



Editor:

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

Dr. Gumilar Mulya, Drs. M.Pd | Dr. Abdul Halim, M.Pd.

Lailiya Luthfiyah Choir, M.Pd. | Bahtiar Firdiansyah, S.Or., M.Pd.

Navigasi

PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Menuju
Indonesia
Emas



Bahtiar Hari Hardovi | Atika Swandana | Muhammad Fahrezi Harahap
Ary Artanty | Albadi Silungga | Sriningsih | Sufitriyono | Jujuk Arfianto
Andi Saparia | Ardiansyah Nur | Afaf Achmad Syahab | Muh Hanif Muhtadi
Ahmad Maroni Fuad | Fatkhur Rozi | Bambang Priyono
Dasih Ayu Wulansari | Muhammad Muhyi | Bimo Alexander | Ardi Nusri
Jamaludin Bahtiar Gui | Jamaluddin | Fajar Sidik Siregar
Hanzen Frenatarnando | Satrio Sakti Rumpoko | Amir Supriadi
Linda Rahmayani Lubis | M. Anas Surimeirian | Indra Ramadhan
Agustiyanto | Budhi Satyawan | Muhammad Kamal | Melfa Br Nababan

Editor

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

Dr. Gumilar Mulya, Drs. M.Pd

Dr. Abdul Halim, M.Pd.

Lailiya Luthfiyah Choir, M.Pd.

Bahtiar Firdiansyah, S.Or., M.Pd.

NAVIGASI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA MENUJU INDONESIA EMAS

Bahtiar Hari Hardovi	Atika Swandana	
Muhammad Fahrezi Harahap	Ary Artanty	Albadi Silungga
Sriningsih	Sufitriyono	Jujuk Arfianto
Andi Saparia	Ardiansyah Nur	Afaf Achmad Syahab
Muh Hanif Muhtadi	Ahmad Maroni Fuad	Fatkhur Rozi
Bambang Priyono	Dasih Ayu Wulansari	
Muhammad Muhyi	Bimo Alexander	Ardi Nusri
Jamaludin Bahtiar Gui	Jamaluddin	Fajar Sidik Siregar
Hanzen Frenatarnando	Satrio Sakti Rumpoko	
Amir Supriadi	Linda Rahmayani Lubis	M. Anas Surimeirian
Indra Ramadhan	Agustiyanto	Budhi Satyawan
Muhammad Kamal	Melfa Br Nababan	

Pengantar

Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag.

Direktur Pascasarjana UIN Sayyid Ali Rahmatullah

Tulungagung



AKADEMIA
PUSTAKA

**Navigasi Pendidikan Jasmani dan
Olahraga Menuju Indonesia Emas**

Copyright © **Bahtiar Hari Hardovi**, dkk, 2025.
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: **Adi Wijayanto**, dkk
Layout: **Kowim Sabilillah**
Desain cover: **Diky M. Fauzi**
viii + 201 hlm: 14 x 21 cm
Cetakan Pertama, Februari, 2025
ISBN: 978-623-157-163-2

Anggota IKAPI

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

Diterbitkan oleh:
Akademia Pustaka
Jl. Raya Sumbergempol, Sumberdadi, Tulungagung
Telp: 081807413208
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com
Website: www.akademiapustaka.com

Kata Pengantar

Alhamdulillah Rabbilalamin kehadiran Allah SWT yang Maha kuasa atas rahmatNya, sehingga buku tema Pembelajaran edisi Februari tahun 2025 yang berjudul *“Navigasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Menuju Indonesia Emas”* dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya atas sumbangsih ide/gagasan dan pemikiran dari para penulis.

Buku ini hadir sebagai refleksi dan panduan dalam mengoptimalkan peran pendidikan jasmani dan olahraga untuk menciptakan generasi unggul yang dapat membawa Indonesia menuju cita-cita "Indonesia Emas." Sebagai negara dengan potensi sumber daya manusia yang sangat besar, pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran vital dalam membentuk karakter, meningkatkan kesehatan, serta mengasah keterampilan fisik yang dapat mendukung prestasi di berbagai bidang kehidupan. Melalui buku ini, diharapkan para pembaca, baik pendidik, pelatih, maupun pemerhati olahraga, dapat memahami bagaimana mengelola dan mengembangkan potensi olahraga secara sistematis dan strategis dalam rangka meraih prestasi nasional yang gemilang.

Lebih jauh lagi, buku ini juga menekankan pentingnya sinergi antara lembaga pendidikan dan masyarakat dalam membangun ekosistem olahraga yang inklusif dan berkelanjutan. Dengan pendekatan yang komprehensif dan berbasis riset, pembaca akan diajak untuk mengeksplorasi berbagai aspek dalam dunia pendidikan jasmani dan olahraga, serta menemukan solusi-solusi konkret untuk

menghadapi tantangan yang ada. Semoga buku ini bisa menjadi sumber inspirasi dan motivasi bagi para pelaku pendidikan dan olahraga di Indonesia untuk terus bergerak maju, mempersembahkan yang terbaik, dan turut mewujudkan Indonesia Emas yang penuh prestasi.

Tulungagung, 3 Februari 2025

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

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prof. Dr. H. Akhyak, M.Ag	
Daftar Isi	v

BAGIAN I

Optimalisasi Pembelajaran Jasmani di Era Modern: Tantangan, Inovasi, dan Perencanaan Adaptif Implementasi Pencak Silat dalam Pendidikan Jasmani: Penguatan Karakter dan Kearifan Lokal di SD Muhammadiyah Kaliwates Jember	3
<i>Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd.</i>	
Efektifitas Pembelajaran Renang Untuk Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar	9
<i>Atika Swandana, S.Pd., M.Pd.</i>	
Olahraga <i>Softball</i> untuk Semua Kalangan	15
<i>Muhammad Fahrezi Harahap, S.Pd., M.Pd</i>	
Efektivitas Gerak Berbasis Permainan dalam Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa di Sekolah Inklusi	19
<i>Ary Artanty, S.Pd., M.Pd.</i>	
Sebuah Model Asesmen	27
<i>Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd</i>	
Tantangan Instruktur Akuatik dalam Pembelajaran di Abad Ke-21.....	33
<i>Sriningsih, M.Pd.</i>	

Dasar-Dasar Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif.....	37
<i>Sufitriyono, M.Pd.</i>	
Implementasi <i>Physical Literacy</i> di Sekolah: Strategi dan Tantangan	43
<i>Jujuk Arfianto, S.Pd., M.Pd</i>	
Peran Pendidikan Karakter dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah.....	49
<i>Dr. Andi Saparia., S.Pd., M.Pd., AIFO</i>	
Memahami Kemempuan Bakat dan Minat Siswa dari Presfektif PJOK.....	55
<i>Ardiansyah Nur, S.Or., S.Pd., M.Pd., AIFO-P</i>	
Pendampingan Permainan Tradisional	61
<i>Afaf Achmad Syahab, M.Pd.</i>	
Pendampingan Sosialisasi Menjaga Kesehatan Jantung dengan Olahraga Lari.....	67
<i>Muh Hanif Muhtadi, M.Pd.</i>	
 BAGIAN II	
Pendidikan Jasmani: Strategi Integrasi Permainan Tradisional, Aktivitas Berbasis Gerak, dan Pendidikan Karakter Peran Guru PJOK dalam Membangun Kompetisi yang Sehat di Sekolah.....	73
<i>Ahmad Maroni Fuad, S.Pd.</i>	
Membangun Generasi Sehat dan Cerdas Melalui Pendidikan Jasmani di Madrasah Ibtidaiyah	79
<i>Dr. Fatkhur Rozi, M.Pd.</i>	
Menggali Kurikulum Tersembunyi: Pelajaran Hidup dari Pendidikan Jasmani.....	85
<i>Prof. Dr. Bambang Priyono, M.Pd.</i>	

Mengawal Tumbuh Kembang Optimal Anak Sekolah Dasar Kelas Rendah Melalui Ragam Aktivitas Jasmani Menyenangkan.....	91
<i>Dasih Ayu Wulansari, S.Pd., M.Or.</i>	
Penerapan Pembelajaran dengan Strategi AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif, Fit) pada Mata Kuliah T/P Bolavoli Prodi Penjas Angkatan 2024 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.....	97
<i>Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.</i>	
Panduan Komperhensif Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan pada Anak Usia Dini.....	105
<i>Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO</i>	
Urgensi Evaluasi dalam Pembelajaran	111
<i>Prof. Dr. Ardi Nusri, M. Kes.</i>	
Efektif Belajar Menguasai Teknik Shooting Bola Basket ...	119
<i>Jamaludin Bahtiar Gui, S.Pd., M.Pd.</i>	
Pembelaran PJOK dengan Pendekatan TaRL.....	127
<i>Dr. Jamaluddin, M.Pd.</i>	
Belajar Shooting dalam Permainan Bola Basket Melalui Pemanfaatan Media Audio Visual dengan Media yang Dimodifikasi.....	133
<i>Fajar Sidik Siregar, S.Pd., M.Pd</i>	
Efektivitas Penggunaan Alat Bantu Bidang Miring Terhadap Kemampuan Pembelajaran Roll Depan.....	139
<i>Hanzen Frenatarnando</i>	
Penerapan <i>Flash Card Augmented Reality</i> dalam Pembelajaran Olahraga Renang	145
<i>Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or</i>	
Filosofi Permainan Sepak Bola dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	151
<i>Dr. Amir Supriadi, M.Pd.</i>	

Dampak Senam Sehat Terhadap Kesiapan Siswa dalam Belajar	157
---	------------

Linda Rahmayani Lubis, S.Pd.

BAGIAN III

Pengabdian Masyarakat dalam Meningkatkan Keterampilan Olahraga Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot dengan Melalui Pendekatan Metode Belajar Check Mark pada Siswa Kelas XI	163
--	------------

M. Anas Suri Meirian, S.Pd., M.Pd.

Peningkatan Kompetensi Pedagogik Guru PJOK Melalui Edukasi dan Impelentasi E-Modul Interaktif.....	169
---	------------

Indra Ramadhan, M.Pd.

Peran LPTK Keolahragaan dalam Menyongsong Indonesia Emas 2045.....	177
---	------------

Dr. Agustiyanto, M.Pd.

Time Leisure Sebagai Upaya Pelestarian Permainan Tradisional Gobag Sodor.....	183
--	------------

Drs. Budhi Satyawan, M.Pd.

Pengabdian Kepada Masyarakat “Pelatihan Cabang Olahraga Pencak Silat Tentang Teknik Dasar Tendangan T SMA Islam Al Ashar”	189
--	------------

Dr. Muhammad Kamal, M.Pd.

Pendampingan Pelatihan Senam Aerobic untuk Menurunkan Lemak Tubuh Ibu- Ibu Desa Gusung Metali Aceh Tenggara.....	197
---	------------

Melfa Br Nababan, S.Pd., M.Pd.

BAGIAN I
Optimalisasi Pembelajaran
Jasmani di Era Modern:
Tantangan, Inovasi, dan Perencanaan Adaptif

Implementasi Pencak Silat dalam Pendidikan Jasmani: Penguatan Karakter dan Kearifan Lokal di SD Muhammadiyah Kaliwates Jember

Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd.¹

Universitas Muhammadiyah Jember

“Pencak silat dalam pendidikan jasmani memperkuat karakter, fisik, dan budaya lokal siswa SD Muhammadiyah Kaliwates”

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan mengembangkan keterampilan fisik siswa. Sebagai warisan budaya Nusantara, pencak silat tidak hanya mengajarkan keterampilan bertarung, tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral, spiritual, dan sosial yang kuat (Prasetya & Sasmariato, 2023). UNESCO telah menetapkan pencak silat sebagai Warisan Budaya Takbenda Dunia pada tahun 2019, menegaskan pentingnya pelestarian seni bela diri ini dalam kehidupan masyarakat Indonesia (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019). Di SD Muhammadiyah Kaliwates Jember, pencak silat diintegrasikan dalam

¹ Penulis lahir di Kabupaten Jember 18 Maret 1989, Dosen di Universitas Muhammadiyah Jember, menyelesaikan studi S1 PJKR Universitas PGRI Banyuwangi 2012, menyelesaikan studi S2 Pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo Malang, Ketua GPM dan mengajar sampai sekarang prodi s1 Penjas FKIP universitas Muhammadiyah Jember.

kurikulum pendidikan jasmani untuk memperkenalkan budaya lokal kepada siswa sejak dini. Program ini bertujuan mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional anak-anak melalui gerakan dan filosofi pencak silat. Gerakan dasar seperti langkah, tangkisan, dan tendangan melatih keseimbangan, kekuatan, serta koordinasi tubuh siswa. Dalam proses latihan, siswa diajarkan pentingnya disiplin, keberanian, dan rasa hormat terhadap sesama.

Konsep Dasar pencak silat lebih dari sekadar olahraga, ia merupakan manifestasi dari hubungan harmonis antara tubuh, pikiran, dan lingkungan. Filosofi pencak silat mengajarkan keseimbangan dalam menghadapi tantangan kehidupan (Latif CM, 2018). Gerakan dalam pencak silat dirancang untuk menciptakan keselarasan antara kekuatan fisik dan ketenangan batin, yang pada akhirnya melahirkan individu yang tangguh dan bermoral.

Nilai-nilai luhur yang terkandung dalam pencak silat seperti keberanian, kedisiplinan, dan solidaritas menjadi dasar dalam pengajaran di SD Muhammadiyah Kaliwates. Melalui latihan rutin, siswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan kepala dingin dan penuh tanggung jawab (Mulyana, 2013).

Implementasi di SD Muhammadiyah Kaliwates

Aktivitas pencak silat di SD Muhammadiyah Kaliwates dilakukan melalui metode permainan yang sesuai dengan usia dan perkembangan anak. Pendekatan ini membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan efektif, serta mendorong siswa untuk aktif berpartisipasi dalam latihan. Selain itu, pencak silat juga digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan rasa percaya diri dan solidaritas di antara siswa (Mufarriq, 2021).

Tabel 1. Manfaat Pencak Silat bagi Siswa SD Muhammadiyah Kaliwates

No	Manfaat	Deskripsi
1	Pengembangan Fisik	Meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan tubuh siswa.
2	Penguatan Mental	Melatih fokus, disiplin, dan rasa percaya diri siswa.
3	Peningkatan Sosial	Mendorong kerja sama dan menghormati teman.
4	Penghargaan Budaya	Membantu siswa mengenal dan menghargai budaya lokal.

Salah satu metode yang diterapkan adalah *circuit training* berbasis permainan. Setiap pos latihan dirancang menyerupai permainan sehingga siswa tidak merasa terbebani. Contohnya, tangkisan bola atau permainan melangkah elang yang berfokus pada ketangkasan dan koordinasi. Aktivitas ini tidak hanya melatih fisik tetapi juga meningkatkan kerja sama dan sportivitas siswa.

Integrasi pencak silat dalam pendidikan jasmani di SD Muhammadiyah Kaliwates turut melibatkan tenaga pendidik yang memiliki latar belakang pencak silat. Guru-guru ini bertindak sebagai pelatih yang mengajarkan teknik dasar sekaligus menanamkan nilai-nilai luhur kepada siswa. Kolaborasi dengan perguruan silat lokal juga dilakukan untuk memperkaya pengalaman belajar siswa.

Tantangan dan Solusi dalam Implementasi

Salah satu tantangan utama dalam mengintegrasikan pencak silat ke dalam pendidikan jasmani adalah kurangnya tenaga pendidik yang memiliki kompetensi dalam mengajarkan seni bela diri ini. Untuk mengatasi masalah ini, SD Muhammadiyah Kaliwates mengadakan pelatihan

bagi guru-guru olahraga agar memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang pencak silat.

Selain itu, fasilitas yang memadai juga menjadi faktor penting. Sekolah berupaya menyediakan ruang latihan yang cukup luas dan aman bagi siswa. Program kerja sama dengan komunitas pencak silat lokal turut membantu dalam menyediakan perlengkapan latihan yang diperlukan.

Kesimpulan Implementasi

Pencak silat dalam pendidikan jasmani di SD Muhammadiyah Kaliwates tidak hanya berkontribusi pada pengembangan fisik siswa tetapi juga memperkuat karakter dan kesadaran budaya mereka. Melalui program ini, siswa diharapkan tumbuh menjadi individu yang seimbang, baik secara fisik maupun mental, dan memiliki rasa cinta terhadap budaya lokal. Pencak silat sebagai bagian dari pendidikan jasmani menjadi salah satu upaya dalam melestarikan warisan budaya bangsa sekaligus membentuk generasi muda yang berakhlak mulia dan berprestasi.

Daftar Pustaka

- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). UNESCO Tetapkan Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Takbenda. *Kemdikbud*, 2008, 11–12. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2019/12/unesco-tetapkan-pencak-silat-sebagai-warisan-budaya-takbenda>
- Latif CM, N. (2018). PERANCANGAN MOTIF BATIK BERBASIS FILOSOFI GERAK PENCAK SILAT CIMANDE. *Jurnal Dimensi DKV Seni Rupa Dan Desain*, 3(2).
- Mufarriq, M. U. (2021). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41–53.

- Mulyana. (2013). Pendidikan Pencak Silat : Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa. In *Perpusnas* (Vol. 20, Issue 5).
- Prasetya, A., & Sasmarianto, S. (2023). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(1). <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.97>
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). UNESCO Tetapkan Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Takbenda. *Kemdikbud*, 2008, 11–12. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2019/12/unesco-tetapkan-pencak-silat-sebagai-warisan-budaya-takbenda>
- Latif CM, N. (2018). PERANCANGAN MOTIF BATIK BERBASIS FILOSOFI GERAK PENCAK SILAT CIMANDE. *Jurnal Dimensi DKV Seni Rupa Dan Desain*, 3(2).
- Mufarriq, M. U. (2021). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41–53.
- Mulyana. (2013). Pendidikan Pencak Silat : Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa. In *Perpusnas* (Vol. 20, Issue 5).
- Prasetya, A., & Sasmarianto, S. (2023). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis. *Science and Education Journal (SICEDU)*, 2(1). <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.97>

Efektifitas Pembelajaran Renang Untuk Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar

Atika Swandana, S.Pd., M.Pd.²

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

“Menggunakan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dapat meningkatkan keterampilan motorik anak dan membuat pembelajaran renang di sekolah menjadi lebih sukses”

Pendidikan setiap orang merupakan proses penting dalam kehidupannya dan mempunyai peranan penting dalam membentuk jati diri suatu bangsa. Karena pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen pendidikan, maka siswa sebagai generasi penerus bangsa harus ikut serta dalam proses tersebut. Aktivitas fisik dirancang untuk membantu anak mengembangkan keterampilan motorik dan nilai fungsionalnya. Oleh karena itu, melalui kegiatan pendidikan jasmani, siswa dapat mendorong pertumbuhan jasmani dan pribadi anak secara bersamaan. Guru dan yang terlibat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani juga harus

² Atika Swandana lahir di Medan, 09 April 1995, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan, menyelesaikan studi S1 di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNIMED tahun 2016, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNNES tahun 2021.

memperhatikan setiap aspek kepribadian anak agar dapat memberikan bobot yang sama dalam mengukur proses dan produk akhirnya.

Pengenalan kemampuan dasar renang sangat tepat diterapkan pada usia sekolah dasar yang merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Tujuan pembelajaran renang pada siswa sekolah dasar adalah untuk membantu mereka meningkatkan keterampilan motorik, kognitif, afektif, dan sosial. Pelajaran ini dilakukan di kolam renang. Batasan usia siswa usia sekolah dasar di Indonesia adalah 7–12 tahun. Bermain merupakan komponen penting dalam perkembangan fisik serta pembentukan kreativitas emosional, mental, intelektual, dan sosial, dan itu terjadi selama masa sekolah. Anak yang diberi kesempatan bermain yang luas akan tumbuh menjadi pribadi yang intelektual dan kreatif.

Perhatian utama dalam studi mengenai kesejahteraan anak adalah aktivitas fisik sebagai cara untuk mendorong perkembangan tersebut. Mengajari anak-anak hal-hal baru adalah cara yang bagus untuk mendukung perkembangan mereka di segala bidang. Ketika anak masih cukup kecil untuk mendapatkan manfaat penuh dari rangsangan ini, inilah saat yang tepat untuk memperkenalkannya. Bahasa, pengembangan moral dan prinsip agama, serta pertumbuhan motorik kasar dan halus. Pematangan otot, perkembangan fisik dan motorik seorang anak dapat diketahui dari tahap perkembangannya. Sesederhana berjalannya bayi berusia 15 bulan. Seorang anak pertamanya harus berdiri sambil memegang sesuatu, kemudian mengambil langkah kecil sambil memegang sesuatu, dan kemudian, dengan sukarela, menggandeng tangan ibunya agar bisa belajar berjalan. Untuk mencapai prestasi akademik terbaik, keterampilan motorik sangat penting. Dalam banyak cabang olahraga, kemampuan bergerak dengan cepat dan akurat sangatlah penting.

Latihan renang cukup menjanjikan sebagai sarana untuk mendorong dan meningkatkan perkembangan keterampilan motorik anak. Berenang adalah olahraga yang menuntut lebih dari sekedar gerakan fisik; itu juga memerlukan keterampilan motorik, seperti koordinasi tangan-kaki yang baik. Anak-anak mengalami kegembiraan spontan dan orang dewasa merasakan kesejahteraan mental dan fisik sebagai akibat dari respons emosional yang kuat dari lingkungan air. Kemampuan berenang dianggap sebagai komponen dasar latihan fisik secara umum, dan berfungsi sebagai landasan penguasaan gaya renang lainnya di masa depan. Sebelum melanjutkan ke metode berenang yang lebih rumit, pelajari dasar-dasar berenang, seperti bernapas di bawah air, mengambang, melompat ke air yang dalam, dan mempertahankan posisi menghadap permukaan.

Berenang merupakan salah satu kegiatan air yang tercakup dalam kurikulum sekolah dasar, dalam hal ini pada anak usia dini. Baik masyarakat luas maupun pelajar pada khususnya menggemari renang sebagai salah satu olahraga. Di Indonesia, masyarakat dari segala umur dan jenis kelamin sudah mengenal renang sebagai salah satu olahraga. Hal ini akan memudahkan pengenalan renang sebagai salah satu cabang olahraga, serta pembinaan atlet dan prestasinya sejak usia muda. Nama lain dari berenang adalah olahraga air menyenangkan yang mengundang rasa penasaran. Selain penggunaan strategi pengajaran yang efektif, kelompok umur juga mempengaruhi seberapa baik siswa mempelajari dasar-dasar renang. Faktor usia juga mempengaruhi penampilan seorang anak. Faktor usia berbeda-beda dalam tahap perkembangannya berdasarkan kapasitas. Variabel lingkungan mempengaruhi keragaman kapasitas fisik, mental, dan sosial setiap kelompok umur. Proses pembelajaran dipengaruhi oleh kesenangan ini.

Anak-anak dengan tahap usia yang lebih tinggi juga menunjukkan kemampuan kognitif yang lebih tinggi.

Berenang merupakan salah satu cara untuk melepas penat dan berinteraksi dengan orang lain. Berenang merupakan salah satu olahraga air yang sudah lama ada dengan berbagai macam bentuk yang memberikan banyak manfaat bagi masyarakat. Untuk itu, sejumlah tindakan harus dilakukan, salah satunya fokus pada perluasan perolehan infrastruktur dan fasilitas. Mengingat sarana dan prasarana olahraga merupakan pilar utama penunjang segala kegiatan yang berkaitan dengan olahraga, maka sarana dan prasarana tersebut sangat penting dalam proses kegiatan pembelajaran atau peningkatan prestasi atlet atau siswa.

Daftar Pustaka

- Abrian Adri Nyoman, R. K. (2024). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Pengembangan Keterampilan Motorik Anak. *Jurnal Pengembangan Pendidikan*, 114-122.
- Arifin. (2021). Pengembangan Gerak Dasar Renang Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Anak Sekolah Dasar*.
- Asrori Yudha Prawira, E. P. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini. *Jurnal Education*, 300-308.
- Burhaein. (2019). Aktifitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa Sekolah Dasar Di Indonesia. *Journal Of Primary Education*, 51-58.
- Erfayliana. (2021). Pendidikan Jasmani dalam Membentuk Etika, Moral dan Karakter. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar* , 302-315.
- Jenal Abidin, E. E. (2020). METODEPEMBELAJARAN OLAHRAGA RENANG DALAM MENINGKATKAN

MOTORIK KASAR DI TK PGRI MERPATI BABAKAN
PANGANDARAN. *Jurnal Pendidikan*.

Mikarsa. (2019). Pendidikan Anak Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan* .

Susanto, E. (2020). PENGEMBANGAN TES
KETERAMPILAN RENANG ANAK USIA
PRASEKOLAH. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi
Pendidikan*, 146-157.

Yusuf, S. (2020). Psikologi Perkembangan Anak dan
Remaja. *Journal Psikologi*.

Olahraga *Softball* untuk Semua Kalangan

Muhammad Fahrezi Harahap, S.Pd., M.Pd³
Sekolah Tinggi Olahraga Kesehatan Bina Guna

”Aktivitas terstruktur dalam Olahraga Softball Dapat meningkatkan rasa percaya diri, membangun kekuatan otot, konsentrasi dan kerjasama”

Permainan *Softball* lahir di Amerika Serikat pada tahun 1887 diciptakan di Gedung Olahraga Farragut Boat Club Chicago. *Softball* adalah olahraga beregu yang terdiri dari dua regu, satu menjadi regu bertahan atau berjaga (defense) sedangkan satunya menjadi regu menyerang atau memukuk (offense). Setiap regu terdiri dari 9 pemain, bagi regu yang berjaga sudah memiliki posisinya masing-masing. Posisi pada permainan *Softball* ini ada beberapa posisi yaitu, *Pitcher*, *Catcher*, *First base*, *Second base*, *Shortstop*, *Third base*, *left fielder*, *center fielder*, dan *right fielder*. Olahraga ini juga memakai beberapa alat yaitu, *batt* (tongkat pemukul), *helmet* (pelindung kepala), bola, *Glove* (sarung tangan untuk menangkap bola), masker, *body protector* (pelindung badan), *legguards* (pelindung kaki). Untuk alat *body protector*, *legguards*, dan masker merupakan peragaan khusus yang dipakai oleh seorang

³ Penulis lahir di Medan, 02 Februari 1994, merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Sekolah Tinggi Olahraga Kesehatan Bina Guna, menyelesaikan studi S1 di FIK Unimed tahun 2016, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ tahun 2019.

cather Seorang pemukul melakukan pukulan terhadap bola yang dilempar oleh pitcher (pelempar bola). Bola dipukul dengan menggunakan alat pukul (batt). Pelempar bola bertugas dari tengah lapangan, dimana anggota regunya bertugas juga di tiga home base, empat di luar lapangan dan satu di home pate. (Edi dkk,2023;7)

Tujuan dari permainan ini adalah mencari kemenangan dengan mengumpul point atau angka sebanyak-banyak nya. Untuk mencari 1 angka dalam permainan ini apabila pemukul berhasil melewati base 1, base 2, base 3 dan berhasil kembali ke home base atau posisi awal disaat melakukan pukulan bola. Permainan ini dilakukan dalam 7 inning dengan masing-masing regu mendapat giliran menjadi pemain bertahan dan menyerang. Untuk cara pergantian regu bertahan dan menyerang apabila regu bertahan mampu mematikan regu menyerang sebanyak tiga kali. Ketika regu bertahan sudah berhasil mematikan regu menyerang sebanyak 3 kali, maka akan dilakukan pergantian, dimana regu yang bertahan akan menjadi regu menyerang dan regu menyerang akan menjadi regu bertahan.

Softball merupakan permainan fisik, dimana dalam olahraga ini memerlukan gerakan berlari, melempar, menangkap, dan memukul. Gerakan tersebut merupakan teknik dasar dalam *Softball*. Dari gerakan yang ada pada *Softball* ini juga dapat membantu tubuh mengembangkan meningkatkan rasa percaya diri, membangun kekuatan otot, konsentrasi dan kerjasama. Jika dijabarkan satu peratu dengan olahraga *softball* ini yaitu:

1. Meningkatkan rasa percaya diri

Untuk bermain *softball* ini tidak mudah, karena memiliki tujuan untuk mengumpulkan nilai sebanyak-banyak nya agar kita mencapai kemenangan sebagai tujuan akhir maka diperlukan rasa kepercayaan diri.

Kepercayaan diri yang tinggi mampu meningkatkan kemampuan bermain softball. Ketika kita mencetak nilai dengan banyak, besar kemungkinan akan mengalami peningkatan rasa kepercayaan yang lebih.

2. Membangun kekuatan otot

Dalam olahraga softball ini juga akan membangun kekuatan otot, dimana kita sebelum melakukannya akan melakukan latihan-latihan khusus untuk pengembangan otot. Kekuatan otot berguna salah satunya untuk melakukan pukulan bola. Dimana ketika kekuatan otot sudah terbangun dengan baik maka hasil dari pukulan akan jauh.

3. Konsentrasi

Saat bermain softball perlu meningkatkan konsentrasi atau fokus saat bermain *softball*. Jika konsentrasi pada saat bermain maka besar kemungkinan anda akan memenangkan, sehingga tim memperoleh angka dan mengalahkan lawan. Konsentrasi juga dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Kerjasama

Dalam kondisi ini dapat terjadi karena dalam permainan *softball* anda harus mementingkan tujuan bersama. Dengan begitu kita telah melatih komunikasi karena kerjasama, dan kolaborasi dalam permainan bersama tim. Jika tidak memiliki keterampilan kerjasama dan komunikasi yang baik maka bisa kemungkinan akan mengalami kekalahan.

Disamping itu juga, dalam olahraga ini juga memiliki resiko cedera. Sama dengan olahraga pada umumnya, dimana terdapat resiko cedera. Namun apabila kita melakukan kegiatan atau pemanasan yang baik dengan gerakan yang sesuai maka resiko cedera juga tidak terjadi secara serius. Cedera sering kali direspon oleh tubuh

dengan tanda radang yang terdiri atas *rubor* (merah), *tumor* (bengkak), *kalor* (panas), *dolor* (nyeri), dan *functiolaesa* (penurunan fungsi). (Wijanarko dkk, 2010:49)

Semua cabang olahraga dapat meningkatkan kondisi fisik manusia untuk mencapai kebugaran jika dilakukan dengan baik dan benar. Namun cedera olahraga dapat terjadi dimana dan kapan saja, yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas olahraga tersebut. Bagi atlet, baik amatir maupun profesional, kondisi demikian sangat tidak diharapkan karena dapat menghentikan kariernya dalam dunia olahraga. (Tommy, 2016:8) Pada dasarnya, terdapat dua jenis cedera yang biasa terjadi dalam dunia olahraga, yaitu:

1. Cedera/trauma akut, seperti patah tulang, fraktur/dislokasi. Cedera ini benar-benar memerlukan perawatan yang serius dan penanganan secepat mungkin.
2. Cedera olahraga yang para/berlarut. Cedera ini lebih sulit dideteksi dan biasanya sulit untuk diketahui gejala-gejala awalnya. Lambat laun cedera ini dapat mengganggu aktivitas latihan.

Daftar Pustaka

- Irwanto, Edi., Ari Santoso, Danang., Mislan. 2023. *Permainan Softball*. Yogyakarta: K-Media
- Wijanarko, Bambang., Riyadi Slamet. 2010. *Sport Massage Teori dan Praktik*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Fondy, Tommy. 2016. *Sport Massage*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Efektivitas Gerak Berbasis Permainan dalam Meningkatkan Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa di Sekolah Inklusi

Ary Artanty, S.Pd., M.Pd.⁴
Universitas Insan Budi Utomo

“Gerak berbasis permainan efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan motorik siswa sekaligus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan inklusif”

Sekolah inklusi adalah sebuah sistem pendidikan yang mengakomodasi semua anak tanpa terkecuali, termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus, seperti anak dengan disabilitas. Pendekatan ini bertujuan menciptakan lingkungan belajar yang merangkul keberagaman, memberikan kesempatan yang setara bagi semua siswa untuk belajar, berkembang dan berpartisipasi dalam kegiatan akademis maupun sosial. Di wilayah kepanjen, kabupaten malang pendidikan inklusi telah mulai diterapkan di beberapa sekolah dasar (SD) dengan melibatkan siswa dengan berbagai latar belakang, kemampuan dan kondisi fisik.

⁴ Penulis lahir di Malang, 29 Januari 1990. Penulis menyelesaikan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Budi Utomo Malang Tahun 2009-2013. S2 Pendidikan Olahraga IKIP Budi Utomo Malang Tahun 2013-2015.

Implementasi pendidikan inklusi di Kepanjen mencerminkan upaya daerah untuk menyediakan akses pendidikan yang lebih luas bagi semua anak, termasuk yang memiliki kebutuhan khusus. Program inklusi ini mendapat perhatian serius dari pemerintah dan lembaga pendidikan setempat. Melalui berbagai pelatihan dan pengembangan kapasitas bagi guru dan kepala sekolah, semakin banyak sekolah yang memahami dan menerapkan metode pembelajaran yang adaptif bagi siswa berkebutuhan khusus. Hal ini penting untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih beragam dan inklusif, yang tidak hanya menekankan pencapaian akademis, tetapi juga perkembangan sosial, emosional dan keterampilan motorik siswa. Di beberapa SD di Kepanjen, seperti SDN Kepanjen 01 dan SDN Jatirejoyoso, telah dimulai integrasi siswa berkebutuhan khusus ke dalam kelas reguler, dengan dukungan yang sesuai. Program pelatihan khusus untuk guru juga melibatkan materi tentang cara mendekati anak dengan kebutuhan khusus, serta cara merancang pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan masing-masing siswa. Sekolah-sekolah ini juga berupaya meningkatkan fasilitas dan sarana yang ramah disabilitas, untuk memastikan semua siswa, baik yang memiliki keterbatasan fisik maupun intelektual dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Namun, siswa di sekolah inklusi sering menghadapi tantangan terutama terkait dengan pembelajaran yang efektif bagi anak dengan kebutuhan khusus, baik dalam hal keterampilan sosial maupun keterampilan motorik. Dengan semakin berkembangnya kesadaran akan pentingnya inklusivitas dalam pendidikan, diharapkan sekolah-sekolah di Kepanjen dapat lebih optimal dalam memberikan layanan pendidikan yang merata dan berkualitas bagi semua siswa, dengan pendekatan yang lebih personal dan adaptif. Berdasarkan data yang ada, sekolah-sekolah di Kepanjen

juga terus berupaya memperkuat sarana dan prasarana untuk mendukung pendidikan inklusif, termasuk fasilitas untuk siswa berkebutuhan khusus. Hal ini mencakup upaya untuk memenuhi standar akomodasi, seperti ruang kelas yang ramah disabilitas dan fasilitas lainnya yang mendukung kegiatan belajar mengajar bagi semua siswa termasuk mereka yang memiliki tantangan fisik atau kognitif.

Perkembangan keterampilan motorik merupakan aspek yang penting dalam pendidikan anak usia sekolah, terutama di sekolah inklusi yang mengintegrasikan siswa dengan kebutuhan dan siswa reguler. Pada tahap perkembangan motorik lanjut yang ditandai dengan kemampuan untuk mengkoordinasikan gerakan secara lebih efisien dan terampil (Dewolf et al., 2021). Keterampilan gerak lokomotor yang melibatkan perpindahan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya, gerakan ini seperti berjalan, berlari, melompat, melangkah, merangkak dan meluncur. Gerakan ini melibatkan penggunaan otot-otot besar yang memungkinkan tubuh bergerak melalui ruang. Gerak lokomotor sangat penting dalam perkembangan fisik anak karena membantu meningkatkan koordinasi, keseimbangan dan kekuatan tubuh secara keseluruhan yang melakukan aktivitas fisika secara lebih kompleks (Yusmawati & Sari, 2019).

Di sekolah inklusi, keberagaman kemampuan fisik siswa memerlukan pendekatan yang lebih adaptif dalam mengajarkan keterampilan motorik, termasuk gerak lokomotor. Anak-anak dengan kebutuhan khusus, seperti disabilitas intelektual atau fisik, mungkin mengalami keterlambatan atau kesulitan dalam menguasai keterampilan motorik ini dibandingkan dengan teman sebayanya yang tidak memiliki kebutuhan khusus. Oleh karena itu, pengajaran gerak lokomotor di sekolah inklusi

harus disesuaikan dengan kebutuhan individu setiap siswa, baik melalui teknik pengajaran yang berbeda maupun di modifikasi dalam alat dan fasilitas yang digunakan (Sherrill, 2015).

Seiring perkembangan, anak-anak di sekolah inklusi belajar untuk mengintegrasikan keterampilan motorik mereka ke dalam aktivitas sehari-hari dan permainan. Gerakan seperti berjalan atau berlari tidak hanya meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga membantu meningkatkan keterampilan sosial, seperti bekerja sama dalam permainan tim dan berinteraksi dengan teman sebaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak dengan kebutuhan khusus yang terlibat dalam aktivitas fisik inklusif lebih cenderung menunjukkan peningkatan dalam rasa percaya diri, motivasi dan keterampilan sosial mereka (Ayres & Langone, 2018).

Aktivitas berbasis permainan menjadi salah satu pendekatan yang potensial untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor. Permainan memiliki elemen yang menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran gerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas gerak berbasis permainan dalam meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa di sekolah inklusi di korwil kepanjen kabupaten malang. Pengajaran keterampilan gerak lokomotor di sekolah inklusi dilakukan melalui pendekatan yang lebih individual, dengan mempertimbangkan kondusifitas dan kebutuhan belajar siswa. Adaptasi dalam kegiatan fisik, seperti penggunaan alat bantu atau pengulangan gerakan secara bertahap, dapat membantu siswa berkebutuhan khusus untuk menguasai keterampilan tersebut dengan lebih efektif. Selain itu, permainan kelompok yang melibatkan gerakan lokomotor, seperti lari estafet atau permainan melompat, dapat memberikan

peluang bagi siswa untuk belajar berkolaborasi dan mengembangkan keterampilan sosial (Barnes, 2017).

Pengembangan keterampilan gerak lokomotor di sekolah inklusi juga berkontribusi pada perkembangan sosial dan emosional siswa. Melalui kegiatan gerak lokomotor yang melibatkan kerjasama dalam kelompok, siswa belajar bagaimana berkomunikasi, berbagi dan menyelesaikan masalah secara bersama-sama. Hal ini dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka, yang penting untuk keberhasilan di lingkungan sekolah dan kehidupan sosial secara lebih luas (Broderick & Stone, 2019). Dengan latihan gerak lokomotor yang konsisten dan adaptif siswa dengan kebutuhan khusus memiliki kesempatan untuk merasa lebih terlibat dalam komunitas sekolah mereka, meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan terisolasi. Aktivitas fisik khususnya yang melibatkan gerakan tubuh, dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa dengan memberikan rasa pencapaian dan meningkatkan motivasi mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan lainnya.

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain pretest – posttest kelompok tunggal, pengambilan sampel berdasarkan rekomendasi guru pendidikan jasmani, sejumlah 20 siswa. Instrumen penelitian menggunakan *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2) digunakan untuk mengukur keterampilan gerak lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat dan melangkah. Data dianalisis menggunakan uji statistik paired t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan gerak lokomotor siswa setelah mengikuti program gerak berbasis permainan, rata-rata skor *pretest*: 28,5 (kategori rendah), rata-rata skor *posttest*: 55,2 (kategori sedang). Hasil uji t

menunjukkan nilai signifikan ($p < 0,05$) yang menunjukkan efektivitas program permainan. Intervensi berbasis permainan memberikan dampak positif terhadap motivasi siswa. Aktivitas seperti “balap estafet” membantu siswa melatih koordinasi dan kelincahan, sementara permainan “lompat halang rintang” melatih kekuatan otot dan kontrol gerak. Permainan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik tetapi juga membangun interaksi sosial antara siswa reguler dan siswa berkebutuhan khusus. Penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa, terutama di lingkungan inklusi.

Peneliti menyimpulkan gerak berbasis permainan sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa di sekolah inklusi di korwil kepanjen, kabupaten malang. Pendekatan ini mampu meningkatkan kemampuan motorik siswa sekaligus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan inklusi. Rekomendasi guru pendidikan jasmani di sekolah inklusi disarankan untuk mengintegrasikan aktivitas berbasis permainan dalam pembelajaran gerak. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengevaluasi dampak program ini terhadap aspek sosial dan emosional siswa di lingkungan inklusi.

Daftar Pustaka

- Dewolf, A. H., Labini, F. S., Ivanenko, Y., & Lacquaniti, F. (2021). Development of Locomotor-Related Movements in Early Infancy. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14(January), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.623759>
- Yusmawati, & Sari, E. Fitri N. (2019). *The Implementation of Basic Locomotor Learning in Special Schools*. 362(Acpes), 229–232.

- Ayres, K.M, & Langone, J. (2018). *Motor Skills Acquisition in Children with Disabilities*. The Guilford Press.
- Barnes, M. (2017). *Teaching Motor Skills to Children with Special Needs: A Guide for parents and Teachers*. Springer.
- Broderick, A.A., & Stone, K.A. (2019). *The Role of Physical Education in Schools: Benefits for Student with Special Needs*. *Journal of Educational pSychology*, 111(4), 672-687.
- Keogh, J. W. L., & Kasse, S. L. (2016). *Inclusion and Movement: A Holistic Approach to Physical Education for Children with Disabilities*. Routledge.
- Salend, S. J. (2019). *Creating Inclusive Classrooms: Effective and Reflective Practices for Alla Students*. Pearson Education.
- Sherrill, C. (2015). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. WCB/McGraw-Hill.

Sebuah Model Asesmen

Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd⁵
Universitas Negeri Medan

“Sistem asesmen berkaitan dengan tujuan khusus dan sistem observasi lebih komprehensif dikembangkan menghasilkan informasi yang lebih komprehensif pada tujuan”

Memperbaiki keterampilan mengajar memberi kesempatan kepada guru untuk melatih keterampilan khusus guna memperoleh umpan balik untuk mencapai tujuan yang reliabel demi kemajuan program dalam upaya memperbaiki pengajaran. Penerapan pengalaman mengajar tersebut perlu di supervisi melalui observasi dan pengumpulan data secara sistematis sebagai bahan dalam memberikan umpan balik yang bermakna. Supervisi yang dilakukan dengan intuitif tidak mempunyai kekuatan dalam perbaikan keterampilan mengajar dalam mencapai tujuan. Beberapa tahun belakangan ini, guru dapat memperbaiki pengajaran untuk mencapai tujuan spesifik dengan mengamati guru dan menerima umpan balik berdasarkan observasi selama pengajaran (Siedentop et al., 1986). Semuanya ini sebagai akibat instrumen observasi semakin berkembang penggunaannya dalam pendidikan jasmani dan

⁵ Albadi Sinulingga. Dosen FIK Unimed Prodi PKO, Sarjana Pendidikan Keperawatan di IKIP Negeri Medan (1984), Magister Pendidikan Olahraga di UPI (2007), dan Doktor Pendidikan di UPI Program Studi Pendidikan Olahraga (2012).

olahraga. Terdapat tiga kategori asesmen yaitu variabel proses guru, variabel proses siswa, variabel hasil siswa.

Variabel proses guru adalah keterampilan mengajar seperti memberikan umpan balik, menghentikan perilaku menyimpang, dan memberi penghargaan perilaku yang tepat, mengelola perilaku, membantu siswa membuat transisi, menghadapi yang mengganggu alur aktivitas. Proses ini berkaitan langsung dengan penampilan langsung guru saat mengajar.

Variabel proses siswa, mengalihkan perhatian dengan cara menjauhkan guru ke arah siswa. Proses ini berkaitan dengan tindakan ditampilkan siswa yang berpotensi memberikan kontribusi terhadap penurunan belajar. Misalnya, waktu yang digunakan siswa untuk berpindah tempat ke tempat lain, tingkat perilaku yang menyimpang selama pelajaran berlangsung, jumlah waktu belajar yang tepat, jumlah usaha keterampilan selama pelajaran, persentase waktu melaksanakan tugas selama pelajaran berlangsung. Variabel ini berkaitan langsung dengan belajar, dan diukur dengan pengamatan langsung sementara siswa sedang mengikuti pelajaran.

Variabel proses hasil siswa atau produk, seperti indikasi perubahan prestasi siswa yang dipertimbangkan menjadi bukti belajar. Variabel ini lebih berkaitan dengan guru dibanding variabel sebelumnya karena meningkatkan ketrampilan, tingkat kebugaran lebih tinggi, meningkatkan pengetahuan tentang pelajaran, memperbaiki sikap dalam pendidikan jasmani. Variabel ini sering dinilai atau dievaluasi di akhir unit pelajaran.

Ini bermanfaat mengingat perbedaan antara mengukur hasil jangka pendek (*short term outcome*) dan mengukur hasil jangka panjang (*long term outcome*). Mengukur hasil jangka panjang banyak kesulitan dalam asesmen tapi memberikan informasi yang berkaitan dengan keseluruhan

tujuan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani selalu peduli dengan nilai yang melekat seperti kebugaran, partisipasi dalam kegiatan waktu senggang, kebiasaan *sportmant* yang tepat. Banyak hal tidak dapat dinilai dengan adil dalam jangka pendek sebab kekuatan jangka panjang lebih memberikan bukti tingkat pencapaian program.

Memperbaiki keterampilan mengajar memberi kesempatan kepada guru untuk melatih keterampilan khusus dan memperoleh umpan balik yang reliabel tentang kemajuan program dalam pencapaian tujuan. Memperbaiki keterampilan mengajar dalam mencapai tujuan berdasarkan umpan balik yang dilakukan secara teratur merupakan kesempatan bagi guru untuk memperbaiki pengajaran. Penerapan pengalaman mengajar tersebut perlu disupervisi melalui observasi dan pengumpulan data secara sistematis sebagai bahan dalam memberikan umpan balik yang bermakna. Supervisi yang dilakukan dengan intuitif tidak mempunyai kekuatan dalam perbaikan keterampilan mengajar untuk mencapai tujuan.

Beberapa tahun belakangan ini, guru dapat memperbaiki pengajaran untuk mencapai tujuan spesifik dengan mengamati guru selama pengajaran dan menerima umpan balik berdasarkan observasi selama pengajaran (Siedentop et al., 1986). Semuanya ini sebagai akibat instrumen observasi semakin berkembang penggunaannya dalam pendidikan jasmani dan olahraga.

Metode Tradisional untuk Menilai Pengajaran

Peneliti pendidikan berusaha menilai pengajaran dan hasil pengajaran dengan berbagai metode seperti penilaian dengan *intuitif*, *eyeballing*, *anecdotal record*, *checklist* dan *rating scale*. Metode ini lama digunakan dalam meneliti pengajaran namun tidak menunjukkan reliabilitas dan validitas yang cukup signifikan untuk mengukur

pengajaran. Meskipun begitu masih banyak peneliti menggunakan metode ini dalam pengumpulan data pengajaran untuk keperluan supervisi.

Metode Asesmen yang Sistematis

Sistem ini merupakan hasil revolusi penemuan penelitian pengajaran mengarah pada pentingnya sifat mengajar yang efektif dan membangun dasar penelitian tentang pengajaran dan dasar pengembangan keterampilan mengajar. Sistem ini sederhana untuk dilakukan dan hanya butuh beberapa pemahaman dasar dan sedikit latihan serta tidak membutuhkan analisis statistik yang mendalam. Selain itu metode ini mudah dipelajari dan mudah digunakan. Data yang dihasilkan menjadi informasi untuk membantu memperbaiki penampilan guru dan dengan peralatan yang relatif murah seperti *tape recorder* dan *stopwatch*. Peralatan ini digunakan para peneliti karena cukup reliabel untuk meneliti guru dan siswa (Siedentop, 1981). *Reliabilitas* metode ini bergantung pada keadekuatan kategori penampilan. Banyak kesulitan yang muncul dalam penggunaan metode ini berasal dari masalah kategori penampilan dibanding dengan kesalahan teknik yang berkaitan dengan sistem observasi.

1. *Event Recording*

Event recording adalah salah satu metode yang paling berguna dalam mengumpulkan data berbagai kejadian atau reaksi siswa atau guru dalam berbagai interaksi dapat diukur dengan menghitung jumlah waktu kejadian. Seperti konsep kerjasama, kompetisi, kompetitif, *sportmanship*, dan keagresifan dapat diamati dan kemudian menghitung kejadian tersebut.

2. *Duration Recording*

Event recording bermanfaat jika mengerti tentang frekuensi perilaku yang terjadi. Misalnya, dibutuhkan

ide untuk memahami efisiensi lingkungan belajar yang lebih baik tentang sejumlah percobaan latihan keterampilan siswa. Mencatat *interval* kejadian secara periodik memberi informasi yang *reliabel* dan *valid* dalam sejumlah percobaan permenit. *Duration recording* menggunakan waktu untuk mengukur perilaku siswa seperti jumlah waktu yang digunakan dalam mengelola kegiatan atau partisipasi.

3. *Interval Recording*

Teknik lain untuk memberikan data bermakna dalam pengajaran adalah *interval recording*. *Interval recording* berkenaan dengan observasi perilaku dalam periode singkat dan menetapkan apa karakteristik perilaku yang paling baik dalam periode tertentu. Misalnya, periode total waktu dibagi ke dalam interval 10 detik. *Interval* pertama, guru diamati dan *interval* kedua selama 10 detik pengamat mencatat kategori perilaku paling baik yang ditampilkan.

4. *Group Time Sampling*

Salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan secara periodik adalah *group time sampling*. *Group time sampling* berkaitan dengan *placheck recording (planned activity check)*. *Group time sampling* dilakukan secara periodik sepanjang pengajaran sebab hanya membutuhkan waktu 10 detik untuk melengkapi, pengamat tidak boleh diganggu selama interval waktu melakukan observasi.

Sistem asesmen sebaiknya berkaitan dengan tujuan khusus dan disesuaikan pada tujuan pengalaman serta sistem observasi lebih komprehensif dikembangkan supaya menghasilkan informasi yang lebih komprehensif pada tujuan. Sebaiknya sistem asesmen untuk menghasilkan informasi tentang tujuan yang mantap daripada memilih sistem dan kemudian membiarkan tujuan berkembang dari

pilihan. Ke-empat sistem asesmen di atas merupakan panduan bagi guru untuk menetapkan design pengalaman belajar dengan tepat. Walaupun asesmen tersebut mudah ditetapkan dan didefinisikan namun sulit untuk diterapkan.

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani di atas, guru harus memilih asesmen pengajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Guru harus membuat asesmen yang jelas untuk mencapai tujuan, memahami lingkungan belajar terjadinya proses belajar mengajar, mempunyai keterampilan untuk mengubah perilaku siswa sesuai dengan tujuan guru dan harapan siswa dalam proses yang menyenangkan.

Daftar Pustaka

Siedentop, D., Mand, C. L., & Taggart, A. (1986). *Physical Education: Teaching and Curriculum Strategies for Grades 5-12*. Mayfield Publishing Company. <https://books.google.co.id/books?id=yPdOAAAAYAAJ>

Tantangan Instruktur Akuatik dalam Pembelajaran di Abad Ke-21

Sriningsih, M.Pd.⁶
STKIP Pasundan

“Tantangan yang dihadapi instruktur akuatik adalah kebutuhan untuk mengembangkan keterampilan abad ke-21, seperti berpikir kritis, pemecahan masalah, komunikasi, dan kolaborasi”

Pada abad ke-21, instruktur akuatik dihadapkan pada berbagai tantangan dalam proses pembelajaran. Salah satu tantangan utama adalah perkembangan teknologi yang pesat. Teknologi digital telah mengubah cara orang belajar dan berinteraksi. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia pada tahun 2021, sebanyak 78% siswa di Indonesia menggunakan perangkat digital dalam proses pembelajaran (Wibowo Mukti, 2022). Hal ini menuntut instruktur akuatik untuk dapat memanfaatkan teknologi dalam proses pembelajaran, seperti penggunaan aplikasi *virtual reality* atau *augmented reality* untuk meningkatkan pemahaman peserta didik. Tantangan lain yang dihadapi instruktur akuatik adalah kebutuhan untuk mengembangkan keterampilan abad ke-21, seperti berpikir kritis, pemecahan

⁶ Penulis lahir di Cimahi, 5 September 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), STKIP Pasundan, menyelesaikan studi S1 di FPOK UPI tahun 2012, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ tahun 2014.

masalah, komunikasi, dan kolaborasi. Selain itu, instruktur akuatik juga harus mampu beradaptasi dengan perubahan kebutuhan dan preferensi peserta didik. Generasi Z, yang saat ini menjadi sebagian besar peserta didik, memiliki karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Mereka cenderung lebih menyukai pembelajaran yang interaktif, kolaboratif, dan berbasis proyek (Geck, 2006). Instruktur akuatik harus dapat menyesuaikan pendekatan pembelajaran mereka untuk memenuhi kebutuhan generasi ini.

Menghadapi tantangan pembelajaran di abad ke-21, instruktur akuatik perlu mengembangkan kompetensi yang relevan. Salah satu kompetensi penting adalah kemampuan dalam pemanfaatan teknologi digital. Instruktur akuatik harus terampil dalam menggunakan berbagai alat dan aplikasi digital, seperti platform pembelajaran online, simulasi virtual, dan alat analisis data. Selain itu, instruktur akuatik juga perlu mengembangkan keterampilan abad ke-21, seperti berpikir kritis, pemecahan masalah, komunikasi, dan kolaborasi (Rifa Hanifa Mardiyah et al., 2021). Pengembangan kompetensi instruktur akuatik juga harus mencakup kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan kebutuhan dan preferensi peserta didik. Instruktur akuatik harus dapat merancang dan menerapkan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik generasi Z, seperti pembelajaran berbasis proyek, pembelajaran kolaboratif, dan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik.

Pengembangan kompetensi instruktur akuatik, diperlukan strategi yang komprehensif dan berkelanjutan. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah melalui program pelatihan dan pengembangan profesional yang terstruktur. Program pelatihan dapat dilakukan melalui berbagai format, seperti pelatihan tatap muka, pelatihan online, atau kombinasi keduanya. Selain itu, pengembangan

kompetensi instruktur akuatik juga dapat dilakukan melalui kegiatan kolaborasi dan pertukaran pengalaman. Instruktur akuatik dapat bergabung dalam komunitas profesional, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional, untuk berbagi pengetahuan, praktik terbaik, dan strategi inovatif dalam menghadapi tantangan pembelajaran di abad ke-21. Pengembangan kompetensi instruktur akuatik dalam menghadapi tantangan pembelajaran di abad ke-21 memiliki implikasi yang signifikan. Pertama, peningkatan kompetensi instruktur akuatik akan berdampak pada peningkatan kualitas pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik. Peserta didik akan mendapatkan pengalaman belajar yang lebih menarik, interaktif, dan relevan dengan kebutuhan mereka. Kedua, pengembangan kompetensi instruktur akuatik juga akan berdampak pada peningkatan daya saing instruktur akuatik di pasar kerja. Instruktur akuatik yang memiliki kompetensi yang sesuai dengan tuntutan abad ke-21 akan memiliki peluang yang lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dan memiliki karir yang lebih prospektif. Ketiga, pengembangan kompetensi instruktur akuatik juga akan berdampak pada peningkatan citra dan reputasi profesi instruktur akuatik di masyarakat. Masyarakat akan memandang instruktur akuatik sebagai profesional yang kompeten dan mampu memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang pendidikan dan pelatihan akuatik.

Dalam menghadapi tantangan pembelajaran di abad ke-21, instruktur akuatik perlu mengembangkan kompetensi yang relevan. Kompetensi tersebut mencakup kemampuan dalam pemanfaatan teknologi digital, pengembangan keterampilan abad ke-21, dan adaptasi dengan perubahan kebutuhan peserta didik. Pengembangan kompetensi instruktur akuatik dapat dilakukan melalui program pelatihan dan pengembangan profesional yang terstruktur, serta kegiatan kolaborasi dan pertukaran

pengalaman. Pengembangan kompetensi instruktur akuatik akan berdampak pada peningkatan kualitas pembelajaran, daya saing instruktur akuatik di pasar kerja, dan citra serta reputasi profesi instruktur akuatik di masyarakat. Oleh karena itu, upaya pengembangan kompetensi instruktur akuatik merupakan hal yang penting dan strategis untuk menghadapi tantangan pembelajaran di abad ke-21.

Daftar Pustaka

- Geck, C. (2006). The generation Z connection: Teaching information literacy to the newest net generation. *Teacher Librarian*, 33(3), 19–24.
- Rifa Hanifa Mardhiyah, Sekar Nurul Fajriyah Aldriani, & Febyana Chitta. (2021). *Pentingnya Keterampilan Belajar di Abad 21 sebagai Tuntutan dalam Pengembangan Sumber Daya Manusia*. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/lectura/article/view/5813>
- Wibowo Mukti, P. (2022, September 20). *Teknologi Digital dalam Pembelajaran*. <https://pusdatin.kemdikbud.go.id/teknologi-digital-dalam-pembelajaran/>

Dasar-Dasar Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif

Sufitriyono, M.Pd.⁷

Universitas Sebelas Maret Surakarta

“Gerakan yang terstruktur dalam pencak silat dapat melatih anak untuk belajar kelincahan, keseimbangan dan koordinasi yang merupakan keterampilan motorik dasar”

Pendidikan jasmani adaptif (PJA) merupakan pendekatan dalam pembelajaran yang memberikan perhatian khusus terhadap kebutuhan siswa dengan berbagai kondisi fisik atau kemampuan yang beragam. Hal ini mencakup siswa dengan disabilitas fisik, kognitif, ataupun emosional, dan bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar yang inklusif serta memfasilitasi semua siswa agar dapat mengembangkan keterampilan motorik dan fisiknya secara maksimal. Untuk mencapai tujuan tersebut, perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif harus didasarkan pada prinsip-prinsip dasar yang mencakup pemahaman terhadap kebutuhan individu siswa, strategi pengajaran yang tepat, serta evaluasi yang objektif.

⁷ Penulis lahir di Jeneponto, 12 Mei 1988, merupakan Dosen di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNM Makassar, menyelesaikan studi S1 di FIK UNMS tahun 2010, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga PPs UNM Makassar Tahun 2013.

Prinsip-prinsip Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif

Perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis siswa yang beragam. Oleh karena itu, prinsip pertama yang harus diperhatikan adalah *individualisasi*. Setiap siswa memiliki potensi dan tantangan yang berbeda, sehingga penting bagi pendidik untuk merancang pembelajaran yang bisa menyesuaikan dengan kemampuan dan keterbatasan masing-masing siswa. Misalnya, siswa dengan keterbatasan motorik mungkin membutuhkan adaptasi dalam alat bantu atau jenis permainan, sementara siswa dengan disabilitas kognitif mungkin memerlukan instruksi yang lebih sederhana dan pengulangan.

Prinsip kedua adalah *inklusi*. Pendidikan jasmani adaptif mengedepankan prinsip inklusivitas yang berarti setiap siswa, tanpa memandang latar belakang atau kondisi fisiknya, harus diberi kesempatan yang sama untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Dengan demikian, perencanaan pembelajaran harus mencakup pengorganisasian ruang kelas, alat peraga, serta kegiatan yang memungkinkan semua siswa untuk terlibat secara aktif dan merasakan keberhasilan.

Prinsip ketiga adalah *keselamatan dan kenyamanan*. Pembelajaran pendidikan jasmani harus menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi semua peserta didik, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan fisik atau kondisi kesehatan tertentu. Oleh karena itu, pengaturan ruang kelas yang sesuai, serta penggunaan alat dan media yang aman sangat penting untuk mengurangi risiko cedera.

Teori-teori dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif

Teori pembelajaran yang digunakan dalam pendidikan jasmani adaptif melibatkan pemahaman mendalam mengenai perkembangan fisik, kognitif, dan sosial siswa. Salah satu teori yang relevan adalah *Teori Belajar Sosial* (Social Learning Theory) yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Teori ini menekankan bahwa siswa belajar melalui observasi dan interaksi sosial dengan teman sebaya dan guru. Dalam konteks pendidikan jasmani adaptif, teori ini dapat diterapkan dengan menciptakan situasi pembelajaran yang memungkinkan siswa saling belajar dan mendukung satu sama lain, serta mendorong penguatan positif terhadap prestasi individu.

Teori lainnya adalah *Teori Kecerdasan Majemuk* (Multiple Intelligences Theory) yang dikembangkan oleh Howard Gardner. Menurut teori ini, setiap individu memiliki berbagai jenis kecerdasan, termasuk kecerdasan kinestetik yang berhubungan langsung dengan keterampilan motorik. Dalam pendidikan jasmani adaptif, teori ini mengingatkan pendidik untuk tidak hanya fokus pada keterampilan fisik, tetapi juga untuk mengembangkan kecerdasan lainnya, seperti kecerdasan interpersonal dan intrapersonal, yang dapat mendukung proses belajar secara keseluruhan. Selain itu, teori *Belajar Berdasarkan Masalah* (Problem-Based Learning, PBL) juga dapat diterapkan dalam pendidikan jasmani adaptif. PBL menekankan pada pengembangan keterampilan pemecahan masalah, di mana siswa dihadapkan pada situasi nyata yang menuntut mereka untuk berpikir kritis dan mencari solusi. Dalam PJA, pendidik dapat merancang tugas-tugas fisik yang menantang namun memungkinkan siswa untuk memecahkan masalah secara kolaboratif, misalnya dalam permainan atau aktivitas yang membutuhkan kerja sama tim.

Langkah-langkah Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif

Langkah pertama dalam perencanaan pendidikan jasmani adaptif adalah identifikasi kebutuhan siswa. Pendekatan ini dimulai dengan mengenal karakteristik fisik, kognitif, serta emosional siswa, termasuk disabilitas yang mereka miliki, jika ada. Melalui asesmen yang tepat, pendidik dapat mengetahui kekuatan dan tantangan yang dihadapi oleh setiap siswa sehingga pembelajaran dapat dirancang secara spesifik dan personal.

Langkah kedua adalah menentukan tujuan pembelajaran yang realistis dan terukur. Tujuan ini harus mempertimbangkan kondisi dan kemampuan siswa, serta berfokus pada pengembangan keterampilan motorik dasar, keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan sosial. Penentuan tujuan yang jelas akan membantu pendidik dalam merancang aktivitas dan media yang sesuai.

Langkah ketiga adalah memilih strategi pengajaran yang tepat. Pengajaran dalam pendidikan jasmani adaptif harus melibatkan berbagai metode, seperti pengajaran langsung, bimbingan kelompok kecil, serta penggunaan teknologi dan alat bantu yang dapat mempermudah proses pembelajaran. Pendekatan ini juga harus fleksibel untuk menyesuaikan dengan kebutuhan siswa yang beragam, seperti memberikan instruksi yang lebih sederhana atau menggunakan visual aids untuk siswa dengan gangguan pendengaran atau penglihatan.

Langkah keempat adalah menyiapkan materi dan media yang sesuai. Dalam pendidikan jasmani adaptif, media yang digunakan harus dapat mendukung keterlibatan semua siswa, baik dalam aktivitas individu maupun kelompok. Alat bantu seperti bola, matras, atau alat bantu berjalan untuk siswa dengan keterbatasan fisik sangat

diperlukan untuk memastikan bahwa setiap siswa bisa berpartisipasi secara maksimal.

Langkah terakhir adalah evaluasi. Evaluasi dalam pendidikan jasmani adaptif harus mencakup penilaian terhadap pencapaian keterampilan motorik, perkembangan sosial, serta keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik. Evaluasi ini tidak hanya berbasis pada hasil akhir, tetapi juga pada proses dan usaha yang dilakukan oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Implementasi Teknologi dalam Pendidikan Jasmani Adaptif

Seiring dengan kemajuan teknologi, pendidikan jasmani adaptif kini dapat memanfaatkan berbagai alat bantu digital untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Penggunaan teknologi tidak hanya membantu dalam proses pengajaran, tetapi juga dalam memantau perkembangan siswa dan menyediakan solusi alternatif bagi siswa dengan kebutuhan khusus. Misalnya, aplikasi pelacakan aktivitas fisik atau perangkat lunak yang dapat mendeteksi gerakan tubuh dan memberikan umpan balik secara langsung kepada siswa dan pendidik.

Teknologi juga memfasilitasi pembuatan materi pembelajaran yang lebih interaktif dan mudah diakses oleh siswa. Misalnya, video instruksional yang memperagakan gerakan atau teknik olahraga dapat digunakan untuk siswa dengan gangguan pendengaran, atau aplikasi yang menampilkan visual gerakan untuk siswa dengan gangguan penglihatan. Pendidik dapat merancang pembelajaran dengan memanfaatkan perangkat yang dapat menyesuaikan kecepatan atau tingkat kesulitan materi, memberikan setiap siswa kesempatan yang sama untuk berhasil dalam aktivitas fisik.

Kesimpulan

Perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif merupakan bagian penting dari upaya menciptakan pembelajaran yang inklusif dan berfokus pada kebutuhan individual siswa. Melalui penerapan prinsip-prinsip dasar, seperti individualisasi, inklusi, serta keselamatan, serta didukung oleh berbagai teori pembelajaran, pendidikan jasmani adaptif dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan fisik mereka secara optimal. Pembelajaran ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa dengan disabilitas, tetapi juga meningkatkan kualitas pendidikan jasmani bagi semua peserta didik. Dengan demikian, perencanaan yang matang dan pelaksanaan yang efektif dalam pendidikan jasmani adaptif akan memberikan dampak positif bagi perkembangan siswa secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Sharma, P., & Sharma, S. (2022). *Pendidikan Jasmani Adaptif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Penerbit Pendidikan.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Gardner, H. (2011). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Pujawan, I. (2020). *Inklusi dalam Pendidikan Jasmani: Teori dan Implementasi*. Yogyakarta: Lembaga Pendidikan.
- Dodd, K. (2023). *Practical Approaches in Adaptive Physical Education*. New York: Springer.

Implementasi *Physical Literacy* di Sekolah: Strategi dan Tantangan

Jujuk Arfianto, S.Pd., M.Pd⁸
SMP Negeri 20 Surakarta

"Implementasi Physical Literacy di sekolah adalah strategi penting untuk mengembangkan kebugaran, keterampilan fisik, dan karakter siswa"

P*hysical literacy* (literasi fisik) adalah kemampuan dari individu untuk memanfaatkan keterampilan fisik, kepercayaan diri, motivasi, dan pengetahuan untuk tetap aktif sepanjang hidup. Konsep *Physical literacy* (literasi fisik) menjadi semakin penting dalam pendidikan sekolah, karena membantu siswa mengembangkan kebiasaan hidup sehat, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun keterampilan sosial. Margaret Whitehead (2010) menyatakan bahwa *Physical literacy* (literasi fisik) adalah fondasi bagi pengembangan fisik, mental, dan sosial yang holistik. Namun, implementasi literasi fisik di sekolah menghadapi tantangan terkait kurikulum, pelatihan guru, serta keterbatasan sumber daya. Artikel ini membahas

⁸ Penulis lahir di Pacitan 03 Juli 1978, merupakan Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 20 Surakarta, menyelesaikan studi S1 di POK FKIP UNS Tahun 2002, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Manajemen Pendidikan di UMS Surakarta tahun 2022, dan saat ini menjadi Mahasiswa S3 Prodi Ilmu Keolahragaan UNS Surakarta.

strategi implementasi literasi fisik di sekolah, didukung oleh jurnal internasional terbaru.

Urgensi Implementasi *Physical literacy* (literasi fisik) di Sekolah

Sekolah adalah lingkungan yang ideal untuk mempromosikan literasi fisik karena merupakan tempat di mana anak-anak menghabiskan sebagian besar waktu mereka. Menurut Tremblay et al. (2018), literasi fisik di masa sekolah dasar berkontribusi pada kebiasaan aktivitas fisik yang berlanjut hingga dewasa.

***Manfaat Utama Physical literacy* (literasi fisik) di Sekolah:**

Kesehatan Fisik dan Mental: Mengurangi risiko obesitas, meningkatkan kesehatan jantung, dan mengurangi stres serta kecemasan (Edwards et al., 2020).

Pengembangan Keterampilan Sosial: Melalui kegiatan kelompok, siswa belajar kerja sama, komunikasi, dan sportivitas.

Peningkatan Prestasi Akademik: Aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, yang berdampak positif pada kemampuan belajar (Chen et al., 2021).

Strategi Implementasi *Physical literacy* (literasi fisik) di Sekolah

1. Integrasi dalam Kurikulum Sekolah

Mengintegrasikan literasi fisik ke dalam mata pelajaran olahraga dan kesehatan.

Contoh Praktik: Finlandia telah menerapkan kebijakan "movement breaks" (istirahat gerak) di sekolah, di mana siswa diberikan waktu untuk bergerak

setiap 45 menit. Hasilnya, siswa menunjukkan peningkatan konsentrasi dan kebugaran.

2. Pelatihan Guru

Guru pendidikan jasmani memerlukan pelatihan khusus untuk memahami konsep literasi fisik secara holistik.

Contoh Studi: Jefferies et al. (2020) melaporkan bahwa pelatihan guru di Kanada membantu meningkatkan efektivitas pengajaran literasi fisik hingga 30%.

3. Aktivitas Ekstrakurikuler

Program ekstrakurikuler yang mendukung keterlibatan siswa dalam berbagai aktivitas fisik, seperti olahraga kelompok, tari, atau kegiatan rekreasi.

Studi Kasus: Program "Active After School" di Australia melibatkan siswa dalam aktivitas fisik berbasis permainan, meningkatkan partisipasi sebesar 25% dalam satu tahun (Robinson et al., 2021).

4. Penggunaan Teknologi

Pemanfaatan aplikasi dan perangkat digital untuk memotivasi siswa agar tetap aktif.

Contoh: Pedometer dan aplikasi kebugaran seperti Fitbit digunakan di sekolah di Amerika Serikat untuk melacak langkah siswa, meningkatkan aktivitas fisik harian mereka (Faught et al., 2022).

5. Kolaborasi dengan Orang Tua dan Komunitas

Mengajak orang tua untuk mendukung program literasi fisik melalui kegiatan bersama di rumah atau komunitas.

Contoh: Sekolah di Inggris mengadakan acara "Family Fitness Day" untuk mendorong kebiasaan aktif bersama keluarga (Cairney et al., 2019).

Tantangan Implementasi *Physical literacy* (literasi fisik) di Sekolah

1. Kurangnya Pemahaman dan Kesadaran

Banyak sekolah masih memandang literasi fisik sebagai pengajaran olahraga saja, tanpa memperhatikan aspek kognitif dan emosional.

2. Keterbatasan Waktu

Jadwal sekolah yang padat sering kali menyulitkan penyisipan program literasi fisik.

3. Ketimpangan Sumber Daya

Sekolah dengan fasilitas minim, terutama di daerah terpencil, menghadapi tantangan dalam menyediakan alat dan ruang yang memadai untuk aktivitas fisik.

4. Perubahan Gaya Hidup

Penggunaan teknologi berlebihan di kalangan siswa menyebabkan gaya hidup sedentari yang sulit diubah (Chen et al., 2021).

Studi Kasus Implementasi Berhasil

1. Program "Daily Physical Activity" di Kanada

Program ini mewajibkan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik selama 20 menit setiap hari di sekolah.

Hasil: Peningkatan aktivitas fisik harian sebesar 15% dan peningkatan konsentrasi di kelas (Robinson et al., 2021).

2. Program Literasi Fisik di Selandia Baru

3. Sekolah dasar mengintegrasikan aktivitas fisik berbasis eksplorasi seperti hiking dan permainan tradisional untuk mendukung pengembangan literasi fisik.

4. Hasil: Peningkatan rasa percaya diri siswa dalam mencoba aktivitas baru (Edwards et al., 2020).

Kesimpulan dan Rekomendasi

Implementasi literasi fisik di sekolah merupakan langkah strategis untuk menciptakan generasi yang sehat, aktif, dan produktif. Keberhasilan program ini membutuhkan pendekatan yang holistik, mencakup:

1. Integrasi Kurikulum: Mengaitkan literasi fisik dengan pembelajaran formal.
2. Pelatihan Guru: Menyediakan pelatihan khusus untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru.
3. Peningkatan Fasilitas: Memberikan dukungan infrastruktur yang memadai.
4. Kemitraan dengan Komunitas: Melibatkan keluarga dan masyarakat dalam program sekolah.

Dengan mengatasi tantangan yang ada, *Physical literacy* (literasi fisik) dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan siswa.

Daftar Pustaka

- Cairney, J., et al. 2019. "Understanding the development of physical literacy in school settings." *Pediatric Exercise Science*, 31(4), 472-478.
- Edwards, L. C., et al. 2020. "The relationship between physical literacy and mental well-being in children." *Public Health Journal*, 182, 23-29.
- Faught, B. E., et al. 2022. "The role of technology in promoting physical literacy among youth." *Sports and Health Journal*, 29(6), 134-150.
- Jefferies, R., et al. 2020. "Teacher training and physical literacy: A review." *Educational Physical Activity Review*, 18(3), 275-290.
- Tremblay, M. S., et al. 2018. "Physical literacy and health." *Journal of Sport Sciences*, 36(20), 2310-2315.

Peran Pendidikan Karakter dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah

Dr. Andi Saparia., S.Pd., M.Pd., AIFO⁹

Universitas Tadulako

"Pendidikan karakter telah menjadi elemen penting dalam sistem pendidikan modern, terutama di tingkat sekolah menengah. Tujuannya adalah membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki moral yang baik"

Pendidikan adalah proses pembelajaran untuk mewujudkan suasana agar siswa dapat secara aktif mengembangkan kemampuan dirinya untuk memiliki kepribadian, kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, akhlak mulia, kecerdasan, serta keterampilan yang diperlukan dalam dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU Nomor 20 Tahun 2003). Hal ini juga di jelaskan bahwa Pendidikan juga berperan dalam membentuk karakter. Pendidikan karakter adalah pendidikan watak yang bertujuan mengembangkan kemampuan peserta didik

⁹ Penulis lahir di Tondra, 21 Oktober 1977, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Tadulako, menyelesaikan studi S1 di Universitas Negeri Makassar tahun 2004, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Negeri Makassar tahun 2011, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2020.

dalam mengambil keputusan serta mengajarkan tentang nilai, moral, dan budi pekerti. Pendidikan karakter dapat mewujudkan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan masyarakat. (Kemendiknas, 2010).

Pendidikan karakter adalah proses pembentukan nilai-nilai moral, etika, dan kebiasaan baik pada individu melalui pendekatan pendidikan formal maupun informal. Pendidikan ini berfokus pada pembentukan karakter seperti kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan rasa hormat. Pendidikan karakter diakui sebagai pilar utama dalam pembentukan generasi muda yang berintegritas. Dalam konteks sekolah menengah, fokusnya adalah mengembangkan kompetensi sosial, emosional, dan moral siswa untuk mendukung pertumbuhan akademik dan pribadi mereka. Pendidikan ini melibatkan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk menciptakan ekosistem yang mendukung perkembangan karakter siswa (Dewi, 2021; Wongarso et al., 2022).

Konsep Dasar Pendidikan Karakter

Pendidikan karakter mengacu pada upaya sistematis untuk menanamkan nilai-nilai positif seperti kejujuran, tanggung jawab, dan kepedulian. Berdasarkan kajian Thomas (2013), pendidikan karakter mencakup dimensi *moral knowing*, *moral feeling*, dan *moral action*, yang saling melengkapi dalam membentuk karakter siswa.

Pendidikan karakter dapat dilakukan dalam kehidupan sosial melalui lingkungan keluarga, satuan pendidikan, lingkungan masyarakat dan media massa. Perencanaan pendidikan karakter di sekolah Menurut Yusuf (2014), ada beberapa Strategi pelaksanaan pendidikan karakter di sekolah adalah sebagai berikut: 1) Menciptakan iklim religius yang kondusif. 2) Menata iklim sosio-emosional. 3) Membangun budaya akademik. 4) Terpadu dengan proses

- pembelajaran. 5) Terpadu dalam kegiatan ekstrakurikuler.
6) Kerjasama dengan pihak lain

Pendapat diatas karakter adalah moralitas yang mengandung adat istiadat, sopan santun, dan perilaku individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat yang terwujud dalam kepribadian seseorang yang berdasarkan ajaran agama, hukum, tata krama, serta budaya adat istiadat dan etika. Sehingga sifat khas yang dimiliki seseorang tersebut terbentuk sebagai hasil dari proses interaksi seseorang dengan lingkungan, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial budaya. Pembangunan karakter dalam proses pembelajaran sangat di utamakan dalam sistem pendidikan nasional, sehingga pendidikan karakter berperan sesuai dengan tujuan utama dalam pendidikan, membentuk harga diri yang kuat, terampil, pandai, jujur, dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan diri sendiri, serta dukungan lingkungan sekolah dan kepercayaan masyarakat harus dijaga untuk menjaga nama baik di lingkungan sosial. Hal ini bertujuan untuk mendukung dan meningkatkan pendidikan karakter.

Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah

Penguatan pendidikan karakter dapat dicapai dengan mengintegrasikan nilai-nilai moral ke dalam mata pelajaran seperti Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan. Pembelajaran pendidikan jasmani dengan salah tujuannya membentuk karakter yang selama terjadi di karena guru pendidikan jasmani dihadapkan pada berbagai permasalahan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. sekarang ini, permasalahan pembelajaran pendidikan jasmani bisa jadi di pengaruhi oleh faktor internal dan eksternal sehingga mengakibatkan

pembelajaran pendidikan jasmani tidak mencapai tujuan pendidikan nasional.

Metode praktik menekankan pada “*teacher centered*” dimana peserta didik melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang dilakukan guru, karena kebanyakan guru cenderung menggunakan pendekatan olahraga prestasi dalam pengajarannya, sehingga peserta didik menjadi jenuh dan tertekan untuk mengikuti pembelajaran karena metode yang guru lebih menekankan pada penguasaan keterampilan untuk tujuan prestasi tanpa melakukan modifikasi terlebih dahulu. Hal ini dapat menjadikan siswa kurang senang dan bahkan merasa kurang minat untuk mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani, karena mereka merasa tidak mampu dan sering gagal untuk melaksanakan tugas yang diberikan dalam bentuk kompleks.

Aktivitas yang berkaitan dengan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan dengan adanya interaksi dapat menumbuhkan karakter yang positif pada diri peserta didik seperti kemampuan dalam mengendalikan diri dan membangun kerjasama. Semua itu telah merujuk pada pembentukan karakter anak. Apalagi mata Pelajaran pendidikan jasmani di sekolah mendapatkan waktu yang cukup banyak untuk berinteraksi antara guru dan peserta didik.

Tujuan pendidikan jasmani sangat banyak bagi siswa hal ini dikemukakan (Winarno, 2006:13) pendidikan jasmani bertujuan “untuk mengembangkan pribadi secara intelektual, emosional, organis, dan neuromaskuler melalui aktivitas jasmani”. Tujuan ini memberikan dorongan untuk meningkatkan sumber daya manusia di Indonesia. Pelaksanaan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam kegiatannya harus mengarah pada kesempatan untuk membentuk karakter anak. Hal ini ini tentunya tidak lepas dari maksud dan tujuan pendidikan karakter budaya bangsa Indonesia serta kepribadian

sehingga membentuk karakter siswa yang utuh, selain itu perlu adanya kerjasama yang dilakukan oleh setiap orangtua dalam keluarga. Sehingga prosesnya syarat dengan nilai-nilai positif bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, sosial, dan emosional siswa dapat memahami konsep dan tujuan pendidikan jasmani disekolah.

Pendidikan jasmani harus sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Salah satu tujuan pendidikan nasional seperti yang tertuang dalam UUD 1945 adalah untuk membentuk indonesia yang sehat jasmani dan rohani. Maka dari itu mata pelajaran penjas adalah salah satu mata pelajaran yang mempunyai peran utama untuk membentuk dan meningkatkan aspek kesegaran jasmani siswa demi terwujudnya tujuan pendidikan nasional di sekolah.

Daftar Pustaka

- Depdiknas. (2003). Undang-undang RI No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Iswatiningsih, D. (2019). Penguatan pendidikan karakter berbasis nilai-nilai kearifan lokal di sekolah. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 3(2), 155-164.
- Kemendiknas. (2010). Rencana Aksi Nasional Pendidikan Karakter Pendidikan Karakter. Jakarta.
- Thomas, L. (2013). *Educating for Character (Mendidik untuk Membentuk Karakter)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yusuf, S (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: IKAPI.
- Winarno. (2006). *Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wongarso, S. W., Dwikurnaningsih, Y., & Satyawati, S. T. (2022). *Pengembangan Model Manajemen Pendidikan*

Karakter di Sekolah Berbasis Kearifan Budaya Lokal.
Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan.

Memahami Kemampuan Bakat dan Minat Siswa dari Prespektif PJOK

Ardiansyah Nur, S.Or., S.Pd., M.Pd., AIFO-P.¹⁰

Universitas Muhammadiyah Luwuk

*"Melalui Aktifitas Pembelajaran PJOK
Menggali Bakat dan Minat Siswa"*

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mendengar istilah "kemampuan", "bakat", dan "minat". Ketiga konsep ini sering kali dianggap sama, padahal masing-masing memiliki makna yang berbeda, terutama dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Memahami perbedaan antara kemampuan, bakat, dan minat sangat penting dikenali dan dipahami oleh Orang tua, Guru, pelatih dan diri sendiri, terutama pada siswa-siswi sejak dini.

1. Kemampuan

Kemampuan adalah kapasitas atau potensi yang dimiliki seseorang untuk melakukan suatu aktivitas atau tugas. Dalam konteks olahraga, kemampuan lebih merujuk pada kemampuan fisik yang dimiliki oleh

¹⁰ Penulis lahir di pangkep 31 Desember 1988, merupakan Dosen UNISMUH Luwuk Banggai dalam bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, penulis menyelesaikan gelar sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Makassar (2010), gelar sarjana pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di Universitas Negeri Makassar (2012), gelar Magister di selesaikan Universitas Negeri Makassar pada program studi pendidikan jasmani dan olahraga (2015), sedangkan Ahli Ilmu Faal Olahraga Prestasi (2022).

individu, seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan keseimbangan. Contoh: Seseorang yang memiliki kemampuan berlari cepat, bisa dilihat dari seberapa baik mereka bisa mempertahankan kecepatan dalam lari jarak pendek. Karakteristik: Kemampuan ini dapat dikembangkan dengan latihan dan pengalaman. Ini bukanlah sesuatu yang "bawaan" tetapi lebih kepada keterampilan yang diperoleh melalui usaha dan latihan yang berkelanjutan.

2. Bakat

Bakat adalah potensi alami atau kemampuan yang dimiliki seseorang sejak lahir dan cenderung lebih mudah berkembang tanpa latihan yang terlalu intensif. Bakat ini bersifat spesifik terhadap aktivitas tertentu, termasuk olahraga. Contoh: Seseorang yang secara alami memiliki kemampuan luar biasa dalam melompat tinggi atau berenang dengan teknik yang sangat baik meskipun baru pertama kali mencobanya, menunjukkan adanya bakat. Karakteristik: Bakat bisa dilihat sebagai keunggulan alami yang memungkinkan seseorang untuk lebih cepat menguasai keterampilan tertentu. Namun, meskipun seseorang berbakat, tetap diperlukan latihan untuk mengembangkan potensi tersebut.

3. Minat

Minat adalah kecenderungan atau ketertarikan seseorang terhadap suatu kegiatan atau bidang tertentu. Minat ini mempengaruhi motivasi dan semangat seseorang untuk terus belajar atau berlatih dalam bidang tersebut. Contoh: Seorang siswa yang memiliki minat terhadap sepak bola akan lebih sering mengikuti latihan, menonton pertandingan, atau berdiskusi tentang teknik bermain sepak bola, meskipun kemampuan fisiknya masih perlu ditingkatkan. Karakteristik: Minat bersifat emosional

dan dapat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, lingkungan, atau kebiasaan. Seseorang yang memiliki minat yang kuat terhadap suatu cabang olahraga cenderung lebih giat berlatih dan lebih bertahan dalam menghadapi kesulitan.

4. Perbedaan Utama

- a. Kemampuan adalah hasil dari latihan dan pengalaman, yang mencakup keterampilan fisik dan mental.
- b. Bakat adalah potensi alami yang mempermudah seseorang untuk belajar atau menguasai keterampilan tertentu.
- c. Minat adalah ketertarikan atau kecintaan terhadap suatu kegiatan yang mendorong seseorang untuk lebih bersemangat dan konsisten dalam melakukannya.

Memahami perbedaan antara kemampuan, bakat, dan minat sangat penting, terutama dalam dunia pendidikan jasmani. Dengan memahami ketiganya, kita bisa mengetahui area mana yang harus lebih difokuskan untuk perkembangan pribadi siswa, baik itu dalam latihan fisik, pengembangan bakat alami, maupun dalam membangkitkan minat siswa untuk mencapai hasil yang optimal. Langkah-langkah untuk menggali potensi bakat dan mkinia siswa sebagai berikut:

1. Pengenalan Olahraga yang Variatif: Memberikan siswa kesempatan untuk mencoba berbagai jenis olahraga yang ada di sekolah, baik olahraga individual maupun tim.
2. Observasi Keterampilan dan Performa: Guru dapat mengamati bagaimana siswa berpartisipasi dalam latihan atau pertandingan. Hal ini dapat mengungkapkan potensi bakat yang dimiliki siswa,

seperti kemampuan berlari cepat, kelincahan, atau keterampilan teknis.

3. Survei dan Diskusi: Setelah siswa mencoba berbagai olahraga, lakukan diskusi atau survei untuk mengetahui olahraga apa yang mereka sukai dan merasa tertarik untuk mendalaminya lebih lanjut.
4. Pemberian Umpan Balik dan Motivasi: Memberikan umpan balik yang positif mengenai keterampilan yang telah mereka tunjukkan dan memberi motivasi untuk terus mengembangkan bakat serta minat mereka.
5. Penyusunan Program Pengembangan: Berdasarkan pengamatan dan diskusi, susun program latihan yang sesuai untuk mengembangkan bakat dan minat siswa dalam cabang olahraga yang mereka pilih

Untuk menggali potensi bakat dan minat siswa, olahraga yang dipilih sebaiknya bervariasi agar dapat menilai berbagai aspek kemampuan fisik, keterampilan, serta minat yang dimiliki oleh siswa. Setiap siswa memiliki bakat dan minat yang berbeda, sehingga penting untuk memberikan kesempatan untuk mencoba berbagai jenis olahraga. Berikut adalah beberapa jenis olahraga yang dapat digunakan untuk menggali potensi bakat dan minat siswa.

1. Atletik mencakup berbagai jenis kegiatan fisik yang bisa membantu mengevaluasi potensi bakat dan kemampuan fisik siswa dalam lari, lompat jauh, lompat tinggi, atau lempar. Ini juga cocok untuk melihat seberapa besar daya tahan dan kekuatan fisik yang dimiliki siswa.
2. Sepak Bola: Melibatkan banyak aspek fisik, seperti kekuatan, ketahanan, kelincahan, serta kerja sama tim. Ini juga dapat mengidentifikasi siswa yang

memiliki bakat dalam teknik dasar seperti menggiring bola, mengoper, dan menendang.

3. Basket: Melibatkan keterampilan dalam kelincahan, kekuatan, serta kemampuan untuk bekerja sama dalam tim. Ini juga membantu mengidentifikasi siswa yang memiliki potensi dalam kontrol bola, tembakan, dan pertahanan.
4. Renang adalah olahraga yang sangat mengutamakan kekuatan otot dan teknik. Olahraga ini juga membantu melihat seberapa baik seseorang dalam mengatur pernapasan, ketahanan tubuh dan teknik pernapasan dalam berenang
5. Voli adalah olahraga tim yang melibatkan koordinasi, komunikasi, serta keterampilan teknis dalam hal passing, smash, dan blocking. Olahraga ini sangat baik untuk menggali minat dan bakat siswa dalam olahraga yang memerlukan kerja sama dan strategi.
6. Badminton menguji kecepatan reaksi, kelincahan, serta keterampilan tangan dalam mengontrol shuttlecock. Olahraga ini lebih cenderung individu, namun dapat dilakukan dalam pasangan, sehingga menggabungkan unsur kerja sama dan keterampilan individual.
7. Senam Lantai atau Senam Ritmik: Melibatkan fleksibilitas, kelincahan, kekuatan inti, dan koordinasi tubuh. Olahraga ini sangat cocok untuk siswa yang memiliki bakat dalam kelenturan atau ingin mengasah ketangkasan tubuh.

Dengan cara ini, siswa dapat lebih mengenal diri mereka sendiri dan mengembangkan potensi yang mereka miliki dalam bidang olahraga yang mereka minati, yang pada akhirnya akan membantu dalam peningkatan keterampilan fisik serta motivasi mereka dalam berprestasi.

Daftar Pustaka

- Muin, Muliadi, Ardiansyah Nur, and Alief Lam Akhmady. "Analisis Kondisi Fisik Atlit Pomnas Cabang Olahraga Bulutangkis Maluku Utara Tahun 2019." *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* 4.5 (2019).
- Akhyat. Nur, Ardiansyah. 2022. *Meningkatkan Motivasi dan Mental Mahasiswa PJKR Unismuh Luwuk Melalui Pembelajaran Psikologi Olahraga: Waktunya Implementasi Support System*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Wijayanto, A. (2023). *Unggul Dalam Kepelatihan Cabang Olahraga, Pendidikan Jasmani Dan Manajemen Olahraga*.

Pendampingan Permainan Tradisional

Afaf Achmad Syahab, M.Pd.¹¹

Universitas Muhammadiyah Jember

"Mengeksplorasi Budaya Indonesia Melalui Permainan Tradisional (Exploring Indonesian Culture through Traditional Games)"

Permainan tradisional sebagai awal sumber daya sosial negara yang memiliki suatu komponen latihan aktual adat. Permainan tradisional terjaga kelestariannya, Permainan tradisional selain sebagai permainan hiburan dan tradisi, permainan tradisional juga untuk kebutuhan untuk komunikasi sosial. Permainan tradisional sebagaimana dimaksud adalah permainan yang didapatkan dari kakek moyang yang wajib dan harus dilindungi karena mengandung nilai kecerdasan (S.Y.Saputra, 2017) . Permainan tradisional merupakan permainan yang diciptakan dan tumbuh kembang pada masa lampau terutama tumbuh dimasyarakat di pedesaan, permainan tradisional merupakan suatu daya tarik baik bagi masyarakat umum dan dunia internasional serta bagi lembaga pendidikan (Endang dkk., 2022) .

Antusiasme yang berasal dari kata Yunani Entheos yang berarti "Tuhan di dalam" atau berarti "digerakkan oleh

¹¹ Penulis lahir di Lumajang, 17 Mei 1989, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga (POR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UMJ, menyelesaikan studi S1 di PJOK, UNESA tahun 2011 menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNESA tahun 2015.

Tuhan". Antusiasme adalah kecenderungan dan keyakinan, perhatian tentang hubungan antara diri sendiri dan sumber ketabahan untuk mencapai tujuan(Sriyulianti dkk., 2021). Antusiasme akan mendorong seseorang maju dan memenangkan pelombaan atau suatu pertarungan. Antusiasme adalah perasaan yang muncul, dipetik dan terus dibentengi, maka keinginan bisa dibuat dari dalam diri sendiri atau oleh kondisi di luar diri sendiri, yang paling luar biasa hanya lah pilihan, pada saat Anda telah memutuskan untuk memilih (Dwi Anggraeni, t.t.)

Kegiatan *Exploring Indonesian Culture through Traditional Games* di Universitas Muhammadiyah Jember berkerja sama dengan Benguet State University, Philippines Dan Cotabato State University, Southern Philippines yang di hadiri oleh 29 peserta dari berbagai negara. Kegiatan ini bertujuan uantuk memberikan pengalaman lebih terhadap mahasiswa asing untuk mengenal tentang budaya Indonesia melalui permainan tradisional. Permainan tradisional yang dimainkan antara lain lompat tali, kasti, kempyeng (tutup botol) dan gundu (kelereng). Pada kegiatan ini peserta dari universitas internasional diberikan pengalaman lebih dalam mengenal permainan tradisional yang ada di Indonesia.

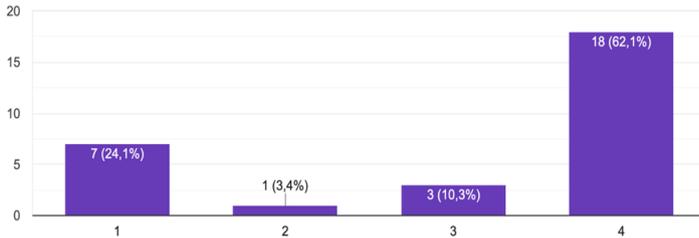
Pada kesempatan yang mungkin jarang terjadi ini mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Jember juga diberikan kesempatan untuk mempraktikan permainan tradisional Bersama mahasiswa internasional dengan harapan terjadinya interaksi yang positif. Pada dasarnya mahasiswa internasional diberikan materi tentang permainan tradisional yang akan dipraktikan. Program *Exploring Indonesian Culture through Traditional Games* memungkinkan civitas akademika menjelajahi lingkungan akademis yang berbeda, merasakan budaya baru, dan memperluas jaringan sosial mereka. Ini tidak hanya meningkatkan kematangan pribadi, tetapi juga membentuk

landasan bagi pemahaman lintas budaya yang mendalam. Keterlibatan dalam kegiatan ini dapat meningkatkan prestise dan reputasi kampus di tingkat internasional. memungkinkan mahasiswa menjelajahi lingkungan akademis yang berbeda, merasakan budaya baru, dan memperluas jaringan sosial mereka. Ini tidak hanya meningkatkan kematangan pribadi, tetapi juga membentuk landasan bagi pemahaman lintas budaya yang mendalam. Secara keseluruhan, kegiatan ini membuka pintu bagi mahasiswa untuk meraih pengalaman belajar yang lebih mendalam dan relevan dengan tuntutan global. Dengan mengakses sumber daya dan peluang ini, mahasiswa dapat mempersiapkan diri mereka dengan lebih baik untuk menghadapi tantangan di dunia yang terus berkembang.

Kegiatan *Exploring Indonesian Culture through Traditional Games* yang dilaksanakan pada tanggal 21 November 2024 ini memberikan dampak positif bagi dosen dan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember khususnya di Program Studi Pendidikan Olahraga, dari segi pengalaman dan saling bertukar kebudayaan lintas negara. Pada kegiatan ini ditunjukkan bagaimana cara bermain, peraturan dan pesan yang didapatkan dalam permainan tradisional seperti nilai budaya, kearifan, disiplin dan sportifitas dalam permainan tradisional. Harapan dan tujuan dalam kegiatan ini itu mengenalkan secara global keberagaman permainan tradisional di Indonesia.

Pada kegiatan *Exploring Indonesian Culture through Traditional Games* ini dosen di Universitas Muhammadiyah Jember memperoleh data dalam bentuk tingkat ketertarikan atau antusiasme mahasiswa dan mahasiswi internasional terhadap permainan tradisional yang ada di Indonesia. Tingkat antusiasme mahasiswa internasional pada olahraga tradisional yang di demonstrasikan dan dipraktikkan pada

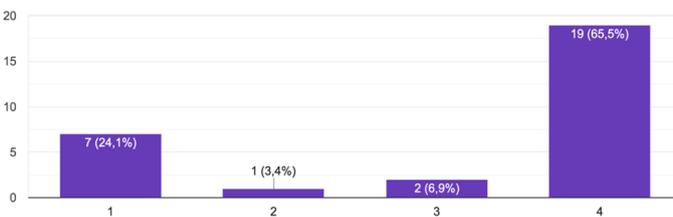
kegiatan seperti yang di tujukan pada bagan berikut yang diperoleh dari penyebaran instrument berupa *google form*



Gambar 1. Bagan Antusiasme

Dari bagan diatas menunjukkan data 62,1 % sangat antusias, 10,3 % antusias, dan 3,4% biasa saja dan 24,1% tidak antusias. Dari data di atas bisa disimpulkan bahwa mahasiswa internasional lebih antusias pada kebudayaan Indonesia yang lebih di tekan kan pada permainan tradisional yang terdiri dari ompat tali, kasti, kempyeng (tutup botol) dan gundu (kelereng)

Selain data antusiasme peserta kami juga mendapatkan data bagaimana kejelasan dan pemahaman mereka tentang materi permainan tradisional yang di sajikan atau yang di persentasikan pada kegiatan *Exploring Indonesian Culture through Traditional Games* yang di tunjukan dengan bagan berikut:



Gambar 2. Bagan Pemahaman Penyajian Materi

Pada data gambar di atas, pemahaman atas penyajian materi permainan tradisional lompat tali, kasti, kempyeng (tutup botol) dan gundu (kelereng) pada peserta *Exploring Indonesian Culture through Traditional Games* dengan persentasi 65,5% adalah sangat baik, 6,9% adalah baik, 3,4 % dalam katagori kurang, dan 24,1% kurang baik. Dari hasil data yang didapatkan dapat dikatakan memahami, akan tetapi 7 orang mahasiswa internasional yang tidak dapat memahami dikarenakan terkendalanya pemahaman Bahasa karena sebagian besar mahasiswa internasional berbahasa tiongkok.

Pada dasarnya proses pengenalan permainan dan pelaksanaan permainan tradisional yang dilakukan pada kegiatan ini sangat interaktif dikarenakan tingkat antusiasme mahasiswa internasional dan mahasiswa lokal yang lumayan tinggi. Tingkat antusiasme tersebut tidak bisa dipungkiri juga dari hasil penyampaian narasumber yang menggunakan bahasa sederhana untuk menjabarkan dari segi teknik dan peraturan permainan tersebut sehingga semua peserta bisa mempraktekkan dengan baik pada permainan ompat tali, kasti, kempyeng (tutup botol) dan gundu (kelereng).

Daftar Pustaka

- Dwi Anggraieni, P. (t.t.). Tingkat Antusiasme Masyarakat dalam Mengikuti Olahraga Tradisional di Desa Kelinjau Ilir Kecamatan Muara Ancalong. Dalam *Borneo Student Research* (Vol. 3, Nomor 1).
- Endang, O., Ricardus Natal, Y., Lili Bile, R., Studi PJKR, P., Citra Bakti, S., & Mistika Waerana, R. (2022). Penerapan Permainan Tradisional Sanggu Alu Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Pada Materi Kebugaran Jasmani Di Smpk Rosa Mistika Waerana Kelas Vii. 2(2), 65–70.

- Sriyulianti, N., Shofiyah, S., & Mutiara, D. (2021). Meningkatkan Antusiasme Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dengan Metode Movie Learning Di Sdi Al – Husain Pengasinan Depok. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- S.Y.Saputra. (2017). Permainan Tradisional Vs Permainan Modern Dalam Penanaman Nilai Karakter Di Sekolah Dasar. *ELSE (Elementary School Education Journal)*, 1.

Pendampingan Sosialisasi Menjaga Kesehatan Jantung dengan Olahraga Lari

Muh Hanif Muhtadi, M.Pd.¹²

Universitas Muhammadiyah Jember

"Menjaga Kesehatan Jantung dengan Olahraga Lari"

Jantung merupakan salah satu organ vital yang dimiliki oleh manusia. Peran jantung dalam tubuh manusia sangat penting untuk menjaga kelangsungan hidup kita. Jantung manusia adalah organ yang memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh sistem peredaran darah, memasok oksigen dan nutrisi ke jaringan dan membuang karbon dioksida. Jantung manusia terletak di tengah dada, sedikit di sebelah kiri tulang dada. (Wijayanti, 2022).

Menurut Syahab et al., (2024) Daya tahan adalah bagian dari kebugaran jasmani yang mengacu pada kerja jantung. Olahraga merupakan kegiatan fisik untuk menjaga kesehatan tubuh manusia. Ada berbagai macam olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh salah satunya dengan lari. Olahraga lari merupakan kegiatan yang populer dan memiliki manfaat kesehatan yang signifikan (Salahudin &

¹² Penulis lahir di Nganjuk, 2 September 1998, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga (POR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Jember, menyelesaikan studi S1 di Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM Makassar tahun 2021, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga UNM Makassar tahun 2024.

Rabwan Satriawan, 2022). Selain itu, lari juga memberikan manfaat bagi tubuh, terutama untuk jantung. Dalam tulisan ini, kita akan membahas bagaimana olahraga lari dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

1. Memperkuat Otot Jantung

Olahraga lari secara teratur dapat meningkatkan efisiensi kinerja jantung. Ketika berlari, jantung dipaksa untuk memompa darah lebih cepat, sehingga meningkatkan kapasitasnya dalam menyebarkan oksigen ke seluruh tubuh. Dengan latihan berkelanjutan, jantung menjadi lebih kuat dan efisien dalam menjalankan tugasnya. Hal ini dapat membantu mencegah berbagai penyakit seperti hipertensi dan serangan jantung.

2. Memperbaiki Sirkulasi Darah

Berlari mendorong peningkatan aliran darah ke seluruh organ tubuh, termasuk otak dan jantung. Peningkatan ini membantu mencegah pembekuan darah yang dapat memicu serangan jantung atau stroke. Dengan sirkulasi darah yang lancar, fungsi organ tubuh menjadi lebih optimal, sehingga tubuh secara keseluruhan lebih sehat.

3. Membantu Mengelola Berat Badan

Lari merupakan salah satu bentuk olahraga yang efektif dalam membakar kalori dan mengelola berat badan. Obesitas merupakan salah satu faktor utama penyebab penyakit jantung. Dengan menjaga berat badan ideal, beban kerja jantung berkurang, sehingga risiko penyakit jantung dapat diminimalkan. Selain itu, lari membantu mengurangi lemak tubuh, yang penting untuk kesehatan jantung.

4. Meningkatkan Kesehatan Mental

Kesehatan mental juga memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan jantung. Stres berlebihan dapat meningkatkan risiko gangguan jantung. Saat berlari, tubuh melepaskan hormon endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan". Endorfin ini membantu mengurangi kecemasan dan stres, menciptakan rasa relaksasi dan kebahagiaan.

5. Menjaga Kebugaran Tubuh Secara Menyeluruh

Olahraga lari melibatkan hampir seluruh otot tubuh, yang membantu meningkatkan kekuatan dan kebugaran fisik secara menyeluruh. Tubuh yang bugar memiliki daya tahan yang lebih baik terhadap berbagai penyakit, termasuk penyakit kardiovaskular.

6. Tips Agar Lari Bermanfaat Bagi Kesehatan Jantung

- a. **Mulai dengan Perlahan:** Bagi pemula, mulailah dengan berjalan kaki atau jogging ringan. Tingkatkan intensitas dan durasi secara bertahap.
- b. **Konsistensi adalah Kunci:** Usahakan untuk berlari secara teratur, minimal tiga kali dalam seminggu.
- a. **Perhatikan Pola Makan:** Kombinasikan olahraga ini dengan pola makan sehat, seperti makanan kaya protein, serat, dan rendah lemak. Hindari makanan cepat saji.
- b. **Gunakan Peralatan yang Tepat:** Pilih sepatu lari yang sesuai untuk menghindari cedera.
- c. **Pemanasan dan Pendinginan:** Jangan lupa melakukan pemanasan sebelum berlari dan pendinginan setelahnya untuk mengurangi risiko cedera.

Kesimpulan

Olahraga lari bukan hanya aktivitas fisik biasa, tetapi juga investasi kesehatan jangka panjang. Dengan berlari secara teratur, kita dapat menjaga kekuatan jantung, meningkatkan kualitas hidup, serta mengurangi risiko penyakit kronis. Mulailah langkah kecil hari ini untuk hidup yang lebih sehat dan bahagia.

Daftar Pustaka

- Salahudin, S., & Rabwan Satriawan. (2022). Olahraga Lari dalam Pandangan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 17–27. <https://doi.org/10.37630/jpo.v12i1.1139>
- Syahab, A. A., Rohman, M. F., & Widiyanto, W. E. (2024). *Vo2Max Siswa Sekolah Basket Wirabhakti Lumajang*. 12(3).
- Wijayanti, D. (2022). *Rsud Sleman | Tips Kesehatan : Pola Makan Untuk Menjaga Kesehatan Jantung*. <https://rsudsleman.slemankab.go.id/read/tips-kesehatan-pola-makan-untuk-menjaga-kesehatan-jantung>

BAGIAN II
Pendidikan Jasmani:
Strategi Integrasi Permainan Tradisional,
Aktivitas Berbasis Gerak,
dan Pendidikan Karakter

Peran Guru PJOK dalam Membangun Kompetisi yang Sehat di Sekolah

Ahmad Maroni Fuad, S.Pd.¹⁵

SMP Presiden Cikarang Bekasi Jawa Barat

“Melalui kompetisi yang sehat, siswa tidak hanya belajar nilai olahraga tetapi juga nilai kehidupan”

Peran Guru PJOK dalam Membangun Kompetisi yang Sehat di Sekolah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang sangat vital dalam kurikulum pendidikan di Indonesia. PJOK tidak hanya memfokuskan pada pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental, memperkuat karakter, serta menciptakan hubungan sosial yang positif di antara para siswa. Dalam konteks ini, kompetisi olahraga berfungsi sebagai alat edukasi yang efektif untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut.

Sebagai pengajar utama dalam proses pembelajaran ini, guru PJOK mempunyai peran penting dalam memastikan bahwa kompetisi di sekolah berlangsung dengan sehat, adil, dan mendidik. Kompetisi yang sehat bisa menjadi sarana untuk pembelajaran karakter; namun,

¹⁵ Penulis memiliki nama lengkap Ahmad Maroni Fuad, lahir di Jakarta tanggal 18 Mei 1982. Bekerja di SMP Presiden Cikarang Kabupaten Bekasi, memiliki channel youtube www.youtube.com/@sipuatbrader

jika tidak dikelola dengan baik, kompetisi juga dapat menimbulkan dampak negatif seperti konflik atau stres yang dirasakan siswa. Oleh karena itu, guru PJOK perlu menerapkan strategi yang tepat untuk membangun budaya kompetisi yang sehat di lingkungan sekolah.

1. Pentingnya Kompetisi Sehat di Sekolah

Dalam konteks pendidikan, kompetisi tidak sekadar tentang memenangkan pertandingan. Kompetisi adalah proses di mana siswa belajar menghadapi tantangan, bekerja sama dengan orang lain, mengelola emosi, dan menghormati perbedaan.

Beberapa manfaat utama dari kompetisi sehat di sekolah antara lain:

a. Meningkatkan Kemampuan Fisik

Kompetisi olahraga memberikan siswa kesempatan untuk melatih keterampilan olahraga, kemampuan fisik, meningkatkan kebugaran, dan memperkuat tubuh.

b. Mendorong Pengembangan Karakter Siswa

Kompetisi mengajarkan siswa tentang sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan kerja keras. Melalui pengalaman kalah dan menang, siswa belajar untuk menghargai proses dan menerima hasil dengan sikap positif.

c. Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa

Partisipasi dalam kompetisi dapat membantu siswa mengurangi tekanan, meningkatkan rasa percaya diri, dan membangun ketahanan mental.

d. Meningkatkan Interaksi Sosial

e. Kompetisi, terutama yang berbasis tim, mendorong siswa untuk bekerjasama, berkomunikasi, dan membangun hubungan positif dengan teman-teman mereka.

2. Peran Guru PJOK dalam Kompetisi Sekolah

Guru PJOK memiliki tanggung jawab besar untuk memastikan bahwa kompetisi di sekolah berlangsung sesuai dengan prinsip-prinsip pendidikan.

Beberapa peran guru PJOK dalam menciptakan kompetisi yang sehat:

a. Merancang Kompetisi yang Adil dan Inklusif

Guru PJOK harus memastikan bahwa kompetisi terbuka untuk semua siswa, tanpa memperhatikan tingkat keterampilan atau latar belakang mereka. Kompetisi yang inklusif memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk berpartisipasi.

Cara yang dapat diterapkan:

- Membagi kategori kompetisi berdasarkan tingkat kemampuan siswa.
- Mengajak siswa terlibat dalam perencanaan kompetisi untuk meningkatkan rasa kepemilikan.

b. Menanamkan Nilai Sportivitas

Sportivitas merupakan inti dari kompetisi yang sehat. Guru PJOK perlu mengajarkan siswa tentang pentingnya bermain sesuai aturan, menghargai lawan, serta menerima hasil pertandingan dengan sikap yang positif.

Contoh praktik:

- Memberikan penghargaan kepada tim yang menunjukkan sikap sportif.
- Mengadakan sesi diskusi sebelum dan sesudah kompetisi untuk membahas pentingnya nilai sportivitas.

c. Membimbing Siswa dalam Mengelola Emosi

Kompetisi seringkali memicu beragam emosi, seperti kegembiraan, kekecewaan, atau frustrasi. Guru PJOK berperan penting dalam membantu siswa mengelola emosi mereka selama kompetisi.

Beberapa cara untuk membantu siswa:

- Mengajarkan teknik pernapasan sederhana untuk mengurangi stress.
- Memberikan dorongan positif kepada siswa yang merasa kecewa.
- Menekankan bahwa setiap pengalaman, baik menang maupun kalah, adalah bagian dari pembelajaran.

d. Membangun Kompetisi yang Menekankan Kerjasama Tim

Kompetisi secara tim merupakan cara yang efektif untuk mengajarkan siswa tentang kerjasama, komunikasi, serta saling mendukung. Guru PJOK dapat merancang pertandingan yang mendorong kerjasama di antara siswa.

Langkah-langkah yang dapat diambil:

- Membentuk tim yang terdiri dari siswa dengan beragam tingkat kemampuan.
- Memberikan penghargaan kepada tim yang menunjukkan kerjasama terbaik, bukan hanya kepada tim yang menang.
- Mengadakan refleksi setelah pertandingan untuk mengevaluasi pembelajaran yang didapat oleh setiap anggota tim.

3. Strategi Guru PJOK dalam Membangun Kompetisi Sehat

a. Menggunakan Pendekatan Berbasis Pembelajaran

Kompetisi seharusnya dipandang sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sekedar ajang untuk menang atau kalah. Guru PJOK dapat memanfaatkan kompetisi sebagai alat untuk mengajarkan berbagai keterampilan, nilai-nilai, dan pengetahuan.

Beberapa strategi antara lain:

- Mengintegrasikan kompetisi ke dalam pembelajaran PJOK, misalnya dengan menciptakan permainan yang mengandung unsur olahraga tertentu.
- Memberikan pengetahuan mengenai manfaat olahraga dan kompetisi bagi kesehatan fisik dan mental.

b. Memberikan Apresiasi yang Beragam

Guru PJOK harus memastikan bahwa semua siswa merasa dihargai, terlepas dari hasil kompetisi. Penghargaan dapat diberikan dalam bentuk, seperti:

- Sertifikat partisipasi untuk seluruh peserta.
- Penghargaan khusus untuk kategori seperti "Tim Tersportif," "Suporter Terbaik," atau "Strategi Terbaik."
- Ucapan penghargaan di depan kelas atau sekolah untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

c. Mengintegrasikan Teknologi dalam Kompetisi

Penggunaan teknologi dapat menjadikan kompetisi lebih menarik dan modern. Guru PJOK dapat memanfaatkan aplikasi kebugaran, analisis

video pertandingan, atau perangkat aplikasi tertentu untuk memantau performa siswa.

Kesimpulan

Guru PJOK memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan kompetisi yang sehat di sekolah. Dengan pendekatan yang inklusif, adil, dan edukatif, kompetisi dapat menjadi alat pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan fisik, membangun karakter, dan memperkuat hubungan sosial siswa. Melalui kompetisi yang sehat, siswa tidak hanya mempelajari olahraga, tetapi juga nilai-nilai kehidupan yang akan membantu mereka menjadi individu yang percaya diri, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

Membangun Generasi Sehat dan Cerdas Melalui Pendidikan Jasmani di Madrasah Ibtidaiyah

Dr. Fatkhur Rozi, M.Pd.¹⁴

Universitas Islam Negeri Salatiga

“Generasi sehat dan cerdas merupakan salah satu sumber daya manusia yang dibutuhkan dalam menyongsong generasi emas Indonesia 2045”

Era modernisasi menghadirkan tantangan, seseorang semakin dihadapkan dengan “malas gerak”. Bukan tanpa sebab, semakin modern berarti semakin canggih berkembangnya teknologi. Teknologi sendiri perannya adalah memudahkan, mengefektifkan, dan mengefisiensi. Melalui perkembangan teknologi, peran gerak seseorang semakin terbatas. Sebagai contoh, jika dulu seseorang harus berjalan kaki untuk berpindah tempat, saat ini terdapat motor yang memudahkannya. Peran pendidikan jasmani (penjas) atau dalam struktur kurikulum disebut

¹⁴ Penulis lahir di Jepara, 13 Desember 1992, merupakan Dosen pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Universitas Islam Negeri (UIN) Salatiga, menyelesaikan studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di FKIP UNS tahun 2015, menyelesaikan S2 Pendidikan Olahraga di Pascasarjana UNNES tahun 2017, dan menyelesaikan S3 Pendidikan Olahraga di Pascasarjana UNNES tahun 2024. Saat ini menjabat sebagai Sekretaris Prodi S2 Tadris Bahasa Inggris Pascasarjana UIN Salatiga. Fokus keilmuan utama adalah pendidikan olahraga dan kesehatan.

dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi semakin penting, utamanya pada tingkat sekolah dasar seperti Madrasah Ibtidaiyah (MI). Kehadiran PJOK di MI berperan sebagai fasilitator terciptanya generasi muda yang sehat dan cerdas. Sebagaimana kita ketahui, PJOK identik dengan pembelajaran yang melibatkan aktivitas-aktivitas gerak, di samping itu juga bersifat holistik dengan memenuhi aspek kognitif, psikomotor, dan afektif (cerdas secara menyeluruh).

Peran PJOK tidak hanya sekadar menjadikan anak terampil dalam aktivitas olahraga, melainkan sampai dengan membudayakan olahraga/aktivitas fisik dalam kehidupannya. Terdapat tujuan besar di balik itu semua, yaitu: mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial anak. Perkembangan dan pertumbuhan fisik yang optimal perlu diperhatikan sejak anak berada pada tingkat ini, anak yang bugar dan memiliki postur ideal tentunya yang diinginkan. Sehingga anak terhindar dari kemungkinan terjangkit penyakit dan menjadi lebih fokus dalam bersekolah. Berbeda jika kesehatan mereka terganggu, maka akan berdampak terhadapnya. Pada jenjang MI, aktivitas seperti pola gerak dasar, senam lantai, hingga permainan-permainan olahraga dirancang untuk mendukung kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Lebih dari itu, PJOK juga menjadi wahana untuk menanamkan nilai-nilai kebersihan, kesehatan tubuh, dan kerja sama tim yang dapat dipenuhi melalui aktivitas pembelajaran yang menyenangkan.

Siswa yang terlibat dalam ragam permainan olahraga, seperti sepak bola, bola voli, betengan, kasti, dan lainnya, akan terasah kemampuan bersosial dengan teman-temannya. Kesempatan ini yang menjadi ciri khas dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya. Kematangan mental juga akan terpenuhi saat siswa terlibat aktif dalam permainan, mereka akan belajar berkomunikasi,

kepemimpinan, sampai dengan mengambil keputusan. Namun, semuanya tidak akan optimal jika pembelajaran PJOK tidak dilangsungkan sesuai hakikatnya dan masih terjerembab pada hambatan semata. Hambatan PJOK di MI bisa meliputi ketersediaan Guru PJOK sesuai bidang, ketersediaan sarana dan prasarana, serta minat dan motivasi siswa.

Keberadaan MI yang semakin berkembang dan antusiasme masyarakat terhadap MI tentunya dapat digunakan sebagai media pencetak generasi sehat dan cerdas dengan memanfaatkan optimalisasi peran pembelajaran PJOK. Langkah awal yang diperlukan adalah memastikan ketersediaan Guru PJOK yang profesional sesuai bidang. Diperlukan pelatihan-pelatihan bagi Guru PJOK untuk meningkatkan kualitas dalam mengajar. Tentunya diimbangi dengan upaya menyediakan sarana dan prasarana pendukung kegiatan pembelajaran PJOK yang mumpuni, minimal secara mendasar. Pada Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 45 Ayat 1 disebutkan bahwa “Setiap satuan pendidikan formal dan nonformal menyediakan sarana dan prasarana yang memenuhi keperluan pendidikan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan potensi fisik, kecerdasan intelektual, sosial, emosional, dan kejiwaan peserta didik”.

Mengacu pada peraturan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 24 Tahun 2007 tentang Standar Sarana dan Prasarana Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah, setidaknya MI mengupayakan secara minimal sesuai pedoman tersebut dan dapat dimaksimalkan untuk pembelajaran PJOK. Adapun rincian jenis, rasio, dan deskripsi sarana tempat bermain/berolahraga dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pedoman Tempat Bermain/Berolahraga di SD/MI

No.	Jenis	Rasio	Deskripsi
1. Peralatan Pendidikan			
1.1	Tiang bendera	1 buah/sekolah	Tinggi sesuai ketentuan yang berlaku.
1.2	Bendera	1 buah/sekolah	Ukuran sesuai ketentuan yang berlaku.
1.3	Peralatan bola voli	1 set/sekolah	Minimum 6 bola
1.4	Peralatan sepak bola	1 set/sekolah	Minimum 6 bola
1.5	Peralatan senam	1 set/sekolah	Minimum matras, peti loncat, tali loncat, simpai, bola plastik, tongkat.
1.6	Peralatan atletik	1 set/sekolah	Minimum lembing, cakram, peluru, tongkat estafet, dan bak loncat.
1.7	Peralatan seni budaya	1 set/sekolah	Disesuaikan dengan potensi masing-masing satuan pendidikan.
1.8	Peralatan keterampilan	1 set/sekolah	Disesuaikan dengan potensi masing-masing satuan pendidikan.
2. Perlengkapan lain			
2.1	Pengeras suara	1 set/sekolah	
2.2	Tape recorder	1 buah/sekolah	

Melalui ketersediaan Guru PJOK yang kompeten dan profesional, pembelajaran PJOK di MI diharapkan berlangsung secara maksimal dan optimal sehingga dampak positifnya dapat tercapai. Pembelajaran PJOK yang optimal tidak hanya mewujudkan generasi MI yang sehat secara jasmani, tetapi juga memiliki karakter kuat dan memiliki kompetensi untuk bersaing di era global. Dengan demikian,

PJOK bukan hanya pelajaran tambahan, melainkan fondasi penting dalam membangun bangsa.

Daftar Pustaka

- Giebel, Nancy. (2004). *Great Jobs for Physical Education Majors*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2007). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 24 Tahun 2007 tentang Standar Sarana dan Prasarana Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78.
- Rozi, Fatkhur., Priyono, Bambang., Waluyo, Shidiq, Abdul Aziz Purnomo., & Joseph, Jacklyn Anak. (2023). Physical Education Learning Problematics in Private Madrasah Ibtidaiyah. *Elementary: Islamic Teacher Journal*, 11 (2), 57-78. <http://dx.doi.org/10.21043/elementary.v11i1.19232>.
- Rozi, Fatkhur & Rahman, Alvin Yanuar. (2020). *Teori Pendidikan Jasmani*. Surakarta: CV Kekata Group.
- Stidder, Gary. (2023). *Teaching Physical Education: Contemporary Issues for Teachers, Educators and Students*. New York: Routledge.

Menggali Kurikulum Tersembunyi: Pelajaran Hidup dari Pendidikan Jasmani

Prof. Dr. Bambang Priyono, M.Pd.¹⁵
Universitas Negeri Semarang

“Pendidikan jasmani tidak hanya menggarap bagian jasmani semata, melainkan secara holistic membentuk siswa dengan seutuhnya”

Konsep kurikulum tersembunyi (*hidden curriculum*) dalam pendidikan, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani, mencakup pelajaran tentang tata nilai, di mana siswa memperolehnya ketika mengalami proses pengalaman belajar di lingkungan pendidikan. Kenyataannya kurikulum tersembunyi tidaklah sama dengan kurikulum formal yang tujuan dan sarasannya jelas dinyatakan secara eksplisit. Pada pembelajaran pendidikan jasmani, kurikulum tersembunyi dapat secara signifikan mempengaruhi sikap, keyakinan, dan perilaku siswa mengenai kesehatan, kebugaran, dan interaksi sosial. Penting untuk mengeksplorasi dan mengembangkannya,

¹⁵ Penulis lahir di Semarang, 22 April 1960, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang (UNNES), menyelesaikan studi S1 di IKIP Semarang tahun 1984, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNNES tahun 2002, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES tahun 2017. Berhasil memperoleh jabatan fungsional Guru Besar bidang Pendidikan Jasmani pada 1 Agustus 2023.

sehingga secara implisit dapat membentuk kehidupan siswa dan berkontribusi terhadap perkembangan mereka secara keseluruhan. Pendidikan jasmani sendiri merupakan pendidikan yang sifatnya holistik.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam membentuk generasi sehat dan terampil, seperti yang dikemukakan oleh Arfanda dan Arimbi yang menekankan pentingnya budaya lokal dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani di Sulawesi Selatan. Sebagaimana kita tahu, budaya lokal merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dan diakomodir dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini tidak hanya mengedepankan kesehatan dan kebugaran jasmani, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai budaya yang selaras dengan identitas siswa. Penggabungan budaya lokal ke dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan mereka. Selain itu, dimensi emosional dan sosial dari pendidikan jasmani berkontribusi terhadap perkembangan holistik siswa, ketika mereka belajar menavigasi hubungan dan kerja tim melalui olahraga dan aktivitas fisik.

Kurikulum tersembunyi dalam pendidikan jasmani sangat relevan ketika mempertimbangkan sikap dan keyakinan pendidik terhadap beragam populasi siswa, termasuk mereka yang kelebihan berat badan atau obesitas. Lynagh dkk., mendiskusikan bias-bias yang mungkin dimiliki oleh para guru pendidikan jasmani yang bukan profesional dan profesional terhadap para siswa tersebut, yang dapat menciptakan hambatan terhadap partisipasi mereka dalam aktivitas fisik. Kurikulum tersembunyi terwujud dalam sikap guru, yang dapat menumbuhkan lingkungan inklusif atau melanggengkan stigma dan eksklusivitas. Pendidik harus paham dengan

penerapan strategi pembelajaran yang tepat guna mengakomodir keterlibatan seluruh siswa, memastikan bahwa pengalaman pendidikan jasmani aman dan menyenangkan bagi semua orang. Inklusivitas ini sangat penting untuk mendorong sikap positif terhadap aktivitas fisik dan kesehatan di antara semua siswa, apapun tipe tubuh mereka.

Selain itu, hubungan antara kurikulum tersembunyi dan persepsi siswa mengenai pengalaman pendidikan mereka adalah signifikan. Menurut hasil sebuah penelitian yang telah dilakukan Özdemir, didapatkan hasil dan simpulan bahwa keberhasilan siswa dalam pendidikan jasmani/pendidikan olahraga tidak hanya bergantung pada pembelajaran formal, tetapi juga pada pemahaman dan navigasi mereka terhadap kurikulum tersembunyi. Kurikulum tersembunyi ini mencakup norma, nilai, dan harapan sosial yang ditemui siswa selama perjalanan pendidikan mereka. Misalnya, siswa dapat belajar tentang kerja tim, ketahanan, dan pentingnya kebugaran fisik melalui interaksi mereka dengan teman sebaya dan instruktur, yang dapat berdampak besar pada kualitas hidup dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Pengaruh kurikulum tersembunyi di dalam pendidikan jasmani dan ke dalam konteks pendidikan yang lebih luas, termasuk pendidikan kedokteran. Rogers dkk., mengilustrasikan bagaimana mahasiswa kedokteran belajar tentang profesionalisme melalui pengalaman mereka selama menjadi juru tulis, yang sering kali mencakup pengamatan perilaku dosen dan rekan sejawatnya. Pengamatan ini membentuk pemahaman mereka tentang perilaku dan etika profesional, menunjukkan bahwa kurikulum tersembunyi dapat berdampak signifikan terhadap praktik dan sikap siswa di masa depan di bidangnya masing-masing. Demikian pula, kurikulum tersembunyi dalam pendidikan jasmani dapat menanamkan

nilai-nilai seperti sportivitas, rasa hormat, dan ketekunan, yang penting untuk pengembangan pribadi dan profesional siswa di dalam kehidupan nyata mereka.

Kurikulum tersembunyi juga dapat berperan dalam membentuk sikap implisit siswa terhadap disabilitas dan perbedaan. Penelitian oleh Yokota dan Tanaka menunjukkan bahwa sikap mahasiswa terhadap gangguan spektrum autisme dipengaruhi oleh pengalaman pendidikan mereka, menunjukkan bahwa paparan terhadap beragam perspektif dapat mengurangi bias negatif yang tersirat oleh mahasiswa selama pembelajaran. Temuan ini dapat dipelajari dan diimplementasi dalam pendidikan jasmani, pentingnya menciptakan lingkungan pendidikan jasmani yang inklusif di mana semua siswa merasa dihargai dan dihormati. Pendidik/guru dapat membantu siswa mengembangkan pandangan dunia yang lebih positif dan inklusif dengan mengatasi bias yang tersirat dan memupuk penerimaan bahwa semua adalah sama, berinteraksi tanpa membedakan dan menerima perbedaan dalam bingkai persatuan.

Selain menumbuhkan inklusivitas, kurikulum tersembunyi juga dapat berfungsi sebagai wadah untuk mendorong pemikiran kritis dan refleksi diri di kalangan siswa. Pengalaman dan pembelajaran melalui pendidikan jasmani dapat mendorong siswa mempertanyakan norma dan nilai masyarakat terkait kesehatan dan kebugaran. Misalnya, siswa mungkin mulai mengevaluasi secara kritis penggambaran media tentang citra tubuh dan tekanan masyarakat seputar penampilan fisik. Keterlibatan penting ini dapat memberdayakan siswa untuk mendukung representasi kebugaran dan kesejahteraan yang lebih sehat dan inklusif.

Terlebih lagi, kurikulum tersembunyi dapat memfasilitasi pengembangan *soft skill* yang penting untuk keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan.

Keterampilan seperti komunikasi, kepemimpinan, dan kerja tim sering kali dikembangkan melalui partisipasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Pengalaman-pengalaman ini memberi siswa peluang untuk berkolaborasi, menyelesaikan konflik, dan mendukung satu sama lain, yang merupakan keterampilan yang sangat berharga baik dalam konteks pribadi maupun profesional. Pembelajaran dalam pendidikan jasmani dapat meluas melampaui ruang kelas, mempengaruhi interaksi dan hubungan siswa sepanjang hidup mereka.

Integrasi kurikulum tersembunyi ke dalam pendidikan jasmani juga menimbulkan pertanyaan penting tentang peran pendidik dalam membentuk pengalaman siswa. Guru harus menyadari bias mereka sendiri dan pesan tersirat yang mereka sampaikan kepada siswa. Pendidik dapat membantu mengurangi dampak negatif bias dan mendorong sikap positif terhadap aktivitas fisik dan kesehatan melalui penciptaan lingkungan yang inklusif dan mendukung. Kesadaran ini sangat penting untuk menciptakan ruang aman di mana semua siswa merasa diberdayakan untuk berpartisipasi dan berkembang.

Kesimpulannya, kurikulum tersembunyi dalam pendidikan jasmani mencakup berbagai pelajaran dan nilai implisit yang secara signifikan mempengaruhi sikap, keyakinan, dan perilaku siswa. Pendidik/guru dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung yang menumbuhkan pengalaman positif bagi semua siswa, tentunya dengan memahami dan mengatasi kurikulum tersembunyi. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik dan kebugaran siswa tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan mereka secara keseluruhan sebagai individu yang mampu berpikir kritis, refleksi diri, dan empati. Pembelajaran melalui pendidikan jasmani dapat memiliki dampak jangka panjang pada

kehidupan siswa, membentuk perspektif mereka terhadap kesehatan, kebugaran, dan interaksi sosial.

Daftar Pustaka

- Arfanda, P. E., & Arimbi. (2020). Learning Model for Physical Education Based on Local Culture in South Sulawesi.
- Lynagh, M., Cliff, K. P., & Morgan, P. J. (2015). Attitudes and Beliefs of Nonspecialist and Specialist Trainee Health and Physical Education Teachers Toward Obese Children: Evidence for “Anti-Fat” Bias. *Journal of School Health*, 85(9), 595–603. <https://doi.org/10.1111/josh.12287>
- Özdemir, N. (2018). The Relationship Between Hidden Curriculum Perception and University Life Quality in Sports Education. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 742–750.
- Rogers, D. A., Boehler, M. L., Roberts, N. K., & Johnson, V. (2012). Using the Hidden Curriculum to Teach Professionalism During the Surgery Clerkship. *Journal of Surgical Education*, 69(3), 423–427.
- Yokota, S., & Tanaka, M. (2022). Less Negative Implicit Attitudes Toward Autism Spectrum Disorder in University Students: A Comparison with Physical Disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 54(1), 182–192.

Mengawal Tumbuh Kembang Optimal Anak Sekolah Dasar Kelas Rendah Melalui Ragam Aktivitas Jasmani Menyenangkan

Dasih Ayu Wulansari, S.Pd., M.Or.¹⁶
Universitas Sebelas Maret Surakarta

“Aktivitas jasmani yang menyenangkan dibutuhkan anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal”

Mengawal tumbuh kembang optimal anak sekolah dasar kelas rendah melalui ragam aktivitas jasmani yang menyenangkan merupakan sebuah pendekatan yang penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pertumbuhan dan perkembangan fisik. Aktivitas jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik anak, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan kognitif dan motorik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kinerja akademik, memori kerja, dan keterampilan motorik anak (Hardiyanti & Ilham, 2019; Zeng dkk., 2017). Ini menunjukkan bahwa ada

¹⁶ Penulis lahir di Surakarta, 8 Oktober 1991, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keolahragaan (FKOR) Universitas Sebelas Maret (UNS), menyelesaikan studi S1 PJKR di JPOK UNS tahun 2013, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan UNS tahun 2017.

hubungan yang erat antara aktivitas fisik dan perkembangan kognitif, di mana semakin kompleks aktivitas motorik yang dilakukan, semakin tinggi pula kemampuan berpikir tingkat tinggi (*higher order thinking*) yang dapat dikembangkan oleh anak-anak.

Pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak sekolah dasar tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup kesehatan fisik. Menurut tinjauan sistematis, anak-anak dan remaja disarankan berpartisipasi dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi selama minimal 60 menit setiap hari untuk mendapatkan manfaat kesehatan (Janssen & LeBlanc, 2010). Rekomendasi ini sejalan dengan panduan yang dikeluarkan berbagai organisasi kesehatan, menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan jangka panjang bagi anak-anak (Janssen & LeBlanc, 2010). Pengaturan waktu dan jenis aktivitas jasmani yang menyenangkan di sekolah dapat menjadi strategi yang efektif untuk mendorong anak-anak agar lebih aktif secara fisik.

Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar melalui aktivitas jasmani yang menyenangkan dapat meningkatkan minat dan partisipasi anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pembelajaran kognitif dapat menghasilkan peningkatan signifikan dalam fungsi eksekutif dan perilaku sosial anak-anak, serta program yang mengedepankan permainan dan aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kemampuan berbahasa anak, mendorong keberhasilan akademis dan pertumbuhan literasi (Zeng dkk., 2017). Penting bagi pendidik untuk merancang kurikulum yang tidak hanya fokus pada pengajaran fisik, tetapi juga mengintegrasikan elemen-elemen pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif.

Lingkungan sekolah dan fasilitas yang memadai juga berperan penting dalam mendukung aktivitas fisik anak-anak. Penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan ruang terbuka dan elemen lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan partisipasi anak dalam aktivitas fisik di luar ruangan (Bao dkk., 2021). Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang aman dan menarik di sekitar sekolah dapat mendorong anak-anak untuk lebih aktif dan terlibat dalam permainan di luar kelas. Hal ini sejalan dengan teori pikiran (*theory of mind*), interaksi sosial dan eksplorasi lingkungan dapat meningkatkan kemampuan anak untuk bersosialisasi dan membangun hubungan dengan teman sebaya (Bao dkk., 2021).

Pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik yang lebih baik (Hardianti dkk., 2023). Keterampilan motorik yang baik tidak hanya penting untuk aktivitas fisik, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan akademik dan kesehatan mental anak. Oleh karena itu, sekolah harus berupaya untuk menyediakan berbagai jenis aktivitas jasmani yang menarik dan bervariasi, sehingga anak-anak dapat menemukan minat mereka dan terlibat secara aktif dalam kegiatan fisik.

Sebagai wujud implementasinya, sekolah dapat menerapkan berbagai strategi untuk meningkatkan aktivitas fisik di kalangan siswa. Misalnya, menggunakan pendekatan yang melibatkan permainan aktif dan kegiatan fisik singkat selama jam pelajaran dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik anak-anak secara keseluruhan (McIver dkk., 2016). Aktivitas seperti "Take 10" yang dirancang untuk memberikan jeda aktivitas fisik singkat dapat membantu anak-anak tetap fokus dan energik selama pelajaran (McIver dkk., 2016). Selain itu, pengenalan

kegiatan ekstrakurikuler yang berfokus pada aktivitas fisik juga dapat meningkatkan partisipasi anak dalam kegiatan fisik di luar jam sekolah, yang pada gilirannya dapat mengurangi waktu bersantai dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Jago dkk., 2017).

Selanjutnya, penting untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak, seperti status gizi dan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa status gizi yang baik berkontribusi pada perkembangan motorik yang optimal (Hardianti dkk., 2023). Oleh karena itu, sekolah harus memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental mereka. Selain itu, perhatian terhadap kesehatan mental anak juga sangat penting, karena kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan anak dalam aktivitas fisik (Brod dkk., 2017).

Sebagai upaya mencapai tujuan pendidikan nasional, perlu adanya kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik anak. Keterlibatan orang tua dalam mendukung aktivitas fisik anak di rumah dan di luar sekolah dapat memperkuat kebiasaan sehat yang dibangun di sekolah (Belanger dkk., 2018). Selain itu, komunitas juga dapat berperan dalam menyediakan fasilitas dan program yang mendukung aktivitas fisik anak, seperti taman bermain dan program olahraga komunitas. Mereka semua dapat menghadirkan ragam jenis aktivitas jasmani yang menyenangkan melalui aktivitas permainan tradisional, senam ceria, ataupun aktivitas gerak berbasis cerita.

Penting untuk terus mengevaluasi dan meneliti efektivitas program aktivitas fisik di sekolah untuk memahami dampaknya terhadap perkembangan anak, sehingga pendidik dapat merancang kurikulum yang lebih efektif. Dengan mengidentifikasi faktor yang memengaruhi

partisipasi anak, strategi tepat dapat diterapkan guna meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas jasmani yang menyenangkan. Mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kurikulum, menciptakan lingkungan mendukung, dan melibatkan orang tua serta komunitas adalah pendekatan komprehensif untuk mengawal tumbuh kembang anak secara fisik, kognitif, dan sosial, sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh dan membangun fondasi kesehatan di masa depan.

Daftar Pustaka

- Bao, Y., Gao, M., Luo, D., & Zhou, X. (2021). Effects of Children's Outdoor Physical Activity in the Urban Neighborhood Activity Space Environment. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.631492>
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., Gregg, M., Hall, N., Kolen, A. M., Lane, K., Law, B., MacDonald, D. J., Martin, L. J., Saunders, T. J., Sheehan, D. P., Stone, M., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018). The Relationship Between Physical Literacy Scores and Adherence to Canadian Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines. *BMC Public Health*, 18(S2).
- Brod, M., Alolga, S., Beck, J. F., Wilkinson, L., Højbjerg, L., & Rasmussen, M. H. (2017). Understanding Burden of Illness for Child Growth Hormone Deficiency. *Quality of Life Research*, 26(7), 1673–1686.
- Hardianti, R., Komaini, A., Gusril, G., Rasyid, W., & Zarya, F. (2023). The Effect of Physical Fitness, Play Activities, Nutritional Status on Children's Motor Skills in Three Public Elementary Schools Pancung About South Coast District. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*,
- Hardiyanti, W. E., & Ilham, M. (2019). A Qualitative Study of Teachers' Perceptions of Children's Physical Activity

and Learning in Preschool. *Al-Izzah Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 14(2), 141.

- Jago, R., Macdonald-Wallis, C., Solomon-Moore, E., Thompson, J. L., Lawlor, D. A., & Sebire, S. J. (2017). Associations Between Participation in Organised Physical Activity in the School or Community Outside School Hours and Neighbourhood Play with Child Physical Activity and Sedentary Time: A Cross-Sectional Analysis of Primary School-Aged Children From the UK. *BMJ Open*, 7(9), e017588.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.
- Lin, X., Wang, T., Liu, C. J., Deng, L., Wang, Q., Huang, L., Gao, J., Chen, X., & Chen, S. J. (2023). The Impact of Propranolol on the Growth and Development of Children with Proliferative Infantile Hemangioma During Treatment. *Medicine*, 102(23), e33998.
- Mclver, K. L., Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., Dowda, M., & Pate, R. R. (2016). Development and Testing of the Observational System for Recording Physical Activity in Children: Elementary School. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 101–109.
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Xu, W., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. *Biomed Research International*, 2017, 1–13.

Penerapan Pembelajaran dengan Strategi AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif, Fit) pada Mata Kuliah T/P Bolavoli Prodi Penjas Angkatan 2024 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.¹⁷

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

“Strategi AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) dapat meningkatkan keterampilan praktik bermain boavoli untuk mahasiswa prodi penjas”

Mahasiswa prodi penjas memiliki tingkat keterampilan bermain bolavoli yang berbeda, beberapa mahasiswa memiliki keterampilan yang sangat baik, sementara beberapa mahasiswa yang lain belum. Tingkat keterampilan yang bervariasi tersebut memerlukan suatu strategi yang tepat agar ada perubahan tingkat keterampilan.

Praktik strategi yang telah dilakukan antara lain melalui MK T/P bolavoli berbasis e learning layak digunakan (Ilham, Oktafiranda, 2021), pendekatan dan

¹⁷ Penulis lahir di Bangkalan, 2 Desember 1975, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Program Magister Fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya., menyelesaikan studi S1 di FPOK IKIP Surabaya 1998, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Unesa 2003, dan menyelesaikan S3 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa 2011.

strategi PBL dalam permainan bolavoli (Kurniawan S.K, et al. 2021, Priyadi B, 2021, Pakaya R, et al, 2024), PjBl dalam pembelajaran bolavoli (Raaiyatini M A, Arifin A, 2023, Ardinnata M.Y. Mashud, 2023) dan Modifikasi (Irwanto E, 2016, Iswahyudi N, Sugeng I, 2020). Berbagai strategi yang telah dilaksanakan dapat meningkatkan keterampilan bermain bolavoli, namun inovasi harus terus dilakukan agar meningkatkan keterampilan bermain bolavoli. Hasil analisis pada mahasiswa Penjas MK Permainan bolavoli kelemahan pada keterampilan block (Ismawandi, 2016). Salah satu strategi yang digunakan dalam praktik kuliah T/P permainan bolavoli dapat digunakan adalah strategi AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) (Muhyi. M, et al, 2023, Rihudiin et al, 2024).

Jenis penelitian deskriptif kuantitatif, populasi mahasiswa prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, sampel adalah mahasiswa angkatan 2024 kelas D dan E sebanyak 60 orang. Penerapan strategi AKTIF pada mahasiswa prodi penjas 2024 melalui 5 tahapan yakni Asyik: praktik bermain bolavoli dengan permainan pembuka menyenangkan, karakter: menguatkan karakter mandiri, terukur penilaian pada keterampilan passing, dan servis, inovatif pada servis dan passing dengan skala penilaian 1-4 (1 Kurang, 2 Cukup, 3 baik, 4 sangat baik), fit praktik komponen kebugaran kekuatan. Instrumen pada penilaian keterampilan passing dan servis, karakter pada mandiri dengan penilaian diri, Analisis data deskriptif kuantitatif. Pelaksanaan teori praktik mata kuliah permainan bolavoli dilakukan dengan berbasis pada strategi AKTIF penjabaran hasil praktik sebagai berikut.

No	Tahapan AKTIF	Penjabaran	Fokus
1	Asyik	Praktik bermain segitiga modifikasi, mahasiswa mengambil posisi segitiga dengan cara 3 orang saling bergandengan tangan menghadap ke dalam, kemudian ada 1 orang berada di luar segitiga. Posisi mahasiswa yang berada di luar segitiga berupaya mengejar satu orang dan dua orang melindungi. Posisi bergerak segitiga hanya bergeser ke kanan dan kekiri seperti posisi mau pasing. Mahasiswa yang kena sentuh diganti dengan yang diluar, terus bergantian.	a) Meningkatkan kesiapan fisik untuk T/P Bolavoli. b). Suasana praktik perkuliahan T/P Bolavoli yang menyenangkan, mengasyikkan dan menggembirakan semua. c).Setiap mahassiswa terlibat dan tidak ada satupun yang tidak bergerak.
2	Karakter	Praktik T/P permainan bolavoli fokus pada karakter mandiri. Mahasiswa diajak banyak melakukan inisiasi berbasis keterampilan sebelumnya untuk mengembangkan keterampilan yang sedang dipraktikkan	a).Mahasiswa melakukan banyak inisiasi dalam mempraktikkan pasing dan servis. b).Mencoba dengan banyak cara, tidak hanya satu cara dari dosen.
3	Terukur	Melakukan praktik penilaian pada dua aspek disini a).Aspek karakter yakni Mandiri Memahami, menghayati dan praktik nilai mandiri dalam T/P MK Bolavoli. b). Aspek Keterampilan yakni servis dan pasing.b.1).Melakukan penilaian cara pasing (posisi kaki, tangan, proses pasing, dan hasil pasing berupa hasil pasing bolavoli). b.2). Melakukan penilaian cara servis (posisi kaki, tangan, proses servis, dan hasil servis berupa keberhasilan servis bolavoli).	a).Pengukuran pada aspek karakter yakni mandiri, mahasiswa mampu melakukan inisiasi yang diarahkan pada pengembangan diri peningkatan ketetampilan bermain bolavoli. b).Pengukuran pada aspek keterampilan yakni penguasaan keterampilan pasing dan servis dalam permainan bolavoli.
4	Inovatif	Beragam cara dalam meningkatkan keterampilan	a).Inovasi dilakukan dalam upaya

		<p>bermain bolavoli khususnya pasing dan servis. Inovasi 1). Melakukan pasing bawah tanpa bola sendirian dengan teknik benar. Inovasi 2).Melakukan pasing bawah dengan partner melemparkan bola (dengan model servis bawah) jarak dekat satu langkah untuk pasing bawah. Inovasi 3). Melakukan pasing bawah dengan partner, melemparkan bola (dengan model servis bawah) jarak dekat dua langkah untuk pasing bawah. Inovasi 4). Melakukan pasing bawah dengan partner, melemparkan bola (dengan model servis bawah) jarak dekat tiga-empat langkah untuk pasing bawah. Inovasi 5). Melakukan pasing bawah dengan partner empat orang, melemparkan bola (dengan model servis bawah) jarak dekat tiga-empat langkah untuk pasing bawah. Seluruh praktik dilakukan secara bergantian dan tidak ada satupun mahasiswa yang tidak melakukan praktik semua terlibat dengan partner. kemudian kelompok dan bisa ganti anggota kelompok</p>	<p>meningkatkan penguasaan keterampilan mulai dari perorangan, berpasangan dan sampai berkelompok. b). Inovasi diupayakan melibatkan seluruh mahasiswa tanpa ada satupun yang tidak terlibat, c). Inovasi dapat dilakukan dengan tanpa media sampai ada media sehingga penguasaan teknik sampai pada praktik dengan media bola dapat dilakukan dengan tahapan yang tepat. d). Inovasi untuk mahasiswa yang sudah terampil tetap dengan melakukan praktik secara mandiri dan kolektik serta memberikan imbas kualitas pada yang belum terampil.</p>
5	Fit	<p>Melakukan praktik komponen kebugaran untuk bermain bolavoli yakni kekuatan, yang diperlukan untuk pondasi kaki dan tungkai serta lengan untuk pasing. Kekuatan pada lengan untuk kemampuan servis. Praktik untuk kebugaran jasmani kominen kekuatan adalah push up, sit up dan pull up.</p>	<p>Fokus pada peningkatan kebugaran jasmani pada salah satu komponen seperti kekuatan sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli.</p>



Grafik 1 Hasil Implementasi Strategi AKTIF

Dari penerapan Strategi AKTIF dalam T/P MK permainan bolavoli setelah dilakukan penilaian diperoleh hasil dalam bentuk grafik berupa persentase, seperti terlihat di grafik 1. Pada umumnya mahasiswa mampu melakukan keterampilan dengan teknik penguasaan cukup baik dengan capaian rata-rata di atas 86% sehingga jadi salah satu penguataan dalam menerapkan strategi AKTIF di MK T/P Bolavoli di prodi Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Mahasiswa banyak mempraktikan variasi pelaksanaan perkuliahan dengan variasi inovasi 1-5 yang menarik untuk mahasiswa. Simpulan akhir bahwa strategi Pembelajaran Strategi AKTIF dapat meningkatkan keterampilan bermain bolavoli mahasiswa prodi penjas angkatan 2024 kelas D dan E Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Daftar Pustaka

- Ardinnata M.Y. Mashud, 2023, Integrasi Model Pembelajaran Project Based Learning Dengan Gaya Mengajar Inklusi Dalam Pembelajaran Keterampilan Bolavoli, Multilateral, Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Vol. 2. No. 4. Halaman 128-136.
- Ilham M, Oktafiranda N, D, 2021, Pengembangan Bahan Ajar Mata Kuliah Teori dan Praktik Bolavoli Berbasis E-Learning, Jurnal SEGAR, Vol. 9. No. 2, Halaman 89-96.
- Ismawandi B.P, 2016, Evaluasi Kemampuan Hasil Belajar Mahasiswa Mata Kuliah Bolavoli Dasar Kelas B Angkatan 206 Prodi Kepeleatihan Olahraga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jurnal Sportif, Vol. 2. No. 2.
- Irwanto E, 2016, Metode Pembelajaran dan Modifikasi Bola Pada Proses Pembelajaran Bolavoli, Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 5. No. 2.
- Iswahyudi N, Sugeng I, 2020, Pembelajaran Permainan Bolavoli Dengan Pendekatan Modifikasi, Jurnal Koulutus, Vol. 5 No. 1. Halmaan 120-136.
- Kurniawan S.K, Rachman A, Indahwati N, 2021, Pengembangan Permianan Bola Besar (Bolavoli) Berbasis Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik, Jurnal Ilmiah Mandala Education, Vol.7 No. 1. Halaman 49-56.
- Muhyi M, 2023, Penerapan Strategi Pembelajaran PJOK AKTIF (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif dan Fit) di Pembelajaran PJOK pada Fase B Kurikulum Merdeka di Tingkat SD, Jurnal Jendela Olahraga, Vol. 8. No. 1.
- Priyadi B, 2021, Efektivitas Penerapan Model Problem Based Learning Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Bolavoli, Jurnal Physical Activity (PAJU), Vol. 3 No. 1.
- Pakaya R, Bengkal A. S., Hidayat J,T, Isnanto J, 2024, Hasil Belajar Passing Atas Bolavoli Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning, Jurnal Jambura Arena of Physical Education and Sports, Vol. 3 No.1.

- Raaiyatini M A, Arifin A, 2023, Penerapan Model PjBL dalam Pembelajaran pasing bawah bolavoli, Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Vol. 22. No. 4.
- Rihuddin, Muhyi M, Wiyarno Y, 2024, Pengembangan Materi Ajar Permainan Bolavoli Fase E Di Madrasah Aliyah Negeri I Baubau Dengan Strategi Pembelajaran Aktif (Asyik, Karakter, Terukur, Inovatif Dan Fit) Pada Mata Pelajaran Pjok Berbasis Kurikulum Merdeka. Vol. 9 . No. 1.

Panduan Komperhensif Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan pada Anak Usia Dini

Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO¹⁸
Universitas PGRI Yogyakarta

“Rancangan aktivitas jasmani yang ideal melibatkan kegiatan terstruktur dan bervariasi, seperti permainan tradisional dan olahraga ringan, yang dapat memperkuat otot, melatih koordinasi, serta meningkatkan daya tahan tubuh”

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di dunia memiliki sejarah panjang yang dimulai oleh Friedrich Wilhelm Frobel pada abad ke-19 di Jerman dengan konsep Kindergarten, yang menekankan pembelajaran melalui bermain untuk melatih keterampilan motorik anak. Gagasan Frobel memengaruhi dunia internasional dan diperkuat oleh Maria Montessori, yang mengembangkan metode pendidikan berbasis kebebasan anak belajar sesuai minat dan kemampuannya, yang diterapkan hingga kini. Di Indonesia, PAUD juga mengalami perkembangan dari masa ke masa, dimulai pada era kerajaan melalui pendidikan tradisional berbasis empu dan padepokan, lalu berlanjut

¹⁸ Penulis lahir Pangkal Pinang 03 November 1990, merupakan Dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR), Fakultas Sains dan Teknologi (SAINTEK) UPY, menyelesaikan studi S1 di Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2012, menyelesaikan S2 Ilmu Keolahragaan konsentrasi Kesehatan Olahraga 2017.

pada masa kolonial Belanda dengan Frobel School yang eksklusif untuk kalangan tertentu. Ki Hadjar Dewantara kemudian memadukan konsep Frobel dan Montessori dalam Taman Indria pada 1922 yang disesuaikan dengan budaya lokal. Setelah kemerdekaan, perhatian terhadap PAUD semakin meningkat dengan pengakuan taman kanak-kanak sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional melalui Undang-Undang No. 4 Tahun 1950. Dukungan pemerintah, organisasi pendidikan, dan lembaga internasional seperti UNICEF selama masa Orde Baru turut meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini melalui pelatihan guru dan pengembangan kurikulum. Pada masa Reformasi, PAUD semakin diperkuat dengan regulasi yang menempatkannya sebagai bagian penting dari sistem pendidikan nasional, seperti tercantum dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003, yang menjadikan PAUD tidak hanya sebagai awal pendidikan formal tetapi juga pondasi bagi perkembangan anak secara holistik.

Sebuah konsep inovatif dari Indonesia yang menerjemahkan ekosistem PAUD yang saling berkaitan dalam mendukung pengembangan anak usia dini ke dalam pembagian tugas lintas Kementerian/Lembaga, dan juga lintas organisasi perangkat daerah serta mengikutsertakan mitra pembangunan, badan usaha dan masyarakat. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Indonesia didasarkan pada landasan yuridis yang kuat, termasuk UUD 1945, UU Sisdiknas, dan berbagai peraturan lainnya yang menjamin hak anak atas pendidikan holistik. Penyelenggaraan PAUD memerlukan pemenuhan standar layanan minimal, mencakup aspek kurikulum, proses pembelajaran yang menyenangkan dan bermakna, serta kemitraan dengan orang tua untuk mendukung perkembangan anak secara optimal. Layanan PAUD berkualitas juga harus memenuhi kebutuhan esensial anak, seperti kesehatan, gizi, dan perlindungan, sesuai dengan konsep holistik-integratif

yang melibatkan berbagai pihak. Kepemimpinan dan pengelolaan sumber daya yang efektif menjadi elemen penting untuk memastikan tercapainya layanan PAUD yang komprehensif, inovatif, dan sesuai standar nasional. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Husdarta, 2009).

Perkembangan individu merupakan proses perubahan progresif dan berkesinambungan dari lahir hingga dewasa, mencakup aspek fisik, psikis, sosial, dan intelektual yang saling memengaruhi. Proses ini dimulai dari tahap pranatal, di mana kehidupan manusia berkembang secara biologis, psikologis, dan spiritual, hingga periode bayi baru lahir yang ditandai dengan adaptasi terhadap lingkungan luar rahim, seperti pernapasan, pembuangan, dan refleks dasar. Masa bayi 0-2 tahun menjadi fase pertumbuhan pesat dengan perkembangan motorik, bahasa, emosi, sosial, dan kognitif yang signifikan. Di tahap pendidikan awal, yaitu TK A dan TK B, perkembangan anak lebih terarah sesuai usia, dengan TK A berfokus pada pengenalan dasar seperti bentuk, warna, huruf, dan angka melalui bermain, sementara TK B mempersiapkan anak menghadapi transisi ke pendidikan formal dengan pembelajaran literasi, numerasi, dan keterampilan sosial yang lebih kompleks. Semua tahap ini membangun dasar bagi kemampuan anak untuk beradaptasi, belajar, dan berkembang dalam kehidupannya.

Kurikulum pada dasarnya merupakan seperangkat rencana dan bahan yang disusun oleh guru untuk menentukan pengalaman belajar siswanya. Dalam konteks pendidikan humanisme, pengalaman-pengalaman belajar yang ditentukan oleh guru untuk siswa merupakan

pengalaman yang bisa menjadikan siswa sebagai pembelajar yang aktif. Hal itu akan menjadikan siswa memiliki kemerdekaan dalam belajar, di mana di dalamnya ada kemerdekaan untuk saling berkomunikasi, berkreasi, saling berkolaborasi, dan berpikir kritis, dan mau belajar, merajaah surat-surat pender, hadis, Hanote. Kurikulum merdeka yang diterapkan di Indonesia merupakan kurikulum yang ditujukan untuk merealisasikan program merdeka belajar. Pada jenjang PAUD merdeka belajar bisa diistilahkan pula dengan merdeka bermain. Dari kemerdekaan dalam bermain anak akan mendapatkan kesenangan. Pembelajaran menjadi menyenangkan (joyfull learning). Rasa senang akan membuat anak nyaman, dan dengan kenyamanan itulah anak bisa saling berkomunikasi, berkreasi, berkolaborasi, dan berpikir kritis. Pembelajaran bagi anak bukan sekedar drilling dan hafalan-hafalan yang mengekang kebebasan berpikir pada anak

Perkembangan kurikulum PAUD di Indonesia mencerminkan upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan sesuai dengan kebutuhan zaman. Dimulai dari Kurikulum 2004 (KBK) yang berorientasi pada pencapaian kompetensi secara individual maupun klasikal, hingga Kurikulum 2006 (KTSP) yang memberikan fleksibilitas kepada sekolah untuk mengembangkan kurikulum sesuai konteks lokal. Selanjutnya, Kurikulum 2013 menekankan pada pemerolehan kompetensi minimal melalui pendekatan belajar tuntas, dan Kurikulum Merdeka memperkenalkan konsep pembelajaran yang memberikan kebebasan berpikir dan menekankan pengalaman belajar yang bermakna. Dalam implementasinya, peran kepala sekolah sebagai manajer mencakup pengelolaan sumber daya, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, dan memastikan pengembangan organisasi sekolah yang efektif. Di sisi lain, guru berperan sebagai sumber belajar, pendidik, fasilitator, dan pembimbing yang beradaptasi dengan perkembangan

teknologi serta kebutuhan peserta didik. Sinergi antara kurikulum yang progresif dan peran strategis kepala sekolah serta guru menjadi kunci dalam membentuk pendidikan PAUD yang relevan, inovatif, dan mampu menjawab tantangan zaman.

Proses pembelajaran pada anak usia dini hendaknya dilakukan dengan memberi konsep-konsep dasar yang memiliki kebermaknaan bagi anak melalui nyata yang memungkinkan anak menunjukkan aktivitas dan rasa ingin tahu secara optimal (Conny, 2002: 19). Samsudin (2008) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Berikut ini tujuh komponen yang secara fisik harus dimiliki oleh pendidik kesehatan jasmani (olahraga) yakni: 1) menunjukkan kompetensi dan ahli dalam banyak bentuk gerakan, 2) menggunakan konsep gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran dan pengembangan keterampilan motorik, 3) menunjukkan gaya hidup aktif secara fisik, 4) menjaga dan mempertahankan kesehatan serta meningkatkan kebugaran fisik, 5) menunjukkan perilaku pribadi dan sosial yang bertanggung jawab dalam pengaturan aktivitas fisik, 6) menunjukkan pemahaman dan menghargai perbedaan antara orang-orang, 7) memahami bahwa aktivitas fisik memberikan kesempatan untuk kesenangan, tantangan, ekspresi diri dan interaksi sosial (Angela, 2002). Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia (Agus Mahendra, 2004: 6)

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam perkembangan anak usia dini karena tidak hanya mendukung kemampuan fisik, tetapi juga keterampilan motorik, perkembangan kognitif, sosial-emosional, dan

spiritual. Melalui aktivitas jasmani seperti berlari, bermain bola, atau senam, anak-anak dapat melatih keseimbangan, koordinasi, kekuatan otot, serta percaya diri. Peran pendidik sangat vital dalam memberikan stimulasi yang sesuai, terutama selama masa golden age, untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar dan halus. Rancangan aktivitas jasmani yang ideal melibatkan kegiatan terstruktur dan bervariasi, seperti permainan tradisional dan olahraga ringan, yang dapat memperkuat otot, melatih koordinasi, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan pendekatan yang tepat, pendidikan jasmani membantu anak tidak hanya mencapai kesehatan fisik yang optimal tetapi juga mengembangkan karakter dan keterampilan sosial yang mendukung masa depannya.

Daftar Pustaka

- Agus Mahendra. 2004. Falsafah Pendidikan Jasmani, Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional
- Anggraini, F. P., Mangunwibawa, A. A., Koesoemawardhani, L., Nasrudin, N., Fiktriani, D., Margiyani, L., ... & Maizura, R. (2022). Pedoman Umum Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini Berkualitas. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi, 1, 79.
- Conny R. Setiawan. 2002. Belajar dan Pembelajaran dalam Taraf Usia Dini. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi
- Husdarta. 2009. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Afabeta.
- Lumpkin, Angela. 2002, introduction to Physical Education Excercise Sciences, and Sport Studies, MC. Grow Hill Higher education
- Samsudin. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI. Jakarta: Litera Prenada Media Group

Urgensi Evaluasi dalam Pembelajaran

Prof. Dr. Ardi Nusri, M. Kes.¹⁹

Universitas Negeri Medan

*"Kunci sukses pembelajaran di sekolah
melalui penerapan evaluasi menjadi alat yang efektif
mengukur keberhasilan program"*

Evaluasi dalam pendidikan di Indonesia berdasar landasan yuridis seperti UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan PP Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Penilaian Pendidikan. Evaluasi bertujuan untuk pengendalian mutu pendidikan secara nasional, sebagaimana dijelaskan Pasal 57, 58, dan 59 UU Sisdiknas. Pasal-pasal ini mengatur tujuan, objek, dan prinsip evaluasi, yang meliputi peserta didik, lembaga, dan program pendidikan, baik dalam jalur formal maupun nonformal. Prinsip evaluasi seperti keteraturan, transparansi, dan sistematis menjadi dasar pelaksanaan evaluasi bertujuan memantau proses, kemajuan, dan hasil belajar peserta didik berkesinambungan.

Menurut para ahli, evaluasi adalah proses sistematis untuk mengumpulkan informasi guna menentukan nilai

¹⁹ Penulis lahir di Sicincin, 17 Agustus 1965, merupakan Dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di FPOK IKIP Padang tahun 1991, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Kedokteran Dasar UNPAD tahun 1999, dan menyelesaikan S3 di Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES Semarang tahun 2018.

suatu hal dan membantu pengambilan keputusan. Ralph Tyler (1950) menyatakan evaluasi adalah suatu proses menentukan sejauh mana tujuan-tujuan pendidikan telah tercapai. Stufflebeam (1971) menyatakan evaluasi merupakan proses sistematis untuk menentukan sejauh mana tujuan pendidikan tercapai dan juga menegaskan bahwa evaluator menyediakan informasi untuk pengambilan keputusan. Suharsimi Arikunto (2008) evaluasi merupakan rangkaian kegiatan untuk memperoleh, menganalisis, dan menafsirkan data tentang proses serta hasil pembelajaran yang dilakukan secara sistematis untuk mengetahui tingkat keberhasilan tujuan yang telah dicapai.

Evaluasi membantu dalam pengambilan keputusan terkait program atau kebijakan yang sedang berjalan. Cronbach (1963) menyatakan: "*Evaluation is the collection and use of information to make decisions about an educational program*". Disimpulkan evaluasi program pendidikan melibatkan penaksiran kegiatan secara kontinyu, baik untuk pendidikan maupun pelatihan. Ini mencakup pengukuran, analisis, dan penilaian data secara objektif untuk mengetahui tingkat pencapaian keberhasilan. Sedangkan Bloom (1971), "*Evaluation supports the improvement of both learners and educational programs to achieve better outcomes*". dijelaskan bahwa evaluasi bukan hanya menilai hasil pembelajaran tetapi juga mendukung pengembangan pembelajaran sesuai sehingga menghasilkan hasil lebih baik, dalam mencapai hasil yang baik hal utama perlu diketahui mengenai tujuan evaluasi.

Tujuan evaluasi pendidikan dapat dibagi menjadi umum dan khusus (Sudijono, 2020). Secara umum, evaluasi bertujuan menghimpun informasi tentang perkembangan peserta didik dan efektivitas metode pengajaran. Secara khusus, evaluasi bertujuan merangsang kegiatan peserta didik, menemukan faktor penyebab keberhasilan atau kegagalan, serta memberikan umpan balik kepada guru dan

pengelola pendidikan. Evaluasi juga membantu mengetahui tingkat efektivitas metode pengajaran dan menilai perubahan perilaku peserta didik.

Menurut Arif (2002), tujuan utama evaluasi adalah untuk mengetahui sejauh mana tujuan yang telah dirumuskan dapat tercapai dalam suatu proses pembelajaran. Evaluasi dirancang untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kemampuan peserta didik, keefektifan metode pembelajaran, serta keberhasilan program pendidikan secara keseluruhan. Selain itu, evaluasi juga berfungsi sebagai alat untuk memberikan umpan balik kepada guru dan peserta didik sehingga mereka dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, evaluasi tidak hanya berperan sebagai alat ukur keberhasilan, tetapi juga menjadi dasar untuk perbaikan dan pengembangan kualitas pendidikan.

Beberapa pendapat mengenai tujuan evaluasi dapat disimpulkan evaluasi pendidikan adalah bahwa evaluasi memiliki tujuan umum dan khusus yang berkaitan dengan pengumpulan informasi tentang perkembangan peserta didik dan efektivitas metode pengajaran. Evaluasi bertujuan untuk merangsang kegiatan peserta didik, mengidentifikasi faktor penyebab keberhasilan atau kegagalan, serta memberikan umpan balik kepada guru dan pengelola pendidikan. Selain itu, evaluasi juga berfungsi untuk mengetahui sejauh mana tujuan pembelajaran tercapai, menggambarkan kemampuan peserta didik, serta menilai keberhasilan program pendidikan secara keseluruhan. Evaluasi tidak hanya mengukur hasil, tetapi juga menjadi dasar untuk perbaikan dan pengembangan kualitas pendidikan.

Hal lain yang perlu diketahui adalah mengenai prinsip evaluasi, yang mana prinsip evaluasi mencakup berbagai aspek yang harus diperhatikan selama pelaksanaan

evaluasi. Menurut Sudijono (2020), prinsip evaluasi meliputi keseluruhan, kesinambungan, dan objektivitas. Evaluasi harus mencakup semua aspek relevan, dilakukan secara terus menerus, dan berdasarkan data yang objektif.

Menurut Khusnuridlo (2010), prinsip-prinsip evaluasi terdiri dari beberapa aspek penting yang mendasari pelaksanaan evaluasi yang efektif. Pertama, evaluasi harus bersifat komprehensif mencakup berbagai aspek, baik personal, material, maupun operasional. Sehingga tidak hanya menilai satu aspek saja, melainkan seluruh elemen yang terlibat seperti guru, peserta didik, karyawan, dan kepala sekolah. Kedua, evaluasi harus komparatif, yang berarti dilakukan dengan melibatkan semua pihak terkait seperti pengawas kepala sekolah, guru, dan murid guna mencapai objektivitas dalam hasil evaluasi. Ketiga, evaluasi harus dilakukan secara kontinyu, artinya dilakukan sepanjang proses pelaksanaan program mulai dari perencanaan hingga laporan akhir memantau kemajuan dan mencari solusi jika ada aktivitas gagal. Keempat, evaluasi harus obyektif, yaitu menilai berdasarkan kenyataan yang ada dengan didasarkan pada data dan fakta yang lengkap untuk memastikan hasil evaluasi yang akurat. Kelima, evaluasi harus berdasarkan kriteria yang valid, berarti kriteria yang digunakan harus konsisten dengan tujuan ingin dicapai dan sesuai dengan substansi supervisi pendidikan. Keenam, evaluasi bersifat fungsional, berarti memiliki manfaat langsung untuk perbaikan dan manfaat tidak langsung untuk penelitian atau tujuan lainnya. Terakhir, evaluasi harus bersifat diagnostik, di mana hasil evaluasi harus didokumentasikan untuk mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan yang perlu diperbaiki.

Prinsip evaluasi menurut standar penilaian pendidikan jenjang pendidikan dasar dan menengah, sebagaimana dijelaskan oleh BSNP (2007), meliputi beberapa aspek penting. Pertama, penilaian harus sahih, yang berarti

didasarkan pada data yang mencerminkan kemampuan yang diukur, dengan instrumen yang telah melalui prosedur yang jelas. Kedua, penilaian harus objektif, yaitu tidak dipengaruhi oleh subjektivitas, sehingga penggunaan rubrik atau pedoman dalam penilaian sangat diperlukan. Ketiga, penilaian harus adil, dengan menghindari bias terkait latar belakang peserta didik seperti agama, suku, atau gender. Keempat, penilaian harus terpadu, menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pembelajaran dan digunakan untuk memperbaiki proses pembelajaran. Kelima, penilaian harus terbuka, dengan prosedur dan kriteria yang diketahui oleh pihak terkait. Selanjutnya, penilaian harus menyeluruh dan berkesinambungan, mencakup semua aspek kompetensi dan dilakukan secara berkelanjutan. Penilaian juga harus sistematis, dilakukan secara berencana dan bertahap, serta beracuan kriteria yang jelas berdasarkan pencapaian kompetensi yang ditetapkan. Terakhir, penilaian harus akuntabel, dapat dipertanggungjawabkan dari segi teknik, prosedur, dan hasilnya.

Pelaksanaan evaluasi harus dilakukan secara terencana dan sistematis. Menurut Sudijono (2020) prosedur pelaksanaan evaluasi pendidikan melibatkan beberapa langkah penting untuk memastikan bahwa evaluasi dapat dilaksanakan secara efektif dan efisien. Prosedur dimulai dengan perencanaan, yang melibatkan penentuan tujuan evaluasi memilih instrumen yang sesuai serta merancang metode dan teknik digunakan dalam pengumpulan data. Selanjutnya, tahap pelaksanaan evaluasi dilakukan dengan menerapkan instrumen yang telah disiapkan mengumpulkan informasi yang diperlukan. Kemudian data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik yang tepat untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai hasil evaluasi. Terakhir, hasil evaluasi disampaikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan, seperti peserta didik, guru, dan pengelola

pendidikan, untuk memberikan umpan balik yang dapat digunakan untuk perbaikan proses pembelajaran kedepan. Dengan mengikuti prosedur ini, evaluasi memberi informasi yang akurat dan bermanfaat meningkatkan kualitas pendidikan.

Penghimpunan data dilakukan melalui berbagai metode seperti tes pembelajaran, observasi, atau wawancara. Data terkumpul kemudian diverifikasi untuk memastikan keakuratan dan relevansi sebelum diolah lebih lanjut. Proses pengolahan data melibatkan analisis yang sistematis untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan.

Manfaat evaluasi baik langsung maupun tidak langsung. Manfaat langsungnya memberikan informasi yang digunakan untuk memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan kualitas pendidikan. Manfaat tidak langsungnya hasil evaluasi dapat dimanfaatkan penelitian atau pengembangan program pendidikan lainnya. Evaluasi juga mengidentifikasi kelemahan dan kekurangan proses pembelajaran sehingga solusi yang tepat dapat ditemukan. Dengan prinsip dan prosedur yang jelas, evaluasi menjadi alat yang efektif mengukur keberhasilan program pendidikan. Evaluasi juga membantu menciptakan sistem pendidikan lebih transparan, akuntabel, dan berorientasi pada peningkatan kualitas belajar peserta didik. Maka, penerapan evaluasi yang baik sangat penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Arif, S. (2002). *Evaluasi Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Arikunto, S. (2008). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Bloom, B. S. (1971). *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning*. New York: McGraw-Hill.
- BSNP. (2007). *Standar Penilaian Pendidikan Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*. Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Cronbach, L. J., 1963, *Evaluation for Decision Making*.
- Khusnuridlo, M. (2010). *Prinsip-prinsip Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tyler, R. W. (1950). *Basic Principles of Curriculum and Instruction*. Chicago: University of Chicago Press.
- Stufflebeam, D. L. (1971). *The Relevance of the CIPP Evaluation Model for Educational Accountability*. Ohio State University.
- Sudijono, Anas (2020). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta; Raja Grafindo Persada.

Efektif Belajar Menguasai Teknik Shooting Bola Basket

Jamaludin Bahtiar Gui, S.Pd., M.Pd.²⁰

Universitas Muhammadiyah Luwuk

"Untuk dapat melakukan shooting dengan baik harus didukung oleh beberapa hal dalam permainan basketball"

Dalam bola basket, posisi yang berbeda membutuhkan keterampilan yang berbeda, seperti menguasai teknik dasar menembak. Untuk membawa pemain dan tim mencapai performa bermain secara efektif (Edwards et al., 2018). Strategi atau metode yang efektif untuk mengajarkan teknik menembak (Malik & Rubiana, 2019). Mengingat sifat keterampilan menembak merupakan keterampilan dasar yang penting dalam permainan bola basket.

²⁰Penulis lahir di Marisa 23 Juni 1998, merupakan dosen di UNISMUH Luwuk Banggai pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Gorontalo (UNG) tahun 2021 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, serta menyelesaikan gelar Magister Pendidikan di Universitas Negeri Semarang (UNNES) tahun 2024 pada Program Studi Pendidikan Olahraga.

Keterampilan Taktik Dasar Bola Basket

Pada porsi latihan cabang olahraga bola basket ialah mampu memiliki penguasaan atas teknik dasar yakni mengendalikan bola dengan baik dan benar. Dalam *in game* tentu tidak berfokus pada musuh atau lawan, akan tetapi keterampilan juga di perlukan (Wen et al., 2018).

Cara memegang bola basket ialah dengan meletakkan kedua tangan anda yang berbentuk mangkuk besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan Anda. Letakkan telapak tangan Anda sedikit di belakang bola dengan jari-jari anda terbuka dan menyentuh bola, dan ibu jari Anda di belakang bola, dekat dengan tubuh Anda, mengarah ke depan ke arah tengah. Kedua kaki siap bentuk kuda-kuda di depan salah satu kaki. Tubuh sedikit dimiringkan ke depan dan lutut rilekskan.

Saat menangkap bola, harus diperhatikan agar bola dalam posisi terkendali: tangkap bola dengan telapak tangan, jari-jari terbuka dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari-jari langsung menempel pada bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola yang efektif terdiri dari dua cara, yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di area depan dada.

Bola dapat dioper atau dilempar dengan tiga cara: dengan melemparkannya dengan cara (*chest pass*) passing bola berada di area depan dada secara cepat agar tidak menimbulkan potongan dari pemain bertahan, (*over head pass*) lempar bola berada di area atas kepala, (*Bounce pass*) bola di pantulkan area bawa atau lantai.

Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola ke depan. Caranya adalah dengan memantulkan bola ke tanah dengan satu tangan. Ketika bola melambung, telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Setelah bola mencapai titik tertinggi,

menekan bola basket, luruskan siku sedikit, barengan kelenturan pergelangan lengan. Ada dua jenis teknik menggiring bola, yaitu teknik menggiring bola rendah dan teknik menggiring bola tinggi. Teknik menggiring bola rendah bertujuan untuk menjaga bola agar tidak dapat dijangkau lawan. Teknik menggiring bola tinggi digunakan untuk memulai serangan cepat ke area pertahanan lawan sesuai situasi (Fatahilah, 2018).

Memoros atau di kenal dengan gerak pivot merupakan upaya menjaga bola agar tidak terjangkau lawan dengan cara menggunakan salah satu kaki sebagai tumpuan dan memutar kaki lainnya bisa memutar 360 derajat selama kaki tumpuan tidak ada gerakan perpindahan. Menembak atau shooting dalam permainan bola basket ialah melempar bola pada ranjang basket (ring basket) area lawan tujuan mencari poin. Shooting atau menembak terdapat dua gerakan yakni : gerakan menembak dua tangan dan gerakan menembak satu tangan (Nathial, 2014). Tembakan melayang atau yang sering kita tahu dengan *lay-up* dalam hal ini gerakan tersebut bertujuan sama: untuk memasukan bola ke keranjang basket atau ring dengan posisi efektif 3 langkah terbang, di hitung *zero step*.

Teknik Shooting

Menurut (Wissel, 2000), keterampilan dasar dalam bola basket adalah *shooting, passing, dribbling, rebounding, defense, movement with the ball*, dan *movement without the ball*. Bola Basket di mainin secara beregu, Perbedaan pada situasi tembakan, transisi, tipe pemain serta lokasi (Erčulj & Erik, 2015).

Kemampuan menembak dalam permainan bola basket dapat dikatakan sebagai kemampuan yang paling penting di antara kemampuan taktik dasar lainnya. Menembak ialah teknik dasar yang krucial dalam permainan bola basket.

Jenis Shooting Permainan Bola Basket

Shooting dalam *basketball* sebagian besar pemain menembak dengan tujuan dan cara dasar menembak yakni dengan menggunakan *shoot tree point*, *one-hand set shoot*, serupa juga tembakan *free throw*, menembak *jump shoot*, *hook shoot*, *shoot* pada *lay-up*, serta *runner*. Menembak mempunyai ilmu pergerakan dasar merujuk pada pelaksanaan, irama menembak, metode siku, posisi lengan, pandangan serta keseimbangan.

1. Hand Position (Posisi Tangan)

Posisi tangan saat melempar penting untuk meletakkan tangan tepat di belakang bola dan tangan yang tidak melempar berada di samping dan akan mengikuti gerakan bola sebagai penjaga keseimbangan. Gerakan tangan awalnya rileks dan jari-jari diregangkan secukupnya. Jari ibu tangan yang melempar rileks dan tidak direntangkan (untuk menghindari ketegangan di tangan dan bahu) serta bola berada di atas dan bertumpu pada jari-jari

2. Balance (Keseimbangan)

Keseimbangan yang baik memberi Anda ritme yang lebih kuat dan kontrol yang lebih baik dalam tembakan Anda. Dalam bola basket, posisi kaki adalah dasar keseimbangan. Berdirilah dengan kedua kaki selebar bahu dan jari-jari kaki mengarah ke depan. Kaki dalam posisi menembak harus berada di depan (kaki kanan untuk menembak dengan tangan kanan) dengan jari kaki belakang sejajar dengan tumit kaki yang menembak. Tekuk kaki Anda untuk menambah tenaga saat menembak.

3. Sight (Pandangan)

Penargetan Untuk semua tembakan kecuali *rebound shot*, arahkan pandangan Anda ke ring dan bidik hanya ke permukaan lingkaran. Jika Anda berada

pada sudut 45 derajat ke papan pantul, gunakan tendangan samping. Lihat target secepat mungkin dan pertahankan fokus Anda hingga bola mengenai target atau ring. Tetap fokus pada gawang dan minimalkan gangguan seperti berteriak, melambaikan handuk, tangan lawan, pelanggaran yang akan terjadi, dll.

4. Elbow alignment (Kesejajaran Siku)

Bola dipegang depan dan di atas area bahu Anda yang akan menembak, antara bahu dan telinga. Siku pelempar berada di bagian dalam dan bola sejajar dengan keranjang (cincin). Tangan di belakang bola, lalu gerakan siku Anda sejauh mungkin.

5. Shooting Rhythm (Irama Menembak)

Menembak adalah tentang menyelaraskan kaki, pinggang, bahu, siku, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta jari-jari Anda. Saat menembak, kekuatan dan irama merupakan faktor pendukung untuk tembakan yang berhasil. Kekuatan utamanya terletak pada kaki kita. Mulai dengan melipat lutut, lalu meluruskannya sepenuhnya dalam gerakan dari atas ke bawah. Saat kaki benar terbuka lebar, punggung dan bahu kita terentang ke atas. Pergelangan tangan yang efektif untuk kontak bola, tarik kedalam sampai melihat lipatan kulit. Sudut ini memungkinkan pelepasan cepat dan tindak lanjut yang konsisten. Letakkan lengan, pergelangan tangan, dan jari kanan Anda pada ring pada sudut 45 sampai dengan 60 derajat, dan jaga agar lengan Anda tetap lurus sebisa mungkin. Kontrol dorongan dan tembakan terakhir berasal dari tekukan jari sebelum dan sesudah pergelangan tangan dan jari-jari. Pertahankan posisi tangan pada titik pelepasan bola basket.

6. Gerakan lanjutan (Follow through)

Gerak lanjut setelah melepaskan bola basket melalui jari tengah, jaga agar lengan tetap terangkat dan terentang penuh, arahkan jari tengah lurus ke sasaran, telapak tangan menghadap ke bawah dan telapak tangan menghadap ke atas. Tetap awasi sasaran dan tangan tetap berada di atas keputusan selanjutnya hingga bola berputar.

Kecakapan menembak bola basket dapat dianggap sebagai keterampilan individu yang memegang peranan penting di antara keterampilan teknik dasar lainnya. Sebagian besar pemain bola basket membidik dan menembak menggunakan teknik dasar *one-handed set shot*, *jump shoot*, lemparan bebas, *tree point shoot*, *hook shot*, *layup*, *running shot*, dan lain-lain. Semua tembakan memiliki mekanisme dasar seperti bidikan, *Balance*, koordinasi siku, *hand position*, *shooting rhythm*, dan eksekusi.

Daftar Pustaka

- Edwards, T., Spiteri, T., Piggott, B., Bonhotal, J., Haff, G. G., & Joyce, C. (2018). Monitoring and Managing Fatigue in Basketball. *Sports*, *6*(1), 1–14.
- Erčulj, F., & Erik, Š. (2015). Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball. *PloS One*, *10*(6), 1–14.
- Fatahilah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *1*(2), 11–20.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, *3*(2), 79–84.

- Nathial, M. S. (2014). Analysis of set shot in basketball in relation with time to perform the course and displacement of center of gravity. *American Journal of Sports Science*, 2(5), 122–126.
- Wen, N., Dalbo, V. J., Burgos, B., Pyne, D. B., & Scanlan, A. T. (2018). Power testing in basketball: Current practice and future recommendations. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(9), 2677–2691.
- Wissel, H. (2000). *Bola Basket: Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta. Raja Grafindo.

Pembelaran PJOK dengan Pendekatan TaRL

Dr. Jamaluddin, M.Pd.²¹

Universitas Negeri Makassar

"Pendekatan belajar yang berfokus pada tingkat kemampuan peserta didik dibandingkan tingkatan kelas. Pendekatan ini membantu guru merancang pembelajaran sesuai tahap pencapaian setiap peserta didik"

Teaching at the Right Level (TaRL) merupakan pendekatan belajar yang lebih berfokus pada tingkat kemampuan peserta didik dibandingkan tingkatan kelasnya. Pendekatan ini dapat membantu guru merancang pembelajaran sesuai tahap pencapaian setiap peserta didik. Menerapkan pendekatan ini dalam rangka untuk meningkatkan mutu pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Berbagai upaya telah dilakukan oleh guru sebagai upaya untuk mewujudkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi murid dan sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi, yang menjadi permasalahan

²¹ Penulis lahir di Jalang, 27 April 1963, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Kepeleatihan 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.

ialah metode atau pendekatan dalam mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah yang masih monoton sehingga pembelajaran menjadi tidak menarik dan siswa kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan yang sangat penting dalam keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, seorang guru selalu dituntut untuk lebih mengembangkan kreatifitas untuk melakukan inovasi dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran tersebut. Kemampuan guru dalam mengembangkan pembelajaran selain bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan pencapaian tujuan belajar dan meningkatkan aktivitas gerak peserta didik, guru juga dituntut dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik sehingga dapat menumbuhkan minat dan motivasi pada diri peserta didik.

Menyikapi hal tersebut maka penulis mencoba apa yang menjadi solusi dan pemecahan masalahnya. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah dengan memandu kegiatan pembelajaran dengan menerapkan pendekatan TaRL (Teaching at The Right Level) upaya dalam mengatasi kesulitan tersebut ialah dengan memberikan pembelajaran dengan cara membagi kelas menjadi beberapa kelompok berdasarkan kemampuan awal yang dimiliki peserta didik tentunya berdasarkan dari hasil asesmen awal.

Pada pembelajaran dengan pendekatan TaRL (Teaching at the Right level) peserta didik menjadi pusatnya, hal ini sejalan dengan pembelajaran abad ke-21, meskipun pembelajaran berpusat pada peserta didik namun guru juga harus memberikan keterampilan dasar dan materi kepada peserta didik. Kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh guru salah satunya adalah pedagogy, dengan kemampuan pedagogy guru dapat merancang pembelajaran

yang efektif dan efisien. Dengan pendekatan TaRL (Teaching at the Right level), pembelajaran dirancang secara individual untuk memenuhi kebutuhan spesifik setiap peserta didik dalam menguasai keterampilan dasar.

Pendekatan TaRL merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang dapat dimanfaatkan untuk mengetahui kemampuan setiap peserta didik yang berbeda seperti kemampuan literasi dan kemampuan mempraktikkan suatu gerakan. Sehingga dengan demikian penerapan pendekatan TaRL (Teaching at the Right level), peserta didik disesuaikan dengan level kemampuan dasar mereka yang berbeda-beda. Pendekatan TaRL (Teaching at the Right level) memiliki kelebihan yaitu pembelajaran berpusat pada peserta didik dan dapat membuat peserta didik aktif dalam proses pembelajaran sehingga meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kemampuan kognitif serta afektifnya dapat sekaligus terwujud.

Menerapkan pendekatan TaRL guru harus membuat perencanaan pembelajaran yang jelas dan matang. Hal ini sangat diperlukan agar peserta didik dapat menguasai materi yang diajarkan dan mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Pembelajaran diawali dengan pemetaan kemampuan prasyarat agar dapat merencanakan tindak lanjut yang tepat, termasuk melakukan penyesuaian tujuan pembelajaran. Kemajuan hasil belajar selanjutnya dilakukan secara berkelanjutan. Peserta didik yang belum mencapai capaian pembelajaran mendapatkan pendampingan agar mencapai capaian pembelajarannya.

Bagaimana penerapan pendekatan TaRL (Teaching at the Right level)? Dasar penerapannya sesuai dengan kemampuan peserta didik, karena peserta didik merupakan individu yang unik. Setiap peserta didik memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Karakteristik ini mencakup pemahaman awal atau tingkat capaian

pembelajaran. Artinya, tidak semua peserta didik memiliki kemampuan awal yang sama terhadap materi yang disampaikan guru. Kegiatan pembelajaran di dalam kelas harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Bagaimana seorang guru dapat mengetahui kemampuan awal siswa? Lalu mengapa seorang guru harus mengetahui kemampuan awal siswa sebelum kegiatan pembelajaran? Oleh karena itu pendekatan TaRL (Teaching at the Right level) memerlukan tahapan. Tahapan tersebut dijelaskan lebih lanjut.

1. Asesmen Awal Pembelajaran

Pada awal proses pembelajaran, guru melakukan asesmen untuk mengenali potensi, karakteristik, kebutuhan dan perkembangan peserta didik. Dari hasil asesmen tersebut, peserta didik kemudian akan dikelompokkan berdasarkan level tingkat capaian dan kemampuan yang serupa. Asesmen di awal pembelajaran bertujuan untuk menilai kesiapan masing-masing peserta didik untuk mempelajari materi yang telah dirancang. Berdasarkan hasil asesmen awal, guru memodifikasi rencana yang telah dibuatnya dan/atau membuat penyesuaian untuk sebagian peserta didik.

2. Perencanaan Pembelajaran

Pada tahap ini, guru diberi keleluasaan untuk merancang berbagai aktivitas pembelajaran dengan menggunakan berbagai perangkat ajar, sehingga pembelajaran dapat disesuaikan dengan level tingkat capaian dan kemampuan peserta didik, tidak hanya melihat usia dan tingkatan kelasnya. Guru menyusun perencanaan pelaksanaan pembelajaran yang mencakup rencana penilaian dalam bentuk asesmen formatif yang akan dilakukan di awal pembelajaran dan selama pembelajaran berlangsung.

3. Pelaksanaan Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran, guru perlu memperhatikan kemajuan level tingkat capaian dan kemampuan dasar peserta didik dengan melakukan asesmen secara berkala yang dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas. Selama melakukan kegiatan inti pembelajaran, guru melaksanakan pembelajaran secara runtut dengan menyajikan materi secara sistematis (mudah ke sulit, dari konkrit ke abstrak). Guru juga melakukan penguasaan kelas dengan baik sehingga suasana kelas menjadi nyaman dan menyenangkan untuk mengikuti pembelajaran, selain itu guru juga melaksanakan pembelajaran yang memungkinkan tumbuhnya kebiasaan dan sikap positif siswa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan pendekatan TaRL (Teaching at the Right level) sebagai pemenuhan hak peserta didik mendapatkan pembelajaran yang dapat memunculkan dan menguatkan potensi mereka dan ini sesuai tujuan filosofi pembelajaran Ki Hadjar Dewantara. Menurut Ki Hadjar Dewantara, pendidikan adalah pembudayaan buah budi manusia yang beradab dan buah perjuangan manusia terhadap dua kekuatan yang selalu mengelilingi hidup manusia yaitu kodrat alam dan zaman atau masyarakat. Dengan demikian, pendidikan itu sifatnya hakiki bagi manusia sepanjang peradabannya seiring perubahan jaman dan berkaitan dengan usaha manusia untuk memerdekakan lahir dan batin sehingga manusia tidak tergantung kepada orang lain akan tetapi bersandar atas kekuatan sendiri.

Belajar Shooting dalam Permainan Bola Basket Melalui Pemanfaatan Media Audio Visual dengan Media yang Dimodifikasi

Fajar Sidik Siregar, S.Pd., M.Pd²²
Universitas Negeri Medan

"Melalui Pembelajaran Media Audio Visual Mendorong Anak Mengembangkan Kemampuan Berpikir Khususnya Dalam Shooting Bola Basket"

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial dan spiritual.

²² Penulis lahir di Tanjung Gading, 18 Mei 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Medan (UNIMED), menyelesaikan studi S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tahun 2014

Salah satu masalah yang dihadapi dunia pendidikan kita adalah masalah lemahnya proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran anak kurang didorong untuk mengembangkan kemampuan berpikir. Pembinaan olahraga sejak dini merupakan suatu program kebijakan pembinaan Olahraga Nasional. Oleh karena itu pendidikan berperan dalam menghasilkan sumber daya manusia. Pendidikan yang berkualitas tinggi akan membawa kemajuan suatu negara. Sebaliknya, terhambatnya atau merosotnya pendidikan akan menghambat pembangunan negara yang bersangkutan.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah bola basket. Permainan ini dilakukan oleh dua regu yaitu lima lawan lima. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu menggiring bola (*dribble*), mengumpan bola (*passing*), menangkap bola, dan shooting (menembak bola).

Shooting merupakan salah satu teknik yang sangat penting dikuasai dalam permainan bola basket karena tujuannya yaitu untuk memperoleh skor dengan cara memasukkan bola ke ring basket lawan. Untuk mencapai tujuan pembelajaran, Guru pendidikan jasmani harus dapat merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak SMP, yaitu dengan memodifikasi alat pembelajaran yang bertujuan supaya pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Modifikasi merupakan alternatif yang dapat dipilih dalam pembelajaran penjas mengingat dalam pembelajaran penjas diperlukan suatu bentuk kegiatan yang dapat mengarahkan siswa untuk dapat menemukan suatu konsep melalui praktek menguasai gerakan yang dipelajari atau penemuan secara langsung penerapan modifikasi alat pada

pokok bahasan tersebut antara lain bertujuan agar siswa mampu memecahkan masalah dan menarik kesimpulan dari permasalahan yang sedang terjadi. Di dalam penggunaan media bola, guru berusaha meningkatkan keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar. Pada dasarnya fungsi utama media pembelajaran adalah sebagai sumber belajar. Dengan demikian sumber belajar dapat dipahami sebagai segala macam sumber yang ada diluar diri seseorang (peserta didik) dan memungkinkan (memudahkan) terjadinya proses belajar.

Modifikasi adalah sebuah pendekatan dalam pembelajaran yang menekankan pada kegembiraan kecakapan jasmani dan pengayaan gerak anak. Pengertian modifikasi olahraga dalam pendidikan jasmani tidak menunjuk kepada salah satu metodologi atau model pengajaran tertentu tetapi menunjukkan pada berbagai keterampilan mengajar yang diadaptasikan secara tepat oleh guru selama proses pembelajaran. Dalam pendidikan jasmani, modifikasi juga diartikan sebagai perubahan dari yang asli ke yang lebih sederhana. Dengan pendekatan modifikasi akan menyesuaikan materi dengan kemampuan siswa, mengupayakan agar kurikulum pendidikan jasmani dapat dilaksanakan secara intensif dan efektif.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya. Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, keadaan sarana dan prasarana, dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah

akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Dalam pembelajaran ini siswa diajarkan memahami bagaimana cara melakukan gerakan yang sebenarnya dari rangkaian-rangkaian gerakan shooting bola basket dengan membuka daya penalaran siswa untuk mencapai pembelajaran yang baik. Hasil belajar shooting bola basket siswa khususnya teknik shooting bola basket masih rendah. Hal ini dapat terjadi karena proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru penjas selama ini masih kurang maksimal.

Pendekatan persentasi hasil belajar, dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan hasil belajar siswa pada setiap fase-fase tindakan yang dilakukan. Dalam kenyataannya peneliti menemukan bahwa kemampuan siswa itu berbeda-beda, sehingga siswa yang satu berbeda dengan siswa yang lain dalam hal penguasaan teknik. Hal inilah yang perlu dicermati oleh guru. Guru harus bisa memahami setiap perbedaan siswanya dalam memberikan

pembelajaran, sehingga bisa ditingkatkan kualitas pembelajaran. Peningkatan strategi pengajaran guru melalui pembelajaran latihan pengenalan shooting serta penggunaan modifikasi alat sehingga shooting bola basket yang lebih efektif, diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar shooting bola basket.

Melalui pembelajaran pengenalan shooting bola basket, guru membimbing siswa dalam mengetahui dan memahami teknik dasar shooting yang benar melalui serangkaian variasi pembelajaran dan penjelasan mengenai gerakan tersebut. Melalui latihan pembelajaran shooting bola basket, guru memberikan arahan mengenai cara melaksanakan tugas, misalnya tentang posisi tangan ataupun kaki pada waktu shooting bola basket. Dalam hal ini guru dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam melakukan teknik shooting bola basket yang dilakukan siswa secara intensif, sehingga hasilnya dapat lebih maksimal.

Efektivitas Penggunaan Alat Bantu Bidang Miring Terhadap Kemampuan Pembelajaran Roll Depan

Hanzen Frenatarnando²³

Universitas Muhammadiyah Surakarta

"Bidang miring sebagai alat bantu roll depan adalah matras atau papan yang diposisikan miring untuk membantu siswa belajar senam lantai"

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani harus berkualitas tinggi, terutama dalam hal mempengaruhi siswa. Ini dicapai melalui penggunaan olahraga dalam proses pendidikan, baik di lapangan maupun di kelas. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan (Ari Iswanto, 2021). Pendidikan jasmani di sekolah dasar bertujuan untuk mengembangkan aspek jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif siswa melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Ruang lingkup pendidikan jasmani di sekolah dasar mencakup serangkaian materi dan aktivitas fisik yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan sosial, dan kebugaran siswa secara komprehensif (Ismail Gani et

²³ Penulis lahir di Sukoharjo, 16 Juli 2000, merupakan Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Surakarta.

al., 2022). Pertama, aktivitas permainan dan olahraga melibatkan berbagai bentuk permainan seperti sepak bola, bola basket, bola voli, kasti, dan permainan tradisional. Aktivitas ini berfungsi untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar, mengajarkan prinsip kerja sama tim, sportivitas, dan pengembangan strategi.

Kedua, aktivitas pengembangan mencakup senam lantai, senam irama, akrobatik, dan berbagai bentuk kebugaran jasmani. Aktivitas ini ditujukan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, ketangkasan, serta koordinasi motorik halus dan kasar melalui gerakan yang terstruktur dan sistematis.

Senam lantai merupakan salah satu cabang senam yang dilakukan di atas matras atau permukaan yang rata dan relatif lunak. Senam lantai termasuk dalam ruang lingkup aktivitas pengembangan dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar (Hardiansyah, 2024). Secara umum, senam lantai terdiri dari berbagai gerakan yang melibatkan keterampilan menggulingkan, melenting, merendahkan, dan meloncat yang dikombinasikan dengan kontrol tubuh yang baik. Senam lantai di sekolah dasar memiliki peran penting dalam pengembangan fisik dan mental siswa, melalui berbagai manfaat yang dapat diperoleh dari latihan gerakan dasar seperti mengguling, melenting, merendahkan, dan meloncat. Latihan ini berfungsi untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar yang menjadi fondasi untuk berbagai aktivitas fisik lainnya, sekaligus meningkatkan kekuatan otot, kelenturan tubuh, keseimbangan, dan koordinasi motorik 2024/10/20. Selain itu, latihan senam lantai juga melatih konsentrasi, keberanian, dan kepercayaan diri, karena siswa perlu fokus dan yakin dalam melakukan gerakan yang sering kali menantang (Asriana, 2022).

Roll depan atau guling ke depan merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang harus dikuasai oleh

siswa sekolah dasar. Gerakan ini melibatkan perpindahan berat badan dari posisi berdiri ke posisi guling ke depan, dan kembali ke posisi berdiri (Fasy, 2024).

Cara melakukannya: 1) Sikap permulaan peserta didik berdiri tegak. 2) Tangan diletakkan pada matras senam. 3) Kepala diturunkan. 4) Lalu badan digulingkan ke depan. 5) Bahu menyentuh matras. 6) Seluruh badan menyentuh matras. 7) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan ini sebanyak 2 – 3 kali.

Meskipun gerakan roll depan tampak sederhana, banyak siswa sekolah dasar menghadapi berbagai tantangan dalam mempelajarinya. Salah satu kendala utama adalah kurangnya keberanian dan kepercayaan diri untuk menggulingkan badan ke depan, karena siswa sering merasa cemas akan terjatuh atau terbentur saat melakukan gulingan (Isnaeni Mahmudah & Agus Darmawan, 2022). Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani telah lama dikenal sebagai strategi efektif untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Alat bantu yang dimodifikasi bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman dan nyaman, sehingga siswa dapat mempelajari keterampilan motorik tanpa rasa takut. Prinsip dasar dari modifikasi alat bantu adalah menyesuaikan alat dengan kemampuan dan kebutuhan siswa, seperti yang dijelaskan oleh Yani (2022), bahwa alat bantu harus memenuhi kriteria keamanan, kesesuaian, efektivitas, kemudahan penggunaan, dan daya tahan.

Dalam pembelajaran senam lantai, penggunaan bidang miring sebagai alat bantu telah terbukti membantu siswa dalam melakukan roll depan. Bidang miring memberikan kemiringan yang memanfaatkan gravitasi untuk membantu siswa menggulingkan tubuh ke depan dengan lebih mudah. Selain itu, alat ini memberikan rasa aman sehingga siswa dapat mengurangi ketakutan saat mencoba gerakan. Penelitian oleh Lukmanto & Setiawan (2024) menunjukkan

bahwa alat bantu bidang miring mampu meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan roll depan.

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani menjadi hal yang penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani disetiap jenjang pendidikan, yang dimulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Modifikasi alat bantu bidang miring dalam pembelajaran roll depan tidak hanya mempermudah siswa secara teknis, tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek psikologis. Alat bantu ini dirancang dengan sudut kemiringan tertentu untuk memfasilitasi gerakan berguling, sehingga siswa dapat lebih mudah memahami teknik yang benar. Selain itu, alat ini juga mengurangi risiko cedera, yang sering menjadi alasan utama siswa takut mencoba gerakan roll depan.



Dimensi ini dirancang untuk memberikan kenyamanan dan keamanan bagi siswa saat berlatih. Dengan rasa aman yang meningkat, siswa lebih termotivasi untuk mencoba gerakan roll depan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan dan kepercayaan diri mereka. Penggunaan alat bantu bidang miring diharapkan dapat membantu siswa belajar gerakan guling ke depan.

Daftar Pustaka

- Ari Iswanto. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif Dan Berkualitas. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17.
- Asriana, A. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Siswa Kelas Iii Sd Negeri 2 Cakranegara. *Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 2(2), 180–191.
- Fasy, N. A. N. (2024). Strategi Pengaplikasian Gerakan Teknik Dasar Roll Depan Dan Roll Belakang Pada Senam Lantai Yang Benar Kepada Atlet Pemula. *Jurnal Mui : Muhammadiyah Untuk Indonesia*, July 2023, 1–5.
- Hardiansyah, F. (2024). *Penelitian Tindakan Kelas : Upaya Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pendekatan Jigsaw Pada Siswa Kelas Ix C Smp Negeri 22 Semarang Tahun Pelajaran 2023 / 2024*. 3(2), 10–29.
- Isnaeni Mahmudah, & Agus Darmawan. (2022). Faktor Kesulitan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2(2), 94–101.
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 66–76.

Penerapan *Flash Card Augmented Reality* dalam Pembelajaran Olahraga Renang

Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or²⁴
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

"Penerapan flash card augmented reality dalam pembelajaran olahraga renang diharapkan dapat menjadi solusi inovatif untuk mengatasi keterbatasan metode pengajaran konvensional"

Pembelajaran olahraga merupakan bagian penting dari kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan minat siswa terhadap aktivitas fisik. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah adalah renang. Renang tidak hanya melibatkan kemampuan fisik, tetapi juga pemahaman teknik dasar seperti gaya berenang, pernapasan, dan koordinasi gerakan. Namun, tantangan yang sering dihadapi dalam pembelajaran renang adalah kurangnya metode pengajaran yang menarik dan efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa (Eisenhardt et al., 2023; Greco & DE RONZI, 2020; Rahayu et al., 2024).

²⁴ Penulis lahir di Surakarta, 30 September 1987, merupakan Dosen di Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UTP SURakarta, menyelesaikan studi S1 di POK FKIP UNS tahun 2009, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan UNS tahun 2013.

Dalam beberapa tahun terakhir, teknologi *augmented reality (AR)* telah berkembang pesat dan mulai diterapkan dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan. *Augmented reality* memungkinkan penggabungan dunia nyata dengan elemen virtual, menciptakan pengalaman belajar yang interaktif dan mendalam. Salah satu media berbasis AR yang potensial untuk diterapkan dalam pembelajaran adalah *flash card*. *Flash card augmented reality* dapat menyajikan informasi dalam bentuk visual, audio, dan animasi 3D, yang dapat membantu siswa memahami materi dengan lebih mudah.

Penerapan *flash card augmented reality* dalam pembelajaran olahraga renang diharapkan dapat menjadi solusi inovatif untuk mengatasi keterbatasan metode pengajaran konvensional. Dengan memanfaatkan teknologi ini, siswa dapat mempelajari teknik renang melalui simulasi visual yang realistis, sehingga proses belajar menjadi lebih menarik dan efektif. Selain itu, penggunaan media AR juga dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, mengurangi rasa bosan, dan membantu mereka mengingat konsep dengan lebih baik.

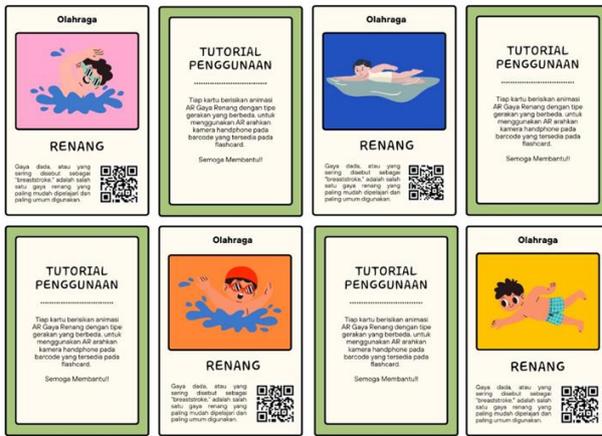
Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan *flash card augmented reality* dalam pembelajaran olahraga renang. Penelitian ini akan mengkaji sejauh mana media ini dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik renang, serta dampaknya terhadap motivasi dan hasil belajar siswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan metode pembelajaran berbasis teknologi yang inovatif dan relevan dengan kebutuhan pendidikan modern.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Pendekatan ini dipilih untuk mengukur efektivitas penggunaan *flash card augmented reality* dalam pembelajaran olahraga renang secara objektif. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan model *pretest-posttest* kelompok kontrol. Terdapat dua kelompok siswa yang terlibat, yaitu kelompok eksperimen yang menggunakan *flash card augmented reality* dan kelompok kontrol yang menggunakan metode pembelajaran konvensional. Subjek penelitian adalah siswa sekolah dasar kelas IV dan V yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria pemilihan siswa meliputi kesediaan mengikuti penelitian, memiliki kemampuan dasar berenang, dan kehadiran yang konsisten selama kegiatan berlangsung.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: tes pemahaman teknik renang yang digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa tentang teknik renang sebelum dan sesudah pembelajaran, angket motivasi belajar dengan menggunakan skala Likert untuk mengevaluasi tingkat motivasi siswa dalam pembelajaran, dan observasi digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa tentang teknik renang sebelum dan sesudah pembelajaran.

Terdapat 3 tahap prosedur dalam penelitian ini. Tahap pertama yaitu tahap persiapan. Dalam tahap ini peneliti mengembangkan materi pembelajaran berbasis *flash card augmented reality*. Kemudian melakukan uji coba instrumen untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya.



Gambar 1. Flash Card Augmented Reality

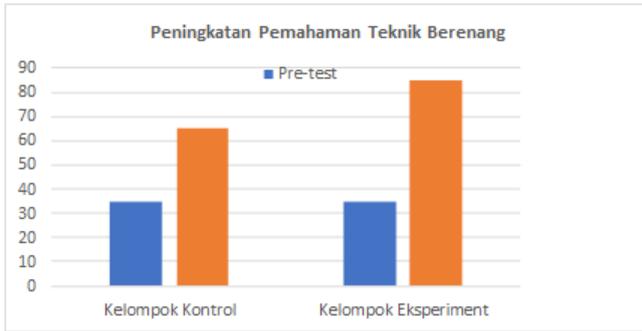
Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan. Dalam tahap pelaksanaan terdapat kegiatan antara lain: Melakukan *pretest* pada kedua kelompok untuk mengukur kondisi awal. Memberikan pembelajaran renang kepada kelompok eksperimen dengan media *flash card* AR, sementara kelompok kontrol menggunakan metode tradisional. Melakukan *posttest* untuk mengukur hasil belajar. Tahap selanjutnya yaitu tahap analisis data dengan menganalisis data *pretest* dan *posttest* menggunakan uji statistik untuk membandingkan efektivitas kedua metode.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Peningkatan Pemahaman Teknik Renang. Hasil analisis *pretest* menunjukkan bahwa pemahaman awal siswa terhadap teknik renang pada kedua kelompok relatif seimbang. Setelah pembelajaran, *skor posttest* kelompok eksperimen meningkat secara signifikan dibandingkan

kelompok kontrol. Peningkatan skor *posttest* pada kelompok eksperimen mencapai 50%, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 30%. Uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kedua kelompok, mengindikasikan bahwa penggunaan *flash card* AR efektif meningkatkan pemahaman siswa.



Gambar 2. Grafik Peningkatan Pemahaman Berenang

Motivasi belajar siswa angket motivasi menunjukkan bahwa siswa pada kelompok eksperimen lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dibandingkan kelompok kontrol. Rata-rata skor motivasi pada kelompok eksperimen adalah 4,5 (dalam skala 5), sedangkan pada kelompok kontrol hanya 3,8. Observasi menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan *flash card* AR lebih aktif bertanya, antusias, dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Keterlibatan siswa dalam pembelajaran siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi, seperti mencoba memahami gerakan renang melalui visualisasi AR dan berkolaborasi dengan teman untuk mengeksplorasi materi lebih lanjut.

Pembahasan

Efektivitas Media *Flash Card Augmented Reality*. Peningkatan skor posttest menunjukkan bahwa flash card AR membantu siswa memahami teknik renang dengan lebih baik melalui visualisasi dan interaksi. Media ini memberikan pengalaman belajar yang lebih nyata dibandingkan metode konvensional. Dukungan audio-visual dalam flash card AR memungkinkan siswa memahami teknik yang sulit, seperti koordinasi tangan dan kaki, tanpa harus langsung berada di kolam renang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan flash card augmented reality dalam pembelajaran olahraga renang efektif dalam meningkatkan pemahaman teknik, motivasi belajar, dan keterlibatan siswa. Teknologi ini dapat diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih inovatif dan bermakna.

Daftar Pustaka

- Eisenhardt, D., Kits, A., Madeleine, P., Samani, A., Clarke, D. C., & Kristiansen, M. (2023). Augmented-reality swim goggles accurately and reliably measure swim performance metrics in recreational swimmers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5(June), 1–11.
- Greco, G., & DE RONZI, R. (2020). Effect of karate training on social, emotional, and executive functioning in children with autism spectrum disorder. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1637–1645.
- Rahayu, T. W., Sugiyanto, Wiranto, Umar, F., v, & Susanto. (2024). The effect of augmented reality-based breaststroke swimming learning model on deaf students. *Fizjoterapia Polska*, 24(3), 40–48.

Filosofi Permainan Sepak Bola dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Dr. Amir Supriadi, M.Pd.²⁵
Universitas Negeri Medan

"Filosofi permainan sepak bola dapat membentuk karakter, disiplin, dan kerja sama tim pada peserta didik di sekolah"

Sepak bola merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia, dengan jumlah pemain dan penggemar yang mencapai ratusan juta orang. Di Indonesia, sepak bola juga merupakan olahraga yang sangat digemari dan memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan sosial, ekonomi, dan budaya. Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik, keterampilan teknis, dan strategi. Namun, di balik aspek fisik, sepak bola juga memiliki filosofi yang mendalam. Filosofi ini mencakup nilai-nilai seperti kerja sama tim, disiplin, dan sportivitas.

²⁵ Penulis lahir di Klumpang, deli serdang, 12 Maret 1972, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di FPOK IKIP Medan tahun 1998, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2007, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Jaksrta tahun 2011.

Filosofi Sepak Bola dalam Pendidikan

Filosofi sepak bola merujuk pada nilai-nilai, prinsip-prinsip, dan pandangan hidup yang terkait dengan permainan sepak bola. Sepak bola bukan hanya olahraga, tapi juga seni dan filosofi (Galeano, E. 2013). Filosofi ini mencakup aspek-aspek seperti kerja sama tim, disiplin, sportivitas, kreativitas, dan keadilan. Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan kreativitas dan inovasi, (Cruyff, J. 2016). Filosofi sepak bola memiliki peran penting dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan karena sepak bola dapat membentuk karakter siswa dengan nilai-nilai positif, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, meningkatkan kesadaran akan pentingnya kerja sama tim dan disiplin., mengembangkan kreativitas dan inovasi. Kerja sama tim dan disiplin adalah kunci kesuksesan dalam sepak bola (Guardiola, P. 2017)

Filosofi sepak bola itu sendiri mengandung unsur:

1. Kerja Sama Tim: Sepak bola mengajarkan pentingnya kerja sama tim. Pemain harus bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.
2. Disiplin: Permainan sepak bola membutuhkan disiplin yang tinggi. Pemain harus mematuhi aturan dan strategi tim.
3. Sportivitas: Sepak bola mengajarkan nilai sportivitas, seperti menghormati lawan dan wasit.
4. Kreativitas: Permainan sepak bola membutuhkan kreativitas dan inovasi.

Kerja sama tim dalam sepak bola merujuk pada kemampuan pemain untuk bekerja sama secara efektif guna mencapai tujuan bersama, yaitu memenangkan pertandingan. Kerja sama tim melibatkan komunikasi, koordinasi, dan kepercayaan antarpemain.

Manfaat Kerja Sama Tim

1. Meningkatkan Efisiensi: Kerja sama tim meningkatkan efisiensi permainan.
2. Meningkatkan Kreativitas: Kerja sama tim memungkinkan pemain mengembangkan strategi kreatif.
3. Meningkatkan Motivasi: Kerja sama tim meningkatkan motivasi pemain.
4. Meningkatkan Keseimbangan: Kerja sama tim menciptakan keseimbangan dalam permainan.
5. Meningkatkan Kesuksesan: Kerja sama tim meningkatkan peluang kesuksesan.

Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip kerja sama tim, pemain sepak bola dapat meningkatkan kinerja dan mencapai kesuksesan dalam permainan.

Disiplin dalam sepak bola merujuk pada kemampuan pemain untuk mengikuti aturan, strategi, dan instruksi pelatih, serta mengontrol emosi dan perilaku selama permainan.

Manfaat Disiplin

1. Meningkatkan Kinerja: Disiplin meningkatkan kinerja pemain.
2. Mengurangi Kesalahan: Disiplin mengurangi kesalahan pemain.
3. Meningkatkan Kepercayaan: Disiplin meningkatkan kepercayaan antarpemain.
4. Menghindari Kartu Merah/Kuning: Disiplin menghindari kartu merah/kuning.
5. Meningkatkan Kesuksesan: Disiplin meningkatkan peluang kesuksesan.

Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip kreativitas, pemain sepak bola dapat meningkatkan kualitas permainan, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan karakter.

Sportivitas dalam sepak bola merujuk pada nilai-nilai dan perilaku yang menghormati permainan, lawan, wasit, dan tim. Sportivitas mencakup kesadaran akan fair play, kejujuran, dan kesabaran.

Manfaat Sportivitas

1. Meningkatkan kepercayaan antarpemain dan tim.
2. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya fair play.
3. Mengurangi konflik dan kekerasan dalam permainan.
4. Meningkatkan kualitas permainan.
5. Membangun citra positif tim dan pemain.
6. Mengembangkan karakter pemain.
7. Meningkatkan kesenangan bermain.

Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip sportivitas, pemain sepak bola dapat meningkatkan kualitas permainan, membangun citra positif, dan mengembangkan karakter.

Kreativitas dalam sepak bola merujuk pada kemampuan pemain untuk berpikir kreatif, inovatif, dan spontan dalam situasi permainan.

Manfaat Kreativitas

1. Meningkatkan kemampuan menciptakan peluang gol.
2. Meningkatkan kemampuan mengatasi tantangan.
3. Meningkatkan kemampuan adaptasi.

4. Meningkatkan kualitas permainan.
5. Membangun kepercayaan diri pemain.
6. Meningkatkan kesenangan bermain.
7. Mengembangkan karakter pemain.

Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip kreativitas, pemain sepak bola dapat meningkatkan kualitas permainan, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan karakter.

Filosofi permainan sepak bola memiliki peran penting dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Nilai-nilai seperti kerja sama tim, disiplin, dan sportivitas dapat membentuk karakter dan meningkatkan kesehatan siswa. Oleh karena itu, perlu adanya integrasi filosofi sepak bola dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Daftar Pustaka

- Galeano, E. (2013). *Sepak Bola dan Kebudayaan*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Gadjah Mada.
- Cruyff, J. (2016). *Filosofi Sepak Bola*. Jakarta: Penerbit Gramedia.
- Guardiola, P. (2017). *Kerja Sama Tim dalam Sepak Bola*. Barcelona: Penerbit Universitat de Barcelona.

Dampak Senam Sehat Terhadap Kesiapan Siswa dalam Belajar

Linda Rahmayani Lubis, S.Pd.²⁶

SMK Negeri 1 Lhoknga

"Senam sehat memberikan dampak positif terhadap semangat dan motivasi siswa dalam pembelajaran"

Proses belajar adalah proses yang melibatkan interaksi antara guru dan murid untuk mencapai tujuan pembelajaran. Belajar memerlukan tenaga serta pikiran yang jelas dan sehat agar bisa memahami pelajaran dengan baik. Banyak ditemukan bahwa siswa sering tertidur saat pelajaran berlangsung. Mereka tampak lelah dan kurang semangat di kelas. Kita sering melihat kurangnya karakter baik yang muncul saat pembelajaran. Pada tanggal 27 Desember di Jakarta, Kemendikdasmen dengan siaran pers nomor 657/sipers/A6/XII/2024 meluncurkan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, sebagai bagian dari visi pemerintah untuk menciptakan generasi unggul Indonesia pada tahun 2045. Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia hebat ini bertujuan untuk menanamkan tujuh kebiasaan positif pada anak, yaitu bangun pagi, beribadah,

²⁶ Penulis lahir di Bangun Raya Kabupaten Simalungun Sumatera Utara, 11 Juni 1987, merupakan Guru program keahlian Teknik Instalasi Tenaga Listrik di SMK Negeri 1 Lhoknga Kabupaten Aceh Besar, Aceh, menyelesaikan studi S1 di Fakultas Teknik program keahlian Pendidikan Teknik Elektro Universitas Negeri Medan.

berolahraga, makan bergizi, suka belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Senam Anak Indonesia Hebat (SAIH) adalah bagian dari Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Program ini diluncurkan bersamaan dengan album lagu berjudul Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Sehat, melalui lagu-lagu ceria yang mudah diingat, program ini bertujuan untuk mengedukasi serta menginspirasi anak-anak Indonesia agar belajar sambil bersenang-senang. Senam sehat memberikan dampak yang positif terhadap kesiapan siswa dalam pembelajaran. Kesiapan siswa dalam belajar dimaksudkan disini adalah semangat, motivasi, suasana hati, focus dan konsentrasi siswa. Mengapa siswa harus memiliki kesiapan dalam belajar? Jelas sekali bahwa belajar adalah proses dimana tubuh membutuhkan energi agar dapat berfikir dalam proses pembelajaran di kelas. Senam dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot tubuh dan meningkatkan fleksibilitas, ini dapat mengurangi resiko cedera, meningkatkan energi tubuh dan membantu siswa merasa lebih segar serta siap untuk belajar.

Ketika siswa melaksanakan senam sehat, tubuh mereka melepaskan hormon endorpin yaitu merupakan hormon yang dapat menghasilkan rasa bahagia dan mengurangi stress. Hormon endorfin juga bermanfaat dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa sehingga siap menerima pelajaran dengan baik. Berdasarkan uraian diatas, senam sehat membantu meningkatkan sirkulasi darah ke otak dimana ini meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke otak sehingga meningkatkan kinerja otak dan menghasilkan suasana belajar yang lebih optimal dan menyenangkan. Kemudian, ketika siswa melakukan senam maka akan lebih mudah menyerap informasi baru, mengingat materi pelajaran dan menyelesaikan tugas dengan lebih efisien dan efektif. Senam sehat juga dapat membantu mengurangi gangguan konsentrasi seperti

kelelahan, kecemasan dan kebingungan yang dialami oleh siswa.

Sekolah dan guru mempunyai peran penting dalam mendukung kegiatan senam sehat di lingkungan sekolah. Guru dapat mengintegrasikan senam ke dalam jadwal pelajaran, mengajarkan teknik senam yang benar dan menginspirasi siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan senam. Sekolah juga dapat menyelenggarakan program senam sehat secara teratur, mengedukasi siswa tentang manfaat senam dan menyediakan fasilitas yang mendukung kegiatan senam. Dengan dukungan yang komprehensif dan intens dari guru dan sekolah, senam sehat dapat menjadi bagian integral dari kehidupan sekolah dan meningkatkan semangat belajar dan motivasi siswa dalam pembelajaran.

SMK Negeri 1 Lhoknga sudah melaksanakan program senam sehat, dimana senam dilaksanakan pada setiap hari sabtu. Dimana instruktur senam juga melibatkan siswa yang mempunyai potensi dan bakat di senam dengan dibantu dan dipandu oleh guru. Berikut foto kegiatan senam sehat di SMKN 1 Lhoknga yang sudah dilaksanakan.



BAGIAN III
Pengabdian Masyarakat dalam
Meningkatkan Keterampilan Olahraga

Upaya Peningkatan Hasil Belajar *Lay Up Shoot* dengan Melalui Pendekatan Metode Belajar *Check Mark* pada Siswa Kelas XI

M. Anas Suri Meirian, S.Pd., M.Pd.²⁷

Universitas Samudra

“Penelitian ini bertujuan untuk Peningkatan Hasil Belajar Lay up Shoot dengan Melalui Pendekatan Metode Belajar Check Mark Pada Siswa Kelas XI”

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang banyak di sukai oleh para masyarakat terutama pada pelajar dan mahasiswa. Melalui olahraga basket ini para pelajar banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya *club-club* basket di Indonesia, dan para atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah mau pun di tingkat perguruan tinggi. Olahraga basket merupakan suatu kegiatan permainan yang penuh dengan tantangan sehingga banyak siswa yang mengembangkan kemampuan tersebut. Jenis permainan tersebut juga populer dikalangan para pelajar tingkat SMA.

²⁷ Penulis lahir di Langsa, 18 Mei 1992, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Samudra, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UNIMED tahun 2015 dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNIMED Medan tahun 2021.

Lay up merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket, *lay* (meletakkan, menempatkan), *up* (ke atas, naik). Yang diartikan bahwasanya meletakkan bola ke arah dalam ring sehingga dapat menghasilkan *point*. Ini tidak sama dengan bola yang dilemparkan sehingga memantul keras pada ring, namun ini dengan cara mengantarkan bola ke dalam ring sehingga menghasilkan *point* tanpa harus ada benturan keras antara bola dengan ring. *Lay up* ini juga termasuk salah satu cara melakukan *shooting* yang sangat sulit untuk dipelajari, karena kesulitan dalam melakukan tahapan kaki dengan baik, melakukan *footwork*, dan pada saat melakukan *shooting*.

Materi permainan bola basket di sekolah masih ada kekurangan yang terjadi yaitu kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *lay up shoot*. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik dasar *lay up shoot* dan juga penjelasan yang diberikan oleh guru masih sedikit sulit dipahami kebanyakan siswa, sehingga dapat menyebabkan siswa sulit untuk melakukan teknik dasar *lay up shoot* yang baik dan benar. Berdasarkan karakteristik yang berbeda-beda sebagian besar siswa masih belum bisa melakukan gerakan *lay up shoot* dalam permainan bola basket dengan baik dan benar, hal ini dikarenakan tidak semua siswa dapat menguasai teknik dasar gerakan *lay up shoot* dalam permainan bola basket dengan baik. Hal ini dikarenakan metode atau pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh guru tidak sesuai dengan karakteristik siswa itu sendiri.

Penggunaan media *check mark* pada *lay up shoot* dapat diberikan dengan tanda persegi pada setiap langkah kaki yang dapat dibuat dengan bahan yang sederhana, sehingga siswa diharapkan dengan menggunakan media *check mark* dapat lebih mudah mengingat dikarenakan langkah yang sudah ditentukan agar membantu siswa

melangkah dengan benar. Sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat secara signifikan pada materi *lay up shoot*.

Metode

Metode penelitian merupakan langkah yang harus dimiliki dan dilakukan oleh peneliti dalam tujuan untuk mengumpulkan informasi atau data serta melakukan investigasi pada data yang telah didapatkan tersebut. Metode penelitian memberikan gambaran rancangan penelitian yang meliputi antara lain: prosedur dan langkah-langkah yang harus ditempuh, waktu penelitian, sumber data, dan dengan langkah apa data-data tersebut diperoleh dan selanjutnya diolah dan dianalisis.

Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dimulai pada tahun 2024. Penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan Basket yang bergabung dengan lapangan Futsal SMA Negeri 1 Gebang, yang beralamat di Jl. Diponegoro, Pekan Gebang, Kec. Gebang, Kab. Langkat.

Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian *Action Research*. Menurut (Arikunto, 2014) penelitian tindakan merupakan kegiatan penelitian yang dilakukan terhadap sejumlah subjek yang menjadi sasaran yaitu peserta didik, bertujuan memperbaiki situasi pembelajaran di kelas agar terjadi peningkatan kualitas pembelajaran.

Penelitian ini digunakan dengan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang memuat satu variable bebas dan satu variable terikat sebagai respon. Variable bebas yaitu pendekatan media *check mark* sedang kan variable

terkait yaitu hasil belajar siswa dari materi *lay up shoot* pada permainan bola basket dengan rancangan *pre test* dan *post test*. Sebelum melakukan media pembelajaran *check mark* akan dilakukan tes awal pada 36 siswa tersebut gunanya agar mengetahui kemampuan siswa dalam dalam *lay up shoot* pada permainan bola basket. Kemudian setelah melaksanakan pembelajaran, akan dilakukan tes akhir gunanya agar mengetahui seberapa peningkatan siswa dalam pelajaran melalui pendekatan media *check mark*. Penelitian ini selama 2 minggu dengan pertimbangan alasan mengikuti kurikulum yang ada di SMA Negeri 1 Gebang

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *cheek mark* dapat memperbaiki proses pembelajaran *lay up shoot* pada permainan bola basket siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Gebang Kabupaten Langkat T.A 2023/2024, dan Oleh karena itu diharapkan peran serta lembaga pendidikan dan keguruan dalam menyiapkan tenaga-tenaga pendidik terutama guru yang akan memberikan pengajaran di dalam dan diluar kelas. Dalam artian pengajar harus mampu memilih media pembelajaran yang diprediksi akan lebih efektif untuk memudahkan siswa dalam belajar di kelas dan dilar kelas maupun belajar mandiri. Suksesnya seseorang dalam pelajarannya adalah sebagai hasil kesanggupan dan kemampuan yang ada pada siswa, sebagian lagi karena penggunaan media dalam proses belajar dan mengajar yang tepat dan sebagian lagi karena lingkungan.

Daftar Pustaka

- Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran Sport Science and Education Journal. *Sports Science And Education Journal*, 1–12.
- Alti, R. M., Anasi, P. T. A., Silalahi, D. E. S., Fitriyah, L. A., Hasanah, H., Akbar, M. R., Arifianto, T., Kamaruddin, I., Herman, Malahayati, E. N., Hapsari, S., Jubaidah, W., Yanuarto, W. N., Agustianti, R., & Kurniawan, A. (2022). *Media Pembelajaran* (T. P. Wahyuni (ed.)). PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI Anggota.
- Amber. (2013). *Pendidikan Jasmani*. PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI Anggota.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta*. PT RINEKA CIPTA.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. PT RINEKA CIPTA.
- Faizah, S. N. (2020). Hakikat Belajar Dan Pembelajaran. *At-Thullab : Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 175.
- FIBA. (2018). *FIBA 2018 Official Basketball Rules*. October, 105.
- Gani, J. N. (2021). Meningkatkan Gerak Dasar Mendribble Dalam Permainan Bola Basket Melalui Metode Kooperatife Tipe STAD Siswa Kelas V SDN No. 68 Kota Timur Kota Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 7(3), 1427. <https://doi.org/10.37905/aksara.7.3.1427-1434.2021>
- Hamalik, O. (2005). *Indonesian Journal of Physical Activity*. 3, 255.
- Johan, P. (2013). Kreativitas Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Menyikapi Keterbatasan Sarana Dan Prasarana Penjas Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 109.

- Khoeron. (2017). Teknik lay-up ialah salah satu teknik shooting yang paling banyak dilakukan oleh pemain basketball. Dan menjadikan teknik ini yang termudah di antara teknik-teknik lainnya. *Teknik Lay-Up*, 2(1), 48.
- Kormalasari. (2010). Tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. *Wahana Defikasi: Tujuan-Tujuan Pembelajaran Secara Efektif Dan Efisien*, 2(1).

Peningkatan Kompetensi Pedagogik Guru PJOK Melalui Edukasi dan Impelentasi E-Modul Interaktif

Indra Ramadhan, M.Pd.²⁸
Universitas Negeri Semarang

“Edukasi dan implementasi penyusunan e-modul interaktif meningkatkan kompetensi pedagogik guru PJOK”

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang dilaksanakan melalui aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pola hidup dan pengetahuan sehat, keaktifan, sportif, dan kecerdasan emosional (Muhammad Nowaf Azizi, 2020). Sehingga pembelajaran Pendidikan Jasmani harus dapat meningkatkan ketiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Pembelajaran pendidikan jasmani harus dilaksanakan dengan baik agar tujuan pendidikan pendidikan jasmani dapat tercapai. Maka perlu menyusun dan merencanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani

²⁸ Penulis lahir di Suakbumi, 12 Maret 1994, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang, menyelesaikan studi S1 di PJKR FKIP UMMI tahun 2015, menyelesaikan S2 di SPs UPI Bandung Prodi Pendidikan Olahraga tahun 2019.

sehingga pelaksanaan pembelajaran dapat mendukung tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

Guru sebagai ujung tombak pendidikan memiliki tanggung jawab dalam pelaksanaan pembelajaran. Guru harus menentukan strategi pembelajaran, memilih media pembelajaran dan sumber belajar yang relevan dengan materi yang akan disampaikan dengan mempertimbangkan karakteristik peserta didik. Sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat berpengaruh terhadap peserta didik (Ramadhan & Ulinuha, 2023; Sutisna et al., 2019). Guru harus memahami berbagai model dan metode pembelajaran sebagai strategi yang dapat digunakan dalam pembelajaran untuk mendukung pembelajaran yang menyenangkan dan mendorong peserta didik berpartisipasi aktif melaksanakan aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen menyebutkan bahwa kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang guru diantaranya adalah Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Profesional, Kompetensi Sosial dan Kompetensi Kepribadian. Sangat jelas bahwa seorang guru wajib memiliki keempat kompetensi tersebut. Permendikbud RI tahun 2007 menjelaskan kompetensi inti yang terdapat dalam kompetensi pedagogik adalah guru harus menguasai dan menerapkan berbagai strategi, metode pembelajaran yang mendidik secara kreatif pada mata pelajaran yang diampu. Selain itu, guru juga harus menguasai dan menerapkan teknologi informasi untuk kepentingan pembelajaran. Guru PJOK harus selalu meningkatkan kompetensi pedagogiknya agar pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat dilaksanakan dengan menyenangkan dan peserta didik dapat berpartisipasi aktif sehingga tujuan Pendidikan Jasmani dapat tercapai.

Kemajuan teknologi saat ini harus dimanfaatkan oleh guru sebagai alat untuk meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Proses pembelajaran menggunakan teknologi informasi dan komunikasi dapat membantu mengembangkan semua jenis keterampilan berpikir kritis di setiap tingkatan keterampilan berpikir kritis (Anhusadar & Nurhalimah, 2021). Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang Guru dan Dosen, bahwa setiap melaksanakan kegiatan pembelajaran, guru harus menggunakan teknologi informasi dan komunikasi.

Pembelajaran dapat terlaksana karena adanya interaksi antara guru, peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Djamaluddin & Wardana, 2019). Sumber belajar harus disiapkan oleh guru dalam melaksanakan pembelajaran. Bahan ajar juga harus disiapkan oleh guru untuk menyampaikan materi pembelajaran. Ketersediaan bahan ajar menjadi penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani karena dapat mengurangi kontrol guru yang tradisional dan tidak fleksibel (Fernandez-Antolin et al., 2021; Guerrettaz et al., 2021).

Saat ini modul yang sering dikembangkan adalah modul elektronik atau e-modul. E-modul merupakan modul dalam bentuk digital berbentuk file yang bisa disimpan dalam perangkat *hand phone* atau laptop. E-modul interaktif merupakan pengembangan dari e-modul karena didalamnya dilengkapi dengan sajian gambar, video, audio, video animasi dan penggunaan bahasa sehari-hari dalam penulisan teks untuk menambah pengalaman belajar peserta didik dan memudahkan peserta didik memahami materi (Mulyono et al., 2022). Penyusunan e-modul interaktif tentu saja menggunakan bantuan teknologi sebagai alat untuk mengembangkan e-modul interaktif tersebut.

E-modul interaktif dapat diakses oleh peserta didik kapan saja dan di mana saja melalui gawai yang peserta didik miliki. Hal tersebut memudahkan peserta didik dalam mempelajari materi pembelajaran karena peserta didik dapat membaca materi dalam segala kondisi. Beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa e-modul interaktif terbukti berdampak positif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. E-modul interaktif cocok digunakan untuk peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Nurhadi, 2021). Penggunaan e-modul dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani efektif dalam meningkatkan keaktifan peserta didik di kelas (Diantari et al., 2018; Hastari et al., 2019), dan meningkatkan motivasi peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran yang berdampak pada meningkatnya hasil belajar peserta didik (Gumara et al., 2023; Lukman, 2021).

Perlu diberikan edukasi kepada guru PJOK agar guru PJOK dapat mengembangkan e-modul interaktif. Namun, e-modul interaktif membutuhkan bantuan *software* dalam penyusunannya, sehingga perlu diberikan tutorial serta langkah-langkah penyusunan e-modul interaktif kepada guru PJOK. Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh penulis adalah memberikan edukasi kepada guru PJOK SMP Kabupaten Purbalingga untuk meningkatkan kompetensi pedagogiknya. Edukasi yang diberikan kepada guru PJOK di lingkungan MGMP PJOK SMP Kabupaten Purbalingga berupa pemaparan materi berkaitan dengan e-modul interaktif dan tutorial penyusunan e-modul interaktif, dilanjutkan dengan mencoba menyusun e-modul interaktif. Proses penyusunan e-modul interaktif dilakukan selama satu bulan dengan pendampingan yang diberikan oleh tim pengabdian. Sebagian besar mencoba untuk menyusun e-modul interaktif. Sebagian kecil tidak bisa mencoba karena terkendala laptop yang dimiliki.

Penyusunan e-modul interaktif dilakukan selama satu bulan. Setelah dilakukan pendampingan, sebagian besar guru PJOK mampu menyusun e-modul interaktif yang dapat diaplikasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada guru PJOK SMP Kabupaten Purbalingga sebagai ilmu pengetahuan baru dalam menyusun e-modul interaktif sebagai bahan ajar yang bisa digunakan dalam pembelajaran PJOK di sekolahnya masing-masing. Guru PJOK SMP di Kabupaten Purbalingga diharapkan mampu menyusun bahan ajar dengan memanfaatkan teknologi yang berkembang saat ini sebagai upaya meningkatkan kompetensi pedagogiknya.

Daftar Pustaka

- Anhusadar, L., & Nurhalimah, S. (2021). Strategi Kepala Sekolah dalam Pelaksanaan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di Sekolah Menengah Pertama. *Al-Ta'dib: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 14(1), 1–13.
- Diantari, L. P. E., Damayanthi, L. P. E., Sugihartini, N. S., & Wirawan, I. M. A. (2018). Pengembangan E-Modul Berbasis Mastery Learning Untuk Mata Pelajaran KKPI Kelas XI. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika (JANAPATI)*, 7(1),
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). *Belajar Dan Pembelajaran* (Awal Syaddad, Ed.). CV. KAAFFAH LEARNING CENTER.
- Fernandez-Antolin, M. M., del Río, J. M., & Gonzalez-Lezcano, R. A. (2021). The use of gamification in higher technical education: perception of university students on innovative teaching materials. *International Journal of Technology and Design Education*, 31(5), 1019–1038.
- Guerrettaz, A. M., Engman, M. M., & Matsumoto, Y. (2021). Empirically Defining Language Learning and Teaching

- Materials in Use Through Sociomaterial Perspectives. *Modern Language Journal*, 105, 3–20.
- Gumara, O. H., Wahyuri, A. S., Damrah, D., & Ihsan, N. (2023). Effectiveness of E-Modules for Physical Education, Sports and Health Subjects in Improving Learning Outcomes of Junior High School Students. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 7(1), 1320–1327. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v7i1.6037>
- Hastari, G. A. W., Agung, A. A. G., & Sudarma, I. K. (2019). Pengembangan Modul Elektronik Berpendekatan Kontekstual Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal EDUTECH Universitas Pendidikan Ganesha*, 7(1), 33–43.
- Lukman, A. (2021). Peningkatan prestasi belajar PJOK pada siswa kelas 4 SDN 01 Sengare menggunakan media e-modul di masa pandemi. *Action Research Journal*, 1(1), 25–29. <https://doi.org/10.51651/arj.v1i1.99>
- Muhammad Nowaf Azizi. (2020). Pengembangan Model Alat EXPAS (Explosion Power, Agility, Strength) untuk Aktivitas Kebugaran Jasmani. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/lna>, 1(2), 369–374.
- Mulyono, D., Charli, L., Fiani, A., Rafflesia, C., & Hidayati, A. N. (2022). Sosialisasi E-Modul Interaktif pada Guru SD Negeri 20 Lubuklinggau. *Lp3Mkil*, 2(1), 1–7. <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/bnl/article/view/189/163>
- Nurhadi, N. A. (2021). Pengembangan E-Modul Pembelajaran Online Bola Besar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Sman 1 Garum Kabupaten Blitar. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 1(1), 44–54.
- Ramadhan, I., & Ulinuha, R. A. N. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Team Assisted Individualization

Terhadap Keterampilan Sosial Siswa Pada Pembelajaran PJOK. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 8(1), 61–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jscpe.v8i1.71944>

Sutisna, N., Suherman, A., Ma'mun, A., & Mulyana, M. (2019). Improving active learning time on physical education using movement education model. *3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)*, 296–298. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.84>

Peran LPTK Keolahragaan dalam Menyongsong Indonesia Emas 2045

Dr. Agustiyanto, M.Pd.²⁹

Universitas Sebelas Maret Surakarta

“LPTK Keolahragaan mendukung Indonesia Emas 2045 dengan mengembangkan SDM olahraga, inovasi kurikulum, riset, dan kolaborasi multisektor”

Visi Indonesia Emas 2045 menandai seratus tahun kemerdekaan Indonesia, dengan tujuan besar dalam sektor ekonomi, pendidikan, kesehatan, dan olahraga. Dalam hal ini, olahraga memiliki peran strategis untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan memperkuat citra bangsa di kancah internasional. Pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul dan berdaya saing global adalah kunci utama dalam mencapai visi tersebut.

Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) keolahragaan memainkan peran penting dalam menyiapkan SDM olahraga yang kompeten. LPTK keolahragaan tidak hanya mencakup pendidikan akademik, tetapi juga pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan

²⁹ Penulis lahir di Sukoharjo, 18 Agustus 1968, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PKOR). Fakultas Keolahragaan (FKOR) UNS Surakarta, menyelesaikan studi S1 di POK FKIP UNS tahun 1992, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNNES Semarang tahun 2004, dan menyelesaikan S3 Prodi Ilmu Keolahragaan FKOR UNS Surakarta tahun 2022.

kepemimpinan untuk calon pendidik, pelatih, dan tenaga pengelola olahraga. Dengan demikian, LPTK keolahragaan diharapkan dapat mencetak atlet-atlet berprestasi yang mampu mengharumkan nama bangsa di tingkat internasional.

Tantangan dan Peluang

Sektor olahraga di Indonesia menghadapi beberapa tantangan signifikan, termasuk rendahnya partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi, kurangnya infrastruktur yang memadai, serta terbatasnya jumlah pelatih dan tenaga pendidik yang kompeten. Hal ini menghambat pengembangan atlet di tingkat nasional dan internasional. Namun, terdapat peluang besar yang dapat dimanfaatkan, seperti kebijakan Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga serta mempromosikan gaya hidup sehat. Selain itu, kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan fisik dan perkembangan teknologi memberikan peluang bagi LPTK keolahragaan untuk meningkatkan perannya melalui pendidikan dan pelatihan berbasis riset serta pemanfaatan teknologi modern.

Peran Kunci LPTK Keolahragaan

1. Membangun SDM Olahraga yang Kompeten dan Berkarakter

LPTK keolahragaan bertanggung jawab menciptakan tenaga pendidik, pelatih, dan profesional olahraga yang tidak hanya kompeten secara teknis, tetapi juga berkarakter. Pendidikan karakter yang melibatkan nilai-nilai seperti disiplin, sportivitas, dan kerja keras harus menjadi inti dari setiap proses pendidikan. Lulusan LPTK keolahragaan diharapkan

dapat berperan sebagai pemimpin yang mampu membawa perubahan di dunia olahraga.

2. Inovasi dalam Kurikulum dan Teknologi Pembelajaran

Seiring dengan kemajuan teknologi, LPTK keolahragaan dituntut untuk mengembangkan kurikulum dan metode pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan industri olahraga modern. Penggunaan teknologi wearable seperti smartwatch dan alat pemantau kebugaran lainnya memungkinkan mahasiswa memahami konsep fisiologi latihan secara praktis. Selain itu, teknologi analisis data dan simulasi berbasis virtual reality (VR) dapat membantu meningkatkan keterampilan atlet dalam lingkungan yang terkendali.

3. Penguatan Riset dan Pengembangan Keilmuan

LPTK keolahragaan juga berperan penting dalam riset di bidang olahraga, yang mencakup metode pelatihan, nutrisi atlet, psikologi olahraga, dan teknologi olahraga. Kerja sama dengan institusi dalam dan luar negeri dapat memperkuat kemampuan riset LPTK. Riset yang dihasilkan dapat mendukung pengembangan teknik pelatihan dan metode yang lebih efektif, serta memperkenalkan inovasi baru dalam dunia olahraga.

4. Pelayanan dan Edukasi Masyarakat

LPTK keolahragaan tidak hanya berfokus pada pendidikan akademik, tetapi juga berperan dalam pengabdian kepada masyarakat. Program pelatihan kebugaran dan penyuluhan gaya hidup sehat di masyarakat dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya olahraga untuk kesehatan. Program ini juga membantu menciptakan budaya olahraga yang kuat, yang akan mendukung terwujudnya Indonesia yang sehat dan berdaya saing.

Strategi Pengembangan Peran LPTK Keolahragaan

Untuk meningkatkan kontribusi LPTK keolahragaan dalam mencapai Indonesia Emas 2045, beberapa strategi penting perlu diterapkan:

1. Pengembangan Kompetensi Dosen dan Pelatih

LPTK keolahragaan harus memastikan bahwa dosen dan pelatih memiliki kompetensi yang tinggi melalui pelatihan bersertifikasi internasional, program pertukaran dosen dan pelatih, serta pelatihan berbasis teknologi. Hal ini akan memastikan bahwa lulusan LPTK memiliki keterampilan yang sesuai dengan tuntutan industri olahraga modern.

2. Peningkatan Infrastruktur dan Fasilitas

Fasilitas yang memadai sangat penting untuk mendukung proses pembelajaran dan pelatihan. LPTK keolahragaan perlu menyediakan fasilitas olahraga modern yang sesuai standar internasional, serta mengembangkan laboratorium keolahragaan dengan teknologi canggih untuk mendukung riset dan pelatihan atlet.

3. Kolaborasi Multisektor

Kerja sama dengan pemerintah, industri olahraga, dan lembaga internasional sangat penting untuk memperluas cakupan dan dampak program-program LPTK keolahragaan. Kolaborasi ini akan mendukung kebijakan nasional dan memberikan akses ke teknologi serta fasilitas yang dibutuhkan dalam pengembangan olahraga.

4. Penguatan Program Pengabdian kepada Masyarakat

Program pengabdian kepada masyarakat juga harus diperkuat. LPTK keolahragaan dapat menyediakan program kebugaran, edukasi kesehatan, dan pembinaan

olahraga di sekolah-sekolah dan daerah terpencil. Program ini akan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga, menciptakan budaya hidup sehat, serta memperkenalkan potensi atlet dari berbagai daerah.

Kesimpulan

LPTK keolahragaan memiliki peran yang sangat penting dalam mewujudkan visi Indonesia Emas 2045 melalui pengembangan SDM olahraga yang kompeten, inovatif, dan berkarakter. Dengan fokus pada pendidikan karakter, inovasi teknologi, riset, dan pengabdian kepada masyarakat, LPTK keolahragaan dapat berkontribusi besar dalam meningkatkan prestasi olahraga nasional, memperkuat daya saing Indonesia di kancah internasional, dan menciptakan masyarakat yang sehat dan aktif.

***Time Leisure* Sebagai Upaya Pelestarian Permainan Tradisional Gobag Sodor**

Drs. Budhi Satyawan, M.Pd.³⁰

Universitas Sebelas Maret Surakarta

“Permainan tradisional gobag sodor perlu dilakukan secara rutin sebagai aktivitas pengisian waktu luang agar tidak mengalami kepunahan seiring dengan kemajuan teknologi modern”

Permainan tradisional merupakan tradisi budaya yang merupakan kearifan budaya lokal suatu daerah tertentu di Indonesia. Olehkarena sebagian besar permainan tradisional ini terdapat unsur fisik dan aktivitas fisik didalam pelaksanaannya, maka permainan permainan tradisional ini dapat disebut sebagai olahraga tradisional. Permainan atau olahraga tradisional antara daerah satu dengan daerah lain relartih berbeda, baik dari segi kemudahan pelaksanaannya, segi kemenarikannya, segi tuntutan unsur fisiknya, segi sarana prasarana yang digunakannya, dan segi peraturannya. Peraturan-peraturan didalam permainan atau olahraga tradisional tidak serumit peraturan yang dituntut dalam permainan atau olahraga modern, Titik berat perbedaan antara permainan atau olahraga tradisional dengan permainan

³⁰ Budhi Satyawan. Surakarta,09 September 1965. Dosen Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Sebelas Maret, S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang

atau olahraga modern, yaitu: Olahraga tradisional lebih menitikberatkan/ mengutamakan rasa kebersamaan, rasa persaudaraan, dan ikatan kebudayaan, dan keberhasilannya jika dapat membuat senang dan puas pelakunya, sedangkan Olahraga modern lebih menitik beratkan / mengutamakan pencapaian prestasi dan keberhasilannya jika setiap tahun terjadi peningkatan prestasi.

Ada dimensi olahraga atau permainan tradisional, yaitu: (1).Olahraga tradisional merupakan sebuah nilai budaya dalam khasanah kearifan lokal masyarakat Indonesia, (2).Olahraga tradisional merupakan potensi pendukung pembangunan dan pengembangan kepariwisataan Indonesia, (3).Olahraga tradisional merupakan potensi pendukung pembangunan dan pengembangan kepariwisataan Indonesia.

Mengingat pentingnya permainan atau olahraga tradisional yang merupakan kekayaan budaya asli Indonesia, maka permainan atau olahraga tradisional ini perlu untuk dilestarikan, supaya tidak punah dan diakui oleh negara lain sebagai budaya mereka. Upaya pelestarian permainan atau olahraga tradisional ini dapat dilakukan dengan mempertahankan eksistensi tradisionalnya di dalam lingkungan khusus suku bangsa pemilik olahraga tradisional dan dengan melakukan latihan, festival, perlombaan atau pertandingan olahraga tradisional, baik secara regional, nasional, maupun internasional. Sedangkan jalur dalam upaya pelestarian permainan atau olahraga tradisional dapat dilakukan, melalui jalur: Jalur pendidikan formal dan non formal, serta Jalur media elektronik dan media cetak. Permainan atau olahraga tradisional ini perlu dilakukan bersama sama dengan teman-teman, baik teman sekolah, teman kerja, maupun tetangga setiap saat dimana seseorang memiliki waktu luang yang sama, berdasar kesepakatan. Pelaksanaan permainan atau olahraga tradisional tidak harus menunggu

diadakannya festival atau perlombaan yang waktu pelaksanaannya tertentu, tidak setiap saat setiap kali ada waktu luang.

Pada masyarakat yang telah maju yang memiliki tingkat penggunaan waktu sehari-hari yang tinggi untuk bekerja, seperti yang terjadi di negara-negara barat, dan juga termasuk di Jepang, rata-rata masyarakatnya memiliki waktu senggang antara 1 – 2 jam dalam sehari. Demikian pula pada anak-anak setiap hari mereka memiliki waktu senggang selain waktu yang digunakan untuk belajar, tidur atau istirahat, ibadat, makan, dan mandi. Pengertian waktu senggang seringkali diasosiasikan dengan tidak melakukan apa-apa dan juga bermalas-malasan, yang padahal tidak seperti itu penggunaannya. Dilihat dari dimensi waktu, waktu luang dilihat sebagai waktu yang tidak digunakan untuk bekerja atau mencari nafkah, melaksanakan kewajiban, dan mempertahankan hidup, sedangkan dilihat dari dimensi cara pengisian, waktu luang merupakan waktu yang dapat diisi dengan kegiatan pilihan sendiri, atau waktu yang diisi dan digunakan sesuka hati pelakunya. Dilihat dari sisi dimensi fungsi, waktu luang merupakan waktu yang dimanfaatkan sebagai sarana mengembangkan potensi, meningkatkan kualitas pribadi, kegiatan terapeutik bagi yang mengalami gangguan emosi, sebagai selingan dan hiburan, sarana rekreasi, sebagai kompensasi pekerjaan yang kurang menyenangkan, atau sebagai kegiatan menghindari sesuatu.

Dalam keseharian setiap orang memiliki waktu senggang atau *time leisure*, tetapi tidak semua orang memanfaatkan waktu senggang secara positif. Setiap hari orang akan menghabiskan waktu untuk bekerja, belajar, memenuhi kebutuhan sehari-hari, istirahat (tidur), makan, memelihara tubuh, beribadah, dan melakukan tugas-tugas rutin lainnya. Disamping mereka menggunakan waktunya untuk melakukan tugas-tugas rutin tersebut, sebenarnya

masih terdapat sisa waktu yang dinamakan dengan waktu luang (waktu senggang). Jadi secara sederhana, waktu luang adalah waktu yang tersedia dan dimiliki oleh setiap individu diluar waktu yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup dan tugas-tugas rutin lainnya. Esensi dasar dari waktu luang adalah kemauan sendiri secara bebas, yang fokusnya adalah pada pemenuhan diri dan mencari kepuasan diri. Jadi dengan adanya dua dimensi mengenai waktu luang ini, perlu kiranya mengarahkan mereka, terutama anak-anak generasi muda agar waktu luang yang dimilikinya diisi dan dipergunakan untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang positif. Pentingnya pemanfaatan waktu luang ini adalah agar anak-anak dibiasakan sejak dini atau sejak mereka masih kecil untuk mengisi waktu senggang mereka dengan kegiatan yang positif dan berguna bagi pengembangan dirinya, baik pengembangan *kognitif* (pikir), *afektif* (sikap dan perilaku, kepribadian), fisik dan psikis, maupun pengembangan *psikomotoriknya*.

Pengisian waktu luang yang bijaksana dengan berbagai aktivitas yang positif memiliki banyak manfaat, diantaranya: meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, meningkatkan keseimbangan mental dan emosional, meningkatkan pengenalan kemampuan diri sendiri, mendukung konsep diri dan harga diri, sarana belajar dan pengembangan kemampuan, pelampiasan ekspresi dan keseimbangan jasmani, mental, intelektual, spiritual maupun estetika, melakukan penghayatan terhadap apa yang disukai atau disenangi tanpa tidak mepedulikan segi materi. Aktivitas-aktivitas yang dipilih dapat dikelompokkan berdasarkan fungsinya, apakah sebagai: (1). Sarana relaksasi, (2). Sarana hiburan atau rekreasi, (3). Sarana pengembangan keterampilan dan kemampuan pribadi, atautkah (4). Sarana pelestarian

budaya suatu daerah, yang salah satunya permainan atau olahraga tradisional.

Permainan tradisional Hadang atau yang lebih dikenal dengan nama Gobak Sodor merupakan salah satu jenis permainan olahraga tradisional. Permainan gobak sodor ini merupakan permainan beregu yang terdiri dari dua tim, masing-masing tim terdiri dari 5-7 orang. Inti permainan hadang adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis yang dengan peraturan yang sudah ditentukan. Dalam permainan tradisional gobak sodor banyak dituntut unsur kondisi fisik dalam pelaksanaannya, seperti: kelincahan (*agility*), kecepatan reaksi (*reaction time*), kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*). Unsur kondisi fisik dalam permainan gobak sodor ini merupakan beberapa komponen dalam kebugaran jasmani. Sehingga apabila permainan gobak sodor ini dilakukan secara rutin didalam aktivitas pengisian waktu luang, secara tidak langsung berperan dalam meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Disisi lain ilai-nilai karakter yang di munculkan pada saat proses permainan gobak sodor ini yakni: nilai religius, kecerdasan, pantang menyerah, bertanggungjawab, kejujuran, sportivitas, kerjasama, pengaturan strategi, kedisiplinan, kerja keras, kepemimpinan, percaya diri, berpikir logis, kritis, kreatif dan inovatif. Sehingga pada saat seseorang memiliki waktu luang yang cukup banyak dan diisi dengan permainan atau olahraga Gobak Sodor, ada dua manfaat yang dapat diperoleh: 1). Berperan serta dalam melestarikan permainan atau olahraga tradisional, yang merupakan khasanah budaya lokal yang kini sudah menjadi khasanah budaya nasional Indonesia, 2). Meningkatkan derajat kebugaran jasmani pelakunya, 3). Memupuk dan mengembangkan karakter pelakunya,

Daftar Pustaka

- Safari, I. (2010). Analisis Unsur Fisik Dominan Pada Olahraga Tradisional. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 40(2), 157-164.
- Syahputra, R., Saifuddin, S., & Ifwandi, I. (2017). Pengaruh Latihan Olahraga Hadang Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Pagar Air. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3), 210-217.

Pengabdian Kepada Masyarakat “Pelatihan Cabang Olahraga Pencak Silat Tentang Teknik Dasar Tendangan T SMA Islam Al Ashar”

Dr. Muhammad Kamal, M.Pd.³¹

UNM Makassar

“Perkembangan pencak silat sebagai cabang olahraga modern dengan pendekatan pelatihan yang holistik, tendangan T tidak hanya menjadi teknik serangan, tetapi juga menjadi bagian dari identitas pencak silat sebagai seni bela diri yang mengintegrasikan unsur kekuatan fisik, kecerdasan taktik, dan nilai budaya”

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang memiliki akar budaya mendalam di Indonesia dan menjadi bagian integral dari sejarah kebangsaan. Seni bela diri ini tidak hanya dikenal di Indonesia, tetapi juga menyebar ke negara-negara lain seperti Malaysia, Brunei,

³¹ 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).

Singapura, Filipina bagian Selatan, dan Thailand bagian Selatan, seiring dengan penyebaran suku bangsa Melayu. Sebagai salah satu warisan budaya bangsa, pencak silat berkembang sesuai dengan situasi geografis, etnologi, dan perkembangan zaman yang dihadapi masyarakat. Di Indonesia, seni bela diri ini dinaungi oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) sebagai induk organisasi yang mengatur dan mengembangkan praktik pencak silat dalam berbagai bentuk, baik sebagai seni, olahraga, maupun bela diri.

Pencak silat juga sering dikaitkan dengan latihan spiritual, terutama karena pada masa lampau seni ini diajarkan di surau-surau atau pesantren bersama dengan pelajaran agama. Secara teknis, pencak silat mencakup keterampilan menyerang, menghindar, dan membela diri yang membutuhkan ketangkasan fisik dan mental. Tendangan T merupakan salah satu teknik serangan dalam pencak silat yang menggunakan kaki dan tungkai dengan lintasan lurus ke depan. Bagian tubuh yang digunakan untuk melakukan tendangan ini meliputi tumit, telapak kaki, dan sisi luar telapak kaki, dengan posisi kaki lurus. Teknik ini efektif digunakan dalam serangan samping dengan sasaran utama di seluruh bagian tubuh lawan yang diperbolehkan untuk diserang, seperti perut dan dada bagian depan serta punggung bagian belakang yang dilindungi oleh body protector. Untuk menghindari cedera dan menjaga aturan pertandingan, serangan dengan tendangan T harus diarahkan hanya pada area tubuh yang diizinkan, seperti yang dijelaskan oleh Johansyah (2004) dan Pelawi (2022). Tendangan T telah menjadi teknik yang sering digunakan oleh atlet, terutama pada pertandingan tingkat internasional seperti Asian Games, karena memiliki potensi besar dalam meraih poin.

Kemampuan melakukan tendangan T dengan efektif sangat dipengaruhi oleh kebugaran fisik atlet. Komponen

kebugaran fisik yang relevan meliputi kekuatan, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, dan kelentukan. Tanpa keseimbangan yang baik, pesilat sering kali kehilangan stabilitas setelah melakukan tendangan, sehingga memungkinkan terjadinya goyangan atau bahkan jatuh. Selain itu, kekuatan otot tungkai memainkan peran penting dalam memastikan tendangan memiliki kecepatan dan daya dorong yang optimal. Namun, banyak pesilat yang menghadapi tantangan dalam mencapai kombinasi sempurna antara kecepatan dan kekuatan, yang berisiko membuat tendangan mereka mudah dihindari atau bahkan dikontra oleh lawan.

Dalam praktiknya, tendangan T membutuhkan pemahaman yang mendalam tentang sikap dasar permainan bawah. Menurut Iskandar (1996), terdapat lima sikap duduk dalam pencak silat, yaitu duduk biasa, sila, trapsila/mengorak sila, simpuh, dan sempok/depok. Sikap ini menjadi dasar untuk melatih stabilitas dan keseimbangan tubuh sebelum melakukan tendangan. Oleh karena itu, pelatihan teknik tendangan T tidak hanya berfokus pada kecepatan dan kekuatan, tetapi juga pada stabilitas postur tubuh dan koordinasi gerakan. Kombinasi pelatihan kebugaran fisik yang terarah dan teknik dasar yang tepat diharapkan dapat membantu atlet mengoptimalkan kemampuan mereka dalam melaksanakan tendangan T secara efisien di berbagai pertandingan.

Perkembangan pencak silat sebagai cabang olahraga modern, tendangan T menjadi teknik yang terus dikembangkan baik dari sisi taktik maupun teknik pelaksanaannya. Selain melibatkan aspek fisik, keberhasilan tendangan T juga memerlukan pemahaman strategi yang matang untuk membaca situasi pertandingan dan respons lawan. Sehingga dengan pendekatan pelatihan yang holistik, tendangan T tidak hanya menjadi teknik serangan, tetapi juga menjadi bagian dari identitas pencak

silat sebagai seni bela diri yang mengintegrasikan unsur kekuatan fisik, kecerdasan taktik, dan nilai budaya.

Metode

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif berbasis pelatihan dengan metode observasi, sosialisasi, ceramah, demonstrasi, dan konsultasi. Pelaksanaan kegiatan dirancang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa SMA Islam Al Azhar yang tergabung dalam ekstrakurikuler pencak silat. Tahapan kegiatan dimulai dengan melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan teknik dasar tendangan T yang sering dihadapi oleh peserta. Hasil observasi tersebut digunakan untuk merancang materi pelatihan yang relevan dan praktis.

Pelatihan dilaksanakan menggunakan metode ceramah untuk memberikan pemahaman teoritis tentang teknik dasar tendangan T, seperti posisi tubuh, kekuatan otot tungkai, dan keseimbangan. Selanjutnya, metode demonstrasi digunakan untuk mempraktikkan teknik secara langsung, di mana peserta dapat mengamati dan meniru gerakan yang diperagakan oleh pelatih. Proses ini didukung oleh sesi konsultasi individu maupun kelompok untuk memberikan umpan balik dan solusi terhadap kesulitan yang dihadapi oleh peserta.

Program ini juga mengutamakan penguatan keterampilan praktis melalui latihan intensif yang diarahkan untuk meningkatkan presisi, kekuatan, dan kecepatan tendangan. Dengan pendekatan ini, diharapkan para siswa dapat memperbaiki kualitas teknik dasar tendangan T secara bertahap, mulai dari pemula hingga tingkat lanjutan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membekali peserta dengan keterampilan pencak silat yang

lebih sempurna sehingga tendangan yang dihasilkan dapat mencapai sasaran secara efektif dan efisien.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Program pelatihan teknik dasar tendangan T pada cabang olahraga pencak silat di SMA Islam Al Azhar dilaksanakan dengan pendekatan berbasis partisipasi yang melibatkan siswa secara aktif. Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tantangan dalam aspek kekuatan otot tungkai, keseimbangan tubuh, dan kecepatan tendangan. Dari total 30 peserta yang mengikuti program ini, 80% menunjukkan peningkatan signifikan dalam teknik tendangan T setelah mengikuti pelatihan, yang meliputi aspek ketepatan, kekuatan, dan kecepatan.

Kegiatan pelatihan terbagi menjadi tiga sesi utama: teori, praktik, dan evaluasi. Pada sesi teori, siswa diberi pemahaman mengenai dasar-dasar tendangan T, seperti posisi tubuh yang benar, peran otot tungkai, serta pentingnya keseimbangan. Selama sesi praktik, peserta melakukan demonstrasi tendangan dengan panduan langsung dari pelatih. Sesi evaluasi menunjukkan bahwa 24 dari 30 peserta mampu melakukan tendangan dengan posisi tubuh yang stabil dan kecepatan yang lebih baik dibandingkan sebelum pelatihan. Selain itu, umpan balik individu selama sesi konsultasi membantu siswa mengatasi kesalahan teknik spesifik.

Pembahasan

Hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa metode pelatihan berbasis ceramah, demonstrasi, dan konsultasi memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kemampuan

dasar tendangan T. Salah satu faktor utama keberhasilan program ini adalah pendekatan praktis yang memungkinkan siswa mempelajari teknik secara langsung dan menerima umpan balik yang konstruktif. Penekanan pada pengembangan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terbukti memberikan dampak signifikan terhadap kualitas tendangan yang dihasilkan.

Peningkatan kemampuan teknik tendangan T juga menggarisbawahi pentingnya pelatihan yang terstruktur, di mana sesi praktik dan teori saling melengkapi. Metode demonstrasi tidak hanya membantu siswa memahami gerakan secara visual tetapi juga memotivasi mereka untuk meniru gerakan dengan lebih baik. Selain itu, konsultasi individu menjadi salah satu elemen kunci dalam memberikan solusi terhadap permasalahan spesifik, seperti posisi tubuh yang kurang stabil atau kecepatan tendangan yang masih rendah. Program ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik dapat meningkatkan keterampilan dasar pencak silat secara signifikan (Akkasse et al., 2016).

Namun, tantangan yang masih dihadapi adalah konsistensi siswa dalam menjaga postur tubuh yang benar selama tendangan, terutama ketika mereka mulai merasa lelah. Oleh karena itu, pelatihan lanjutan yang berfokus pada daya tahan fisik dan koordinasi gerakan diperlukan untuk memastikan peningkatan berkelanjutan. Dengan hasil yang dicapai, program ini dapat menjadi model bagi pelatihan pencak silat di sekolah lain. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa mengembangkan keterampilan teknik tetapi juga meningkatkan pemahaman mereka terhadap nilai budaya dan sportivitas yang melekat pada pencak silat sebagai warisan budaya bangsa.

Kesimpulan

Pelaksanaan program pelatihan teknik dasar tendangan T pada cabang olahraga pencak silat di SMA Islam Al Azhar telah berhasil meningkatkan kemampuan peserta dalam aspek kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan tendangan. Metode pelatihan berbasis ceramah, demonstrasi, dan konsultasi terbukti efektif dalam memberikan pemahaman teori yang mendalam serta kemampuan praktis yang terukur. Sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam ketepatan dan kualitas tendangan, didukung oleh latihan intensif dan umpan balik individual yang diberikan selama program berlangsung.

Program ini juga menunjukkan bahwa keberhasilan pelatihan sangat dipengaruhi oleh pendekatan yang terstruktur dan partisipatif, di mana peserta aktif berlatih dan mengevaluasi kemajuan mereka. Selain peningkatan keterampilan teknis, kegiatan ini turut memperkuat nilai-nilai sportivitas dan pemahaman siswa terhadap pencak silat sebagai bagian dari warisan budaya bangsa. Namun, untuk memastikan peningkatan berkelanjutan, diperlukan pelatihan lanjutan yang berfokus pada pengembangan daya tahan fisik dan konsistensi gerakan. Program ini dapat dijadikan model pelatihan pencak silat di lingkungan sekolah lain, baik untuk pemula maupun tingkat lanjutan, guna mengoptimalkan keterampilan dasar dan mengintegrasikan nilai budaya dalam pembelajaran olahraga. Dengan demikian, pencak silat tidak hanya menjadi olahraga, tetapi juga sarana pembentukan karakter dan kebanggaan terhadap budaya Indonesia.

Daftar Pustaka

- Iskandar, A. (1996). *Teknik Dasar Pencak Silat*. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Johansyah. (2004). *Pencak Silat: Seni dan Olahraga Tradisional*. Jakarta: Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).
- Mulyono, R. (2015). *Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya dan Media Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Pelawi, A. (2022). "Efektivitas Teknik Tendangan T dalam Pencak Silat". *Jurnal Olahraga Tradisional dan Budaya Nusantara*, 10(2), 145-153.
- Suroto, T. (2018). "Peran Pencak Silat dalam Pembentukan Identitas Budaya Bangsa". *Jurnal Kebudayaan Indonesia*, 15(3), 87-98.

Pendampingan Pelatihan Senam Aerobic untuk Menurunkan Lemak Tubuh Ibu- Ibu Desa Gusung Metali Aceh Tenggara

Melfa Br Nababan, S.Pd., M.Pd.³²
Universitas Gunung Leuser Aceh

“Senam aerobik memiliki pengaruh besar terhadap kebugaran jasmani, fleksibilitas, Pengembangan keterampilan gerak, penurunan lemak tubuh dan perubahan fungsi tubuh lainnya”

Aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus-menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi dengan kecepatan dalam menempuh waktu. Dua ciri dari latihan aerobik adalah 1) olahraga tersebut cukup mengakibatkan tubuh berfungsi untuk jangka waktu sedikitnya 45 sampai 60 menit setiap olahraga, 2) Olahraga tersebut akan memberikan kegiatan yang cukup menarik hingga ingin mengulangnya kembali gerakan yang sudah dilakukan tadi. Olahraga aerobik (dengan oksigen) melibatkan kelompok-kelompok otot besar dan dilakukan dengan intensitas yang cukup rendah serta dalam waktu yang cukup lama, sehingga sumber-sumber bahan bakar

³² Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UGL Aceh, menyelesaikan studi S1 di PJKR UNIMED tahun 2014, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNIMED Medan tahun 2018.

dapat diubah menjadi ATP dengan menggunakan siklus asam sitrat sebagai jalur metabolisme dominan.

Berat badan merupakan gambaran massa indeks tubuh. Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh. Massa tubuh yang berlebih di dalam tubuh akan menggambarkan kelebihan berat badan yang dikenal dengan istilah obesitas, dimana menunjukkan adanya penumpukan lemak tubuh yang melebihi batas normal di dalam tubuh. Faktor penyebab terjadinya obesitas adalah faktor genetik, kerusakan pada salah satu bagian otak, pola makan berlebih, kurang bergerak atau kurang berolahraga, ketidakstabilan emosi, dan lingkungan. Lemak merupakan salah satu komponen dalam tubuh yang berfungsi sebagai pembentukan energi bagi tubuh beraktivitas setiap harinya. Fungsi lemak adalah bukan saja menjadi penyusun bangunan tubuh, namun juga memiliki fungsi yang cukup beragam bagi berlangsungnya kehidupan.

Keberadaan lemak dalam tubuh tergambar pada persentase lemak. Persentase lemak tubuh merupakan gambaran seberapa besar atau banyaknya lemak yang ada dalam tubuh.

Persentase lemak tubuh bisa bertambah dan bisa menurun efek dari aktivitas dan pola konsumsi makan setiap harinya. Persentase lemak tubuh dapat diukur secara tidak langsung melalui pengukuran tebal lipatan kulit diberbagai bagian tubuh dengan memakai alat Skin Fold Caliper. Norma Persentase Lemak Tubuh Wanita Usia Proporsentase Lemak Tubuh s.d -30 tahun 14-21% , 30-50 tahun 15-23%, 50-70 tahun 16-26%.

Pada saat ini olahraga yang sering dilakukan masyarakat cukup banyak, mulai dari jalan pagi, jogging, wisata alam, renang, futsal, tenis, olahraga di tempat pelatihan kebugaran (Fitness) dan lain-lain, semua olahraga

yang dilakukan masyarakat memiliki tujuan untuk menjaga kesehatan dan disisi lain untuk kesenangan. Salah satu olahraga yang populer dikalangan kaum Ibu/wanita adalah senam aerobik. Rahasia dalam menurunkan berat badan adalah dengan makan lebih sehat, meningkatkan aktivitas tubuh dan membuat perubahan gaya hidup sehat yang membuat diri merasa nyaman dan akan dapat dijalani dalam jangka panjang. Kegagalan menjaga berat badan tidak hanya dapat mempengaruhi kesehatan dan metabolisme tetapi juga dapat menyebabkan masalah psikologis. Kegagalan mengurangi lemak tubuh secara permanen mungkin dikarenakan asupan makanan yang tidak konsisten, citra negatif terhadap tubuh, motivasi yang rendah, pembatasan atau menghindari makanan yang sebenarnya tidak perlu dihindari atau sikap mental yang negatif.

Melalui senam aerobik diharapkan Ibu-Ibu Desa Gusung Metali Aceh Tenggara dapat menurunkan lemak tubuh melalui senam aerobik yang rutin dilaksanakan setiap latihan. Latihan aerobik diiringi dengan musik yang sesuai iramanya. Latihan dilaksanakan rutin 4 (empat) kali dalam seminggu dengan teratur agar memberikan keutungan bagi peserta. Adapun tahapan tahapan yang dilaksanakan dalam senam aerobik ini adalah sebagai berikut:

1. Pemanasan

Dalam fase ini menggunakan pola *warming up* yang didahului dengan kegiatan *stretching*/penguluran otot-otot tubuh dan dilanjutkan dengan gerakan dinamis pemanasan. Pola yang kedua yaitu kebalikan dari pola pertama dimana peserta melakukan pemanasan dinamis dul kemudian dilanjutkan dengan melakukan kegiatan pengurusan otot-otot tubuh. Kegiatan pemanasan ini dilakukan untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligamen si sekitar persendian

untuk mengurangi resiko cedera. Meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi sehingga mempersiapkan diri agar siap menuju ke aktivitas utama, yaitu aktivitas latihan. Dalam fase ini pemilihan gerakan harus dilakukan secara sistematis, runtut, dan konsisten.

2. Latihan Inti

Pada latihan inti ini adalah latihan utama pada senam aerobik. Target dalam latihan harus tercapai, agar tujuan dari penurunan lemak tubuh dapat berhasil. Salah satu indikator latihan telah memenuhi target adalah dengan memprediksi bahwa latihan tersebut telah mencapai *training zone*. *Training zone* adalah ideal denyut nadi seseorang dalam fase latihan. Berhubung Ibu-ibu di Desa Gumpang Jaya orang awam/bukan atlet maka menggunakan rumus $DNM=200-\text{usia (tahun)}$. Rentang *training zone* 60% - 90% dari denyut maksimal seseorang. Dalam senam aerobik tahap ini dapat dilaksanakan dengan senam aerobik *low impact*, *moderate impact*, *high impact* maupun *mix impact* selama 30-60 menit.

3. Pendinginan

Pada tahap pendinginan ini adalah melakukan gerakan-gerakan yang mampu menurunkan frekuensi denyut nadi untuk mendekati denyut nadi normal atau denyut nadi awal dari latihan.

Pendampingan pelatihan senam aerobik ini menerapkan *training method (drill)*. Dimana langkah-langkah yang dilakukan adalah menentukan tujuan yang ingin dicapai, menentukan keterampilan yang ingin dikuasai, menentukan langkah-langkah yang harus dilakukan, melakukan latihan secara sistematis serta melakukan evaluasi dan tindak lanjut dari pelatihan ini.

Penurunan persentase lemak tubuh terlihat setelah melakukan latihan 18 pertemuan. Oleh karena itu,

durasi dan program latihan yang teratur dan kontinyu dalam berlatih merupakan syarat yang penting untuk keberhasilan program latihan. Frekuensi latihan senam aerobik yang dilakukan ≥ 3 kali dalam seminggu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh. Hal itu dikarenakan metabolisme lemak bekerja dengan baik. Apabila frekuensi latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu, waktu istirahat satu hari dan keesokan harinya sudah melakukan latihan, berarti lemak yang tersimpan dalam tubuh tidak terlalu menumpuk dan tidak akan menjadi timbunan lemak di dalam tubuh, karena lemak tersebut akan segera diproses melalui pembakaran lemak pada saat latihan. Latihan menyebabkan proses adaptasi pada organ tubuh. Frekuensi latihan juga menentukan dalam memberikan pengaruh terhadap penurunan persentase lemak tubuh. Dapat disimpulkan latihan senam aerobik yang dilakukan secara terprogram, terstruktur dengan pengaturan intensitas, frekuensi, dan durasi akan memberikan pengaruh besar terhadap penurunan persentase lemak tubuh.

Buku *Navigasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Menuju Indonesia Emas* hadir sebagai refleksi sekaligus panduan bagi pendidik, pelatih, dan pemerhati olahraga dalam mengelola serta mengembangkan potensi olahraga secara strategis dan sistematis. Sebagai negara dengan sumber daya manusia yang besar, Indonesia memiliki peluang emas untuk mencetak generasi yang sehat, tangguh, dan berkarakter melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Lebih dari sekadar aktivitas fisik, olahraga membentuk disiplin, kerja sama, serta daya juang yang menjadi modal utama dalam berbagai aspek kehidupan. Buku ini menyoroti pentingnya sinergi antara lembaga pendidikan dan masyarakat dalam menciptakan ekosistem olahraga yang inklusif, berkelanjutan, dan berorientasi pada prestasi. Dengan pendekatan berbasis riset dan wawasan praktis, pembaca diajak untuk mengeksplorasi tantangan dan solusi dalam dunia pendidikan jasmani dan olahraga, sekaligus mengoptimalkan perannya dalam membangun bangsa yang lebih sehat dan berprestasi.

Navigasi
**PENDIDIKAN JASMANI
DAN OLARAHAGA** Menuju
Indonesia
Emas

Akademia Pustaka

Jl. Sumbergepol, Sumberdadi, Tulungagung

🌐 <https://akademiapustaka.com/>

✉ redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

📘 @redaksi.akademia.pustaka

📷 @akademiapustaka

☎ 081216178398

