangkan lebih lanjut dengan kegiatan khusus selama pemanasan, seperti kelincahan, kecepatan dan perubahan arah. Rasio pelatihan terhadap kompetisi 70:30 direkomendasikan dan pelatihan harus mulai mengadopsi pendekatan 'berperiodisasi'.

4. *Training to compete* (laki-laki 16-23 tahun dan perempuan 15-21 tahun)

Pada tahap ini harus berupaya mengoptimalkan persiapan kebugaran dan pengembangan keterampilan secara keseluruhan, dengan keterampilan individu dan disiplin/posisi spesifik yang kini lebih ditekankan. Pelatihan menjadi jauh lebih individual untuk fokus pada kekuatan dan kelemahan spesifik atlet. Pelatihan kekuatan dengan beban bebas cenderung diperkenalkan pada tahap ini. Rasio pelatihan terhadap kompetisi kini ditingkatkan menjadi 50:50.

5. *Training to win* (laki-laki 18 tahun dan perempuan 17 tahun)

Ini adalah tahap akhir persiapan atlet dan penekanannya kini beralih ke spesialisasi dan peningkatan performa. Fase rasio latihan terhadap kompetisi adalah 25:75, dengan persentase kompetisi mencakup aktivitas latihan khusus kompetisi, dan atlet dilatih untuk mencapai 'puncak' untuk kompetisi tertentu.

Spesialisasi mengacu pada atlet muda yang berlatih dan berkompeting dalam satu cabang olahraga. Spesialisasi dini, yang diterima sebagai spesialisasi sebelum usia 10 tahun, didorong oleh banyak pelatih dan orang tua karena keyakinan bahwa 'latihan menjadikan sempurna' dan popularitas argumen 'latihan lebih penting daripada bakat' seperti teori 10.000 jam. Penting untuk menyatakan bahwa 10.000 jam bukanlah prasyarat atau jaminan keberhasilan olahraga, kualitas latihan adalah faktor yang paling penting. Spesialisasi dini dikaitkan dengan peningkatan risiko cedera, latihan berlebihan, dan pensiun dini dari olahraga, dan karenanya tahap spesialisasi tidak boleh dilakukan pada atlet muda

SLOMPN (Sentra Latihan Olahraga Muda Potensial Nasional) bukan sekadar sebuah program latihan, melainkan sebuah visi besar untuk mencetak olahragawan muda yang tidak hanya unggul secara fisik, tetapi juga mental dan karakter. Atlet yang terpilih untuk dapat masuk pada SLOMPN ini adalah atlet yang sudah di seleksi oleh tim pakar yang di tugaskan oleh KEMENPORA, dalam tes pemilihan atlet dilakukan dengan tes pengukuran antropometri, kemampuan fisik umum, dilanjutkan dengan tes kemampuan spesifik cabang olahraga dan tes keterampilan spesifik cabang. Usai melakukan tes fisik, atlet akan menghadapi tes psikologi dan kesehatan. Seluruh rangkaian tes dilakukan dengan ketat dan terbuka menggunakan standard profil atlet kelas dunia. Peserta yang terkonfirmasi lulus dari tahapan tes,

mendapatkan kesempatan untuk mengikuti pembinaan intensif di SLOMPN.. Upaya KEMENPORA pada tahap ini untuk menjaring calon atlet-atlet OLIMPIAN yang akan di bina dengan metode LTAD dimana atlet yang dipilih adalah usia 12-15 tahun pada usia masuk seleksi. Diharapkan pada proses latihan di SLOMPN ini banyak menjaring atlet yang akan dibina kembali pada usia tahap lanjutan yaitu di CYATC. Sasaran KEMENPORA pada program berkelanjutan ini adalah keikutsertaan atlet Indonesia pada ajang multi olahraga internasional yang akan datang di tahun 2032 (Games of the XXXV Olympiad dan juga dikenal sebagai Brisbane 2032), pada saat ini KEMENPORA membina 10 cabang olahraga unggulan yang diselenggarakan pada Sentra Olahraga yakni : senam, atletik, taekwondo, angkat besi, panjat tebing, BMX, renang, menembak, panahan, badminton.

Olahraga dan pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam membangun sumber daya manusia yang sehat, tangguh, dan berdaya saing. Dalam mewujudkan visi Indonesia Emas 2045, kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik terus meningkat, seiring dengan kemajuan ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani.

Namun, tantangan masih ada—tidak semua lapisan masyarakat memahami pentingnya olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan produktif. Buku Olahraga dan Pendidikan Jasmani Menggapai Indonesia Emas mengupas berbagai inovasi dan strategi dalam pengembangan olahraga dan pendidikan jasmani. Dari kemajuan teknologi dalam pembinaan atlet hingga pentingnya akses terhadap sarana dan prasarana olahraga bagi semua kalangan, buku ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana olahraga dapat menjadi fondasi bagi bangsa yang lebih sehat dan unggul. Dengan pendekatan yang berbasis penelitian dan pengalaman praktis, buku ini menjadi referensi berharga bagi akademisi, pelatih, pendidik, serta masyarakat umum yang ingin memahami lebih dalam tentang dunia keolahragaan. Mari bersama membangun budaya olahraga yang kuat dan mendukung Indonesia menuju masa keemasannya!

# Olahraga dan Pendidikan Jasmani

*Menggapai Indonesia Emas*

## Akademia Pustaka

Jl. Sumbergempol, Sumberdadi, Tulungagung

 <https://akademiapustaka.com/>

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

 [@redaksi.akademia.pustaka](#)

 [@akademiapustaka](#)

 081216178398

