



Editor:

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

Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd | Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd

Ana Marsela Suwarto, M.Pd | Dian Noor Sholikhin, S.Pd., M.Pd.

Normalisasi **Olahraga dan Aktivitas Fisik di Era Digital**

**Tantangan
Menuju
Indonesia
Emas 2045**



Miskalena | Pungki Indarto | Agung Wahyudi | Didik Purwanto | Eva Faridah

Muhammad Gilang Ramadhan | Nurhidayat | Martono | Hafiz Yazid Lubis | Fera Ratna Dewi Siagian

Muhammad Maulana Fajar | Adi S. | Kusmiyati | Irfan | Agustina Purnami Setiawi

Muhammad Fahrezi Harahap | M. Anas Surimeirian | Nur Khalilah Hrp | Muhammar Syatir

Atika Swandana | Sriningsih | Ahmad Maroni Fuad | Ani Pristiawati | Eko Sudarmanto

Amir Supriadi | Muhammad Kamal | Andi Saparia | Muhammad Salahuddin | Cornelii Gaite

Irwansyah Siregar | Hardodi Sihombing | Fakhrur Rizal | Jamaludin Bahtiar Gui

Muhammad Asrul Sidik | Usman Nasution | Sinung Nugroho | Asep Suharta

Miskalena	Pungki Indarto	Agung Wahyudi	Didik Purwanto
Eva Faridah	Muhammad Gilang Ramadhan	Nurhidayat	
Martono	Hafiz Yazid Lubis	Fera Ratna Dewi Siagian	
Muhammad Maulana Fajar	Adi S.	Kusmiyati	Irfan
Agustina Purnami Setiawi	Muhammad Fahrezi Harahap		
M. Anas Surimeirian	Nur Kholilah Hrp	Muhammar Syatiri	
Atika Swandana	Sriningsih	Ahmad Maroni Fuad	
Ani Pristiawati	Eko Sudarmanto	Amir Supriadi	
Muhammad Kamal	Andi Saparia	Muhammad Salahuddin	
Cornelis Gaite	Irvansyah Siregar	Hardodi Sihombing	
Fakhrur Rizal	Jamaludin Bahtiar Gui		
Muhammad Asrul Sidik	Usman Nasution		
Sinung Nugroho	Asep Suharta		

NORMALISASI OLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK DI ERA DIGITAL: *Tantangan Menuju Indonesia Emas 2045*

Editor:

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

Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd

Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd

Ana Marsela Suwarto, M.Pd.

Dian Noor Sholikhin, S.Pd., M.Pd.

Pengantar:

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

Direktur Pascasarjana UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



***Normalisasi Olahraga dan Aktivitas Fisik di Era Digital:
Tantangan Menuju Indonesia Emas 2045***

Copyright © **Miskalena, dkk**, 2025.
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Adi Wijayanto, *dkk*
Layout: Kowim Sabilillah
Desain cover: Diky M. Fauzi
x + 211 hlm: 14 x 21 cm
Cetakan Pertama, September, 2025
ISBN: 978-623-157-216-5

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

Segala puji hanya bagi Allah SWT, Rabb semesta alam. Atas izin, kuasa, dan rahmat-Nya yang tiada terhingga, buku berjudul *“Normalisasi Olahraga dan Aktivitas Fisik di Era Digital: Tantangan Menuju Indonesia Emas 2045”* akhirnya dapat diselesaikan. Karya ini lahir dari ide dan gagasan yang berharga, serta merupakan wujud kontribusi penulis dalam memberikan sumbangsih pemikiran bagi dunia pendidikan dan masyarakat.

Keberadaan buku ini memiliki arti strategis yang tidak dapat diabaikan. Setiap pembahasan disajikan dengan gaya penulisan yang sistematis, ringan, dan mudah dipahami, sehingga memudahkan pembaca dalam menyerap gagasan yang terkandung di dalamnya. Adapun tema-tema yang diangkat meliputi transformasi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dalam membangun Generasi Emas Indonesia 2045; pengembangan kurikulum, teknologi, dan metode pembelajaran; serta peran pendidikan jasmani dan olahraga sebagai sarana pembentukan karakter, peningkatan kesehatan, dan pencapaian prestasi menuju Generasi 2045.

Dengan demikian, pembahasan mengenai normalisasi olahraga dan aktivitas fisik di era digital menjadi semakin relevan dan kontekstual dengan kebutuhan masyarakat. Urgensi tema ini tidak dapat diragukan lagi, mengingat pentingnya olahraga dan aktivitas fisik dalam membantu masyarakat menghadapi tantangan era digital sekaligus meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Sesungguhnya, manusia terbaik adalah mereka yang mampu memberi manfaat, bukan hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi sesama.

Dalam arus perkembangan teknologi yang kian pesat, hadirnya buku ini diharapkan dapat memberikan inspirasi, pengetahuan, serta wawasan yang bermanfaat bagi pembaca, khususnya para pendidik, peserta didik, maupun orang tua.

Akhir kata, semoga buku ini dapat menjadi referensi yang berharga, sumber inspirasi yang membangkitkan semangat, sekaligus kontribusi nyata bagi terwujudnya Generasi Emas Indonesia 2045.

Tulungagung, 9 September 2025

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

Daftar Isi

Kata Pengantar

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

Daftar Isi v

BAB I

Transformasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Membangun Generasi Emas Indonesia 2045

- Strategi dan Manfaat Pembelajaran Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan Pernafasan

Dr. Miskalena. M.Kes 2

- Sinergitas Kurikulum Pendidikan Jasmani dalam Teknologi, Pedagogi, dan Karakter

Dr. Pungki Indarto, S.Pd, M.Or 8

- Evaluasi Pelatihan Bolavoli Pendekatan Pedagogi Olahraga di Kelas Khusus Olahraga MTSN 1 Boyolali

Dr. Agung Wahyudi, M.Pd 15

- Peluang dan Tantangan Kewirausahaan Olahraga

Dr. Didik Purwanto, S.Pd., M.Pd 22

- Peran Pendidikan Jasmani dan

Olahraga untuk Perkembangan Siswa

Dr. Eva Faridah, S.Pd., M.Or 27

- Transformasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Membangun Generasi Emas Indonesia 2045

Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, S.Si., M.Pd 32

- Efektivitas Virtual Reality dalam

Pembelajaran Tenis Lapangan

Nurhidayat, S.Pd., M.Or 38

• Penerapan <i>Law of Game</i> Terhadap Pembentukan Karakter Disiplin Atlet	
<i>Martono, S.Pd., M.Pd</i>	44
• Pendidikan Jasmani Inklusif: Jalan Menuju Generasi Emas yang Sehat dan Setara	
<i>Hafiz Yazid Lubis, M.Pd</i>	50
• Menjadi Guru Penjas yang Kreatif dan Inovatif	
<i>Fera Ratna Dewi Siagian, M.Pd</i>	56
• Media Pembelajaran Interaktif Pendidikan Jasmani: Solusi Siswa Gen Z	
<i>Muhammad Maulana Fajar, M.Pd</i>	62

BAB II

Pengembangan Kurikulum, Teknologi, dan Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Generasi Indonesia Emas

• Pendidikan Jasmani sebagai Sarana Anti Bullying	
<i>Dr. Adi S, S.Pd, M.Pd</i>	70
• Pelestarian Olahraga Tradisional Melalui Pembelajaran Penjas	
<i>Dr. Kusmiyati, M.Pd</i>	76
• <i>Project Based Learning</i> di Pendidikan Jasmani	
<i>Dr. Irfan, M.Or</i>	80
• Matematika dalam Rancanganan Program Kebugaran Harian untuk Pekerja Sektor Perhotelan di SMK Efata Omba Rade	
<i>Agustina Purnami Setiawi, M.Pd</i>	87
• <i>Softball</i> Olahraga Menyenangkan	
<i>Muhammad Fabrezi Harahap, S.Pd., M.Pd</i>	91
• Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Terhadap Keterampilan Shooting dalam	

Permainan Bola Basket di Ekstrakurikuler	
<i>M. Anas Surimeirian, S.Pd., M.Pd</i>	96
• Kontribusi Pendidikan Jasmani Terhadap Pertumbuhan Fisik dan Kognitif Anak Usia Dini	
<i>Nur Kholilah Hrp, S.Pd., M.Pd.....</i>	102
• Analisis Kondisi Fisik Pramuka Penegak KWARCAB Kota Langsa Tahun 2025: Upaya Meningkatkan Kualitas Pembinaan Kepramukaan	
<i>Muhammar Syatiri, M.Pd</i>	108
• Pembelajaran Renang Terhadap Peningkatan Motorik Kasar Anak Autisme	
<i>Atika Swandana, S.Pd., M.Pd</i>	113
• Pengembangan Kurikulum Pembelajaran Renang Berbasis STEM bagi Anak Usia Dini	
<i>Sriningsih, M.Pd</i>	119
• Mengatasi Masalah Gender dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah	
<i>Ahmad Maroni Fuad, S.Pd</i>	123
• Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Olahraga Renang	
<i>Ani Pristiawati, M.Pd</i>	128
BAB III	
Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sebagai Media Pembentukan Karakter, Kesehatan, dan Prestasi Menuju Generasi Emas Indonesia 2045	
• Aktifitas Pembelajaran Permainan Tradisional, Meningkatkan Karakter Bangsa	
<i>Dr. Eko Sudarmanto, S.Pd., M.Or</i>	134

• Pembelajaran Sepak Bola sebagai Pembentukan Karakter Peserta Didik <i>Dr. Amir Supriadi, M.Pd</i>	140
• Tips Menguasai Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli <i>Dr. Muhammad Kamal, M.Pd</i>	145
• Manajemen Olahraga Berbasis Sosial Investasi Pendidikan Jasmani untuk Kesehatan, Prestasi, dan Karakter Bangsa <i>Dr. Andi Saparia., S.Pd., M.Pd., AIFO</i>	151
• Pembelajaran Sepakbola sebagai Media Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar <i>Dr. Muhammad Salabuddin, S.Pd., M.Pd., AIFO-P</i>	156
• Pengembangan Alat Bantu Bantal untuk Meningkatkan Ketrampilan Senam Lantai pada Siswa MA-Alhilal Dobo <i>Corneli Gaite, S.Pd., M.Pd</i>	162
• Perkembangan Sosial (<i>Social Development</i>) dalam Pendidikan Jasmani <i>Irwansyah Siregar, S.Pd., M.Pd</i>	168
• Olahraga Prestasi dan Olahraga Pendidikan Menuju Generasi Emas 2045 <i>Hardodi Sibombing, S.Pd., M.Pd</i>	174
• Analisis Tehnik Dasar Renang pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh <i>Fakhrur Rizal, S.Pd., M.Pd</i>	179
• Bola Basket sebagai Media Pendidikan Karakter Generasi Muda <i>Jamaludin Baktiar Gui, S.Pd., M.Pd</i>	186
• Tenis Adaptif dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani Anak dengan Down Syndrome di Surabaya <i>Muhammad Asrul Sidik, M.Pd</i>	192

• Kurikulum Merdeka dan Implikasi Terhadap Karakter Siswa di Sekolah Dasar	
<i>Usman Nasution, S.Pd, M.Pd</i>	197
• Filsafat Pendidikan Jasmani	
<i>Sinung Nugroho, S.Pd., M.Or</i>	202
• Multimedia Interaktif Sebagai Aktivitas Kebugaran Jasmani Melalui Permainan	
<i>Dr. Asep Subarta, M.Pd</i>	208

BAB I

**Transformasi Pembelajaran
Pendidikan Jasmani dan Olahraga
untuk Membangun Generasi
Emas Indonesia 2045**

Strategi dan Manfaat Pemebelajaran Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan Pernafasan

Dr. Miskalena. M.Kes¹

Universitas Syiah Kuala

“Komponen daya tahan otot untuk kesehatan adalah komponen daya tahan otot, daya tahan jantung paru, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan latihan yang berlangsung lama”

Pendidikan jasmani secara formal dimulai dari sekolah dasar (SD) hingga pendidikan tinggi. Bila diamati dan dikaji lebih dalam, akan ditemukan pentingnya strategi dan mempelajari manfaat pendidikan jasmani baik bagi pertumbuhan perkembangan kesehatan fisik maupun mental yang sangat luas. Meskipun Pendidikan jasmani lebih menekankan pada aktivitas fisik bukan berarti mengabaikan mental, justru pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang lebih lengkap, karena mencakup seluruh aspek, baik kognitif, afektif maupun psikomotor sekaligus.

Masyarakat melakukan berbagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Dalam upaya meningkatkan kesehatan, terdapat salah satu olahraga yang kurang mendapat perhatian

¹ Penulis lahir di Takengon, Mengajar di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) USK Banda Aceh. Menyelesaikan pendidikan Starata 1 tahun 1990, Mendapatkan gelar magister Kesehatan (M.Kes) di universitas Pascasarjana Padjadjaran Bandung tahun 2001 dan menyelesaikan Strata 3 pada Jurusan Pendidikan Olahraga di pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

adalah olahraga pernafasan. Olahraga pernafasan yang telah terbukti dan olahraga asli Indonesia diantaranya adalah olahraga pencak silat merpati Putih. Sesuai hasil penelitian yang penulis lakukan dalam memperoleh gelar Magister Kesehatan di Universitas Padjadjaran Bandung. Untuk meningkatkan berbagai komponen fisik; kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan jantung, kapasitas vitas paru dan daya tahan otot dengan melakukan senam dasar Merpati Putih pengolahan nafas.

Pada perguruan Merpati Putih mpengolahan pernafasan terdiri atas 14 rangkaian gerakan inti, diawali dengan pemanasan , latihan inti dan diakhiri dengan pendinginan. Setiap memulai gerakan terlebih dahulu dengan inspirasi maksimal, lalu menahan nafas antara 15–60 detik sesuai dengan kemampuan seseorang, dan kemudian dilanjutkan dengan ekspirasi perlahan-lahan (Herdasin, 2000). Latihan fisik yang terprogram akan meningaktkan kekuatan otot-otot pernafasan juga dapat merangsang dan meningkatkan pembentukan sel darah merah, pembentukan sel darah merah merupakan sasaran kendali umpan balik, yang diakibatkan oleh keadaan hiposik sehingga merangsang eritropoietin. (Ganong, 1995 dan Wijoyo, 1997).

Menurut pendapat Colwin (1997) dan Guyton (1995), jika tubuh bekerja dengan persediaan oksigen yang sangat terbatas karena keadaan “hipoksi” atau dengan menahan nafas, akan membiasakan seseorang untuk mengatur pernafasan secara efesien. Melakukan inspirasi maksimal terus menerus dan berulang-ulang akan menyebabkan paru-paru dan dinding torak mengembang maksimal. Juga akan meningkatkan kekuatan oto-otot antar iga yang berperan dalam proses pernafasan, sehingga volume udara saat inspirasi yang masuk kedalam paru juga meningakt (Bompa, 1988 dan Costil, 1988). Fox (1988) menjelaskan bahwa, volume dan kapasitas paru meingkat selama latihan, juga terjadi peningkatan pada ventilasi paru, hal ini menyebabkan volume tidal lima sampai enam kali lebih besar dari pada saat istirahat. Selain itu terdapat pula penigkatan akibat pemanfaatan volume cadangan inspirasi dan volume cadangan ekspirasi.

Menurut Costil dan Fox, dengan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik, kapasitas dan volume paru secara umum akan berubah. Perubahan terjadi pada sistem sirkulasi dan respirasi termasuk sistem pengangkutan oksigen dan difusi oksigen ke dalam jaringan. Latihan dalam suasana yang hiposik menungkinkan untuk meningkatkan efisiensi tubuh dalam penggunaan oksigen antara lain dengan merangsang pembentukan sel darah merah (Lycholat, dan Guyton). Tubuh akan beraklimatisasi terhadap oksigen yang rendah, peningkatan jumlah hematokit meningkat dari nilai normal 40-45 menjadi 60-65 dengan konsentrasi hemoglobin dari nilai normal 15 gram persen menjadi 22 gram persen, berarti volume darah juga meningkat sebanyak 30% sehingga menyebabkan peningkatan hemoglobin yang bersirkulasi sebesar 50-90%.

Efek lain dari latihan selain dapat meningkatkan kapasitas paru juga dapat meningkatkan daya tahan otot. Olahraga yang teratur dan terprogram dengan baik akan meningkatkan efisiensi tubuh dan sebagai hasil akhir terjadi peningkata daya tahan otot. Sehubungan dengan daya tahan otot, bahwa, daya tahan otot terdiri atas komponen daya tahan otot yang dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu komponen-komponen yang berhubungan dengan kesehatan (*health realted fitness*) dan yang berhubungan dengan prestasi.

Komponen daya tahan otot untuk kesehatan adalah komponen daya tahan otot, daya tahan jantung paru, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan latihan yang berlangsung lama. Ada juga yang menefinisikan daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kerja aerobic secara terus menerus. Daya tahan otot adalah kemampuan mengangkat atau menahan beban berulang kali dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan definisi ini, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sekelompok otot untuk berkontraksi secara terus menerus. Dalam jangka waktu yang relative lama dengan beban tertentu. Daya

tahan otot dapat meningkat dengan melakukan olahraga teratur dan dosis latihan yang tepat untuk daya tahan otot. Mengamati pelaksanaan senam dasar Merpati Putih pengolahan pernafasan dengan tanpa pengolahan pernafasan gerakan mengangkat dan menahan terdapat pada gerakan ke- 1, 3, ke-10 sampai gerakan ke-14 diduga dapat meningkatkan daya tahan otot.

Komponen daya tahan otot selanjutnya adalah daya tahan jantung paru. : seseorang yang berlatih dengan baik akan memiliki daya tahan (endurance) berarti memiliki kerja jantung yang efesien dan fungsi paru yang efektif. Komponen daya tahan otot berikutnya adalah kekuatan. Menurut Burke (1980) kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot yang dapat digunakan untuk melawan suatu tahanan atau beban dalam suatu usaha maksimal. Sedangkan Singer dan Dik (1980) mengemukakan bahwa, kekuatan merupakan kapasitas dari otot, sekelompok otot yang melakukan tahan maksimal melawan beban tertentu dalam suatu periode waktu yang terbatas. Bentuk latihan kekuatan seperti yang disebutkan di atas terdapat pada gerakan ke-1, 3, 12, 13, dan 14 yaitu gerakan mengejangkan kedua tangan lurus kedepan, mengangkat kedua kaki dan menahan betat kedua kaki pada posisi terberat yaitu kurang dari 90°.

Lebih lanjut Jensen dan Fisher (1990) mengaskan bahwa, komponen kekuatan otot merupakan sesuatu yang sangat penting dalam meningkatkan daya tahan otot dan dalam pencapaian prestasi olahraga umumnya. Kekuatan otot banyak memeberikan dukungan terhadap komponen-komponen lain misalnya, kelincahan. Menurut Pate dan Rotella (1984) kekuatan otot dapat diartikan sebagai tenaga yang dapat dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal. Komponen daya tahan otot selanjutnya adalah komposisis tubuh (body composition). Yang dimaksud dengan komposisis tubuh adalah presentasi relatif dari jumlah lemak tergapa masa tubuh. Komposisi tubuh mengacu kepada perbandingan antara berat lemak dengan berat tubuh secara keseluruhan dan biasanya dinyatakan sebagai presentasi lemak tubuh (Pate, dkk 1993). Baileau (1977) menambahkan:

komposisi rubuh menjadi salah satu komponen dalam menilai derajat daya tahan otot dan penampilan fisik seseorang. Latihan yang dilakukan lebih dari 50 menit kemungkinan besar akan membakar lemak tubuh.

Fungsi utama paru-paru yaitu untuk pertukaran gas antara darah dan atmosfer. Pertukaran gas tersebut bertujuan untuk menyediakan oksigen bagi jaringan dan mengeluarkan karbon dioksida. Udara masuk ke paru-paru melalui sistem berupa pipa yang menyempit (bronchi dan bronkiolus) yang bercabang di kedua belah paru-paru utama (trachea). Pipa tersebut berakhir di gelembung-gelembung paru-paru (alveoli) yang merupakan kantong udara terakhir dimana oksigen dan karbondioksida dipindahkan dari tempat dimana darah mengalir.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi fungsi paru adalah usia dan jenis kelamin. Kekuatan otot maksimal pada usia 20-40 tahun dan dapat berkurang sebanyak 20% setelah usia 40 tahun. Selama proses penuaan terjadi penurunan elastisitas alveoli, penebalan kelenjar bronkial, penurunan kapasitas paru. Jenis kelamin; Fungsi ventilasi pada laki-laki lebih tinggi 20-25% dari pada wanita, karena ukuran anatomi paru laki-laki lebih besar dibandingkan wanita. Selain itu, aktivitas laki-laki lebih tinggi sehingga recoil dan compliance paru sudah terlatih. C Tinggi badan dan berat badan. Seorang yang memiliki tubuh tinggi dan besar, fungsi ventilasi parunya lebih tinggi daripada orang yang bertubuh kecil pendek

Selain pentingnya meningkatkan kesehatan pernafasan, juga perlu mengtahui Cara Menjaga Kesehatan Sistem Pernapasan Untuk menjaga sistem pernapasan tetap sehat, bisa menerapkan langkah-langkah berikut: Berhenti merokok dan hindari paparan asap rokok. Hindari polusi udara dan gunakan masker jika perlu. Vaksinasi rutin, terutama untuk flu dan pneumonia. Olahraga teratur untuk meningkatkan kapasitas paru-paru. Konsumsi makanan bergizi untuk mendukung sistem imun. Cuci tangan secara teratur agar terhindar dari infeksi. Hindari kontak dengan pengidap penyakit pernapasan. Pastikan ventilasi ruangan baik

untuk sirkulasi udara yang optimal. Sistem pernapasan sangat penting untuk kehidupan karena berperan dalam penyediaan oksigen dan pembuangan karbon dioksida. Untuk menjaga kesehatan sistem pernafasan dan seluruh sistem tubuh tetap sehat, lakukan pola hidup sehat, hindari polusi, dan lakukan kesimbangan kebutuhan tubuh antara makan/minum, aktivitas dan istirahat.

Daftar Pustaka

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). Diakses pada 2025. How the Lungs Work.

Cleveland Clinic. Diakses pada 2025. Respiratory System: Functions, Facts, Organs & Anatomy.

American Lung Association. Diakses pada 2025. How Lungs Work.

Canadian Lung Association. Diakses pada 2025. Respiratory System.

Sinergitas Kurikulum Pendidikan Jasmani dalam Teknologi, Pedagogi, dan Karakter

Dr. Pungki Indarto, S.Pd, M.Or²

Universitas Muhammadiyah Surakarta

“Implementasi kurikulum yang inovatif dan adaptif akan memberikan kontribusi signifikan dalam mencetak generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter unggul”

Era globalisasi dan digitalisasi yang semakin pesat, pendidikan jasmani tidak hanya dituntut untuk mengembangkan aspek fisik peserta didik, tetapi juga harus mampu bersinergi dengan kemajuan teknologi, pendekatan pedagogi modern, dan penanaman karakter. Kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia memegang peranan penting dalam membentuk peserta didik yang sehat secara jasmani, cerdas secara emosional, serta tangguh secara moral. Oleh karena itu, integrasi antara teknologi, pedagogi, dan nilai karakter dalam kurikulum pendidikan jasmani menjadi keharusan dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Penelitian menghasilkan pengetahuan teknologi secara tidak langsung berpengaruh terhadap media pembelajaran untuk menunjang proses pembelajaran. Seperti contoh penggunaan vido pembelajaran berbasis tiktok sebagai media pembelajaran materi

² Penulis lahir di Karanganyar, 28 Desember 1986, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani (Penjas), Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan (FKIP) UMS Surakarta, menyelesaikan S1 di JPOK FKIP UNS tahun 2010, S2 Ilmu Keolahragaan UNS tahun 2014, dan S3 Pendidikan Olahraga UNNES Semarang tahun 2025.

narkoba pada peserta didik kelas X SMA(M. Fai et al., 2023). Kurikulum

Tantangan masih dihadapi dalam implementasi Kurikulum Merdeka di Sekolah Dasar. Guru mengalami kesulitan dalam menanamkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila, keterbatasan kompetensi pedagogis, dan penggunaan metode pembelajaran yang kurang inovatif. Solusi yang diusulkan meliputi pelatihan rutin guru, kolaborasi antar sekolah melalui Kelompok Kerja Guru (KKG), dan pemanfaatan platform digital pemerintah.

Teknologi dalam Pendidikan Jasmani

Pemanfaatan teknologi dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran. Misalnya, penggunaan aplikasi kebugaran, video tutorial gerak dasar, hingga platform pembelajaran digital yang mendukung aktivitas refleksi dan evaluasi diri peserta didik. Teknologi juga memungkinkan guru untuk memberikan umpan balik yang lebih cepat dan akurat terhadap performa peserta didik melalui alat pelacak aktivitas fisik. Tantangan utama adalah memastikan bahwa penggunaan teknologi tidak mengurangi esensi aktivitas fisik, tetapi justru memperkaya pengalaman belajar.

Pendekatan Pedagogi Modern

Pedagogi dalam pendidikan jasmani tidak lagi bersifat satu arah, melainkan bersifat interaktif, kolaboratif, dan berbasis pada kebutuhan peserta didik. Model pembelajaran seperti Teaching Games for Understanding (TGfU), pendekatan konstruktivistik, dan pembelajaran berbasis proyek telah diterapkan untuk meningkatkan pemahaman konseptual serta keterampilan sosial siswa. Guru pendidikan jasmani perlu mengembangkan strategi pembelajaran yang fleksibel, adaptif, dan responsif terhadap dinamika kelas serta perbedaan individu siswa.

Pendidikan Karakter dalam Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan wahana yang ideal untuk menanamkan nilai-nilai karakter seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan integritas. Aktivitas permainan dan olahraga memberikan situasi nyata bagi peserta didik untuk belajar tentang etika, kepemimpinan, serta empati. Oleh karena itu, kurikulum pendidikan jasmani harus dirancang untuk secara eksplisit mengintegrasikan penguatan karakter melalui aktivitas yang terstruktur dan bermakna.

Pendidikan jasmani memiliki potensi besar sebagai sarana pembentukan karakter siswa. Melalui kegiatan olahraga dan permainan yang berlangsung secara langsung dan interaktif, peserta didik dapat mengalami berbagai situasi yang menuntut sportivitas, kerjasama, disiplin, tanggung jawab, serta integritas. Interaksi selama aktivitas fisik menciptakan lingkungan belajar yang kontekstual, memungkinkan siswa untuk mempraktikkan nilai-nilai tersebut dalam tindakan nyata, bukan hanya dalam teori.

Penelitian yang dilakukan oleh Ripto (2013) mengungkap bahwa pengintegrasian nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan aspek kedisiplinan, kejujuran, tanggung jawab, sopan santun, dan relasi sosial peserta didik di tingkat SMP secara signifikan. Dari data yang diperoleh, terjadi peningkatan persentase karakter positif siswa dari 67,8% menjadi 80,6% setelah program pembelajaran diterapkan secara konsisten dan berkelanjutan.

Selaras dengan temuan tersebut, Salahudin dkk. (2023) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani secara konsisten mampu menanamkan nilai-nilai karakter inti melalui metode pembelajaran yang tepat dan penggunaan aktivitas motorik yang menyenangkan. Meskipun tantangan seperti keterbatasan waktu dan sarana pembelajaran masih menjadi hambatan, guru yang mampu merancang aktivitas yang terstruktur tetap berhasil memfasilitasi pembelajaran karakter secara efektif.

Lebih lanjut, Darmawan dan Indahwati (2021) menyatakan bahwa karakter disiplin dan tanggung jawab memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar dalam mata pelajaran PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan karakter tidak hanya berdampak pada aspek sosial dan emosional, tetapi juga meningkatkan capaian akademik siswa secara menyeluruh.

Dengan demikian, penguatan karakter dalam pendidikan jasmani bukan sekadar pelengkap, melainkan komponen penting yang harus diintegrasikan secara eksplisit dalam kurikulum. Ketika kegiatan jasmani dirancang untuk membina nilai-nilai moral dan sosial, maka pendidikan jasmani akan berperan strategis dalam membentuk generasi yang sehat secara fisik dan matang secara kepribadian.

Sinergitas Ketiga Aspek dalam Kurikulum PJOK

Sinergi antara teknologi, pedagogi, dan karakter dalam kurikulum pendidikan jasmani akan menciptakan pengalaman belajar yang utuh dan relevan. Guru harus mampu memadukan ketiga elemen ini dalam setiap perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran. Implementasi kurikulum yang inovatif dan adaptif akan memberikan kontribusi signifikan dalam mencetak generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter unggul. Dukungan dari berbagai pihak termasuk kebijakan pendidikan, pelatihan guru, dan penyediaan infrastruktur sangat diperlukan untuk mewujudkan sinergitas ini.

Penelitian oleh Maria Stevania Wae dan rekan-rekannya (2024) di SD Inpres Wae Waru mengungkapkan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka dalam PJOK menghadapi tantangan, seperti kesulitan guru dalam menanamkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dan keterbatasan kompetensi pedagogis. Namun, solusi seperti pelatihan rutin guru, kolaborasi antar sekolah melalui Kelompok Kerja Guru (KKG), dan pemanfaatan platform digital pemerintah telah membantu mengatasi hambatan tersebut. Hasilnya, terdapat kemajuan dalam penerapan

Pembelajaran Berbasis Proyek yang mendukung penguatan karakter siswa.

Di tingkat SMA/SMK/MA, Yuda Faizal (2020) menemukan bahwa implementasi pendidikan karakter dalam pembelajaran PJOK berbasis teknologi informasi di Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo, tergolong dalam kategori baik. Guru telah menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang memuat pendidikan karakter dan menggunakan berbagai media digital seperti WhatsApp Group, video, dan modul untuk menyampaikan materi pembelajaran. Penilaian sikap juga tetap diterapkan sesuai dengan karakter yang dikembangkan.

Selain itu, penelitian oleh Nabil Afiqra Febriza dan rekannya (2024) di SD Negeri 76/IX Mendalo Darat menunjukkan bahwa pendidikan karakter melalui mata pelajaran PJOK telah berjalan dengan sangat baik, dibuktikan dengan hasil angket yang menunjukkan 84,4% dari jumlah responden sebanyak 45 orang. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran PJOK efektif dalam membentuk perilaku positif siswa.

Implementasi Kurikulum Merdeka pada mata pelajaran PJOK juga menunjukkan hasil positif di tingkat SMA. Penelitian oleh Iskandar (2023) di SMA 1 Biau dan SMA 1 Bunobogu, Kabupaten Buol, menemukan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka pada mata pelajaran PJOK tergolong pada kategori baik, dengan 100% responden menyatakan bahwa penerapan kurikulum tersebut berjalan efektif. Hal ini menunjukkan bahwa sinergi antara teknologi, pedagogi, dan karakter dapat meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK.

Pendidikan Jasmani yang efektif di era modern menuntut sinergi antara kurikulum, teknologi, pedagogi, dan penguatan karakter. Kurikulum harus tidak hanya membentuk keterampilan fisik, tetapi juga membangun nilai-nilai positif. Teknologi mendukung pembelajaran PJOK menjadi lebih menarik dan efisien, asalkan digunakan secara tepat. Sementara itu, pendekatan

pedagogis yang aktif, kontekstual, dan berpusat pada siswa menjadi kunci keberhasilan. Kolaborasi keempat unsur ini akan menghasilkan pembelajaran PJOK yang relevan, adaptif, dan membentuk peserta didik yang sehat, terampil, dan berkarakter.

Daftar Pustaka

- Darmawan, A., & Indahwati, R. (2021). Pengaruh karakter disiplin dan tanggung jawab terhadap hasil belajar PJOK siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 115–123.
- Febriza, N. A., dkk. (2024). Pendidikan karakter melalui mata pelajaran PJOK di SD Negeri 76/IX Mendalo Darat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 123–132.
- Faizal, Y. (2020). Implementasi pendidikan karakter dalam pembelajaran PJOK berbasis teknologi informasi di Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. <http://repository.uny.ac.id/>
- Iskandar. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka pada mata pelajaran PJOK di SMA 1 Biau dan SMA 1 Bunobogu, Kabupaten Buol. [Artikel tidak dipublikasikan].
- M. Fai, A. A., Wahjoedi, W., & Gunarto, P. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Tiktok Pada Pembelajaran PJOK Materi Narkoba pada Peserta Didik Kelas X MAN Karangasem. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 10(3). <https://doi.org/10.23887/jjp.v10i3.58886>
- Ripto. (2013). Integrasi nilai karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Salahudin, A., dkk. (2023). Pendidikan jasmani sebagai sarana penanaman nilai karakter melalui aktivitas motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 115–124.

Wae, M. S., dkk. (2024). Implementasi Kurikulum Merdeka dalam Pembelajaran PJOK di SD Inpres Wae Waru: Tantangan dan Solusinya.

Evaluasi Pelatihan Bolavoli Pendekatan Pedagogi Olahraga di Kelas Khusus Olahraga MTSN 1 Boyolali

Dr. Agung Wahyudi, M.Pd³

Universitas Negeri Semarang

“Evaluasi pelatihan bolavoli siswa dengan pendekatan sport pedagogy sangat penting untuk mengukur keberhasilan KKO di sekolah secara holistik”

Olahraga adalah elemen krusial dalam pendidikan yang tidak hanya berperan dalam mengasah kemampuan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai alat untuk membentuk karakter dan mengembangkan aspek sosial siswa (Gardner, 2021). Di level sekolah, pengajaran olahraga sering kali berkisar pada pengembangan keterampilan dasar yang dapat digunakan dalam berbagai jenis olahraga (Siedentop et al., 2022). Salah satu jenis olahraga yang memiliki posisi khusus di berbagai lembaga pendidikan di Indonesia adalah bola voli, yang tidak hanya digemari oleh siswa, tetapi juga memberikan manfaat luas dalam pengembangan keterampilan motorik (Halim et al., 2019).

MTsN 1 Boyolali, sebagai salah satu institusi edukasi di Boyolali, memiliki kelas spesial olahraga yang dirancang untuk

³ Penulis lahir di Boyolali, 8 September 1977, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PJSD), Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, menyelesaikan studi S1 di FIK UNNES tahun 2000, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNNES tahun 2008, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2016.

memberikan pelatihan lebih mendalam kepada siswa yang memiliki minat dan bakat di bidang olahraga, termasuk voli. Untuk meningkatkan keterampilan teknis siswa, pelatihan bola voli di sekolah ini dilakukan dengan pendekatan Sport Pedagogy, yang memadukan teori dan praktik dalam pengajaran olahraga (Hakman et al., 2017; Batez et al., 2021). Pendekatan ini tidak hanya menitikberatkan pada peningkatan keterampilan fisik saja, tetapi juga menyoroti pengembangan karakter, pemahaman mengenai aspek teknis olahraga, serta pengajaran yang berfokus pada pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa. Evaluasi pelatihan voli di kelas olahraga khusus MTsN 1 Boyolali menjadi sangat penting untuk memahami sejauh mana pendekatan Sport Pedagogy dapat meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga dan kemampuan gerak voli siswa. Melalui metode ini, diharapkan pelatihan bola voli tidak hanya menghasilkan pemain yang terampil secara teknis, tetapi juga membentuk individu yang memiliki nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama tim.

Dengan evaluasi diharapkan bisa teridentifikasi berbagai elemen yang mempengaruhi keberhasilan pelatihan keterampilan gerak bola voli, termasuk aspek pelatihan, metode pengajaran, fasilitas yang ada, serta motivasi dan partisipasi siswa. Dengan demikian, evaluasi ini akan memberikan wawasan yang berguna bagi pengembangan program pelatihan olahraga di masa yang akan datang, serta memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pendidikan olahraga di MTsN 1 Boyolali secara keseluruhan.

Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah beberapa elemen yang dibahas dalam evaluasi:

1. Pendekatan Pedagogi Olahraga: Metode ini diterapkan oleh pelatih dengan menekankan pengajaran peran dalam peningkatan keterampilan fisik dan mental siswa, dengan fokus pada cara penyampaian olahraga yang lebih efisien,

bukan hanya berkaitan dengan teknik, tetapi juga mengenai pembelajaran karakter dan aspek sosial dalam olahraga (Ismatov, 2024). Fokus pada keterkaitan antara teori (pemahaman mengenai olahraga) dan praktik (latihan gerakan serta kemampuan) merupakan tantangan bagi pelatih. Analisis mencakup sejauh mana pendekatan ini diterapkan dalam pelajaran voli di MTsN 1 Boyolali serta bagaimana proses pembelajaran mengintegrasikan teori teknik voli dan penerapan langsung dalam latihan. Pelaksanaan yang telah dilakukan meliputi antara lain:

- a. Tes Keterampilan: Menilai kemampuan siswa dalam konteks permainan sejati dan dalam latihan yang terorganisir. Tes dilaksanakan pada awal tahun penerimaan siswa yang menjadi tolok ukur perkembangan hasil latihan.
 - b. Pengamatan: Pelatih melakukan pengamatan secara langsung terhadap kemajuan keterampilan siswa dalam latihan atau pertandingan yang disimulasikan.
 - c. Refleksi Diri: Siswa diharapkan untuk merenungkan kemampuan mereka sendiri sebagai bagian dari proses pembelajaran yang berfokus pada pengembangan diri.
2. Kelas Khusus Olahraga di MTsN 1 Boyolali: Menjadi fokus utama, bagaimana kelas khusus olahraga di MTsN 1 Boyolali menerapkan kurikulum dan metode pelatihan bola voli, serta bagaimana kelas tersebut membantu siswa dalam mengasah keterampilan olahraga mereka dalam konteks yang lebih terarah.
 - a. Konteks dan Sasaran Kelas Khusus Olahraga: Kelas khusus olahraga bertujuan untuk mengoptimalkan potensi olahraga murid secara maksimal. Di MTsN 1 Boyolali, kelas ini berorientasi pada olahraga voli. Siswa yang menunjukkan bakat atau ketertarikan dalam olahraga bola voli mendapatkan kesempatan yang baik untuk tumbuh melalui kelas olahraga

- khusus. Pendekatan Sport Pedagogy yang diterapkan pelatih membantu mendukung pencapaian tujuan sekolah dalam mengembangkan minat bakat siswa di bidang olahraga bola voli.
- b. Fasilitas serta Sumber Daya: Tingkat kualitas fasilitas olahraga dan bantuan dari sekolah berpengaruh besar pada proses pembelajaran. Di area sekolah terdapat halaman yang luas serta 2 lapangan voli, sekolah menyediakan peralatan net dan bola yang cukup. Lapangan outdoor memerlukan perhatian khusus terhadap cuaca dan iklim, terutama di Boyolali, agar pelatihan dapat berlangsung secara optimal. Ada seorang pelatih voli yang telah memperoleh sertifikat pelatih yang sesuai dengan tujuan yang ditetapkan sekolah untuk kelas olahraga khusus.
 - c. Komitmen dan Motivasi Siswa: Siswa yang berpartisipasi dalam kelas olahraga khusus menunjukkan ketertarikan yang besar terhadap olahraga
3. Hasil dan Pengaruh Pembinaan: Ini menekankan pengaruh pelatihan keterampilan bermain bola voli di kelas, termasuk pengembangan keterampilan motorik siswa, peningkatan rasa percaya diri, serta peningkatan sosial dan komunikasi di antara siswa yang berpartisipasi dalam kelas olahraga (Yeri, 2024).
- a. Pengembangan Keterampilan Fisik dan Teknik: Salah satu sasaran utama adalah peningkatan kemampuan teknis dalam permainan bola voli. Melalui pendekatan Sport Pedagogy yang mengintegrasikan teori dan praktik, siswa lebih memahami dan menguasai teknik dasar dalam bola voli.
 - b. Pengembangan Karakter Siswa: Pembinaan olahraga tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis, tetapi juga dalam membentuk karakter siswa. Evaluasi

- meliputi pengamatan tentang kedisiplinan, tanggung jawab, kerja tim, dan kepercayaan diri.
- c. Interaksi Sosial dan Kerjasama: Dalam bola voli, kolaborasi antar anggota tim sangat krusial. Sebagai hasilnya, pembelajaran yang dilaksanakan dengan pendekatan Sport Pedagogy juga menekankan pada pengembangan interaksi sosial yang positif di antara siswa. Penilaian mengenai interaksi sosial dalam tim, komunikasi di antara anggota, dan partisipasi dalam kegiatan tim menjadi indikator keberhasilan pelatihan.
 - 4. Hambatan dan Rintangan: Setiap metode pengajaran tentu memiliki rintangan, serta kendala yang muncul dalam pelaksanaan pelatihan keterampilan bola voli.
 - a. Keterbatasan Waktu dan Fasilitas: Meskipun pendekatan Sport Pedagogy bisa mendatangkan efek positif, dalam pelaksanaannya sering kali muncul hambatan, seperti waktu latihan yang terbatas yang dapat menghalangi penguasaan keterampilan secara optimal. Kekurangan fasilitas dan lapangan luar ruangan menghalangi latihan dalam kondisi cuaca tertentu.
 - b. Motivasi dan Konsistensi Siswa: Mengatur motivasi siswa dalam waktu lama merupakan tantangan tersendiri. Sejumlah siswa mengalami berkurangnya minat atau motivasi, terutama jika mereka merasa tidak mencapai kemajuan dalam keterampilan yang diajarkan.

Saran dan Rekomendasi

1. Peningkatan Sumber Daya : Berdasarkan hasil evaluasi, disarankan untuk meningkatkan fasilitas prasarana minimal lapangan beratap, memperluas dan memperdalam program pelatihan.
2. Penguatan Pembinaan Karakter : Meningkatkan fokus pada pengembangan karakter dan pembelajaran sosial di luar keterampilan teknis.
3. Tes pengukuran : perlu dilakukan secara periodik tiap awal semester, berlaku untuk semua siswa kelas khusus olahraga.

Kesimpulan

Pendekatan Sport Pedagogy menunjukkan keberhasilan program pelatihan keterampilan permainan bola voli di MTsN 1 Boyolali, serta tantangan yang dihadapi selama pelaksanaannya. Penilaian terhadap kemampuan teknis, perkembangan karakter, dan interaksi sosial siswa sangat krusial untuk menilai keberhasilan secara menyeluruh yang dapat memberi pengaruh baik dalam kehidupan mereka di luar kelas olahraga.

Daftar Pustaka

- Gardner, H. (2021). *Disciplined mind: What all students should understand*. Simon & Schuster.
- Siedentop, D., & Van der Mars, H. (2022). *Introduction to physical education, fitness, and sport*. Human kinetics.
- Halim, A., Tangkudung, J., & Dlis, F. (2019). The Smash Ability in Volleyball Games: The experimental study of teaching style and motor ability. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(12), 87-100.
- Hakman, A., Nakonechniy, I., Moseychuk, Y., Liasota, T., Palichuk, Y., & Vaskan, I. (2017). Training methodology and

- didactic bases of technical movements of 9-11-year-old volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2638-2642.
- Batez, M., Petrušić, T., Bogataj, Š., & Trajković, N. (2021). Effects of teaching program based on teaching games for understanding model on volleyball skills and enjoyment in secondary school students. *Sustainability*, 13(2), 606.
- Ismatov, A. (2024). The Role of Physical Education and Sports in Education. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(03), 64-73.
- Yeri, B. E. D. V. Ö. (2024). The Place and Importance of Volleyball Teaching in Physical Education Classes. *IJOSS*, 1(1), 12-18.

Peluang dan Tantangan Kewirausahaan Olahraga

Dr. Didik Purwanto, S.Pd., M.Pd⁴

Universitas Tadulako

“Kewirausahaan olahraga dapat diterapkan dan akan menjadikan nilai tambah ataupun keuntungan bagi pelaku usaha”

Dunia olahraga selalu berkembang dan perkembangan dunia olahraga sudah sampai pada tahap industri. Indikatornya adalah dengan makin banyaknya produk berupa sepatu olahraga, baju olahraga, peralatan olahraga dan sebagainya. Perkembangan dunia olahraga ini seharusnya menjadi keuntungan bagi para pelakunya (Setyawan, 2017). Kewirausahaan olahraga merupakan suatu konsep yang berkembang pesat seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat dan aktif. Dalam konteks masyarakat global yang terus berubah, kewirausahaan olahraga tidak hanya menjadi alat untuk mendorong kesehatan masyarakat, tetapi juga sebagai sarana pengembangan ekonomi dan penciptaan lapangan kerja. Globalisasi telah membuka akses pasar yang lebih luas bagi produk

⁴ Didik Purwanto lahir di Margapura, Kabupaten Parigi Moutong, Sulawesi Tengah, 20 Desember 1983, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Tadulako. Penulis menyelesaikan studi S1 Prodi PJKR FIP UM Malang tahun 2007, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNESA Surabaya tahun 2014, dan menyelesaikan S3 Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ Jakarta tahun 2017.

dan layanan olahraga, namun juga membawa tantangan yang signifikan. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji peluang dan tantangan kewirausahaan olahraga dalam masyarakat global, serta memberikan rekomendasi strategis untuk pengembangannya di masa depan. Sistem kewirausahaan sektor olahraga dapat menghasilkan limpahan pengetahuan yang sebelumnya tidak dipertimbangkan (Kadafi, 2023).

Menurut (Cardella et al., 2021) kewirausahaan olahraga atau sport entrepreneurship, dipahami sebagai area yang muncul dan terus berkembang dari dunia bisnis dan manajemen, yang melibatkan kegiatan sosial inovatif yang dilakukan dalam konteks olahraga untuk penciptaan pasar baru dan inklusi sosial. Kewirausahaan adalah suatu ilmu yang mempelajari tentang nilai, kemampuan, dan perilaku seseorang dalam menghadapi tantangan hidup dan cara memperoleh peluang dengan berbagai resiko yang mungkin dihadapinya.

Kesimpulan dalam konteks kewirausahaan olahraga adalah suatu kegiatan yang orientasinya menghasilkan nilai tambah bagi pelaku usaha, selain itu kewirausahaan olahraga dapat membantu orang disepertai pelaku olahraga untuk mendapatkan barang yang diinginkan atau ingin dibeli supaya pembeli puas dengan barang yang didambakan. Untuk saat ini pelaku usaha memang harus bersaing dengan system penjualan online yang ada dimana-mana. Tetapi salah satu kelemahan online adalah, jika barang yang diharapkan tidak sesuai dengan specs atau kualitas pembeli karena terkadang gambar yang diposting tidak sesuai dengan barang yang datang ketika sudah dilakukan transaksi. Berbeda halnya dengan beli secara langsung maka pembeli bisa mencoba barang dan melihat langsung barang yang akan dibelinya. Semua ada plus minusnya tergantung dari si pelaku yang melakukan transaksi tersebut.

Menurut (Looi & Khoo-Lattimore, 2015) Kewirausahaan adalah sumber inovasi, penciptaan lapangan kerja dan pertumbuhan ekonomi, karena itu sangat penting untuk menarik kaum muda dan yang berpendidikan untuk menjadi

wirausahawan. Lebih lanjut dikatakan bahwa “Entrepreneurship is a phenomenon where there is an entrepreneur who displays a character of creativity and innovation, risk taker, initiator, strategists, decision taking, opportunist and active participant among others in the business.” kewirausahaan adalah fenomena dimana seorang wirausahawan yang menampilkan karakter kreativitas dan inovasi, pengambil risiko, penggagas, penyusun strategi, pengambilan keputusan, mencari peluang dan aktif dalam bisnis.

Pertumbuhan industri olahraga secara global membuka banyak peluang bagi para wirausahawan. Pertama, meningkatnya kesadaran masyarakat global terhadap pentingnya kesehatan telah mendorong permintaan terhadap produk dan layanan kebugaran seperti gym, pelatih pribadi, aplikasi kebugaran, dan suplemen kesehatan (Alkalah., 2020). Kedua, perkembangan teknologi informasi telah memungkinkan munculnya platform digital berbasis olahraga seperti aplikasi latihan, streaming pertandingan olahraga, hingga e-sport sebagai cabang olahraga digital baru.

Ketiga, globalisasi memungkinkan produk olahraga lokal masuk ke pasar internasional. Hal ini menjadi peluang bagi wirausahawan untuk mengembangkan produk dengan nilai kearifan lokal namun berdaya saing global, seperti pakaian olahraga berbahan lokal ramah lingkungan atau wisata olahraga berbasis budaya lokal. Meski peluangnya besar, kewirausahaan olahraga juga menghadapi berbagai tantangan. Salah satunya adalah ketatnya persaingan global yang menuntut inovasi terus-menerus. Banyak perusahaan besar telah mendominasi pasar, sehingga wirausahawan baru harus memiliki keunggulan kompetitif yang jelas (Sibeko & Barnard, 2018).

Tantangan lain adalah akses terhadap modal dan teknologi. Di banyak negara berkembang, pelaku usaha olahraga masih kesulitan mendapatkan pendanaan yang memadai atau akses ke teknologi terbaru untuk menunjang operasional dan inovasi produk. Selain itu, regulasi yang belum mendukung secara optimal serta kurangnya pendidikan kewirausahaan di bidang olahraga

turut menjadi hambatan dalam pengembangan sektor ini. Untuk mengatasi tantangan tersebut, beberapa strategi dapat diterapkan. Pertama, kolaborasi antara sektor publik dan swasta sangat diperlukan dalam menyediakan ekosistem kewirausahaan yang mendukung, termasuk akses permodalan, pelatihan, dan inkubasi bisnis.

Kedua, pentingnya penguatan literasi kewirausahaan di kalangan pelajar dan mahasiswa olahraga agar mereka memiliki mindset inovatif dan siap bersaing secara global. Ketiga, penggunaan teknologi digital dan media sosial sebagai alat pemasaran dan interaksi dengan konsumen secara langsung dapat menjadi strategi efektif dalam menjangkau pasar yang lebih luas.

GoSport adalah salah satu startup olahraga di Indonesia yang menyediakan layanan pelatihan olahraga berbasis aplikasi digital. Melalui platform ini, pengguna dapat memilih pelatih pribadi, mengatur jadwal latihan, dan memantau progres latihan mereka. GoSport berhasil memanfaatkan peluang meningkatnya gaya hidup sehat dan perkembangan teknologi digital untuk menawarkan solusi kebugaran yang fleksibel dan mudah diakses. Kesuksesan GoSport menunjukkan bahwa dengan inovasi yang tepat dan pemanfaatan teknologi, kewirausahaan olahraga dapat berkembang pesat dan berkontribusi pada pembangunan ekonomi dan kesehatan masyarakat.

Kewirausahaan olahraga dalam masyarakat global memiliki potensi besar untuk berkembang seiring dengan tren gaya hidup sehat, kemajuan teknologi, dan terbukanya pasar internasional. Namun demikian, tantangan seperti persaingan global, keterbatasan modal, dan rendahnya literasi kewirausahaan masih menjadi hambatan. Diperlukan upaya kolaboratif dari berbagai pihak untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi para wirausahawan olahraga. Pendidikan, inovasi, dan adaptasi terhadap perkembangan global merupakan kunci utama dalam menghadapi tantangan dan memaksimalkan peluang yang ada.

Daftar Pustaka

- Alkalah. (2020). Pengaruh Positif Signifikan Terhadap Keputusan Pembelian Tiket Kereta Api Pemberangkatan Dari Stasiun Purwokerto. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 1. <http://www.jstor.org/stable/1251929?origin=crossref%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0954412988352%5Cn10.3846/bme.2014.09%5Cnhttp://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=buh&AN=97064856&site=eds-live&authtype=ip,uid%5Cnhttp://search>.
- Cardella, G. M., Hernández-Sánchez, B. R., & Sánchez-García, J. C. (2021). Entrepreneurship and sport: A strategy for social inclusion and change. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9).
- Kadafi, M. (2023). Model Kewirausahaan Dalam Keolahragaan Pada Atlet Di Kota Jambi. *Jurnal Manajemen Terapan Dan Keuangan*, 12(03), 725–738. <https://online-journal.unja.ac.id/mankeu/article/view/24098>
- Looi, K. H., & Khoo-Lattimore, C. (2015). Undergraduate students' entrepreneurial intention: Born or made? *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*, 26(1), 1–20.
- Setyawan, D. A. (2017). *Upaya meningkatkan industri olahraga*. 1981, 191–198.
- Sibeko, M. S., & Barnard, B. (2018). Leadership in innovation and entrepreneurship: visionary leadership and the construction of visions. *Sculpting Global Leaders*, December. <https://www.researchgate.net/publication/323399612>

Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Perkembangan Siswa

Dr. Eva Faridah, S.Pd., M.Or⁵

Universitas Negeri Medan

“Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (PJOK) dibutuhkan siswa untuk membantu mengembangkan kemampuan fisik, mental dan emosional”

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang wajib diajarkan di semua tingkatan pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. PJOK merupakan suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas gerak sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikannya (Holt et al., 2020). Anak-anak, secara umum, memiliki kecenderungan untuk selalu aktif dan bergerak. Bagi mereka, bergerak bukan hanya suatu keharusan, tetapi juga merupakan bagian yang sangat menyenangkan dan penting dalam kehidupan mereka. Sebagai contoh ketika anak-anak sedang bermain, mereka secara alami mengekspresikan kegembiraan dan keaktifan melalui aktivitas fisik. Pendidikan Jasmani (Penjas) adalah sarana untuk mencapai tujuan pendidikan dengan

⁵ Penulis lahir di Karawang, 17 Juli 1981, merupakan dosen S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Dosen S2 Prodi Ilmu Keolahragaan (IOR), dan Dosen S3 Pendidikan Dasar di Universitas Negeri Medan, Indonesia. Memperoleh gelar S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dari Universitas Negeri Semarang (2004), gelar S2 Ilmu Keolahragaan dari Universitas Sebelas Maret (UNS), Surakarta (2010), dan Doktor (S3) Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang (2020).

melakukan aktivitas fisik yang melibatkan organ tubuh, sistem neuromuskular, kecerdasan, interaksi sosial, pemahaman budaya, kesejahteraan emosional, dan pengembangan etika (Pujiasmara et al., 2024).

Secara esensial, Pendidikan Jasmani merupakan komponen integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, dengan tujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, dan elemen-elemen lainnya. Pendidikan Jasmani terkait erat dengan interaksi manusia dan lingkungan pendidikan. Fungsinya sebagai media adalah untuk merangsang perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik dan pengetahuan. Melalui Pendidikan Jasmani, siswa dapat mengembangkan berbagai bentuk ekspresi yang terkait erat dengan pengalaman pribadi yang menyenangkan (Hasibuan, 2024).

Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang harus diadakan di setiap sekolah sebagai mata pelajaran inti yang diikuti oleh semua siswa. Terutama di Sekolah Dasar, keberhasilan anak-anak dalam mempelajari keterampilan gerak dipengaruhi oleh berbagai faktor (Isra, 2025). Mata pelajaran ini memiliki kekhasan tersendiri yang membedakannya dari mata pelajaran lain, yaitu penggunaan aktivitas gerak fisik sebagai sarana atau media dalam proses pendidikan siswa, serta memerlukan ruang dan peralatan yang luas. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani tidak hanya ditujukan untuk pencapaian tujuan jangka pendek, seperti melatih keterampilan fisik siswa, tetapi lebih dari itu, tujuannya utamanya adalah membentuk manusia secara menyeluruh, sesuai dengan gambaran manusia yang diinginkan dalam tujuan pendidikan. sehingga dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran ini merupakan mata pelajaran yang menggunakan aktifitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan (Soro, 2024).

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani, dirancang secara sistematik dengan tujuan meningkatkan berbagai aspek individu, termasuk organik, *neuromuskuler*, perceptual, kognitif, sosial dan

emosional. Lebih lanjut, disampaikan bahwa Pendidikan Jasmani menjadi bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, dengan fokus pada pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mencapai perubahan secara holistik dalam kualitas individu. Pendekatan ini melibatkan aspek fisik, mental, dan emosional individu secara menyeluruh. Dalam konteks pendidikan jasmani, anak dianggap sebagai entitas yang utuh dan menyeluruh, dimana pendidikan ini tidak hanya memperhatikan kualitas fisik dan mentalnya secara terpisah, melainkan memperlakukan anak sebagai kesatuan integral yang mencakup berbagai aspek kualitas dirinya. Keunikan dari penjas terletak pada fokusnya pada dampak perkembangan fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia. Tidak ada bidang studi lain yang sepenuhnya bersifat holistik seperti pendidikan jasmani, karena mencakup perkembangan menyeluruh dari manusia secara total (Mustafa & Sugiharto, 2020).

Misi pendidikan jasmani tercakup dalam tujuan pembelajarannya yang meliputi domain kognitif, afektif dan psikomotor. Perkembangan pengetahuan atau sifat-sifat sosial bukan sekedar dampak pengiring yang menyertai keterampilan gerak (Sari et al., 2024). Tujuan itu harus masuk dalam perencanaan dan scenario pembelajaran. Dalam hal ini, untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu membiasakan diri untuk mengajar anak tentang apa yang akan dipelajari berlandaskan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya. Pergaulan yang terjadi di dalam adegan yang bersifat mendidik itu dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan sosial anak. Dengan demikian anak akan berkembang secara menyeluruh yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan (Yuliatyi et al., 2024).

Berdasarkan penelitian Tsalisafriana (2024) jelas ada kurangnya penelitian yang mengukur dampak kausal olahraga sekolah menengah terhadap perkembangan pemuda. Sebagian besar penelitian yang ditinjau bersifat kualitatif dan membahas bagaimana para peserta secara umum percaya bahwa mereka mempelajari berbagai keterampilan dan nilai hidup dalam olahraga sekolah menengah. Oleh karena itu, berdasarkan jenis bukti ini, sulit untuk memastikan peran pasti olahraga sekolah menengah atas pada pengembangan pemuda dan apakah ada efek seleksi di mana pemuda yang "berkembang" adalah mereka yang mengambil bagian dalam olahraga sekolah menengah dan melaporkan atribut positif ini.

Studi eksperimental dan intervensi diperlukan di masa depan untuk menentukan dengan lebih baik apakah asosiasi positif yang disajikan dalam ulasan ini adalah hasil seleksi atau sebab akibat. Penelitian longitudinal lebih lanjut diperlukan untuk melacak lintasan perkembangan peserta olahraga sekolah menengah saat mereka beralih dari masa remaja ke masa dewasa yang baru muncul dan seterusnya. Akhirnya, tinjauan ini menunjukkan betapa sedikit penelitian yang meneliti hasil negatif dari partisipasi olahraga dibandingkan dengan hasil positif. Keyakinan yang tersebar luas bahwa olahraga pada dasarnya baik mungkin tidak hanya dipegang oleh warga biasa tetapi juga bagi siswa untuk membantu perkembangan kedepannya baik secara fisik, mental maupun emosional.

Daftar Pustaka

- Hasibuan, R. K. (2024). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Madrasah Ibtidaiyah Swastaazmia Tanjung Morawa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(4), 18957–18965.
- Holt, N. L., Deal, C. J., & Pankow, K. (2020). Positive Youth Development Through Sport. In *Handbook of Sport Psychology* (pp. 429–446). Wiley.

- Isra, M. (2025). Pentingnya Pembelajaran PJOK Untuk Membentuk Karakter Siswa Sma Negeri 5 Palu. *Jurnal Transformasi Pendidikan Modern Jurnal Transformasi Pendidikan Modern*, 6(1), 100–113.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218.
- Pujasmara, D. E., Awaliyah, N. A., Zahra, N. Z., Hidayat, R., & Sari, T. W. (2024). PJOK Sebagai Pemantik Bakat Anak dalam Bidang Olahraga. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(4), 7.
- Sari, Y. Y., Dhitia, P. U., & Padli, M. R. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Soro, S. (2024). Analisis Miskonsepsi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani SDN Karangsari. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 2355–2362.
- Tsalisafriana, A. (2024). Efektivitas Pembelajaran PJOK dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Siswa: Tinjauan Literatur. *Proceding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*.
- Yuliati, C., Wulan, S., & Hapidin, H. (2024). Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi dalam Meningkatkan Motivasi dan Kemandirian Anak. *Murbum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 969–980.

Transformasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Membangun Generasi Emas Indonesia 2045

Dr. Muhammad Gilang Ramadhan, S.Si., M.Pd⁶

Universitas Negeri Jakarta

“Transformasi pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga menjadi kunci membangun kebugaran dan kecakapan hidup generasi muda dalam menyongsong Indonesia Emas 2045”

Pendidikan Jasmani dan Olahraga berperan sebagai pilar dalam membangun kebugaran jasmani generasi muda, dalam hal ini ialah siswa di sekolah yang menjalani pembelajaran di sekolah. Melalui pendidikan jasmani dan olahraga yang bersifat aktivitas fisik, siswa juga bisa mendapatkan sikap, sifat, perilaku yang mencerimankan kecakapan hidup (*life skill*) seperti kedisiplinan, kerjasama, hingga kepemimpinan (Mwaanga & Prince, 2016). Kecakapan hidup ini menjadi salah satu modal penting bagi generasi muda terutama dalam menyongsong Indonesia Emas

⁶Penulis lahir di Bandung, 16 Februari 1994, penulis merupakan Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta dengan fokus kajian pada Ilmu Kebijakan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Pendidikan Indonesia (2016), kemudian gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Pendidikan Indonesia, Program Studi Pendidikan Olahraga (2020), serta mendapatkan gelar Doktor di perguruan tinggi yang sama yaitu Universitas Pendidikan Indonesia, Program Studi Pendidikan Olahraga (2023)

2045 yaitu sebuah target capaian ketika Indonesia berusia 100 tahun sejak kemerdekaan Indonesia tahun 1945. Indonesia Emas merupakan visi negara yang diterjemahkan menjadi suatu gagasan yang bertujuan untuk menjadikan Indonesia sebagai negara yang berdaulat, maju, adil, dan makmur pada tahun 2045.

Dalam menyongsong Indonesia Emas ini diperlukan berbagai persiapan dan sikap akan semangat untuk bertransformasi menjadi lebih baik lagi dalam segala bidang guna berkontribusi dalam pencapaian visi tersebut. Salah satu transformasi yang menjadi kunci ialah pada proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang dapat memberikan dampak secara massif jika dilakukan dengan terstruktur, sistematis dan berkelanjutan sesuai dengan amanah Undang-Undang Keolahragaan.

Dampak yang dirasakan dapat dimulai dari aspek kesehatan masyarakat Indonesia yang saat ini sebanyak 27,34% warga Indonesia masih mengalami banyak keluhan kesehatan (BPS, 2024). Hal ini bisa diminimalisir dengan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang harus ditanamkan secara massif pada *mindset* generasi muda agar bisa menjaga kondisi kesehatannya. Tidak hanya aspek kesehatan, namun juga dengan beraktivitas fisik tubuh seseorang akan memiliki kondisi kebugaran yang tinggi, sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti (Bute et al., 2014). Maka dari itu, dimulai dari sekarang perlunya menggaungkan transformasi pendidikan khususnya dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

Pendidikan transformatif bukan sekadar proses pembelajaran yang berfokus pada penguasaan kognitif, melainkan pendekatan menyeluruh yang menanamkan nilai karakter dan pembentukan jati diri (Alfrey & O'Connor, 2020). Dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga, siswa tidak hanya diasah kemampuan fisiknya, tetapi juga ditumbuhkan kecakapan mental dan sosial dalam kerangka yang lebih luas dan bermakna. Pendekatan holistik ini membekali mereka dengan fondasi kuat untuk menghadapi dinamika kehidupan modern, baik dari sisi kesehatan pribadi maupun tantangan sosial dan lingkungan yang terus

berkembang. Sebagai bagian penting dari sistem pendidikan, melalui pendidikan jasmani dan olahraga menawarkan manfaat yang melampaui peningkatan kebugaran jasmani semata (Ramadhan et al., 2022). Melalui aktivitas olahraga, siswa dapat mengembangkan tanggung jawab, membangun semangat kolaboratif, serta membentuk mentalitas positif seperti ketekunan, daya juang, dan motivasi yang tinggi.

Kesehatan masyarakat yang berkelanjutan merupakan isu strategis dalam pembangunan manusia modern. Dalam konteks ini, integrasi antara pendidikan transformatif dan keolahragaan memainkan peranan penting dalam membangun budaya hidup sehat dan menumbuhkan kesadaran kolektif tentang pentingnya kesehatan jangka panjang (Manley et al., 2017), terutama dalam menghadapi Indonesia Emas tahun 2045. Fokusnya tidak hanya pada pengobatan, tetapi lebih pada pencegahan, promosi gaya hidup sehat, serta penguatan pola pikir yang mendukung kesejahteraan individu dan komunitas secara menyeluruh.

Kontribusi pendidikan jasmani dan olahraga terhadap peningkatan kualitas hidup sudah terbukti secara ilmiah. Aktivitas fisik yang rutin, seperti olahraga terstruktur, mampu menekan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan obesitas (Glinkowska & Glinkowski, 2018; Thedinga et al., 2021). Menurut data dari World Health Organization (2023), kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko keempat penyebab kematian global, dengan lebih dari 5 juta kematian setiap tahunnya. Selain manfaat fisik, olahraga juga memberikan dampak psikologis yang signifikan, termasuk mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kualitas tidur. Dalam perspektif berkelanjutan, olahraga bukan hanya aktivitas personal, tetapi juga bagian dari gerakan sosial yang mendukung terciptanya ekosistem sehat di lingkungan pendidikan dan masyarakat.

Pendidikan transformatif mengacu pada pendekatan pembelajaran yang secara mendalam mengubah cara pandang, nilai, dan perilaku peserta didik. Dalam bidang kesehatan,

pendekatan ini mendorong refleksi kritis terhadap pola hidup sehari-hari, seperti konsumsi makanan, kebiasaan fisik, hingga peran individu dalam memajukan kesehatan komunitas (Meir, 2022). Integrasi keolahragaan ke dalam kurikulum berbasis pendidikan transformatif memungkinkan siswa untuk tidak hanya mempelajari teknik olahraga, tetapi juga memahami pentingnya gaya hidup aktif, gizi seimbang, dan pengelolaan stres sebagai bentuk tanggung jawab pribadi dan sosial. Contoh konkret implementasi pendekatan ini termasuk program sekolah sehat yang memadukan aktivitas fisik dengan edukasi gizi, sesi refleksi pasca-olahraga, dan pelibatan siswa dalam kampanye kesehatan masyarakat.

Mewujudkan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan menuntut sinergi antara sektor pendidikan dan olahraga. Pemerintah memiliki peran sentral sebagai fasilitator melalui penyusunan kebijakan yang mendukung integrasi tersebut (Ma'mun, 2019). Beberapa strategi yang dapat diterapkan antara lain kebijakan “30 Menit Aktivitas Fisik Harian” di sekolah, pelatihan guru olahraga sebagai agen perubahan gaya hidup sehat, serta penyisipan pendidikan kesehatan berbasis kecakapan hidup (*life skill*) pada semua jenjang pendidikan. Partisipasi aktif dari komunitas lokal dan organisasi non-pemerintah juga sangat penting untuk memperluas dampak dan memastikan keberlanjutan program.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga bukan hanya aktivitas fisik semata, melainkan sebuah investasi jangka panjang dalam membentuk generasi yang sehat, tangguh, dan berdaya saing (Hulteen et al., 2018). Perannya sangat krusial dalam mendukung pendidikan transformatif yang menekankan pentingnya keberlanjutan kesehatan. Ketika olahraga dijadikan sebagai salah satu pilar utama pendidikan transformatif, kita tidak hanya menciptakan individu yang bugar secara fisik, tetapi juga membangun fondasi kesehatan menyeluruh yang berdampak luas bagi masyarakat. Integrasi olahraga ke dalam sistem pendidikan secara optimal membuka peluang besar untuk memperkuat

kebugaran jasmani, ketahanan mental, dan keterampilan sosial siswa (Bailey, 2018). Namun, transformasi ini memerlukan kolaborasi nyata dari pemerintah, lembaga pendidikan, dan masyarakat untuk mengatasi tantangan struktural serta membentuk ekosistem yang mendukung gaya hidup sehat. Dengan pendekatan yang holistik, keolahragaan dapat menjadi motor penggerak dalam menciptakan generasi masa depan yang sehat, adaptif, dan produktif.

Pada akhirnya, keolahragaan dan pendidikan transformatif menjadi dua pilar utama dalam membangun masyarakat yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki kesadaran kritis terhadap pentingnya pola hidup sehat. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan kolaborasi lintas sektor, penguatan kebijakan publik, serta inovasi dalam metode pembelajaran dan budaya olahraga.

Daftar Pustaka

- Alfrey, L., & O'Connor, J. (2020). Critical pedagogy and curriculum transformation in Secondary Health and Physical Education. *Physical Education and Sport Pedagogy*.
- Bailey, R. (2018). Sport, physical education and educational worth. *Educational Review*, 70(1), 51–66.
- Bute, S. S., Shete, A. N., & Khan, S. T. (2014). A Comparative Study of VO₂ Max in Young Female Athletes and Non-Athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 1(7), 27–29.
- Glinkowska, B., & Glinkowski, W. M. (2018). Association of sports and physical activity with obesity among teenagers in Poland. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*.
- Hulteen, R. M., Barnett, L. M., Morgan, P. J., Robinson, L. E., Barton, C. J., Wrotniak, B. H., & Lubans, D. R. (2018).

- Determining the initial predictive validity of the lifelong physical activity skills battery. *Journal of Motor Learning and Development*.
- Ma'mun, A. (2019). Governmental roles in Indonesian sport policy: From past to present. *The International Journal of the History of Sport*.
- Manley, G., Gardner, A. J., Schneider, K. J., Guskiewicz, K. M., Bailes, J., Cantu, R. C., Castellani, R. J., Turner, M., Jordan, B. D., Randolph, C., Dvořák, J., Alix Hayden, K., Tator, & Iverson, G. L. (2017). A systematic review of potential long-term effects of sport-related concussion. In *British Journal of Sports Medicine*.
- Meir, D. (2022). A qualitative systematic review of critical pedagogy in Physical Education and Sport for Development: exploring a dialogical and critical future for Sport for Development pedagogy. *Sport, Education and Society*.
- Mwaanga, O., & Prince, S. (2016). Negotiating a liberative pedagogy in sport development and peace: understanding consciousness raising through the Go Sisters programme in Zambia. *Sport, Education and Society*, 21(4), 588–604.
- Ramadhan, M. G., Paramitha, S. T., Ma'mun, A., Nuryadi, N., & Julianting, T. (2022). Analysis of Elite Sports Development Patterns through Sports Education. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(4), 868–893.
- Thedinga, H. K., Zehl, R., & Thiel, A. (2021). Weight stigma experiences and self-exclusion from sport and exercise settings among people with obesity. *BMC Public Health*.

Efektivitas Virtual Reality dalam Pembelajaran Tenis Lapangan

Nurhidayat, S.Pd., M.Or⁷

Universitas Muhammadiyah Surakarta

“Virtual Reality Efektif Dalam Pembelajaran Tenis Lapangan Karena Mampu Meningkatkan Pemahaman Teknik Dasar, Strategi, Dan Keterampilan Bermain Secara Interaktif”

Pembelajaran olahraga, khususnya cabang tenis lapangan, memerlukan pendekatan yang efektif dalam mengembangkan keterampilan teknis dan pemahaman taktis peserta didik. Dalam konteks revolusi industri 4.0 dan perkembangan era digital, penggunaan teknologi dalam pendidikan olahraga telah menjadi bagian integral dari inovasi pembelajaran (Putra & Sari, 2020). Salah satu teknologi yang mulai banyak dimanfaatkan adalah Virtual Reality (VR), yaitu simulasi digital interaktif yang memungkinkan pengguna merasakan pengalaman seolah-olah berada di lingkungan nyata (Milgram & Kishino, 1994).

VR dalam pembelajaran olahraga berfungsi sebagai sarana pelatihan yang imersif dan aman, yang memungkinkan mahasiswa mempelajari teknik dasar tenis lapangan seperti servis, forehand, dan backhand secara visual dan kinestetik tanpa risiko cedera (Mikic et al., 2021). Selain itu, VR memberikan pengalaman

⁷ Penulis lahir di Cilacap, 01 Juli 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UMS Surakarta, menyelesaikan studi S1 di POK FKIP UNS tahun 2012, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan UNS Surakarta tahun 2015.

pembelajaran berulang dan personalisasi pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi serta keterlibatan mahasiswa (Radianti et al., 2020). Dalam praktiknya, pembelajaran berbasis VR juga memberikan keuntungan dalam hal efisiensi waktu, fleksibilitas ruang, serta visualisasi gerakan yang sulit dijelaskan secara verbal (Krokos et al., 2019).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa implementasi VR dalam pelatihan olahraga mampu meningkatkan kualitas penguasaan teknik dan pengambilan keputusan atlet (Neumann et al., 2018; Bideau et al., 2010). Dalam konteks tenis lapangan, penggunaan VR tidak hanya mendukung pemahaman teknik, tetapi juga memungkinkan analisis strategi permainan dengan pendekatan simulasi taktis secara real-time (Stolz et al., 2022). Teknologi ini juga membantu mahasiswa pendidikan jasmani memahami gerak biomekanik yang benar dengan memberikan umpan balik visual secara langsung (Farić & Potts, 2014).

Namun demikian, efektivitas VR masih menjadi perdebatan, terutama dalam konteks pembelajaran motorik nyata yang membutuhkan sensasi fisik langsung, seperti sentuhan raket dengan bola (Miles et al., 2021). Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana efektivitas Virtual Reality dalam pembelajaran tenis lapangan terhadap penguasaan teknik dasar dan keterlibatan belajar mahasiswa pendidikan jasmani, serta mengidentifikasi tantangan dan potensi pengembangan media pembelajaran VR ke depan.

Virtual Reality (VR) merupakan salah satu inovasi teknologi yang mulai banyak dimanfaatkan dalam dunia pendidikan, termasuk dalam pembelajaran olahraga seperti tenis lapangan. Teknologi ini memungkinkan pengguna untuk masuk ke dalam lingkungan virtual yang imersif dan interaktif, sehingga dapat digunakan untuk mensimulasikan gerakan-gerakan dalam olahraga secara realistik (Radianti et al., 2020). Dalam konteks pembelajaran tenis, VR menawarkan peluang baru untuk meningkatkan pemahaman teknik dasar seperti servis, forehand, dan backhand,

terutama bagi peserta didik pemula yang masih dalam tahap mengenal gerakan dasar. Melalui simulasi tiga dimensi, siswa dapat mengamati dan meniru gerakan secara visual dan kinestetik tanpa perlu langsung berada di lapangan (Neumann et al., 2018).

Keunggulan utama penggunaan VR dalam pembelajaran olahraga terletak pada kemampuannya menyediakan pengalaman belajar yang aman, fleksibel, dan mudah diakses. Misalnya, latihan dapat dilakukan kapan saja tanpa perlu fasilitas lapangan atau kehadiran pelatih, sehingga efisiensi waktu dan biaya dapat meningkat (Bideau et al., 2010). Selain itu, penggunaan VR juga dapat meminimalisir risiko cedera karena latihan dilakukan dalam lingkungan virtual yang tidak menuntut kontak fisik langsung. Teknologi ini bahkan memungkinkan adanya analisis kinerja melalui pelacakan gerak dan umpan balik visual, yang sangat bermanfaat untuk perbaikan teknik secara individual (Miles et al., 2021).

Namun demikian, efektivitas VR dalam pembelajaran tenis lapangan tidak lepas dari beberapa keterbatasan. Salah satu kekurangannya adalah tidak adanya sensasi fisik nyata seperti memukul bola sungguhan, yang membuat pengalaman belajar terasa kurang utuh. VR juga belum bisa sepenuhnya menggantikan latihan fisik karena kurang melibatkan aspek kekuatan, kelincahan, dan daya tahan yang menjadi inti dari performa olahraga (Fuss et al., 2019). Oleh karena itu, penggunaan VR sebaiknya diposisikan sebagai media pendukung pembelajaran, bukan sebagai pengganti latihan konvensional. Studi oleh Smith et al. (2021) menunjukkan bahwa siswa yang mempelajari teknik servis melalui VR menunjukkan peningkatan pemahaman gerakan yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang hanya belajar melalui video, namun mereka tetap memerlukan latihan fisik untuk mencapai keterampilan permainan yang optimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Virtual Reality merupakan media pembelajaran yang efektif untuk membantu proses pemahaman teknik dalam tenis lapangan, terutama dalam tahap awal pembelajaran. Kombinasi antara pembelajaran berbasis

VR dan praktik lapangan yang nyata menjadi strategi ideal untuk menghasilkan proses pembelajaran yang komprehensif, interaktif, dan efisien (Khalil et al., 2020). Diperlukan integrasi yang seimbang agar keunggulan VR dapat dimaksimalkan tanpa mengabaikan pentingnya aktivitas fisik dalam pembelajaran olahraga.

Virtual Reality (VR) telah menjadi teknologi pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani, termasuk dalam pembelajaran tenis lapangan. Melalui simulasi tiga dimensi yang imersif, VR memungkinkan peserta didik untuk mengalami situasi permainan yang menyerupai kondisi nyata, tanpa harus berada langsung di lapangan tenis. Hal ini memberikan keunggulan dalam menyampaikan materi teknik dasar seperti forehand, backhand, servis, dan smash, karena gerakan dapat dipelajari secara visual, diulang, dan dimodifikasi sesuai kebutuhan peserta didik (Neumann et al., 2018).

Dalam hal pemahaman strategi permainan, VR memungkinkan mahasiswa untuk mengamati berbagai skenario pertandingan dan membuat keputusan secara taktis, seperti memilih posisi terbaik saat bertahan atau menyerang, serta membaca pergerakan lawan. Interaktivitas ini menciptakan pengalaman belajar yang lebih aktif dan reflektif, karena peserta didik dapat langsung melihat konsekuensi dari pilihan strategi yang diambil (Bideau et al., 2010). Visualisasi taktis yang ditampilkan VR secara real-time memberikan pengalaman pembelajaran yang sebelumnya sulit dijangkau hanya melalui pembelajaran konvensional. Selain itu, VR membantu membangun keterampilan bermain melalui peningkatan fokus, koordinasi, dan persepsi spasial. Pelatihan dalam lingkungan virtual memberikan stimulus visual dan kinestetik yang membantu pengembangan refleks dan kecepatan reaksi, dua aspek yang sangat penting dalam tenis. Dengan alat pelacak gerakan dan umpan balik secara langsung, mahasiswa dapat memperbaiki teknik gerak serta menyesuaikan posisi tubuh untuk mencapai efisiensi dan efektivitas dalam bermain (Radianti et al., 2020).

Efektivitas VR dalam konteks ini juga mencakup aspek motivasi dan keterlibatan belajar. Karena bersifat modern dan menarik, VR cenderung meningkatkan minat belajar mahasiswa serta membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan. Ini secara tidak langsung berdampak positif pada penguasaan materi ajar, karena keterlibatan emosional dalam proses belajar dapat memperkuat retensi informasi (Krokos et al., 2019). Namun, penting untuk dicatat bahwa pembelajaran VR tidak dapat sepenuhnya menggantikan pengalaman fisik yang diperlukan dalam pembelajaran olahraga. Interaksi langsung dengan alat permainan (raket, bola, dan lapangan) tetap dibutuhkan untuk menyempurnakan keterampilan. Oleh karena itu, pembelajaran tenis lapangan berbasis VR paling efektif jika digunakan sebagai pelengkap pembelajaran praktik lapangan, bukan sebagai pengganti.

Virtual Reality terbukti efektif sebagai media pembelajaran tenis lapangan karena mampu meningkatkan pemahaman teknik dasar, strategi permainan, dan keterampilan bermain secara interaktif. Teknologi ini menawarkan pengalaman belajar yang imersif, memperkuat visualisasi gerakan, meningkatkan keterlibatan peserta didik, serta memungkinkan evaluasi keterampilan secara real-time. Meskipun demikian, penggunaan VR sebaiknya dijadikan sebagai media pelengkap dalam pembelajaran praktik agar terjadi integrasi antara pengetahuan digital dan pengalaman fisik yang holistik. Dengan pendekatan blended learning ini, proses pembelajaran tenis lapangan akan menjadi lebih komprehensif dan adaptif terhadap perkembangan teknologi pendidikan modern.

Daftar Pustaka

- Bideau, B., Kulpa, R., Vignais, N., Brault, S., Multon, F., & Craig, C. (2010). Using virtual reality to analyze sports performance. *IEEE Computer Graphics and Applications*, 30(2), 14-21
- Fuss, F. K., Subic, A., & Mehta, R. (2019). *Routledge handbook of sports technology and engineering*. Routledge.
- Khalil, M., Ebner, M., & Kopp, M. (2020). VR and AR in education: Immersive technologies in the classroom. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 17(1), 1-10
- Miles, H. C., Pop, S. R., Watt, S. J., Lawrence, G. P., & John, N. W. (2021). A review of virtual environments for training in ball sports. *Computers & Graphics*, 99, 29-45.
- Neumann, D. L., Moffitt, R. L., & Thomas, P. R. (2018). A systematic review of the application of interactive virtual reality to sport. *Virtual Reality*, 22(3), 183–198.
- Putra, A. R., & Sari, R. M. (2020). Pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 12–19.
- Radianti, J., Majchrzak, T. A., Fromm, J., & Wohlgenannt, I. (2020). A systematic review of immersive virtual reality applications for higher education: Design elements, lessons learned, and research agenda. *Computers & Education*, 147, 103778.
- Smith, J. A., Thompson, M. E., & Garcia, M. (2021). The impact of virtual reality on tennis skill acquisition: An experimental study. *Journal of Sports Sciences*, 39(6), 665–674.
- Stolz, S. A., Pill, S., & Kirk, D. (2022). The use of virtual environments in physical education: A critical review. *Sport, Education and Society*, 27(1), 1–14.

Penerapan *Law of Game* Terhadap Pembentukan Karakter Disiplin Atlet

Martono, S.Pd., M.Pd⁸

Universitas Muhammadiyah Luwuk

“Aktivitas latihan dan kegiatan olahraga Karate memberikan dampak yang signifikan terhadap terbentuknya karakter pada anak (atlet) yang dipengaruhi oleh penerapan law of game olahraga tersebut”

Fenomena keolahragaan mengalami dinamika begitu pesat merambah hampir ke dalam seluruh aspek kehidupan olahraga. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk tujuan kebugaran jasmani dan kesehatan, tetapi lebih dari itu berkembang menjangkau aspek pendidikan, politik, ekonomi, agama, sosial dan budaya. olahraga tidak semata-mata untuk prestasi, kesehatan dan kebugaran jasmani, namun lebih luas olahraga berperan penting dalam pendidikan nasional dan pembangunan sumber daya manusia Indonesia. Artinya, olahraga tidak dapat dipisahkan dari pendidikan. Transfer nilai-nilai terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional melalui aktivitas olahraga yang mengandung nilai kebersamaan, kesehatan dan kebugaran, interaksi dan integrasi, sportivitas, kejujuran, disiplin, kerjasama, perjuangan,

⁸ Penulis lahir di Banggai Kepulauan, 23 Maret 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Luwuk, menyelesaikan studi S1 di PJKR FKIP UMLB tahun 2014, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Negeri Makassar tahun 2023.

persahabatan, hingga membangkitkan rasa nasionalisme (Martono, 2024).

Demikian juga halnya komitmen bangsa Indonesia ingin membangun suatu generasi/masyarakat yang kuat dan tangguh untuk kelanjutan pembangunan nasional dalam era yang penuh persaingan sebagaimana dijelaskan pada Pasal 4 UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi; “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Bahwa aktivitas olahraga yang dilakukan memiliki dampak dalam pembentukan perilaku maupun aspek kognitif, afektif, emosional dan kinestetik. Begitu juga peranan nilai sportivitas olahraga terhadap pembentukan kejujuran, disiplin dan lainnya. Pembinaan atlet selalu melibatkan penerapan aturan dalam kegiatan olahraga yang dapat berdampak secara positif terhadap perilaku anak binaan atau atlet. Hal ini banyak memberikan efek positif terhadap peningkatan prestasi. Sebab, dalam proses pencapaian prestasi olahraga, faktor sikap dan perilaku atlet memberikan pengaruh yang sangat besar, termasuk bagaimana atlet dapat menerapkan segala arahan dan strategi dari tim pelatihan dapat dipengaruhi oleh sikap atlet tersebut.

Para pakar belajar dan perilaku seperti Albert Bandura dengan teori belajar sosial (*social learning theory*), Skinner dengan teori *operant conditioning*, Ivan Pavlov dengan teori kondisioning klasik, John Watson dengan behaviorisme dan Thorndike dengan *bond psychology* membuktikan melalui penelitian mereka bahwa perilaku dapat dibentuk dan diubah. Berdasarkan teori-teori yang mereka kemukakan bahwa perubahan perilaku dapat dibentuk dengan mengontrol dan mengendalikan stimulus.

Berdasarkan teori belajar tersebut, maka olahraga yang inti aktivitasnya adalah gerak, diyakini dapat membentuk dan mengubah perilaku manusia. Dalam kegiatan olahraga, perlu ketelitian dan kecermatan pelatih maupun guru di sekolah untuk mengolah dan mengkondisikan aktivitas gerak atau aksi-aksi motorik, direkayasa atau dikemas sehingga dapat menjadi suatu rangsangan atau stimulus yang betul-betul dapat mengarahkan pelakunya pada suatu perilaku yang diinginkan.

Phil H Yanuar Kiram (2019) menjelaskan salah satu ciri olahraga adalah *“rule of the game”* atau aturan permainan. Peraturan dalam olahraga tidak hanya mengatur cara memainkan suatu cabang olahraga tetapi juga mengatur perilaku pemain. Dalam aktivitas olahraga, tidak dibenarkan mencederai orang lain, tidak boleh berkata kasar dan tidak sopan. Setiap pelanggaran akan mendapatkan sanksi. Bahkan setiap protes harus dilakukan sesuai dengan prosedur yang sudah ditetapkan. Semua pemain harus saling menghormati, tidak sompong jika menang, dan tidak menyerah jika kalah atau gagal. Artinya, olahraga menjunjung tinggi nilai-nilai, norma, etika dan moral serta menuntut pelakunya untuk dapat menerapkan hal tersebut.

Aturan-aturan permainan dalam olahraga adalah suatu ketentuan yang disusun untuk menjadi panduan dalam kegiatan olahraga yang mengikat seluruh komponen yang terlibat. Aturan tersebut selain untuk memastikan kegiatan olahraga dapat berjalan sesuai dengan prinsip dan pencapaian tujuan yang diinginkan juga dimaksudkan untuk membentuk perilaku pelakunya agar menampilkan nilai-nilai olahraga dalam kehidupan sosial di masyarakat. Mylsidayu (2015) menjelaskan bahwa setiap individu memiliki ciri, sifat bawaan (*heredity*), dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan sekitarnya. Pada dasarnya, individu tidak dapat dipisahkan dari kepribadiannya karena manusia dengan segala potensi dan tingkah lakunya merupakan satu kesatuan yang utuh. Kepribadian dibentuk oleh faktor pembawaan dan lingkungan. Karakteristik bawaan, baik yang bersifat biologis maupun psikologis dimiliki sejak lahir. Karakter

disiplin adalah sikap seseorang dalam mematuhi aturan atau hukum yang berlaku dilingkungannya sebagai bagian dari perilaku, bersikap dan bertindak dalam rangka mencapai tujuan yang ingin dicapai. Disiplin adalah karakter yang dapat dibentuk melalui pembiasaan secara terencana. Kajian konseptual pada aspek-aspek disiplin menurut Hurlock (1978) mencakup aturan, pemberian hukuman dan penghargaan serta konsistensi.

Hasil penelitian yang dilakukan pada altet karate di Dojo Kodim 1308 Luwuk Banggai menunjukkan bahwa atlet yang mengikuti program latihan memiliki tingkat ketiaatan pada peraturan meliputi etika dan sopan santun, kehadiran, berpakaian dan berpenampilan, kegiatan latihan serta menjaga sarana dan prasarana di tempat latihan yang menunjukkan bahwa atlet memberikan respon sangat baik terhadap aturan yang berlaku. Begitu pula pada dimensi hukuman meliputi menaati peraturan di tempat latihan dan penerimaan diri terhadap sanksi menunjukkan bahwa atlet memberikan respon sangat baik. Penghargaan yang meliputi pengakuan dan lingkungan serta apresiasi dan pujian yakni atlet dengan rendah hati menerima pengakuan dari internal atlet dan tempat latihan. Terakhir pada dimensi konsistensi yang meliputi indikator komitmen dalam melaksanakan peraturan dan konsistensi berlatih sesuai jadwal menunjukkan atlet konsisten disebabkan dorongan dari pelatih (*sensei*) dan kepatuhan terhadap aturan. Artinya, keberadaan atlet dalam *dojo* mendorong untuk konsisten berperilaku sesuai aturan yang berlaku.

Begitu juga, aturan olahraga Karate mengharuskan atlet untuk mematuohnya, seperti penghormatan (*osh*) setiap kali bertemu pelatih, atau memasuki *dojo*, atau bila latih tanding (*kumite*), dan sebagainya membangun kesadaran untuk taat terhadap aturan yang berlaku. Sikap ini menciptakan atlet yang berkarakter disiplin, sebab sadar bahwa hal tersebut sebagai cara untuk meraih sukses dan prestasi. Hal ini dapat dimaknai bahwa penerapan aturan di tempat latihan yang terintegrasi dengan *law of game* pada cabang olahraga memiliki pengaruh terhadap

terbentuknya sikap taat terhadap aturan yang berlaku, yang akan membentuk karakter disiplin atlet.

Penerapan aturan tersebut dapat berdampak secara langsung terhadap pembentukan karakter atlet sebagai anggota masyarakat yang juga berdampak pada kegiatan sehari-hari. Pembentukan karakter tersebut terjadi pada ranah etika dan sopan santu yang ditampilkan dengan perilaku menghargai orang lain, kehadiran yang ditunjukkan dengan datang tepat waktu dan pulang sesuai jadwal baik dalam kegiatan latihan maupun dalam kegiatan belajar atau kegiatan lainnya. Penampilan dan tatacara berpakaian juga ketaatan dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan serta kedisiplinan untuk menjaga fasilitas latihan memberi pola yang sama dalam kehidupan sosial atlet. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Thomas Lickona (2005) menyatakan bahwa karakter yang baik terbentuk dari pengetahuan tentang kebaikan, keinginan terhadap kebaikan, dan berbuat kebaikan. Untuk membangun karakter yang baik, diperlukan pembiasaan dalam pemikiran, pembiasaan dalam hati, dan pembiasaan dalam tindakan. Proses pembiasaan ini dapat dilakukan sejak masa anak-anak hingga dewasa.

Aktivitas latihan dan kegiatan olahraga Karate secara langsung memberikan dampak yang signifikan terhadap terbentuknya karakter pada anak (atlet) yang dipengaruhi oleh penerapan *law of game* olahraga tersebut. *Law of game* menciptakan pengkondisian melalui penerapannya yang ketat dan disiplin, tanggung jawab dalam tugas, kerja keras dan ketekunan dalam latihan yang intens, menghormati dan menghargai lawan baik sebelum, selama maupun sesudah pertandingan. Kondisi *dojo* juga mendorong atlet untuk menghargai proses yang dapat membentuk kematangan emosi sehingga karakternya semakin kuat dan menjadi atlet yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

Daftar Pustaka

- Kiram, P. H. Y. (2019). Menelusuri dan Menguak Nilai-nilai Luhur Olahraga: Pengantar Sosiologi Olahraga. Jakarta: Prenada Media.
- Martono, M. (2024). Sosiologi Olahraga di Era Society 5.0. Purbalingga: Penerbit CV. Eureka Media Aksara
- Martono, M. (2024). Transformasi Nilai-Nilai Profetik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Olahraga dan Pembelajaran Inovatif dalam Pendidikan Jasmani (h. 149-156). Tulungagung: Bunga Rampai
- Mulyadi, Seto dan Lisa, Warda dan Kusumastuti. (2016). Psikologi Kepribadian. Jakarta: Penerbit Gunadarma
- Mylisayu, Apt. (2015). Psikologi Olahraga. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Nurjan, Syarifan. (2016). Psikologi Belajar. Ponorogo: Penerbit Wade Group

Pendidikan Jasmani Inklusif: Jalan Menuju Generasi Emas yang Sehat dan Setara

Hafiz Yazid Lubis, M.Pd⁹

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

"Pendidikan jasmani inklusif penting untuk membangun generasi Indonesia yang sehat, setara, dan berkarakter menuju Indonesia Emas 2045"

Pendidikan jasmani memegang peran penting dalam membentuk individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial. Melalui aktivitas fisik yang terencana, siswa tidak hanya memperoleh kebugaran tubuh, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial, kerja sama, serta nilai-nilai disiplin dan sportivitas. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa akses terhadap pendidikan jasmani yang berkualitas belum sepenuhnya dirasakan oleh semua peserta didik, terutama mereka yang memiliki kebutuhan khusus.

Praktik pendidikan jasmani di banyak sekolah masih bersifat eksklusif, cenderung mengutamakan siswa tanpa disabilitas, dan mengabaikan keberagaman kemampuan peserta didik. Akibatnya, siswa berkebutuhan khusus sering kali tidak mendapatkan

⁹ Penulis lahir di Medan, 10 Juli 1993, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, menyelesaikan studi S1 di FIK Universitas Negeri Medan tahun 2018 dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta tahun 2022.

kesempatan yang sama untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran jasmani. Kondisi ini bertentangan dengan prinsip keadilan dan hak asasi manusia, serta menghambat upaya pembangunan sumber daya manusia (SDM) yang inklusif. Menyongsong visi Indonesia Emas 2045, pembangunan SDM unggul menjadi prioritas utama. Kesehatan fisik dan mental, karakter yang kuat, serta sikap toleransi dan empati adalah pilar penting dalam membangun generasi emas yang kompetitif di tingkat global. Pendidikan jasmani inklusif, yang menjamin partisipasi aktif semua siswa tanpa diskriminasi, menjadi salah satu strategi kunci dalam mencapai tujuan tersebut.

Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif konsep pendidikan jasmani inklusif, tantangan yang dihadapi dalam implementasinya, serta strategi dan rekomendasi untuk memperkuat peran pendidikan jasmani inklusif dalam mewujudkan generasi emas Indonesia yang sehat dan setara.

Konsep Pendidikan Jasmani Inklusif

Pendidikan jasmani inklusif adalah pendekatan pembelajaran yang memastikan semua peserta didik, termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus, dapat berpartisipasi aktif dan setara dalam kegiatan jasmani di lingkungan sekolah. Pendekatan ini menekankan pada pengakuan terhadap keberagaman kemampuan siswa dan penerimaan terhadap perbedaan, baik secara fisik, intelektual, maupun sosial.

Prinsip utama pendidikan jasmani inklusif meliputi aksesibilitas, partisipasi penuh, dan adaptasi. Aksesibilitas berarti setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk mengikuti aktivitas jasmani, tanpa hambatan fisik atau sosial. Partisipasi penuh menegaskan bahwa keterlibatan siswa tidak bersifat simbolis, melainkan aktif dan bermakna. Sementara itu, adaptasi mengacu pada penyesuaian metode, alat, dan materi ajar agar sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan setiap individu.

Berbeda dengan pendidikan jasmani konvensional yang cenderung berorientasi pada performa fisik dan pencapaian prestasi, pendidikan jasmani inklusif lebih menekankan proses pembelajaran yang humanis dan memberdayakan. Fokus utamanya adalah menciptakan pengalaman positif dalam aktivitas fisik yang dapat dinikmati oleh semua siswa tanpa rasa terdiskriminasi.

Selain manfaat kebugaran jasmani, pendidikan jasmani inklusif juga berperan penting dalam penguatan nilai-nilai karakter seperti empati, kerja sama, toleransi, dan saling menghargai. Keterlibatan siswa dengan berbagai latar belakang dan kemampuan dalam satu aktivitas bersama dapat menjadi media efektif untuk membangun sikap inklusif yang akan terbawa hingga kehidupan bermasyarakat.

Peran Strategis Pendidikan Jasmani Inklusif

Pendidikan jasmani inklusif memiliki peran strategis dalam mencetak generasi Indonesia yang sehat, berkarakter, dan setara. Lebih dari sekadar aktivitas fisik, pendidikan jasmani menjadi sarana efektif untuk menanamkan nilai-nilai sosial yang esensial dalam kehidupan bermasyarakat.

Pertama, pendidikan jasmani inklusif mewujudkan hak dasar setiap anak untuk mendapatkan pendidikan yang setara, termasuk hak atas kesehatan dan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan prinsip keadilan sosial dan amanat konstitusi yang menjamin hak semua warga negara, tanpa terkecuali. Kedua, pendidikan jasmani inklusif berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang ramah terhadap keberagaman. Dengan melibatkan semua siswa dalam aktivitas bersama, tanpa memandang perbedaan fisik atau kemampuan, tercipta suasana belajar yang toleran, empati, dan saling menghargai.

Ketiga, melalui pendidikan jasmani inklusif, karakter pelajar Pancasila dapat dibangun secara nyata. Nilai-nilai gotong royong, kebinekaan global, kemandirian, dan integritas ditanamkan

melalui praktik kolaborasi dalam kegiatan jasmani yang inklusif. Keempat, pendidikan jasmani inklusif selaras dengan tujuan pembangunan berkelanjutan, khususnya pada poin-poin terkait kesehatan yang baik, pendidikan berkualitas, dan pengurangan kesenjangan sosial. Implementasi pendidikan jasmani yang inklusif menjadi kontribusi nyata dunia pendidikan dalam mendukung agenda global tersebut.

Melalui peran strategis ini, pendidikan jasmani inklusif menjadi fondasi penting dalam upaya mempersiapkan generasi emas Indonesia yang tidak hanya unggul secara akademis dan fisik, tetapi juga memiliki karakter luhur dan wawasan kebangsaan yang kuat.

Tantangan & Hambatan di Lapangan

Implementasi pendidikan jasmani inklusif di Indonesia menghadapi berbagai tantangan yang signifikan. Salah satu hambatan utama adalah keterbatasan kompetensi guru PJOK dalam mengelola kelas yang beragam secara kebutuhan. Banyak guru belum mendapatkan pelatihan khusus untuk menerapkan metode pembelajaran inklusif, sehingga kesulitan dalam menyesuaikan materi dan pendekatan dengan kemampuan siswa yang berbeda. Selain itu, sarana dan prasarana olahraga di sebagian besar sekolah masih belum ramah difabel. Fasilitas yang kurang mudah dijangkau menghambat partisipasi siswa berkebutuhan khusus dalam kegiatan jasmani, yang pada akhirnya memperkuat eksklusi sosial.

Stigma sosial dan minimnya pemahaman masyarakat mengenai inklusivitas juga menjadi penghalang serius. Siswa dengan disabilitas kerap mengalami diskriminasi, baik dari teman sebaya maupun lingkungan sekolah secara keseluruhan, sehingga menimbulkan rasa terasing dan menurunkan motivasi berpartisipasi. Dukungan kebijakan yang belum optimal turut memperlambat proses inklusi. Meskipun regulasi sudah ada, implementasi dan pengawasan terhadap kebijakan tersebut masih

kurang konsisten dan belum menyentuh seluruh lapisan sekolah, khususnya di daerah terpencil. Terakhir, kurangnya koordinasi dan sinergi antar pemangku kepentingan seperti sekolah, orang tua, pemerintah, dan komunitas turut menjadi hambatan dalam mewujudkan pendidikan jasmani inklusif yang efektif dan berkelanjutan.

Strategi & Rekomendasi Penguatan

Untuk mengatasi tantangan dalam pendidikan jasmani inklusif, diperlukan langkah-langkah strategis yang terintegrasi dan berkelanjutan. Pertama, peningkatan kompetensi guru PJOK menjadi prioritas utama. Pelatihan khusus mengenai metode pembelajaran inklusif dan adaptasi materi harus rutin diselenggarakan agar guru mampu mengelola kelas dengan beragam kebutuhan siswa secara efektif.

Kedua, pengembangan sarana dan prasarana olahraga yang ramah difabel wajib menjadi perhatian pemerintah dan pihak sekolah. Fasilitas yang mudah dijangkau dan aman akan memastikan partisipasi aktif siswa berkebutuhan khusus dalam aktivitas jasmani tanpa hambatan fisik. Ketiga, integrasi pendidikan jasmani inklusif dalam kurikulum dan kebijakan pendidikan harus diperkuat. Kurikulum yang fleksibel dan inklusif dapat memberikan ruang bagi guru untuk mengembangkan metode pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa.

Keempat, kampanye kesadaran inklusivitas perlu digencarkan di lingkungan sekolah dan masyarakat luas. Upaya ini bertujuan menghilangkan stigma negatif serta membangun budaya saling menghargai dan menerima keberagaman. Kelima, kolaborasi berbagai pihak antara sekolah, pemerintah, komunitas, dan organisasi masyarakat sipil sangat penting untuk mendukung pelaksanaan pendidikan jasmani inklusif. Sinergi ini dapat memperkuat dukungan sumber daya, kebijakan, dan program-program pendukung yang berdampak positif.

Dengan menerapkan strategi-strategi tersebut, pendidikan jasmani inklusif tidak hanya dapat diwujudkan secara nyata, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk generasi emas Indonesia yang sehat, berkarakter, dan setara.

Implikasi untuk Indonesia Emas 2045

Pendidikan jasmani inklusif merupakan komponen krusial dalam membangun generasi Indonesia yang sehat, berkarakter, dan setara. Melalui pendekatan yang mengedepankan partisipasi aktif semua siswa tanpa diskriminasi, pendidikan jasmani inklusif tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membentuk sikap toleransi, empati, dan rasa keadilan sosial sejak dini. Mewujudkan pendidikan jasmani inklusif memerlukan sinergi antara guru, sekolah, pemerintah, dan masyarakat. Upaya ini harus didukung dengan kebijakan yang berpihak, peningkatan kompetensi tenaga pendidik, serta penyediaan sarana yang ramah dan mudah dijangkau bagi seluruh siswa.

Dalam konteks visi Indonesia Emas 2045, pendidikan jasmani inklusif menjadi investasi strategis untuk mencetak sumber daya manusia unggul yang mampu bersaing di era global sekaligus berkontribusi pada pembangunan bangsa secara berkelanjutan. Komitmen bersama dalam menerapkan prinsip inklusif akan memastikan bahwa tidak ada satu pun anak yang tertinggal dalam proses pendidikan dan pembentukan karakter. Dengan demikian, pendidikan jasmani inklusif bukan hanya sebuah kewajiban moral dan sosial, tetapi juga fondasi kuat untuk mewujudkan Indonesia yang adil, maju, dan harmonis, menuju generasi emas yang sehat dan setara.

Menjadi Guru Penjas yang Kreatif dan Inovatif

Fera Ratna Dewi Siagian, M.Pd¹⁰

Universitas Nusa Cendana

“Guru Penjas yang kreatif dan inovatif adalah seseorang yang selalu mencoba hal-hal baru untuk meraih hasil belajar siswa lebih baik lagi”

Dalam dunia pendidikan seorang guru memegang peranan yang sangat penting dalam mengembangkan sumber daya manusia yang baik untuk menghasilkan generasi penerus yang berkualitas, karena Guru merupakan penentu keberhasilan siswa disekolah. Siswa yang sukses tidak terlepas dari guru yang hebat. Guru bukan hanya sekedar mengajar, tetapi guru juga harus mampu menjadi contoh dan teladan yang baik, menjadi orang tua siswa di sekolah, harus mampu memberikan nasehat, motivasi, arahan, dukungan, dan semangat kepada siswa-siswanya. Selain itu, guru juga harus pandai mengelola pembelajaran agar tidak membosankan, untuk itu sangat diperlukan guru yang kreatif dan inovatif dalam mengajar terutama dalam pembelajaran penjas disekolah. Penjas adalah suatu kegiatan jasmani seseorang yang menekankan pada keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial, ketika memposisikan pendidikan jasmani, ada juga fakta bahwa kontribusi penjas terhadap proses kehidupan masyarakat secara keseluruhan melalui pengalaman latihan aktivitas fisik (Rozi

¹⁰ Penulis lahir di Asahan, 01 September 1993 , merupakan Dosen di Program Studi Penjaskesrek , Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Nusa Cendana Kupang, menyelesaikan studi S1 di STOK Bina Guna Medan tahun 2016, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang tahun 2019

et al., 2021). Sedangkan Tujuan dari mata pelajaran penjas adalah untuk mampu menerapkan pola hidup sehat, melatih keterampilan motorik serta mengajarkan peserta didik untuk memiliki semangat pantang menyerah, disiplin, sportif, dan menjalin komunikasi dengan lingkungannya (Rohmansyah & Setiyawan, 2018).

Konsep pembelajaran penjas saat ini masih memperhatinkan, salah satunya adalah kurangnya pengalaman dan kreatifitas guru penjas. Menurut (Tobing & Hasanah, 2021) Kreativitas meliputi hasil yang baru, Secara umum kreatifitas guru memiliki fungsi utama yaitu membantu menyelesaikan pekerjaannya dengan cepat dan efisien dan Adapun pentingnya kreativitas guru dalam pembelajaran antara lain: (1) Kreatifitas guru berguna dalam transfer informasi lebih utuh, (2) Kreatifitas guru berguna dalam merangsang siswa untuk lebih berpikir secara ilmiah, (3) Produk kreatifitas guru akan merangsang kreatifitas siswa. Adanya guru kreatif yang terus menerus akan timbul inovasi dalam pembelajaran.

Tujuan mengembangkan kreatifitas dalam mengembangkan pembelajaran yang inovasi untuk mendeskripsikan dan menganalisa pelaksanaan proses pembelajaran yang lebih kreatif dan inovatif. Namun kenyataanya masih banyak ditemui kurangnya pengalaman dan kreatifitas guru penjas dalam proses pembelajaran yang variatif dan menarik sehingga aktivitas siswa dalam pembelajaran penjas juga berkurang. Kurangnya pengalaman dan kreatifitas guru penjas ini sangat berpengaruh terhadap cara guru mengajar di lapangan yang masih dan hanya menggunakan metode latihan komando serta minim pembaharuan di dalam pembelajaran terlihat dari cara guru melakukan pengajaran setiap semester mengajarkan hal yang sama baik teori dan praktik tanpa adanya pengembangan variasi dan modifikasi yang dilakukan guru setiap kali melakukan proses mengajar, sehingga guru tersebut bersifat monoton, hal tersebut di dukung juga karena masih ada guru penjas yang bukan dari bidang ilmu penjas, diperparah dengan tidak adanya niat guru untuk mencari

informasi-informasi mengenai penjas baik dari rekan guru penjas maupun dari internet. Keterbatasan sarana dan prasarana juga menjadi salah satu masalah yang dihadapi oleh guru penjas dalam pelaksanaan pembelajaran disekolah. Keterbatasan sarana dan prasarana terkadang membuat guru penjas melewatkkan materi yang seharusnya wajib untuk diajarkan dan di praktikan. Hal ini sering terjadi karena kurangnya kreatifitas guru tersebut dalam hal memodifikasi sarana dan prasarana yang ada.

Untuk itulah diperlukannya kreatifitas dan inovatif bagi guru penjas untuk membuat pembelajaran semakin maju, menarik, menyenangkan sesuai yang dibutuhkan para peserta didik. Kreativitas seorang guru penjas dapat mempermudah proses belajar olahraga untuk memenuhi tujuan dari materi yang akan disampaikan. Guru Penjas yang kreatif tidak tergantung kepada pendidikannya, tetapi lebih kepada motivasi diri dan usahanya untuk memperkenalkan sesuatu yang baru kepada peserta didik, bersifat unik, menarik, dan menantang sehingga peserta didik antusias untuk mengikuti pembelajaran dari guru penjas.

Adapun Ciri sosok guru penjas yang kreatif, antara lain:

1. Guru penjas harus selalu tertarik kepada sesuatu yang baru untuk disuguhkan kepada peserta didik agar tidak terjadinya rasa kebosanan ketika mengikuti mata pelajaran penjas.
2. Mampu menyesuaikan kegiatan praktek dilapangan sesuai kemampuan, usia dan gender peserta didik agar mereka dapat melakukan praktek dengan rasa aman dan senang tanpa ada rasa takut melakukan.
3. Memberikan kluasaan kepada peserta didik untuk menemukan sesuatu hal yang baru dan menantang untuk dipecahkan bersama.
4. Senang terhadap ide / gagasan baru
5. Guru penjas harus memiliki kemampuan berpikir dan sikap kreatif yang ditunjukkan dalam pembelajaran penjas yang disuguhkan kepada peserta didik agar suasana dalam

- kelas maupun dilapangan lebih hidup, menarik dan menantang untuk dicoba, dijelajah, dan dilakukan oleh peserta didik
6. Memilik komitmen tinggi terhadap peran sebagai guru penjas.

Setelah menjelaskan ciri guru penjas yang kreatif, disini juga akan diselaskan mengapa guru penjas juga harus kreatif ? ada beberapa alasan mengapa guru penjas harus kreatif, antara lain:

1. Guru penjas yang mengajar penuh kreativitas, akan membuat peserta didik tertarik dengan apa yang diajarkan oleh guru penjas.
2. Pelajaran yang diajarkan oleh guru penjas akan lebih menarik
3. Tentunya peserta didik akan mau untuk belajar,
4. Guru penjas akan lebih banyak memberikan ispirasi baru kepada peserta didik
5. Kreativitas guru penjas dalam mengajar akan menjadikan peserta didik menjadi individu yang mampu memberikan ide-ide baru
6. Proses belajar mengajar yang dilakukan baik secara teori dan praktik akan menjadi lebih menyenangkan;
7. Menjadikan peserta didik lebih mandiri;
8. Peserta didik akan menjadi senang menghadapi tantangan dan lebih mudah memecahkan masalah
9. Adanya kepuasan bagi guru penjas tersendiri maupun peserta didik

Selain kreativitas, seorang guru penjas juga harus mampu menjadi guru yang berinovatif agar pembelajaran tidak membosankan. Dengan adanya guru inovatif, proses belajar-mengajar menjadi bergairah dan menarik. Menurut (Mustafa et al., 2021) Inovasi adalah suatu terobosan yang dapat dilakukan guru

dalam mendorong perbaikan Pendidikan dan berbagai strategi dapat dilakukan guru dalam rangka menghadirkan inovasi, serta Inovasi yang dilakukan guru sebagai suatu yang perlu dideskripsikan. Seorang guru penjas yang inovatif akan selalu berupaya semaksimal mungkin agar segala materi yang dijelaskannya dapat diterima dan dimengerti oleh peserta didiknya, dan hal itu tidak lepas dan memerlukan berbagai sarana dan prasarana. Guru penjas yang inovatif bukan hanya sekedar pintar dan memahami materi, tetapi juga harus bisa mengelola materi menjadi sesuatu yang menarik dan menyenangkan serta bukan hanyasebagai bakat, tetapi itu merupakan kebiasaan, yang bisa dilatih dan dibiasakan. Manfaat menjadi guru penjas yang inovatif adalah akan disenangi peserta didik, pembelajaran yang disampaikan juga akan menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan lebih mudah dimengerti oleh peserta didik sehingga suasana dalam pembelajaran menjadi tidak membosankan.

Ciri-ciri guru penjas yang inovatif yaitu:

1. Guru penjas selalu melibatkan peserta didik baik dalam materi maupun praktek dilapangan
2. Guru penjas selalu menyampaikan materi dengan cara baru
3. Guru penjas selalu menerapkan metode pendekatan yang selalu berbeda setiap pembelajaran.
4. Guru penjas mampu menanamkan rasa percaya diri dalam diri peserta didik untuk bertanya, menjawab, ataupun berpendapat.

Dari penjelasan diatas, sangat diharapkan untuk seluruh guru penjas dalam mengajar agar dapat menjadi seorang guru penjas yang selalu kreatif dan inovatif agar pembelajaran berjalan dengan aktif dan menyenangkan. Jika guru penjas kreatif dan inovatif dalam mengelola kelas dan mengelola pembelajaran, maka peserta didik juga akan aktif dalam pembelajaran yang dibawakan oleh guru, peserta didik akan bertanya dari ketidak tahuanya tanpa ada rasa takut, selain itu peserta didik juga akan tertarik terhadap hal-

hal yang baru dan berbeda sehingga peserta didik cepat terhadap materi yang disampaikan guru penjas dan akan selalu menyukai pembelajaran penjas. bosan.

Daftar Pustaka

- Mustafa, M. N., Hermandra, H., & Zulhafizh, Z. (2021). Strategi berinovasi guru di sekolah menengah atas. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(3), 364.
- Rohmansyah, N. A., & Setiyawan. (2018). Manajemen pengembangan kompetensi profesional guru pendidikan jasmani sekolah menengah atas (SMA) Negeri di Kota Yogyakarta. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 1(1), 1–8.
- Rozi, F., Rahma Safitri, S., Latifah, I., & Wulandari, D. (2021). Tiga aspek dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(1), 239–246.
- Tobing, P., & Hasanah, E. (2021). Kepemimpinan kepala sekolah dalam mengembangkan kreativitas dan inovasi pembelajaran guru pada masa Covid-19. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 1–8.

Media Pembelajaran Interaktif Pendidikan Jasmani: Solusi Siswa Gen Z

Muhammad Maulana Fajar, M.Pd¹¹

Universitas Samudra

“Media Pembelajaran Interaktif yang digunakan dalam Pendidikan Jasmani sesuai dengan karakteristik siswa Gen Z sehingga membantu siswa memahami tujuan pembelajaran”

Pendidikan jasmani adalah pembelajaran melalui aktivitas gerak yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak dan mengembangkan karakter siswa (Herdiana & Prakoso, 2016). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan di SD, SMP, dan SMA. Pendidikan jasmani di sekolah memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih dan disusun dan dilaksanakan secara sistematis. Pendidikan jasmani bagian integral pendidikan secara keseluruhan memiliki peran dalam mencetak sumber daya manusia yang unggul. Kurikulum dan bentuk pembelajaran yang diterapkan selalu mengalami perubahan karena menyesuaikan perkembangan zaman yang terus dinamis, sehingga pendidikan di abad 21 tidak hanya tentang keterampilan gerak dan

¹¹ Penulis lahir di Jambur Pulau, 24 Juli 1998, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani,, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Samudra, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UNIMED tahun 2020, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNNES tahun 2022.

kesehatan jasmani saja, namun siswa dituntut mampu berpikir kritis, kreatif, dan mampu berkolaborasi.

Pendidikan jasmani di abad 21 tidak hanya melibatkan perlengkapan olahraga saja, namun sumber belajar yang berasal dari teknologi modern, pendidikan jasmani disusun untuk menghasilkan manusia yang memiliki kesehatan dan keterampilan yang baik dalam menghadapi tantangan global di abad 21(Mustafa & Dwiyogo, 2020).

Pendidikan dikatakan bermutu apabila proses pembelajaran mengajar berjalan dengan baik dan lancar, begitu juga dengan hasil yang didapatkan memuaskan. Proses belajar dapat berjalan dengan lancar apabila guru dan murid dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki lingkungan belajar yang nyaman dan didukung oleh sarana dan prasarana yang dapat mendukung proses belajar mengajar.

Pembelajaran bermutu dicapai dengan memanfaatkan teknologi, karena teknologi memiliki peran penting di era globalisasi abad 21. Teknologi yang dapat dimanfaatkan di abad 21 pada proses pembelajaran pendidikan jasmani seperti teknologi informasi dan komunikasi adalah CD Pembelajaran, Film yang berkaitan dengan olahraga, video recorder, Internet dll (Setyawan, 2016)

Teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dijadikan Media pembelajaran untuk mempermudah siswa memahami tujuan pembelajaran. Pembelajaran dikatakan berhasil jika pembelajaran efektif, efisien dan mencapai tujuan yang ditargetkan, faktor yang mempengaruhi tercapainya target pembelajaran adalah kemampuan guru dalam menentukan metode dan media pembelajaran (Wuarlela, 2020).

Media dimanfaatkan dalam pembelajaran agar pesan yang disampaikan dapat tersampaikan ke penerima pesan serta dapat memberikan motivasi pada peserta didik .Adanya media pembelajaran dapat menciptakan interaksi langsung antara siswa dengan sumber belajar, serta siswa dapat belajar mandiri dengan

kemampuan masing-masing siswa . Salah satu media pembelajaran adalah multimedia interaktif yang merupakan upaya untuk memenuhi fasilitas pendukung pembelajaran dalam mewujudkan kualitas pembelajaran dengan kolaborasi dari beberapa media yang menimbulkan hubungan dua arah (Akbar, 2016).Multimedia interaktif memberikan dampak yang dapat di aplikasikan langsung dalam media dengan memberikan informasi dengan efektif dan tepat serta mampu meningkatkan gairah belajar siswa dengan adanya multimedia interaktif (Sutarno & Mukhidin, 2018)

Media pembelajaran yang berbasis teknologi sesuai dengan kebutuhan siswa-siswa saat ini, banyak dari siswa-siswa di tingkat SMP SMA adalah Gen Z, atau sering disebut Gen-Z, umumnya merujuk pada individu yang lahir antara tahun 1997 dan 2012. Kelompok demografis ini mewakili sekitar 30% populasi global, menjadikannya salah satu generasi terbesar dalam sejarah.

Gen-Z adalah generasi pertama yang benar-benar tumbuh diera digital, dengan teknologi terintegrasi ke dalam kehidupan mereka sejak lahir. Karakteristik unik ini membentuk cara mereka berinteraksi, belajar, dan melihat dunia. Generasi Z ini dicirikan oleh mentalitas globalis (globalist mentality), nativitas digital (digital nativity), dan tingkat keragaman yang belum pernah terjadi sebelumnya. Konstituen tertua Generasi Z telah lulus dari Perguruan Tinggi dan sudah menjadi bagian dari angkatan kerja, dan kehadiran mereka akan semakin terlihat (Laka et al., 2024). Gen-Z memiliki beberapa karakteristik yang perlu diperhatikan, antara lain:

1. Teknologi

Generasi Z tumbuh dengan teknologi dan media sosial, sehingga mereka bisa menjadi sumber pengetahuan yang berharga dalam hal teknologi terkini. Namun, mereka juga mungkin memiliki kecenderungan untuk menggunakan teknologi secara berlebihan di tempat kerja, sehingga penting bagi organisasi untuk memanfaatkan kelebihan mereka di

bidang teknologi, sambil menetapkan batasan yang jelas terkait penggunaan teknologi di tempat kerja.

2. Kebutuhan Pembelajaran

Generasi Z sering kali mencari kesempatan untuk belajar dan berkembang

3. Kerja dalam Tim

Generasi Z cenderung lebih terbiasa dengan bekerja secara kolaboratif dan berbagi informasi melalui platform digital

4. Keseimbangan kerja-hidup

Generasi Z sering kali menempatkan nilai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

5. Keterlibatan dan Dampak Sosial

Generasi Z sering kali peduli dengan isu-isu sosial dan lingkungan

Gen Z memiliki potensi besar dan pola pikir yang mencolok dari generasi-generasi sebelumnya. Generasi Z juga menunjukkan sikap yang lebih pragmatis dan realistik dibandingkan generasi-generasi sebelumnya. Hal ini mungkin merupakan hasil dari pengalaman mereka tumbuh di era yang ditandai oleh ketidakpastian ekonomi global, perubahan teknologi yang cepat, dan tantangan sosial yang kompleks. Sebagai konsekuensinya, mereka cenderung lebih fokus pada stabilitas finansial dan keamanan kerja dalam membuat keputusan terkait Pendidikan dan karir.

Generasi Z memiliki kemampuan unik dalam mencari dan memproses informasi dengan cepat dan mandiri. Mereka telah beradaptasi dengan baik terhadap era informasi yang dinamis, di mana data dan pengetahuan tersedia dalam jumlah besar dan terus bertambah. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk tetap up-to-date dengan tren terbaru dan mengambil keputusan berdasarkan informasi terkini (Rusli, Kemala, & Nazmi, 2023). Namun, kecepatan dalam mengakses dan memproses informasi ini juga membawa tantangan tersendiri. Salah satu masalah utama

adalah kesulitan dalam memverifikasi keakuratan informasi yang diterima. Dalam era berita palsu dan disinformasi, kemampuan untuk membedakan antara fakta dan fiksi menjadi krusial. Selain itu, kecenderungan untuk mencari informasi secara cepat dapat menghambat pengembangan pemikiran kritis yang mendalam, yang memerlukan waktu dan refleksi. Sehingga perlunya pemilihan media, metode dan materi yang relevan sehingga siswa dapat memahami materi yang disampaikan dengan benar.

Daftar Pustaka

- Akbar, T. N. (2016). Pengembangan Multimedia Interaktif Ipa Berorientasi Guided Inquiry Pada Materi Sistem Pernapasan Manusia Kelas V Sdn Kebonsari 3 Malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan Volume:, 1(6)*, 1120–1126.
- Herdiyana, A., & Prakoso, G. P. W. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play Dan Kepercayaan Pada Peserta Didik. *Jurnal Olajraga Prestasi, 12(1)*, 77–85.
- Laka, L., Darmansyah, R., Judijanto, L., Lase, J. F., Haluti, F., Kuswanti, F., & Kalip. (2024). *Pendidikan Karakter Gen Z di Era Digital* (1st ed.). Jambi: SONPEDIA.COM.
- Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan, 3(2)*, 422–438.
- Rusli, T. S., Kemala, R., & Nazmi, R. (2023). *Pendidikan Karakter Gen-Z: Tips dan Trik Mendidik Karakter Gen-Z bagi PENDIDIK*. Jambi: SONPEDIA.COM.
- Setyawan, D. A. (2016). Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan. *Seminar Nasional Olahraga 2016*, 119–139. Retrieved from

Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan - Danang Aji Setyawan.pdf%0A%0A

Sutarno, E., & Mukhidin. (2018). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MULTIMEDIA KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA SMP DI KOTA BANDUNG. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 21(3), 203–218.

Wuarlela, M. (2020). Variasi Metode Dan Media Pembelajaran Daring Untuk Mengakomodasi Modalitas Belajar. *ARBITRER: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 2(2), 261–272.

BAB II

Pengembangan Kurikulum, Teknologi, dan Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Generasi Indonesia Emas

Pendidikan Jasmani sebagai Sarana Anti Bullying

Dr. Adi S, S.Pd, M.Pd¹²

Universitas Negeri Semarang

“Pendidikan jasmani membentuk empati, kepercayaan diri, dan inklusivitas siswa, serta menjadi strategi efektif mencegah dan menanggulangi bullying”

Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam menumbuhkan empati dan toleransi di antara siswa dengan menyediakan lingkungan yang dinamis untuk interaksi sosial dan perkembangan emosional. Metode pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani telah terbukti lebih efektif daripada pendekatan klasik dalam menumbuhkan empati dan toleransi, karena mereka mendorong siswa untuk bekerja sama dan memahami perspektif yang beragam, sehingga meningkatkan nilai-nilai moral (Winarni & Lismadiana, 2020). Integrasi konteks lokal ke dalam kurikulum pendidikan, seperti yang terlihat dalam pelajaran ilmu sosial, lebih lanjut mendukung pengembangan nilai-nilai ini dengan membuat pembelajaran relevan secara budaya dan bermakna secara kontekstual, yang sangat penting untuk membentuk individu yang empatik dan toleran (Aramudin & Susanti, 2024). Di pendidikan tinggi, kursus senam yang

¹² Penulis lahir di Bojonegoro 13 Maret 1995, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNNES, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK Unesa tahun 2016, S2 di Pendidikan Olahraga tahun 2018, dan menyelesaikan S3 di Pendidikan Olahraga tahun 2023.

menggabungkan strategi seperti pengambilan perspektif dan umpan balik berbasis empati telah efektif dalam meningkatkan empati di antara siswa, menunjukkan bahwa pendekatan serupa dapat diterapkan di berbagai aktivitas fisik untuk meningkatkan pemahaman emosional (Kanaya et al., 2005). Selain itu, mengajar empati telah dikaitkan dengan peningkatan perilaku dan toleransi, menyoroti pentingnya empati dalam pengaturan pendidikan (Lepkowska, 2024). Terlepas dari potensi pendidikan jasmani untuk memfasilitasi ekspresi dan manajemen emosional, ada kebutuhan akan lebih banyak metodologi berbasis bukti untuk membimbing guru dalam upaya ini (Espoz-Lazo et al., 2020). Secara keseluruhan, pendidikan jasmani menyediakan platform unik untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan membina generasi yang menghargai empati dan toleransi (Rico-González, 2023). Kegiatan olahraga yang dilakukan secara berkelompok mendorong siswa untuk bekerja sama, memahami perbedaan kemampuan, dan belajar menghargai sesama. Hal ini memperkuat empati, yang menjadi kunci dalam mencegah perilaku bullying.

Aktivitas fisik telah terbukti secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri melalui berbagai mekanisme, sebagaimana dibuktikan oleh beberapa penelitian. Pada remaja, tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi, terutama pada kekuatan otot ekstremitas bawah, kelincahan kecepatan, dan kebugaran kardiorespirasi, secara positif terkait dengan kepercayaan diri, dengan aktivitas fisik sedang hingga berat (MVPA) memainkan peran penting dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri (Ortega-Gómez et al., 2023) . Demikian pula, pada wanita yang menghadapi kekerasan dalam rumah tangga, program latihan fisik terstruktur menyebabkan peningkatan signifikan dalam harga diri global dan persepsi diri fisik, dengan olahraga menunjukkan efek yang lebih jelas dibandingkan dengan terapi kelompok pendukung (Legrand & Crombez-Bequet, 2022). Frame Running, aktivitas fisik yang disesuaikan untuk individu dengan gangguan mobilitas, juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang dirasakan di antara peserta, menyoroti manfaat psikososial dari terlibat dalam

aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kemampuan individu (van der Linden et al., 2022). Selanjutnya, aktivitas fisik berbasis rumah selama pandemi COVID-19 ditemukan untuk meningkatkan harga diri, yang memediasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan umum di antara mahasiswa, menggarisbawahi peran harga diri sebagai faktor penting dalam manfaat psikologis aktivitas fisik (Cao et al., 2023). Hubungan antara kebugaran fisik dan harga diri lebih lanjut didukung oleh temuan yang menunjukkan daya tahan aerobik, sebagaimana diukur dengan tes Course Navette, sangat berpengaruh dalam meningkatkan harga diri di kalangan remaja (Benitez-Sillero et al., 2024). Secara kolektif, studi ini menggambarkan bahwa aktivitas fisik, baik melalui program terstruktur atau kegiatan yang disesuaikan, dapat secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri, berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan di seluruh populasi yang beragam. Pendidikan jasmani memberi kesempatan pada setiap siswa untuk mengenali kekuatan dirinya, termasuk mereka yang mungkin kurang unggul dalam aspek akademik. Peningkatan rasa percaya diri mengurangi potensi siswa menjadi korban atau pelaku bullying.

Pendidikan jasmani berfungsi sebagai wadah inklusivitas dengan menyediakan platform bagi populasi siswa yang beragam untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang mempromosikan inklusi sosial, kesetaraan, dan pengembangan pribadi. Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Menengah Ontario mencontohkan hal ini dengan menanamkan wacana kesetaraan, peluang, dan hasil positif, yang bertujuan untuk melampaui gagasan olahraga tradisional dan menumbuhkan lingkungan inklusif melalui suara siswa (Selkirk et al., 2022) pendidikan jasmani juga memfasilitasi pembelajaran inklusi sosial sebagai keterampilan hidup, terutama melalui kegiatan tim yang mendorong kolaborasi dan pemahaman di antara siswa dari latar belakang yang berbeda (Hovdal et al., 2021). Selanjutnya, mengatasi keragaman saraf perhatian, seperti ADHD, dalam pelajaran pendidikan jasmani sangat penting untuk menciptakan

pengalaman pendidikan inklusif, selaras dengan tujuan pendidikan global seperti Agenda 2030 (Villa-de Gregorio et al., 2023). Selain itu, pengalaman siswa perempuan di kelas multi-etnis menggarisbawahi pentingnya memahami dinamika sosial untuk mendorong inklusi (Thorjussen, 2020). Literasi fisik, meskipun secara tradisional cakupannya sempit, berkembang untuk lebih mencakup individu penyandang cacat, mempromosikan pengalaman aktivitas fisik yang bermakna (Pushkarenko et al., 2021). Secara kolektif, wawasan ini menggarisbawahi potensi transformatif pendidikan jasmani sebagai domain untuk menumbuhkan inklusivitas di seluruh populasi siswa yang beragam. Melalui pendekatan pembelajaran yang adil dan partisipatif, pendidikan jasmani membuka ruang untuk inklusivitas. Semua siswa, tanpa memandang latar belakang atau kemampuan fisik, dapat terlibat aktif dan merasa dihargai.

Pendidikan jasmani bukan sekadar kegiatan fisik, tetapi juga media efektif untuk menanamkan nilai sosial, empati, dan karakter positif. Jika dimaksimalkan, pendidikan jasmani mampu menjadi sarana strategis dalam pencegahan dan penanggulangan bullying di lingkungan sekolah.

Daftar Pustaka

- Aramudin, A., & Susanti, R. H. (2024). Empathy And Tolerance Cultivation In Primary Students Through Local Context-Based Social Science Lessons. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 27(1 SE-Article), 191–206.
- Benitez-Sillero, J. de D., Iago, P.-P., Álvaro, M., & and Raya-González, J. (2024). Longitudinal Relationships Between Physical Fitness With Physical Self-Concept and Self-Esteem in Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 95(1), 183–189.
- Cao, M., Teng, Y., Shao, N., & Wu, Y. (2023). The relationship between home-based physical activity and general well-being

among Chinese university students during the COVID-19 pandemic: the mediation effect of self-esteem. *Humanities & Social Sciences Communications*, 10(1), 217.

Espoz-Lazo, S., Huete, R. R., Espoz-Lazo, P., Farías-Valenzuela, C., & Valdivia-Moral, P. (2020). Emotional education for the development of primary and secondary school students through physical education: Literature review. *Education Sciences*, 10(8), 1–12.

Hovdal, Dag Ove G, Haugen, Tommy, Larsen, Inger Beate, & Johansen, Bjørn Tore. (2021). Students' experiences and learning of social inclusion in team activities in physical education. *European Physical Education Review*, 27(4), 889–907.

Kanaya, T., Light, D., & McMillan Culp, K. (2005). Factors Influencing Outcomes From A Technology-Focused Professional Development Program. *Journal of Research on Technology in Education*, 37(3), 313–329.

Legrand, F. D., & Crombez-Bequet, N. (2022). Physical Exercise and Self-Esteem in Women Facing Lockdown-Related Domestic Violence. *Journal of Family Violence*, 37(6), 1005–1011.

Lepkowska, D. (2024). Teaching empathy can have a positive impact on behaviour and tolerance. *Journal of Family and Child Health*, 1, 46.

Ortega-Gómez, S., Adelantado-Renau, M., Carbonell-Baeza, A., Moliner-Urdiales, D., & Jiménez-Pavón, D. (2023). Role of physical activity and health-related fitness on self-confidence and interpersonal relations in 14-year-old adolescents from secondary school settings: DADOS study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(10), 2068–2078.

- Rico-González, M. (2023). Developing Emotional Intelligence through Physical Education: A Systematic Review. *Perceptual and Motor Skills*, 130(3), 1286–
- Selkirk, E. K., Missiuna, C., Moll, S., Rosenbaum, P., & Campbell, W. (2022). Inclusive Physical Education: A Critical Discourse Analysis of the Ontario Secondary School Health and Physical Education Curriculum. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(3), 523–531.
- Thorjussen, Ingfrid Mattingdal. (2020). Social inclusion in multi-ethnic physical education classes: Contextualized understandings of how social relations influence female students' experiences of inclusion and exclusion. *European Physical Education Review*, 27(2), 384–400.
- van der Linden, M., Schie, P. E. M., Hjalmarsson, E., Andreopoulou, G., Verheul, M., & Walden, F. (2022). Frame running to confidence: the athlete-perceived impact of an adapted physical activity on aspects of physical fitness, functional mobility and psychosocial outcomes. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 54.
- Villa-de Gregorio, M., Palomo-Nieto, M., Gómez-Ruano, M. Á., & Ruiz-Pérez, L. M. (2023). Attentional Neurodiversity in Physical Education Lessons: A Sustainable and Inclusive Challenge for Teachers. In *Sustainability* (Vol. 15, Issue 6).
- Winarni, S., & Lismadiana, L. (2020). Kompetensi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ditinjau dari usia dan jenis sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 101–114. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.29639>

Pelestarian Olahraga Tradisional Melalui Pembelajaran Penjas

Dr. Kusmiyati, M.Pd¹³

STKIP Darussalam Cilacap

“Permainan tradisional dapat memberikan inovasi baru dan sebagai alternatif bahan ajar bagi guru penjas untuk selalu mengenalkan budaya bangsa melalui olahraga tradisional dalam pembelajaran penjas”

Olahraga tradisional bisa berasal dari berbagai wilayah di nusantara, dan keberadaanya semakin memudar di zaman globalisasi ini. Di era globalisasi ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat pesat, dimana teknologi menjadi pendorong utama perubahan dan kemajuan peradaban manusia. Teknologi mengalami transformasi perubahan yang luar biasa sehingga membawa dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan baik dalam hal pendidikan dan komunikasi. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sudah dirasakan hampir seluruh lapisan masyarakat baik dari segi positif maupun negatif. Saat ini anak-anak usia 5 hingga 12 tahun menjadi pengguna kemajuan teknologi yang bisa berdampak pada dunia

¹³Penulis lahir di Cilacap, 15 April 1986, penulis merupakan Dosen di STKIP Darussalam Cilacap pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS) (010), sedangkan gelar Magister dan program Doktor diselesaikan di Universitas Negeri Semarang (UNNES) Prodi Pendidikan Olahraga pada tahun 2014 dan tahun 2024.

mereka yaitu bermain. Menurut Newman seperti telah dikutip (Agus Sumanto, 2010) berpendapat bahwa bermain merupakan penyaluran bagi ekspresi energi yang berlebihan. Bagi anak-anak menyalurkan energi dilakukan dengan cara bermain, dalam kegembiraan bermain, berpetualang dan mengeksplorasi lingkungan, anak-anak juga tengah mengembangkan berbagai jenis kecerdasan dan mempraktikan beragam keterampilan hidup yang sangat berguna bagi kehidupan mereka kelak (Achroni, 2012). Anak-anak lebih cenderung suka bermain *gadget* dibandingkan bermain dengan teman-teman sebayanya, sehingga permainan tradisional semakin ditinggalkan. dimana kondisi saat ini relative banyak anak-anak usia sekolah dasar sudah tidak mengenal olahraga tradisional.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di sekolah dasar permainan tradisional yang saat ini mulai ditinggalkan oleh anak-anak, bahkan mereka sudah tidak mengenal permainan tersebut hal ini disebabkan kurang menarik bagi mereka.

Tabel 1. *Presentase siswa terhadap minat permainan tradisional*

Nama Sekolah	Jumlah Siswa	Siswa yang tertarik %	Siswa yang tidak tertarik %
SD N Klumprit 01	26	11,54	88,46
SD N Kedungbenda 03	21	9,52	90,48
SD N Karangpakis 01	20	11,34	88,66
SD N Jetis 04	24	17,65	82,35
SD N Banjarwatu 03	19	17,65	82,35

Berdasarkan masalah diatas seorang guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga (PJOK) memiliki peranan penting dalam meningkatkan minat siswa terhadap permainan tradisional dengan menjadi fasilitator dan motivator dalam kegiatan bermain. Guru juga harus bisa memodifikasi permainan tradisional supaya

menjadi lebih menarik bagi siswa di era modern dengan tidak menghilangkan nilai-nilai pokok budaya dalam permainan tersebut. Langkah-langkah yang diambil dalam melestarikan olahraga tradisional meliputi integrasi olahraga tradisional dalam kurikulum pendidikan, mengadakan festival atau kompetisi olahraga tradisional.

Permainan tradisional di Indonesia lahir dan berkembang dari budaya daerah yang menjadi ciri khas bagi kebudayaan setempat. Kekayaan budaya di Indonesia dari generasi ke generasi yang dilakukan secara lisan maupun perilaku. Permainan tradisional menjadi media pembelajaran yang edukatif bersifat natural yang tumbuh dan berkembang sejak lama dengan meghubungkan secara sinergis antara akar kebudayaan dan alam. Menurut pendapat (Rosdiani, 2012) permainan tradisional adalah jenis permainan rakyat, yang mana eksis pada suatu kelompok komunitas tertentu, ataupun wilayah tertentu dan kemudian permainan tersebut diwariskan kepada generasi selanjutnya, guna melestarikan permainan tersebut dan mengeksistensikan permainan tersebut meski sudah berubah era dan peradaban.

Pelestarian olahraga tradisional merupakan salah satu bentuk menjaga warisan budaya khususnya budaya yang berada di Indonesia. Dengan melestarikan olahraga atau permainan tradisional kita menjaga identitas budaya dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam setiap permainan. Berbagai macam jenis permainan dikenalkan kembali kepada masyarakat terutama anak-anak, permainan tersebut memiliki filosofi dan nilai-nilai kebersamaan yang harus selalu dijunjung tinggi sebagai sarana pemesatu bangsa (Widodo,2020).

Disisi lain salah satu alasan mengapa melestarikan permainan tradisional penting adalah karena mereka mempertahankan identitas budaya kita. Setiap negara atau daerah memiliki permainan yang khas, dengan aturan dan gaya bermain yang berbeda-beda. Dengan mempertahankan permainan tradisional, kita dapat menjaga keunikan dan keberagaman budaya kita sendiri dan mencegah terjadinya homogenisasi budaya yang merugikan.

Maka dari itu pendidikan jasmani berperan penting dalam olahraga tradisional karena dapat mengintegrasikan pembelajaran mental, fisik, dan sosial. Olahraga tradisional tidak hanya melatih motorik siswa tetapi juga kebugaran, nilai-nilai sportif, kerjasama dan tidak kalah penting adalah menghargai warisan budaya.

Daftar Pustaka

Achroni, Keen. (2012). *Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Javalitera

Agus Sumanto. 2010. *Pentingnya Bermain*. Jakarta: Sketsa Aksara

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

Arif Widodo, Muhammad Tahir, Mohammad Ardi Maulida, dkk. (2020). *Upaya Pelestarian Permainan Tradisional*. Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Vol 8, No.2, 257-264.

<https://www.kompasiana.com/regipratama1436/64b3a887e1a1673b8000d3b2/opini-pentingnya-melestarikan-permainan-tradisional>

Project Based Learning di Pendidikan Jasmani

Dr. Irfan, M.Or¹⁴

Universitas Muhammadiyah Bima

“Project Based Learning mendorong peserta didik mengembangkan pengetahuan, keterampilan, kemandirian, kolaborasi, serta motivasi belajar dalam pendidikan jasmani”

Project Based Learning (PBL)

Era abad 21 pembelajaran semakin kompleks yang dihadapi guru dan siswa, ada kebutuhan semakin meningkat mengembangkan kreativitas dalam proses pendidikan. *Project Based Learning* (PBL) untuk mengembangkan pendidikan abad ke-21 (Estrada Oliver et al., 2020). PBL sangat sesuai dengan tuntutan pendidikan abad ke-21 yang menekankan pada pengembangan keterampilan 4C (*Critical thinking, Communication, Collaboration, Creativity*) yang esensial bagi siswa (Siregar, 2025). Metode untuk mengembangkan kepemimpinan, pembelajaran berbasis proyek (PBL) memiliki potensi yang luar biasa (King & Smith, 2020). Pembelajaran Berbasis Proyek (*Project Based Learning*) adalah model pembelajaran yang mendorong siswa terlibat lebih aktif dalam proyek pembelajaran yang sesuai dengan tantangan kehidupan sehari-hari. PBL juga mendorong siswa berkolaborasi dalam

¹⁴ Penulis lahir di Sape Naru, 03 Mei 1989, merupakan dosen di Universitas Muhammadiyah Bima menyelesaikan Program Studi S1 Pendidikan Olahraga IKIP Mataram Tahun 2019, S2 – Ilmu Keolahragaan UNS Tahun 2014, dan S3 – Pendidikan Olahraga Unnes Tahun 2020

membuat renacana, pelaksanaan, dan penyelesaianan proyek pembelajaran sehingga masalah pembelajaran mampu dipecahkan secara terampil.

Project based learning berbasis proyek yang mendorong peserta didik terlibat dalam sebuah proyek yang sesuai dengan topik materi, supaya peserta didik lebih detail dan mendalam memahami materi pembelajaran, hal ini berdampak pada peningkatan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik. PBL mendorong anak membangun rasa kolaborasi dengan tim agar mampu membangun komunikasi yang baik, serta membentuk kerja sama tim yang lebih kreatif pada saat pembelajaran. PBL mampu membentuk sikap mandiri siswa dalam memutuskan dan mengatur waktu sesuai dengan proyek pembelajaran. Dengan demikian peserta didik lebih percaya diri terhadap setiap keputusan yang dilakukan oleh mereka, namun tetap mempertimbangkan keadaan dan situasi di sekitar lingkungan pembelajaran. PBL berbasis proses pembelajaran, dalam konteks ini siswa lebih difokuskan pada proses pembelajaran yang mendalam, agar siswa memahami secara utuh seluruh proyek materi pembelajaran, proses ini mendorong siswa lebih kreatif memahami lebih mendalam seluruh materi proyek pembelajaran. PBL memfasilitasi peserta didik untuk refleksi (evaluasi), peserta didik diberikan kesempatan untuk melakukan refleksi proses pengalaman selama mengikuti proyek pembelajaran, baik pengalaman pada saat proses pembelajaran maupun keberhasilan mengikuti proyek pembelajaran. Refleksi bertujuan untuk mengevaluasi pengalaman belajar yang sudah dilaksanakan oleh peserta didik.

PBL dalam Pendidikan Jasmani

Project Based Learning (PBL) sangat tepat digunakan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani (Syafruddin, 2024). Pendidikan jasmani, memiliki potensi mengembangkan pemecahan masalah dan pemikiran kreatif (Yolcu et al., 2024).

Project Based Learning (PBL) dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi belajar, kepercayaan diri, kreativitas, kemampuan kolaborasi, self-regulated, kemampuan berinovasi, berpikir mandiri, dan hasil belajar. Semua aspek psikomotor yang dinilai meliputi set, respons mekanis, respons kompleks, adaptasi, dan organisasi berada dalam kategori tinggi (Sumarni et al., 2016). Menugaskan siswa berbagai proyek yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik (Treadwell, 2018). Pembelajaran berbasis proyek untuk mempelajari model pendidikan jasmani secara menyeluruh (Estrada-Oliver et al., 2021).

Pembelajaran berbasis proyek memfasilitasi anak dalam menuntaskan pembelajaran, dapat meningkatkan motivasi belajar, belajar mandiri, kreatif, dan kolaborasi. Makan langkah-langkah dalam mengimplementasikan pembelajaran *Project Based Learning* (PBL) adalah: 1). Kemampuan identifikasi masalah, kemampuan memahami masalah untuk melihat kesenjangan (gap) pembelajaran dalam rangka untuk memecahkan masalah untuk menentukan tema (topik) yang akan dilaksanakan, sehingga lebih fokus pada obyek pembelajaran pendidikan jasmani, 2). Mampu merancan proyek, kemampuan ini diperlukan sebagai panduan dasar untuk dikembangkan dalam menyelesaikan proyek pembelajaran pendidikan jasmani, 3). Kemampuan implementasi proyek, pada tahap ini dibutuhkan penerapan pembelajaran melalui tindakan pengamatan penelitian maupun eksperimen yang mendukung proses pembelajaran dan hasil penerapan proyek, atau tindakan lainnya yang relevan dengan topik materi pembelajaran pendidikan jasmani, 4). Kemampuan pemaparan hasil, tahap ini peserta didik melakukan eksplorasi hasil proyek pembelajaran pendidikan jasmani kepada peserta didik lainnya, berbentuk presentasi, naskah laporan, artikel, maupun produk lainnya yang relevan dengan tema pembelajaran proyek. 5). Kemampuan refleksi, kemampuan ini untuk mengevaluasi sekaligus memikirkan secara kritis dari proses dan hasil proyek pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga memiliki dampak yang mendalam

dari proses pembelajaran untuk peserta didik maupun lingkungannya.

Penerapan pembelajaran berbasis proyek di pendidikan jasmani, tidak sekedar memahami pembelajaran pendikan jasmani tentang olahraga dan kesehatan di dunia pendidikan, namun dapat meningkatkan keterampilan dan kreativitas peserta didik dalam bentuk kolaborasi sesama peserta didik, membangun komunikasi yang baik, mampu memecahkan masalah secara mandiri oleh peserta didik. Karena ciri dari *project based learning (PBL)* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penjas) yaitu berpusat pembelajaran kepada siswa, berbasis masalah yang dihadapi, dan menemukan solusi. Artinya peserta didik lebih aktif dan mandiri dalam mengembangkan proyek dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan akhir. Penerapan PBL dalam pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik siswa tetapi juga mengembangkan kemampuan sosial mereka. Dalam proses kerja kelompok yang sering kali menjadi bagian dari proyek, siswa belajar untuk berkomunikasi secara efektif, bekerja sama dengan teman-teman mereka, serta menyelesaikan konflik yang mungkin timbul (Siregar, 2025). Contoh proyek yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai berikut:

1. Proyek kebugaran

Peserta didik membuat proyek kebugaran jasmani untuk masyarakat sekolah yang melibatkan seluruh guru, staf, dan siswa. Proyek senam dilaksanakan minimal satu kali dalam satu minggu dilingkungan sekolah, yang dapat di partisipasi oleh warga sekolah.

2. Proyek event olahraga

Peserta didik membuat proyek dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan hasil yang di usulkan ke sekolah yang di dampingi oleh guru mata pelajaran pendidikan jasmani, turnamen olahraga antar kelas berpa lomba sepak bola, bola voli, dll. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan

kolaborasi, membangun ekosistem komunikasi, nilai-nilai sportivitas berjalan baik, serta mampu mengimplementasikan visi *mens sana in corpore sano* yang artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

3. Proyek penelitian olahraga

Peserta didik mampu proyek pembelajaran pendidikan jasmani, serta membuat video tutorial praktik teknik dasar olahraga seperti sepak bola, bola voli, atletik, dll.

Proyek ini merupakan proses penelitian yang dilaksanakan peserta didik melalui tentang teknik dasar yang benar, mengukur keberhasilan sebelum dan sesudah penerapan proyek pembelajaran pendidikan jasmani. Mengambil dokumen berupa gambar dan video praktik, serta peserta didik mempublikasikan melalui media sosial.

4. Festival permainan tradisional

Peserta didik membuat proyek festival permainan tradisional khususnya berkaikan dengan aktivitas fisik atau olahraga tradisional yang ada di Indonesia, tujuannya untuk menyelenggarakan permainan tradisional sebagai rasa cinta untuk melestarikan kearifan lokal di lingkungan sekolah. Disamping itu juga festival ini untuk mempromosi kepada warga sekolah tentang permainan tradisional yang ada di daerah, supaya meningkatkan minat warga sekolah untuk terus melestarikannya.

Project Based Learning (PBL) mendorong peserta didik untuk memiliki kemampuan pengetahuan, dan keterampilan mereka dalam pendidikan jasmani. *Project Based Learning* (PBL) memfasilitasi kemampuan peserta didik secara mandiri dan kolaboratif melalui proyek pembelajaran yang sesuai dengan tema pembelajaran. Strategis ini sebagai upaya untuk memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran yang mendalam serta mudah dilaksanakan oleh peserta didik. *Project Based Learning* (PBL) tentunya memiliki tantangan berkaitan dengan waktu yang terbatas, kurangnya fasilitas, serta keadaan siswa yang pasif. Solusi

yang harus dilakukan berkaitan dengan waktu proyek pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik dibagi dalam tahapan kecil yang sesuai dengan keadaan peserta didik. Solusi berkaitan dengan kurangnya fasilitas dapat di modifikasi dengan menggunakan alat-alat sederhana yang ada di lingkungan sekolah, serta memanfaatkan sumber daya lokal. Solusi berkaitan dengan siswa pasif pendidik mampu memberikan peran sebagai motivator dan fasilitator yang sesuai dengan bakat dan minat peserta didik.

Daftar Pustaka

- Estrada-Oliver, L., Delgado-Gotay, K., & Colon-Guzman, V. (2021). Project Based-Learning and Sport Education: A PETE Project! *Strategies*, 34(6), 51–56.
- Estrada Oliver, L., Lizmarie, R., & and Pagan, A. (2020). Tales from PE: Using Project-Based Learning to Develop 21st-Century Skills in PETE Programs. *Strategies*, 33(4), 45–48.
- King, B., & Smith, C. (2020). Using Project-Based Learning to Develop Teachers for Leadership. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(3), 158–164.
- Siregar, F. S. (2025). Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek (Project Based Learning – PJBL) dalam Pendidikan Jasmani di. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2), 120–127.
- Sumarni, W., Wardani, S., Sudarmin, S., & Gupitasari, D. N. (2016). Project Based Learning (PBL) To Improve Psychomotoric Skills: A Classroom Action Research. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 5(2), 157–163.
- Syafruddin, M. A. (2024). Penerapan Metode PBL (Project Based Learning) dalam Pendidikan Jasmani. *Ayay*, 15(1), 37–48.
- Treadwell, S. M. (2018). Making the Case for Project-based Learning (PBL) in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(1), 5–6.

Yolcu, O., Irmak, H. A., Mustafa Levent, İ., & and Kriellaars, D. J. (2024). Use of Parkour in Primary School Physical Education to Develop Motor Creativity, Divergent Thinking, Movement Competence, and Perceived Motor Competence. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–14.

Matematika dalam Rancangan Program Kebugaran Harian untuk Pekerja Sektor Perhotelan di SMK Efata Omba Rade

Agustina Purnami Setiawi, M.Pd¹⁵

Universitas Stella Maris Sumba

“Pekerja di sektor perhotelan menghadapi tuntutan fisik yang tinggi, seperti berdiri lama, berjalan bolak-balik, mengangkat barang, dan melayani tamu dengan sigap”

Matematika ternyata tidak hanya berguna di ruang kelas, tetapi juga menjadi alat penting dalam merancang program kebugaran (Fatoni & others, 2024). Dengan prinsip matematika, kita dapat mengukur kebutuhan kalori harian, mengatur jadwal latihan yang seimbang, dan memantau perkembangan kebugaran secara objektif (Setiawi, 2024). Misalnya, menghitung denyut jantung target menggunakan rumus $*(220 - \text{usia}) \times \text{intensitas latihan}^*$ membantu menentukan zona latihan yang optimal, sementara pengaturan durasi latihan berdasarkan *Total Energy Expenditure (TEE)* memastikan pembakaran kalori yang efektif. Bahkan, data perkembangan kebugaran dapat divisualisasikan

¹⁵ Penulis lahir di Desnparas, 20 Agustus 1986, merupakan Dosen di Program Studi Teknik Informatika, Universitas Stella Maris Sumba, menyelesaikan studi S1 Pendidikan Matematika di UPMI Bali (Universitas PGRI Mahadewa Indonesia) tahun 2009, menyelesaikan S2 Pendidikan Matematika di UNDIKSHA (Universitas Pendidikan Ganesha) tahun 2020, dan sedang menempuh pendidikan S3 Prodi Ilmu Pendidikan di UNDIKSHA (Universitas Pendidikan Ganesha) sejak tahun 2024.

dalam bentuk grafik, memudahkan pelacakan kemajuan dari waktu ke waktu. Dengan demikian, matematika menjadi fondasi ilmiah yang membuat program kebugaran lebih terukur, efisien, dan hasilnya maksimal(Anggrawan et al., 2023).

Siswa SMK Efata Omba Rade membuktikan bahwa matematika dapat menjadi alat praktis dalam merancang program kebugaran harian(Bitu et al., 2024). Mereka menerapkan rumus sederhana, seperti *Harris-Benedict Equation*, untuk menghitung kebutuhan kalori harian berdasarkan usia, berat badan, dan tingkat aktivitas, lalu menggunakannya untuk menyusun menu makanan sehat.

Selain itu, dengan memanfaatkan formula *Karvonen* untuk menentukan zona detak jantung ideal saat latihan, mereka mampu mengatur durasi dan intensitas olahraga secara optimal(Ismail Nasar et al., 2024). Perkembangan kebugaran mereka pun dipantau melalui grafik mingguan yang mencatat peningkatan daya tahan, fleksibilitas, dan kekuatan, menunjukkan bagaimana pendekatan berbasis data dapat membuat program kebugaran lebih terarah dan hasilnya terukur. Melalui proyek ini, siswa tidak hanya menjadi lebih bugar, tetapi juga memahami aplikasi nyata matematika dalam kehidupan sehari-hari(Bile et al., 2021).

Program integrasi matematika dan kebugaran di SMK Efata Omba Rade membawa dampak ganda yang signifikan(Setiawi et al., 2020). Di satu sisi, siswa semakin menyadari pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai bekal bekerja di industri perhotelan yang menuntut stamina prima. Di sisi lain, pembelajaran matematika menjadi lebih hidup dan relevan karena diaplikasikan secara nyata - mulai dari menghitung kebutuhan gizi hingga menganalisis grafik perkembangan latihan. Antusiasme belajar pun meningkat ketika mereka melihat langsung bagaimana rumus-rumus matematika yang selama ini abstrak ternyata bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan program ini juga membuka peluang untuk dikembangkan sebagai model pembelajaran terintegrasi yang menyenangkan, menggabungkan

pendidikan jasmani, matematika, dan persiapan karir secara sekaligus(Usman et al., 2024).

Pengalaman SMK Efata Omba Rade membuktikan bahwa matematika bukan sekadar teori di buku, melainkan alat praktis yang bisa dimanfaatkan untuk menciptakan gaya hidup sehat. Kami mengajak guru untuk menjadikan matematika lebih kontekstual, siswa untuk lebih kreatif menerapkan ilmu, serta membuat kebijakan pendidikan untuk mempertimbangkan model pembelajaran terintegrasi semacam ini. Program yang menggabungkan perhitungan ilmiah dengan kebugaran jasmani ini layak diadaptasi oleh SMK lainnya, khususnya yang menyiapkan tenaga kerja di bidang perhotelan dan sektor padat karya lainnya. Dengan pendekatan ini, kita tidak hanya menciptakan calon pekerja yang terampil, tetapi juga generasi yang sehat, cerdas, dan mampu memanfaatkan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kualitas hidup sehari-hari(Utomo, 2020).

Daftar Pustaka

- Anggrawan, D. I. A., MT, P. D., Marlina, M. P., Elyakim, N. S. P., Si, S., Pd, M., Irhas, M. P., Muti'ah, M. P., Rahim, A., Pd, S., & others. (2023). *Teori Belajar dan Pembelajaran (MP Agustina Purnami Setiawi, S. Pd.(ed.))*. PT Rajawali Media Utama.
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 71–80.
- Bitu, Y. S., Setiawi, A. P., Bili, F. G., Iriyani, S. A., & Patty, E. N. S. (2024). Pembelajaran Interaktif: Meningkatkan Keterlibatan Dan Pemahaman Siswa. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 5(2).
- Fatoni, F., & others. (2024). Dampak Kesehatan Kardiovaskular terhadap Fungsi Kognitif Siswa dalam Pemecahan Masalah

- Matematika berdasarkan Model Polya. *JagoMIPA: Jurnal Pendidikan Matematika Dan IPA*, 4(4), 779–788.
- Ismail Nasar, M. P. ., Agustina Purnami Setiawi, M. P. ., Wifqi Rahmi, S.Pd., M. P. ., Luh Nitra Aryani, M. K. ., Daindo Milla, S.Pd., M. P. ., Hendra Sidratul Azis, S.Pd., M. A. P., Editor, Dr. Titik Ceriyani Miswaty, M. P., & Elyakim Nova Supriyedi Patty, S.Si., M. P. (2024). *Mengoptimalkan Well-Being dalam Pendidikan: Strategi dan Implementasi di Era Digital*. 1–209.
- Setiawi, A. P. (2024). Menjelajahi Teori Pendidikan Modern: Tinjauan Literatur tentang Teori Kecerdasan Ganda Terhadap Proses Belajar Siswa Di Era Digital. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 5(3).
- Setiawi, A. P., Suparta, I. N., & Suharta, I. G. P. (2020). *Daya Matematis: Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika*.
- Usman, S. P., Patima, M., Puspapratwi, S. P., & others. (2024). *Buku Referensi Matematika Terapan*. PT Media Penerbit Indonesia.
- Utomo, A. W. (2020). Upaya bersepeda sebagai moda transportasi serta gaya hidup baru menjaga kebugaran jasmani. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains*, 1(1).

Softball Olahraga Menyenangkan

Muhammad Fahrezi Harahap, S.Pd., M.Pd¹⁶

Sekolah Tinggi Olahraga Kesehatan Bina Guna

“Softball memiliki keterampilan memukul, melempar, dan menangkap dengan baik serta Softball mengutamakan kerjasama, kecepatan, dan ketepatan”

Softball berasal dari Amerika Serikat pada tahun 1887, *Softball* awalnya dikembangkan sebagai versi dalam ruangan dari bisbol. Namun, seiring waktu, olahraga ini berkembang menjadi disiplin tersendiri dengan aturan dan karakteristik khas. *Softball* merupakan olahraga yang dimainkan oleh 2 regu, dimana 1 regu sebagai regu penyerang dan regu bertahan dengan kata lain, regu yang bertahan juga dikatakan sebagai regu menjaga yang diisi 9 pemain didalam lapangan. Posisi pemain pada regu bertahan ini di lapangan, seperti *pitcher, catcher, first baseman, second baseman, third baseman, shortstop dan outfielder*. Sedangkan regu penyerang merupakan regu yang mendapatkan kesempatan memukul bola, pemain yang melakukan pukulan bola dinamakan *batter*. Tujuan dari olahraga ini adalah mencetak angka dengan cara memukul bola yang dilempar oleh pelempar (*pitcher*), lalu berlari melewati empat base hingga kembali ke *home plate*.

¹⁶ 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 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ pada tahun 2019.

Selain menjadi olahraga yang menuntut fisik, *Softball* membantu meningkatkan kerja sama tim dan kesadaran taktis. Olahraga ini memiliki kekuatan untuk membentuk kualitas pengendalian diri, kerja sama tim, dan sportivitas baik di tingkat profesional maupun akademis. *Softball* telah berkembang melalui klub-klub dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah dan universitas di Indonesia, di mana olahraga ini sekarang menjadi bagian dari Pekan Olahraga Nasional (PON). *Softball* harus terus didorong karena merupakan olahraga yang mudah diakses dan inklusif. Selain sebagai kegiatan yang kompetitif, olahraga ini juga berfungsi sebagai alat untuk mengembangkan moral generasi muda yang tangguh dan kooperatif.

Mengapa *Softball* menyenangkan? Salah satu alasannya adalah dinamika permainan yang cepat dan mendebarkan. Para pemain bergantian menjadi tim pemukul dan penjaga di setiap inning. Hal ini membuat ritme permainan menjadi menarik dan selalu sulit. Setiap pemain dalam tim, mulai dari pelempar bola, penangkap, hingga pemain luar, memiliki fungsi penting yang mendorong partisipasi aktif. *Softball* juga mengembangkan berbagai bakat sekaligus, termasuk strategi permainan, kecepatan lari, dan koordinasi mata dan tangan. Selain itu, olahraga ini memupuk komunikasi, kerja sama, dan kepercayaan pemain. Aspek mendebarkan dan sulit dari satu permainan adalah bahwa setiap pilihan harus dibuat dengan cepat dan tepat. *Softball* offers a unique blend of fun and fitness, making it an ideal activity for individuals of all ages to engage in physical activity while enjoying the game.(Dean Smith-Richard:2019) Pernyataan ini menekankan bahwa *Softball* adalah olahraga yang menyenangkan dan bermanfaat untuk kebugaran, cocok untuk semua kalangan usia.

Menurut Dr. Yuniarti S. Wibowo, M.Pd, dosen Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Yogyakarta, *Softball* memiliki daya tarik tersendiri karena memadukan unsur fisik, mental, dan sosial dalam satu permainan. Dalam salah satu seminar olahraga yang diselenggarakan pada 2023, beliau menyampaikan:

"Softball bukan hanya olahraga kompetitif, tapi juga sarana yang efektif untuk membangun kegembiraan dalam tim. Setiap permainan melibatkan strategi dan komunikasi yang intens, yang menjadikannya lebih dari sekadar aktivitas fisik. Keseruan terjadi karena adanya momen-momen tak terduga, seperti home run atau tangkapan spektakuler. Ini yang membuat *Softball* sangat menyenangkan dan disukai banyak pelajar."

Beliau juga menambahkan bahwa olahraga seperti *Softball* sangat efektif untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama dan sportivitas, terutama di kalangan remaja dan pelajar.

Softball adalah olahraga tim yang mirip dengan bisbol, namun dimainkan dengan bola yang lebih besar dan lapangan yang lebih kecil. Olahraga ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga menawarkan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Dalam tulisan ini, kita akan membahas mengapa *Softball* layak disebut sebagai olahraga yang menyenangkan dan bermanfaat. Manfaat yang didapat dari permainan ini adalah:

1. Manfaat Fisik Bermain *Softball*

Bermain *Softball* melibatkan berbagai gerakan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Aktivitas seperti berlari, melempar, dan memukul bola membantu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan koordinasi motorik. Selain itu, olahraga ini juga membantu membakar kalori dan menjaga berat badan yang sehat. Bermain *Softball* selama satu jam dapat membakar ratusan kalori, tergantung pada intensitas permainan.

2. Manfaat Mental dan Emosional

Softball tidak hanya baik untuk fisik, tetapi juga memberikan manfaat bagi kesehatan mental. Bermain olahraga ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memberikan rasa pencapaian. Selain itu, olahraga tim seperti *Softball* mengajarkan pentingnya kerja sama, komunikasi, dan saling mendukung

antar pemain. Hal ini dapat memperkuat hubungan sosial dan membangun rasa percaya diri.

3. Mengembangkan Strategi dan Pengambilan Keputusan

Softball bukan hanya soal kekuatan, tapi juga strategi. Pemain harus cepat mengambil keputusan—misalnya, kapan harus melempar ke base tertentu atau bagaimana memprediksi gerakan lawan. Hal ini melatih kemampuan berpikir taktis dan responsif.

4. Meningkatkan Disiplin dan Konsistensi

Latihan rutin, mematuhi aturan permainan, dan kerja sama tim menanamkan nilai disiplin. Pemain belajar pentingnya datang tepat waktu, menghargai pelatih, dan terus berlatih agar performa meningkat.

5. Melatih Kepemimpinan

Dalam permainan tim seperti *Softball*, ada kesempatan untuk menjadi kapten atau pemimpin kelompok. Ini memberikan pengalaman dalam memimpin, memberi arahan, dan menjadi teladan bagi rekan satu tim.

6. Membangun Rasa Tanggung Jawab

Setiap pemain memiliki peran penting dalam tim. Kegagalan atau keberhasilan tidak hanya tanggung jawab satu orang, tetapi kolektif. Ini mengajarkan tanggung jawab pribadi dan sosial.

7. Meningkatkan Kesehatan Tulang dan Sendi

Aktivitas fisik yang dinamis seperti berlari dan melompat dapat membantu memperkuat tulang, yang penting untuk mencegah osteoporosis, terutama pada usia muda dan dewasa awal.

8. Membuka Peluang Berprestasi

Softball juga bisa menjadi jalur prestasi di tingkat sekolah, universitas, bahkan nasional. Atlet yang berprestasi dapat memperoleh beasiswa atau mewakili daerah dan negara dalam kejuaraan resmi.

Di Indonesia, *Softball* telah berkembang sebagai salah satu cabang olahraga yang aktif diikuti oleh pelajar dan mahasiswa. Ajang-ajang seperti Pekan Olahraga Mahasiswa atau turnamen antar sekolah menjadi bukti bahwa olahraga ini tidak hanya kompetitif, tetapi juga menyatukan banyak kalangan dalam suasana positif dan penuh sportivitas. *Softball* bukan hanya tentang menang atau kalah, melainkan tentang menikmati proses bermain, menjalin persahabatan, dan membentuk karakter. Di tengah rutinitas sehari-hari, olahraga ini bisa menjadi cara menyenangkan untuk tetap aktif, sehat, dan bahagia. Menurut artikel dari Grand Forks *Softball* Association, olahraga *Softball* menawarkan berbagai manfaat yang tidak hanya menguntungkan fisik, tetapi juga memberi kesempatan untuk membangun keterampilan sosial dan mental. Hal ini menjadikan *Softball* sebagai olahraga yang menyenangkan dan memikat bagi banyak orang. Di Indonesia, *Softball* mulai mendapatkan perhatian sebagai olahraga yang menyenangkan dan bermanfaat. Dukungan dari pemerintah dan komunitas lokal membantu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga ini.

Kesimpulan dari olahraga *Softball* ini adalah olahraga yang menyenangkan karena menawarkan kombinasi antara aktivitas fisik yang menantang dan interaksi sosial yang positif. Dengan berbagai manfaat yang ditawarkan, tidak heran jika *Softball* semakin populer di Indonesia. Oleh karena itu, mari kita dukung dan kembangkan olahraga ini agar semakin banyak orang yang merasakan manfaatnya.

Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Terhadap Keterampilan Shooting dalam Permainan Bola Basket di Ekstrakurikuler

M. Anas Surimeirian, S.Pd., M.Pd¹⁷

Universitas Samudra

“Penelitian mengetahui pengaruh latihan koordinasi mata-tangan-kaki terhadap keterampilan shooting dalam permainan bola basket di ekstrakurikuler SMAS Dharma Patra Pangkalan Berandan”

Olahraga Permainan bola basket adalah permainan yang diharuskan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dan mencegah lawan mencetak angka. Oleh karena itu, tembakan yang baik adalah tembakan yang masuk ke keranjang lawan dan menghasilkan angka, bukan pada atraksi. Bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan setiap tim adalah mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Perbasi, 2018). Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang cukup pesat terbukti dengan bermunculannya klub-klub bola basket di Indonesia, dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun di tingkat perguruan tinggi. Bola basket merupakan aktivitas permainan yang penuh dengan tantangan sehingga banyak mahasiswa yang mengembangkan kemampuan

¹⁷ 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.

tersebut. Jenis permainan ini juga populer di kalangan pelajar SMA.

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan keterampilan teknis yang tinggi dalam mencetak skor, salah satunya adalah teknik *shooting*. Teknik ini melibatkan koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan kaki dalam melakukan tembakan. Di lingkungan ekstrakurikuler SMA Dharma Patra, pengembangan keterampilan teknis dalam bola basket menjadi fokus utama untuk meningkatkan prestasi para siswa. Latihan koordinasi mata-tangan-kaki merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan teknik menembak dalam olahraga. Penelitian telah menunjukkan efek yang signifikan dari latihan koordinasi mata-tangan terhadap akurasi tembakan dalam bola basket (Hermawan & Rachman, 2018) (Syafutra, 2020). Latihan koordinasi ini melibatkan sinkronisasi persepsi visual dengan gerakan anggota tubuh untuk mengoptimalkan kinerja menembak. Pendekatan latihan teknis dan taktis telah menunjukkan dampak positif terhadap keterampilan menembak (Hermawan & Rachman, 2018; Syafutra, 2020).

Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh langsung dari latihan koordinasi mata tangan dan kaki terhadap keterampilan shooting dalam konteks ekstrakurikuler bola basket di SMA Dharma Patra menjadi relevan untuk dilakukan. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme dan pengaruh latihan ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif dan terstruktur bagi para siswa untuk meningkatkan prestasi mereka dalam bola basket.

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes shooting dari berbagai macam posisi. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini langkah-langkah yang harus ditempuh adalah:

1. Persiapan alat dan bahan

Persiapan alat yang digunakan untuk penelitian, diantaranya:

- a. 1 unit peluit untuk tanda uji awal / uji akhir dimulai.
- b. Alat tulis untuk mengisi nilai pada pretest dan posttest.
- c. Lapangan bola basket.

2. Tes awal

Tujuan: Mengukur kemampuan shooting dari berbagai macam posisi

Sasaran: Atlet ekstrakurikuler bola basket SMAS DHARMA PATRA putra.

Langkah-langkah pelaksanaan tes sebagai berikut:

- a. Atlet berdiri di berbagai tempat sesuai arahan peneliti.
- b. Atlet diberi aba-aba dari peneliti untuk bersiap melakukan shoot.
- c. Atlet diberikan 10 kali kesempatan. Jadi total atlet menembak adalah sebanyak 10 kali

Berikut adalah gambar ilustrasi tempat melakukan shooting berbagai posisi.



Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi

Nilai Masuk	Kategori	Frekuensi	Percentase
0-2	Kurang	8	80%
3-4	Cukup	2	20%
5-6	Baik	0	0%
7-10	Baik sekali	0	0%
Total		10	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, hasil *posttest* atlet basket ektrakurikuler SMAS Dharma Patra mendapatkan hasil dengan rata-rata sebesar 3,5, dengan nilai tengah 3,5, nilai paling sering muncul adalah 3, simpangan baku 0,917, lalu dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 2. *Shooting* berbagai tempat yang dilakukan oleh atlet basket ektrakurikuler SMAS Dharma Patra memiliki peningkatan dengan dilakukannya latihan koordinasi mata-tangan-kaki untuk meningkatkan keterampilan *shooting* atlet, Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*, Hasil *pretest*, *posttest* dan Selisih

Partisipan	Shooting Masuk (<i>Pretest</i>)	Shooting Masuk (<i>Posttest</i>)	Selisih
Alam	2	3	1
Sutan	3	3	0
Dapit	1	4	3
Adam	1	5	4
Arik	1	5	4
Riski	3	3	0
Ibrahim	0	4	4
Ibran	2	4	2
Oky	0	2	2
Danil	0	3	3

Latihan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting dalam permainan bola basket. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata jumlah tembakan yang berhasil masuk ke dalam ring dari 1,2 (*pretest*) menjadi 3,6 (*posttest*). Selain itu, program latihan ini dapat juga digunakan sebagai program latihan rutin untuk atlet ektrakurikuler, Berdasarkan hasil penelitian,

disarankan untuk memasukkan latihan koordinasi mata-tangan-kaki ke dalam program latihan rutin guna meningkatkan keterampilan shooting.

Daftar Pustaka

- Anam, K., Irawan, F. A., & Nurrachmad, L. (2018). *17184-41320-2-Pb. 8.*
- Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta*. PT RINEKA CIPTA.
- Arnaz Anggoro Saputro. (2023). Tingkat Teknik Dasar Bola Basket Klub Golden Ways Jombang. *STAND :Journal Sports Teaching and Development*, 4(1), 9–22.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahruddin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139.
- Handayani, W. (2018). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulutangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 2 Kayuagung. *Wahana Didaktika :Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2), 256.
- Hermawan, D. A., & Rachman, H. A. (2018). Pengaruh pendekatan latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler basket. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 100–109.
- Irawan, F. A., Sutaryono, S., Permana, D. F. W., Billah, T. R., & Ma'dum, M. A. (2021). Hand, eye, and foot coordination test untuk mendekripsi kemampuan dasar lokomotor. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 85.
- Kaswan, N. S. B., Rumondor, D., & Lomboan, E. (2021). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap

Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 33–38.

Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam

Kontribusi Pendidikan Jasmani Terhadap Pertumbuhan Fisik dan Kognitif Anak Usia Dini

Nur Kholilah Hrp, S.Pd., M.Pd¹⁸

Universitas Negeri Medan

“Pendidikan jasmani berperan penting dalam meningkatkan pertumbuhan fisik dan kognitif anak usia dini melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan”

Masa kanak-kanak, khususnya usia dini (0-6 tahun), dikenal sebagai periode emas (golden age) dalam proses tumbuh kembang manusia. Pada masa ini, perkembangan anak sangat cepat dan merupakan fondasi utama bagi aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang akan berlanjut hingga dewasa (Berk, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi yang tepat dan lingkungan yang kondusif pada masa ini sangat berpengaruh terhadap kualitas perkembangan otak dan keterampilan yang dimiliki anak (Shonkoff & Phillips, 2000).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. PJOK menyediakan kesempatan bagi anak untuk bergerak aktif, bereksplorasi, dan berinteraksi dengan

¹⁸ Penulis lahir di Padangsidimpuan, 18 Januari 1992, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UNIMED tahun 2014, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan olahraga Universitas Negeri Medan tahun 2019.

lingkungan secara langsung (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013). Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur dan menyenangkan, anak dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar dan halus, yang sangat berkontribusi dalam membentuk postur tubuh yang sehat serta meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan (Pangrazi & Beighle, 2016).

Lebih dari sekadar perkembangan fisik, aktivitas PJOK juga berdampak positif pada perkembangan kognitif anak. Studi oleh Diamond (2015) menjelaskan bahwa aktivitas fisik mampu merangsang fungsi eksekutif otak, seperti kemampuan perhatian, kontrol diri, dan memori kerja yang sangat dibutuhkan dalam proses belajar. Aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi gerak dan pengambilan keputusan dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan problem solving pada anak (Best, 2010). Selain itu, keterlibatan dalam aktivitas jasmani juga mendukung perkembangan sosial dan emosional anak melalui interaksi dengan teman sebaya dan pembentukan rasa percaya diri (Ginsburg, 2007). Di era modern saat ini, dengan semakin berkurangnya aktivitas fisik akibat perkembangan teknologi dan gaya hidup yang cenderung sedentari, peran pendidikan jasmani menjadi semakin vital. Oleh karena itu, pengembangan dan penerapan pendidikan jasmani yang efektif, khususnya di pendidikan anak usia dini, harus menjadi perhatian utama bagi pendidik dan orang tua agar dapat memberikan stimulasi tumbuh kembang yang optimal (World Health Organization, 2019). Data dikumpulkan dari buku, artikel jurnal nasional dan internasional yang terindeks, serta laporan penelitian dengan kriteria inklusi ketat, seperti fokus pada anak usia dini, aspek fisik dan kognitif, publikasi dalam 10 tahun terakhir, dan metodologi yang valid. Sumber yang tidak relevan atau kurang kredibel dikeluarkan dari analisis.

Analisis data dilakukan secara kualitatif menggunakan teknik deskriptif naratif dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema utama. Pendekatan ini memungkinkan peneliti merangkum dan mengintegrasikan informasi secara sistematis, sehingga dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai peran pendidikan

jasmani dalam mendukung tumbuh kembang anak. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan dan praktik pendidikan jasmani yang lebih efektif dan inovatif di tingkat anak usia dini.

Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik anak usia dini. Aktivitas fisik seperti berlari, melompat, dan memanjat dapat merangsang perkembangan otot, tulang, serta meningkatkan keseimbangan dan koordinasi motorik kasar anak (Berk, 2013; Pica et al., 2016). Hal ini sejalan dengan Hurlock (2010) yang menyatakan bahwa aktivitas jasmani merangsang pelepasan hormon pertumbuhan serta memperbaiki metabolisme tubuh, sehingga mempercepat proses pertumbuhan fisik secara optimal. Selain mempercepat pertumbuhan, aktivitas jasmani yang rutin juga berkontribusi dalam mencegah risiko obesitas dan gangguan metabolismik yang kini menjadi masalah kesehatan global (World Health Organization, 2019). Studi oleh Timmons et al. (2012) menunjukkan bahwa anak yang aktif secara fisik memiliki postur tubuh lebih baik, massa otot yang optimal, dan kesehatan sistem kardiovaskular yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang kurang aktif, sehingga pendidikan jasmani menjadi faktor kunci dalam menjaga kesehatan anak sejak usia dini.

Dari sisi perkembangan kognitif, aktivitas jasmani terbukti memiliki dampak positif terhadap fungsi eksekutif otak, yang meliputi kemampuan perhatian, kontrol diri, memori kerja, dan fleksibilitas kognitif (Diamond, 2015; Best, 2010). Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan terkoordinasi, seperti menari dan bermain bola, membantu anak memahami konsep ruang, urutan, dan strategi secara lebih efektif (Ludyga et al., 2018). Ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berperan dalam aspek fisik tetapi juga mendukung kemampuan kognitif anak secara langsung.

Aktivitas jasmani juga memengaruhi suasana hati dan koneksiitas saraf otak melalui stimulasi hormon endorfin dan neurotrofin (Hillman et al., 2008). Studi longitudinal oleh Davis

et al. (2011) menguatkan bahwa anak yang rutin beraktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi menunjukkan peningkatan skor kognitif dibandingkan dengan anak yang kurang aktif. Lebih jauh, pendidikan jasmani juga membantu pengembangan keterampilan sosial dan emosional melalui interaksi kelompok yang menuntut kerjasama dan komunikasi, sehingga memperkuat kemampuan berpikir kritis dan empati anak (Ginsburg, 2007).

Pengintegrasian pendidikan jasmani dalam kurikulum PAUD perlu dilakukan dengan pendekatan kreatif dan menyenangkan sesuai karakteristik anak usia dini. Metode belajar sambil bermain menjadi strategi utama karena anak belajar paling efektif melalui pengalaman langsung dan interaksi dengan lingkungan sekitar (Isjoni, 2011). Penggunaan media pembelajaran motorik seperti bola sensorik dan papan keseimbangan, serta permainan edukatif yang melibatkan gerak, dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan aktif anak dalam pembelajaran jasmani (Sari & Putra, 2020).

Peran guru sangat vital dalam merancang aktivitas jasmani yang adaptif dan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Selain itu, kolaborasi erat antara guru, orang tua, dan tenaga kesehatan menjadi kunci sukses dalam mendukung tumbuh kembang anak secara holistik (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017). Pendekatan terpadu ini memastikan stimulasi fisik dan kognitif dapat berlangsung secara efektif dan berkelanjutan, sehingga anak mendapatkan manfaat optimal dari pendidikan jasmani yang diberikan. Keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya membentuk aspek fisik anak, tetapi juga menjadi dasar penting bagi perkembangan otak dan kepribadian. Dengan mengintegrasikan pendidikan jasmani secara efektif dalam kurikulum PAUD, institusi pendidikan dapat menciptakan lingkungan belajar yang aktif, menyenangkan, dan mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh (Kemdikbud, 2017). Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus menjadi prioritas dalam pengembangan kebijakan dan praktik pendidikan anak usia dini

yang inovatif dan responsif terhadap kebutuhan perkembangan anak.

Pendidikan jasmani berperan penting dalam menunjang tumbuh kembang anak usia dini secara menyeluruh. Aktivitas fisik yang terstruktur, rutin, dan menyenangkan mampu merangsang perkembangan otot, tulang, dan sistem kardiovaskular, serta meningkatkan fungsi eksekutif otak seperti konsentrasi, kontrol diri, dan daya ingat. Melalui pendekatan bermain, anak tidak hanya belajar bergerak tetapi juga berpikir, bekerja sama, dan membangun kepercayaan diri. Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus dipandang sebagai sarana pembentukan karakter dan kesiapan belajar anak.

Disarankan agar guru PAUD mengintegrasikan kegiatan jasmani secara aktif dan kreatif dalam pembelajaran. Orang tua juga perlu mendukung aktivitas fisik anak, baik di rumah maupun di luar. Pemerintah dan lembaga pendidikan diharapkan menyediakan fasilitas serta pelatihan guna mendukung pembelajaran jasmani yang efektif. Kolaborasi semua pihak akan mewujudkan pendidikan jasmani yang berdampak nyata bagi kualitas tumbuh kembang anak usia dini.

Daftar Pustaka

- Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331–351.
- Berk, L. E. (2013). *Development through the lifespan* (6th ed.). Pearson Education.
- Davis, C. L., Tomporowski, P. D., McDowell, J. E., Austin, B. P., Miller, P. H., Yanasak, N. E., Allison, J. D., & Naglieri, J. A. (2011). Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: A randomized, controlled trial. *Health Psychology*, 30(1), 91–98.

- Diamond, A. (2015). Effects of physical exercise on executive functions: Going beyond simply moving to moving with thought. *Annals of Sports Medicine and Research*, 2(1), 1011–1019.
- Gallagher, K. M., Frith, U., & Snowling, M. J. (2014). Developmental coordination disorder and its impact on academic achievement in early childhood: A longitudinal study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(1), 1–8.
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65.
- Hurlock, E. B. (2010). Psikologi perkembangan anak (6th ed.). Erlangga.
- Isjoni. (2011). Pembelajaran aktif dalam pendidikan anak usia dini. Bandung: Alfabeta

Analisis Kondisi Fisik Pramuka Penegak KWARCAB Kota Langsa Tahun 2025: Upaya Meningkatkan Kualitas Pembinaan Kepramukaan

Muhammar Syatiri, M.Pd¹⁹

Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa

*“Kegiatan ini bertujuan membina kebugaran Pramuka Penegak
melalui evaluasi fisik dan program latihan sederhana”*

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kegiatan kepramukaan, yang banyak mengandalkan kekuatan fisik, daya tahan, dan koordinasi tubuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 16 anggota Pramuka Penegak yang dipilih secara purposive dari delapan sekolah setingkat SMA dari berbagai gugus depan aktif. Data dikumpulkan melalui tes kebugaran jasmani yang meliputi lari 12 menit, push-up, sit-up, dan shuttle run. Hasil analisis menunjukkan bahwa 12,5% peserta berada pada kategori sangat baik, 50% cukup, 25% kurang, dan 12,5% kurang sekali. Daya tahan kardiovaskular menjadi aspek paling lemah, terutama terlihat dari hasil lari 12 menit. Faktor penyebab meliputi kurangnya latihan terstruktur, keterbatasan fasilitas, dan

¹⁹ Penulis lahir di Pidie, 24 September 1983, merupakan Dosen di Proram Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keuruan Ilmu Pendidikan (FKIP) USCND Langsa, menyelesaikan studi S1 di Penjaskesrek UNIGHA Sigli tahun 2010, menyelesaikan S2 di pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga USK Banda Aceh tahun 2015.

rendahnya motivasi berolahraga. Temuan ini diharapkan menjadi dasar pengembangan program pembinaan fisik yang lebih efektif bagi anggota Pramuka Penegak di wilayah tersebut.

Kegiatan kepramukaan merupakan salah satu wadah penting dalam membentuk karakter dan keterampilan generasi muda. Pramuka tidak hanya mengajarkan keterampilan teknis, tetapi juga membentuk karakter, kedisiplinan, dan kemampuan fisik. Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu aspek penting dalam kepramukaan, karena kegiatan kepramukaan seringkali melibatkan aktivitas fisik yang menantang, seperti hiking, camping, dan kegiatan outdoor lainnya. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, terdapat kekhawatiran tentang menurunnya kondisi fisik generasi muda. Banyak faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, seperti kurangnya aktivitas fisik, gaya hidup sedentari, dan kurangnya perhatian terhadap kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kondisi fisik Anggota Pramuka penegak Kwarcab Kota Langsa untuk dapat memberikan pembinaan yang efektif dan meningkatkan kualitas kepramukaan.

Dengan demikian, analisis kondisi fisik Pramuka penegak Kwarcab Kota Langsa tahun 2025 sangat penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat tentang kondisi fisik penegak Pramuka dan memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas pembinaan kepramukaan, karena :

1. Pramuka sebagai wadah pembinaan karakter dan keterampilan bagi remaja
2. Kondisi fisik yang baik sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas kepramukaan

Perlu dilakukan analisis kondisi fisik penegak Pramuka untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan

Pramuka merupakan organisasi pendidikan nonformal yang berperan dalam pembentukan karakter, keterampilan, dan kedisiplinan generasi muda. Pramuka Penegak, yang terdiri dari usia 16–20 tahun, memiliki peran aktif dalam berbagai kegiatan

fisik dan mental yang menuntut kesiapan fisik optimal. Kondisi fisik yang prima menjadi prasyarat utama dalam pelaksanaan kegiatan lapangan seperti perkemahan, hiking, pioneering, dan kegiatan survival.

Pendidikan kepramukaan merupakan salah satu wadah penting dalam membentuk karakter dan keterampilan generasi muda. Salah satu aspek yang sangat penting dalam kepramukaan adalah kondisi fisik yang baik, karena kegiatan kepramukaan seringkali melibatkan aktivitas fisik yang menantang.

Kwarcab Kota Langsa sebagai salah satu cabang aktif di Aceh, memiliki sejumlah Gugus Depan (Gudep) yang rutin mengadakan latihan dan kegiatan luar ruang. Namun, sejauh ini belum ada kajian ilmiah yang secara khusus menganalisis kondisi fisik anggota Pramuka Penegak di wilayah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengetahui sejauh mana kesiapan fisik anggota dalam mendukung aktivitas kepramukaan dan menganalisa kondisi fisik penegak Pramuka Kwarcab Kota Langsa tahun 2025 sangat penting untuk dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Pramuka penegak, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik Pramuka penegak dan memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas pembinaan kepramukaan. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan kepramukaan di Kota Langsa. Dari masing-masing sekolah dipilih dua orang anggota Pramuka Penegak, terdiri dari satu putra dan satu putri, sehingga total sampel berjumlah 16 orang.

Instrumen pengumpulan data meliputi:

1. Lari 12 menit (untuk mengukur daya tahan kardiovaskular)
2. Push-up dan sit-up (untuk kekuatan serta daya tahan otot)
3. Shuttle run (untuk kecepatan dan kelincahan)

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengelompokkan tingkat kondisi fisik responden ke dalam beberapa kategori.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani terhadap 16 anggota Pramuka Penegak (8 putra dan 8 putri) dari delapan sekolah setingkat SMA di bawah Kwarcab Kota Langsa, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. 2 peserta (12,5%) berada dalam kategori sangat baik
2. 8 peserta (50%) berada dalam kategori cukup
3. 4 peserta (25%) berada dalam kategori kurang
4. 2 peserta (12,5%) berada dalam kategori kurang sekali

Aspek yang paling rendah terlihat pada hasil lari 12 menit, yang menunjukkan daya tahan kardiovaskular sebagian besar peserta masih belum optimal. Sementara itu, hasil push-up dan sit-up memperlihatkan variasi performa yang cukup signifikan antara peserta putra dan putri, tergantung pada kebiasaan berolahraga masing-masing. Beberapa faktor penyebab yang diidentifikasi meliputi:

1. Kurangnya jadwal latihan fisik yang terstruktur
2. Terbatasnya fasilitas olahraga di sekolah
3. Rendahnya motivasi untuk menjaga kebugaran jasmani di luar kegiatan Pramuka

Laporan komprehensif mengenai tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Penegak di bawah naungan Kwartir Cabang (Kwarcab) Kota Langsa. Laporan tersebut memuat hasil pengukuran fisik berdasarkan parameter lari 12 menit, push-up, sit-up, dan shuttle run, serta analisis deskriptif mengenai kategori kebugaran peserta. Temuan ini memberikan gambaran nyata tentang kondisi fisik Pramuka Penegak di tahun 2025 dan menjadi dokumen penting untuk evaluasi serta perencanaan kegiatan pembinaan ke depan.

Rekomendasi untuk meningkatkan kualitas pembinaan kepramukaan, rekomendasi meliputi penyusunan program latihan

fisik terstruktur, peningkatan sarana dan prasarana olahraga, integrasi pendidikan kebugaran dalam kegiatan Pramuka, serta pelatihan bagi pembina untuk mengembangkan pendekatan pembinaan yang lebih sistematis dan berkelanjutan

Tim

1. Ketua : Muhammar Syatiri, M.Pd
2. Anggota : Edi Safwan, M.Pd
3. Anggota : Uci Dwi Cahya

Jadwal

- Pelaksanaan survei dan pengumpulan data : 12 April 2025
- Analisis data dan penyusunan laporan : 13 April 2025
- Pelaporan hasil : 13 April 2025

Sebagian besar anggota Pramuka Penegak Kwarcab Kota Langsa memiliki kondisi fisik dalam kategori cukup. Namun, perlu perhatian serius pada aspek daya tahan dan kekuatan otot. Disarankan agar setiap Gudep menyusun program latihan fisik terstruktur yang rutin dan terukur. Kwarcab juga diharapkan menyediakan dukungan berupa pelatihan instruktur kebugaran dan fasilitas olahraga yang memadai. Dengan melakukan analisis kondisi fisik Pramuka, penegak diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembinaan kepramukaan dan membentuk generasi muda yang sehat dan berkarakter.

Pembelajaran Renang Terhadap Peningkatan Motorik Kasar Anak Autisme

Atika Swandana, S.Pd., M.Pd²⁰

Universitas Lambung Mangkurat

“Pembelajaran renang berperan penting meningkatkan kemampuan motorik kasar anak autisme melalui terapi renang yang efektif dan sering diterapkan”

Autism Spectrum Disorder (ASD) adalah kondisi neurologi lengkap yang membedakan masalah dalam interaksi sosial, komunikasi, dan keberadaan perilaku yang terbatas dan berulang. Elemen desarroll yang sering terhambat oleh autisme adalah kemampuan motorik yang lebih besar. Kemampuan motorik yang besar termasuk kemampuan untuk mewujudkan tindakan yang melibatkan otot-otot besar dan menjaga keseimbangan. Masalah motorik ini dapat mempengaruhi banyak aktivitas anak dengan autisme, dan dapat menghambat proses sosialisasi dan partisipasi dalam aktivitas fisik dengan pasangannya. Autisme, juga dikenal sebagai Gangguan Spektrum Autisme (ASD), adalah gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan masalah komunikasi dan interaksi sosial, serta pola perilaku, minat, dan aktivitas yang terbatas. Orang dengan autisme cenderung menikmati aktivitas

²⁰ Penulis lahir di Medan, 09 April 1995, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) ULM Universitas Lambung Mangkurat, menyelesaikan studi S1 di Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Medan Tahun 2016, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang tahun 2021.

yang bersifat otonom, seperti imajinasi, aktivitas fisik, minat pribadi, dan lain-lain. Singkatnya, mereka memiliki kemampuan yang terbatas atau tidak ada sama sekali untuk berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain. Selain itu, mereka sering mengalami emosi yang tidak stabil. Mereka juga cenderung terobsesi dengan sesuatu atau menikmati tindakan yang berulang-ulang.

Marginalisasi sosial dan inklusi sosial berdampak signifikan terhadap pertumbuhan dan kelangsungan hidup setiap individu dan keluarga. Marginalisasi sosial dalam konteks individu penyandang disabilitas menyiratkan peningkatan risiko isolasi dan pengucilan sosial. Di sisi lain, inklusi adalah kebalikan dari pengucilan. Inklusi bertujuan untuk mengurangi dan mengatasi masalah yang timbul dari pengucilan sosial (Pierson, 2016). Salah satu penerapan inklusi dapat ditemukan dalam pendidikan, yang sering disebut sebagai pelatihan inklusif.

Berbagai intervensi telah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar dan anak dengan autisme. Sebuah upaya yang dilakukan untuk mengenalinya adalah terapi dasar dalam air, khususnya terapi subakuatik. Lingkungan akuatik memiliki daya tahan alami yang dapat mempotensiasi bahan bakar berotot, sementara karakter airnya mengambang di air sehingga memungkinkan anak-anak untuk menjelajah dengan bebas di bumi. Terapi renang sebagai intervensi yang dianjurkan karena memberikan pengalaman sensorik dan motorik integral untuk anak-anak dengan autisme (Indriani, 2021).

Renang adalah salah satu metode yang sering diterapkan dalam program terapi renang untuk anak-anak autis. Berenang memerlukan koordinasi yang lengkap antara lengan, tungkai, dan pernapasan, yang dapat berpotensi menimbulkan berbagai elemen kemampuan motorik kasar. Terapi renang tidak unik dalam kemampuan olahraga yang sempurna, tetapi juga meningkatkan daya tahan otot, koordinasi bilateral, persepsi tubuh, dan keseimbangan. (van t Hooft et al., 2024)

Pembelajaran renang dapat memberikan manfaat bagi anak-anak dengan autisme. Selidiki bahwa struktur program renang sangat menonjol dalam hal kemampuan motorik kasar, keahlian, dan kemampuan sosial dan anak-anak dengan autisme. Terapi renang dapat meningkatkan kemampuan motorik, mengurangi perilaku stereotip dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak dengan autisme. (Marzouki et al., 2022)

Teknik renang yang optimal untuk anak-anak dengan autisme, termasuk pemilihan pukulan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar. Di Indonesia, Studi tentang efektivitas terapi berenang untuk anak autis masih langka. Hal ini sangat penting mengingat kejadian autisme di Indonesia. Menurut data yang dibagikan oleh Kementerian Kesehatan, diperkirakan pada tahun 2022, Indonesia diperkirakan memiliki 2,4 juta orang penyandang autisme. Ada banyak sekali hal yang perlu dilakukan dan analisis intervensi yang efektif, seperti terapi renang, untuk meningkatkan kualitas hidup anak-anak dengan autisme dan keluarga mereka (Salar et al., 2024)

Terapi renang menyediakan pendekatan komprehensif untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar pada anak-anak autis. Teknik renang yang penting, terdiri dari serangkaian tindakan yang dapat dipecah menjadi elemen-elemen yang lebih sederhana, seperti meluncur, mengapung, gerakan anggota tubuh, dan koordinasi pernapasan. Pendekatan bertahap untuk belajar berenang memungkinkan anak-anak autis memperoleh keterampilan motorik kasar secara sistematis dan terorganisasi. Umpaman balik sensorik yang diperoleh selama aktivitas akuatik dapat membantu mengatur sistem saraf dan mengurangi hipersensitivitas atau hiposensitivitas yang sering ditunjukkan pada anak-anak autis. Selain itu, lingkungan akuatik menawarkan masukan sensorik unik yang dapat bermanfaat bagi anak-anak autis. Tekanan hidrostatik air memfasilitasi stimulasi proprioseptif, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kesadaran tubuh dan pengaturan sensorik (Adin & Pancar, 2023).

Selain manfaat fisik, terapi renang dapat memberikan manfaat psikososial bagi anak-anak autis. Menguasai keterampilan berenang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi anak-anak. Lebih jauh lagi, kegiatan renang kelompok dapat memberikan kesempatan untuk berinteraksi sosial dan memperkuat keterampilan sosial dalam lingkungan yang terorganisasi (Javier Gueita-Rodríguez et al., 2021). Program terapi renang yang efektif harus mempertimbangkan karakteristik individu setiap anak, termasuk tingkat keparahan autisme, keterampilan motorik awal, dan preferensi sensorik. menyoroti pentingnya penilaian individu dan adaptasi program terapi renang untuk mengoptimalkan manfaat bagi anak-anak autis (Murphy & Hennebach, 2020).

Di Indonesia, analisis sistematis mengenai efektivitas terapi renang dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak autis masih diperlukan. Untuk mengatasi kesenjangan ini, dilakukan analisis efektivitas program terapi renang yang terorganisasi dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak autis. Ada tanda-tanda awal bahwa terapi renang gaya bebas memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak autis.

Renang merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan emosional anak. Belajar berenang mendukung perkembangan motorik siswa dalam pendidikan jasmani. Keterampilan motorik halus, termasuk koordinasi jari dan tangan, dan keterampilan motorik kasar, termasuk keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan, dikembangkan melalui gerakan seluruh tubuh. Karena manfaatnya yang luas, berenang harus diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani (Bolger et al., 2021).

Pembelajaran Renang tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik tetapi juga meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa. Aktivitas berenang yang memerlukan koordinasi gerakan tubuh dan pernapasan dapat meningkatkan kapasitas kardiovaskular dan daya tahan otot. Lebih jauh lagi, berenang

membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan memberikan efek relaksasi, yang bermanfaat bagi kesejahteraan mental siswa. Berenang juga meningkatkan disiplin, konsentrasi, dan kontrol pernapasan, yang semuanya merupakan elemen penting dalam kehidupan sehari-hari (Naumann et al., 2018).

Daftar Pustaka

- Indriani, E. (2021). Analisis Efektivitas Implementasi Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMA Kelas X Se-Kecamatan Mranggen Mata Pelajaran PJOK. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 1–11.
- Javier Güeita-Rodríguez, A. O.-S., Morgulec-Adamowicz, N., Martín-Prades, M. L., Cuenca-Zaldívar, J. N., & Palacios-Ceña, D. (2021). Effects of aquatic therapy for children with autism spectrum disorder on social competence and quality of life: A mixed methods study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–19.
- Marzouki, H., Soussi, B., Selmi, O., Hajji, Y., Marsigliante, S., Bouhlel, E., Muscella, A., Weiss, K., & Knechtle, B. (2022). Effects of Aquatic Training in Children with Autism Spectrum Disorder. *Biology*, 11(5), 0–12.
- Murphy, K. L., & Hennebach, R. (2020). A Systematic Review of Swimming Programs for Individuals with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Disability Studies*, 6(1), 26–32.
- Salar, S., Jorgic, B., Stojanovic, S., Pourgholi, M., & Block, M. E. (2024). The effects of aquatic exercise on motor skills and social behaviors in children and adolescents with autism spectrum disorder: A Systematic review. *Research Square*, 1(1), 1–26.
- van t Hooft, P., Moeijes, J., Hartman, C., van Busschbach, J., & Hartman, E. (2024). Aquatic Interventions to Improve

Motor and Social Functioning in Children with ASD: A Systematic Review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders, 0123456789.*

Pengembangan Kurikulum Pembelajaran Renang Berbasis STEM bagi Anak Usia Dini

Sriningsih, M.Pd²¹

STKIP Pasundan

“Pembelajaran berbasis STEM diharapkan dapat meningkatkan keterampilan akademik, tetapi juga mendorong kemampuan berpikir kritis dan kreatif”

Pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah tahap krusial dalam proses perkembangan anak. Sampai saat ini, BPS tetap mengumpulkan data persentase anak usia dini (5-6 tahun) yang pernah/sedang mengikuti PAUD melalui Survei Sosial Ekonomi Nasional. Tercatat sebanyak 55,38 persen anak usia dini pernah/sedang mengikuti PAUD pada tahun 2018 (Badan Pusat Statistik, 2020). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kurikulum yang efektif guna mendukung pertumbuhan mereka. Salah satu metode yang semakin diminati adalah pembelajaran berbasis STEM (Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika). Metode ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan keterampilan akademik, tetapi juga mendorong kemampuan berpikir kritis dan kreatif. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam pembelajaran berbasis STEM cenderung

²¹ Penulis lahir di Cimahi, 05 September 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), STKIP Pasundan, menyelesaikan studi S1 di FPOK UPI tahun 2010, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ tahun 2014.

memiliki kemampuan pemecahan masalah yang lebih baik (Beers, 2011).

Berdasarkan pengalaman dan observasi para pengajar dan pelatih renang anak usia dini yang ada di beberapa kolam renang di wilayah Bandung Raya, terdapat salah satu program pembelajaran dan pelatihan yang menggabungkan teknik berenang dengan sains dan matematika. Salah satunya adalah sebagai berikut:

Bermain Tebak Huruf di dalam Air



Gambar 1. Persiapan & **Gambar 2.** Masuk kebawah air



Gambar 3. Menuliskan jawaban & **Gambar 4.** Menunjukan hasil

Permainan air diatas merupakan salah satu penggabungan beberapa rumpun keilmuan diharapkan dapat membantu merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak khususnya usia dini. Dengan mengaplikasikan berberapa jenis program tersebut dan mengacu dalam kurikulum berbasis STEM, diharapkan kualitas anak-anak mampu meningkat tidak hanya

secara motorik saja namun juga secara kognitif dan afektifnya. Program jangka panjang dan komitmen untuk terus belajar mengembangkan potensi yang dimiliki anak-anak melalui aktivitas air dan penerapan multi disiplin ilmu, khususnya dalam pembelajaran maupun pelatihan cabang olahraga renang.

Dalam konteks pembelajaran renang, penerapan STEM dapat memberikan pengalaman yang lebih kaya bagi anak-anak. Contohnya, mereka dapat mempelajari prinsip fisika yang mendasari fenomena mengapung dan tenggelam, serta konsep matematika dasar seperti pengukuran jarak dan waktu. Dengan cara ini, renang tidak hanya dianggap sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk memahami berbagai konsep ilmiah dan matematika. Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dan kontribusinya terhadap keberhasilan pembelajaran anak-anak sangat berbeda, tetapi aktivitas fisik pendidikan jasmani memiliki pengaruh positif pada kesadaran dan struktur dan fungsi otak. (Badu et al., 2021)

Sebagai ilustrasi, berkaitan kembali dengan olahraga renang. Program renang yang mengadopsi pendekatan STEM telah diterapkan di beberapa negara. Di Australia, program "Swim and Survive" mengintegrasikan aspek STEM dalam pelajaran renang, yang menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman anak-anak mengenai sains dasar dan keselamatan di air (Royal Life Saving Australia, 2020). Dengan menerapkan pendekatan serupa di Indonesia, kita berpotensi untuk meningkatkan kualitas pendidikan renang bagi anak-anak, sekaligus mengenalkan mereka pada konsep-konsep STEM.

Namun, masih terdapat tantangan dalam pelaksanaan kurikulum ini. Banyak instruktur renang yang tidak memiliki pelatihan khusus dalam pendidikan STEM, sehingga mereka mungkin mengalami kesulitan dalam mengintegrasikan elemen-elemen tersebut ke dalam pengajaran mereka. Oleh karena itu, pelatihan bagi instruktur renang sangat penting untuk memastikan bahwa mereka dapat mengajarkan konsep-konsep STEM dengan efektif.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2020). Anak adalah Masa Depan Indonesia. <https://www.bps.go.id/news/2020/10/20/390/anak-adalah-masa-depan-indonesia.html>
- Badu, K. M., Sugiharto, S., & Hariyanto, E. (2021). Literatur Review: Aktivitas Fisik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani sebagai Stimulus Fungsi Kognitif Siswa (Issue 12) [Journal:eArticle, State University of Malang]. <https://www.neliti.com/publications/487701/>
- Beers, S. Z. (2011). 21st Century Skills: Preparing Students for THEIR Future.
- Royal Life Saving Australia, R. L. S. A. (2020). National Drowning Reports (Australia). Royal Life Saving Society - Australia; corporateName: Royal Life Saving Society - Australia. <https://www.royallifesaving.com.au/research-and-policy/drowning-research/national-drowning-reports>.

Mengatasi Masalah Gender dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah

Ahmad Maroni Fuad, S.Pd²²

SMP Presiden Cikarang Bekasi

“PJOK harus adil gender, mendukung partisipasi setara, dan membentuk kepercayaan diri semua siswa tanpa diskriminasi”

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam kurikulum sekolah menengah pertama (SMP). Selain mendukung kesehatan fisik dan mental, Pelajaran PJOK juga berperan dalam pembentukan karakter, kerja sama, dan sportivitas. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran PJOK masih menghadapi tantangan serius terkait isu perbedaan gender.

Sebagai guru PJOK, saya melihat sendiri bagaimana siswa laki-laki dan perempuan mengalami pengalaman belajar yang berbeda. Mulai dari partisipasi yang timpang, hingga tekanan sosial dan stereotip yang memengaruhi kenyamanan serta motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran. Menurut Saya, isu ini tidak boleh diabaikan karena berpengaruh langsung terhadap tujuan utama pendidikan jasmani: menciptakan generasi yang sehat, percaya diri, dan inklusif.

²² Penulis lahir di Jakarta, 18 Mei 1982, merupakan Guru PJOK di SMP Presiden Cikarang Bekasi, menyelesaikan S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Ketimpangan Gender di Lapangan Sekolah

Stereotip gender masih sangat kuat dalam budaya disekolah. Olahraga sering dipandang sebagai aktivitas yang cocok hanya untuk laki-laki. Permainan seperti sepak bola, basket, atau futsal lebih sering diasosiasikan dengan kekuatan dan kompetisi yang keras. Ini membuat siswa laki-laki merasa lebih cocok dan percaya diri saat mengikuti kegiatan PJOK.

Sebaliknya, siswa perempuan kerap merasa kurang percaya diri, malu, atau bahkan enggan ikut serta dalam pembelajaran. Mereka takut dinilai tidak cukup kuat, tidak cukup cepat, atau bahkan takut diejek oleh teman sebaya. Tidak sedikit dari mereka yang hanya berdiri di pinggir lapangan, terlibat secara pasif, atau bahkan meminta izin untuk tidak ikut karena alasan pribadi.

Stereotip ini diperparah dengan fasilitas dan kurikulum yang kurang responsif terhadap kebutuhan gender. Seragam olahraga yang tidak nyaman, kurangnya ruang ganti yang aman, atau aktivitas yang tidak variatif membuat siswa perempuan merasa kegiatan pembelajaran PJOK bukan untuk mereka.

Tekanan Sosial dan Citra Tubuh

Masa SMP adalah masa pubertas, di mana perubahan fisik dan psikologis mulai terjadi. Siswa mulai sadar akan tubuhnya sendiri dan penampilan di depan teman. Ini terutama terasa pada siswa perempuan yang merasa tubuh mereka sedang berubah dan menjadi pusat perhatian terutama oleh teman laki-laki.

Di era media sosial saat ini, tekanan terhadap citra tubuh menjadi lebih besar. Siswa perempuan kerap merasa tidak percaya diri karena standar kecantikan yang sempit. Mereka khawatir terlihat "berkeringat", kelelahan, atau tidak ideal secara fisik saat berolahraga. Akibatnya, pelajaran PJOK bukan lagi ruang yang aman untuk berekspresi dan bergerak, tapi menjadi sumber kecemasan.

Penilaian yang Tidak Adil

Banyak guru PJOK, mungkin tanpa sadar, menilai siswa berdasarkan hasil akhir seperti skor lari, banyaknya memasukkan bola, jumlah push-up, atau keberhasilan dalam permainan. Sistem penilaian seperti ini cenderung menguntungkan siswa laki-laki yang umumnya lebih aktif secara fisik.

Sebaliknya, siswa perempuan yang kurang terlibat—meskipun mereka berusaha—kerap mendapat nilai lebih rendah. Ini menciptakan kesan bahwa mereka tidak cukup baik, padahal hambatan mereka lebih kepada aspek psikologis dan sosial.

Upaya Menghadirkan PJOK yang Adil dan Inklusif

Menghadirkan pembelajaran PJOK yang inklusif tidak harus dengan revolusi besar. Sebagai guru, kita bisa memulainya dari langkah-langkah sederhana yang berdampak besar untuk siswa kita.

1. Desain Kegiatan yang Inklusif

Pilih aktivitas yang tidak hanya fokus pada kekuatan fisik, tetapi juga pada koordinasi, kerja sama, atau seni gerak. Senam irama, permainan estafet, yoga, atau bahkan diskusi tentang gaya hidup sehat bisa menjadi alternatif yang menyenangkan dan inklusif untuk siswa.

2. Pengelompokan yang Adil

Saya mencoba untuk menghindari pengelompokan berdasarkan gender. Misalnya saya membagi kelompok berdasarkan kemampuan atau secara acak, sehingga semua siswa terbiasa bekerja sama dengan siapa saja.

3. Beri Peran Kepemimpinan pada Semua Gender

Berusaha mendorong siswa perempuan untuk menjadi pemimpin tim, pengatur strategi, atau wasit. Ini membantu mereka membangun rasa percaya diri dan menunjukkan bahwa mereka punya peran penting dalam proses pembelajaran dan dunia olahraga.

4. Ciptakan Ruang Aman untuk Berbicara

Sisihkan waktu di akhir pelajaran untuk refleksi singkat. Tanyakan pada siswa apa yang mereka rasakan setelah proses pembelajaran, apakah ada yang membuat mereka tidak nyaman, dan apa yang mereka sukai dari kegiatan hari itu.

5. Ubah Pola Penilaian

Nilai siswa tidak hanya dari hasil fisik, tetapi juga dari partisipasi, kerjasama, tanggung jawab, dan semangat. Buat portofolio kegiatan atau penilaian diri untuk memberikan ruang refleksi bagi siswa.

6. Libatkan Orang Tua dan Sekolah

Guru bisa mengajak orang tua untuk mendukung anak-anak mereka dalam mengikuti kegiatan olahraga. Edukasi juga perlu diberikan kepada seluruh warga sekolah bahwa PJOK penting untuk semua anak, tanpa memandang gender.

7. Pengalaman Positif di Sekolah

Saya pernah mengubah permainan bola besar menjadi permainan zona, di mana setiap siswa harus bergerak dalam wilayah tertentu dan bola tidak boleh terlalu lama dikuasai satu orang. Hasilnya, ternyata siswa perempuan yang biasanya pasif mulai aktif bergerak karena tidak merasa terintimidasi oleh dominasi siswa laki-laki.

Kami juga pernah membuat jadwal senam irama yang dipimpin oleh siswa perempuan. Banyak siswa laki-laki yang awalnya malu, akhirnya ikut dengan semangat karena suasana yang menyenangkan dan suportif.

Dengan penyesuaian sederhana, pembelajaran PJOK bisa menjadi ruang yang menyenangkan bagi semua siswa.

8. Penutup ; Olahraga untuk Semua Anak

Masalah gender dalam pembelajaran PJOK memang tidak sederhana. Tapi bukan berarti tidak bisa diatasi. Kita perlu mulai dari perubahan cara pandang bahwa olahraga bukan

milik satu gender saja. Semua anak berhak untuk tumbuh sehat, aktif, dan bahagia.

Dengan pendekatan yang adil, empatik, dan reflektif, guru PJOK bisa membentuk ruang belajar yang inklusif dan inspiratif. Mari bersama-sama menjadikan PJOK sebagai alat pembebasan, bukan pembatasan, bagi seluruh peserta didik.

Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Olahraga Renang

Ani Pristiawati, M.Pd²³

STKIP Pasundan

“Aktifkan kecerdasan kinestetik melalui gerak seluruh anggota tubuh”

Kecerdasan kinestetik, yang sering disebut sebagai kecerdasan tubuh, merujuk pada kemampuan individu dalam menggunakan gerakan fisik untuk menyampaikan gagasan, emosi, serta keterampilan saat menghasilkan karya. Ini mencakup penguasaan atas tubuh, keterampilan koordinasi, dan indra yang tajam, serta kapasitas untuk memahami melalui pengalaman praktis dan aktivitas fisik. Kecerdasan kinestetik merujuk pada kemampuan untuk mengintegrasikan pikiran dengan pergerakan tubuh, yang memungkinkan terciptanya gerakan yang halus dan efisien. Hal ini juga mencakup kemampuan untuk memahami dan mengekspresikan diri melalui gerakan, misalnya dalam bidang seni tari atau olahraga. Kecerdasan kinestetik adalah jenis kecerdasan yang melibatkan kemampuan fisik untuk bergerak dan berkoordinasi dengan efisien. Jenis kecerdasan ini memiliki peranan yang signifikan dalam berbagai aktivitas yang memerlukan gerakan dan keterampilan motorik.

²³ Penulis lahir di Cimahi, 19 Februari 1990, merupakan Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di STKIP Pasundan Cimahi, menyelesaikan Studi S1 di Program Studi PJKR tahun 2011, dan menyelesaikan studi S2 di Pascasarjana Program studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta tahun 2014.

Anak dengan kecerdasan kinestetik biasanya memiliki ciri-ciri, ciri yang pertama yaitu memiliki Keterampilan Indera/sensorik dan motorik yang unggul artinya. Mereka menunjukkan ketajaman dalam merasakan gerakan tubuh dan situasi di sekitarnya, serta memiliki kemampuan untuk menggerakkan tubuh dengan ketepatan dan sinkronisasi yang baik. Ciri yang Kedua yaitu memiliki Kemampuan untuk mendapatkan pengetahuan melalui pengalaman artinya. Mereka lebih cepat memahami dan menyimpan informasi ketika mereka dapat melaksanakan dan merasakan pengalaman secara langsung. Dan ciri yang dimiliki ketiga yaitu Kemampuan untuk mengekspresikan diri melalui gerakan: artinya Mereka dapat menggunakan gerakan tubuh untuk menyampaikan perasaan, ide atau bahkan cerita.

Sederhananya, jenis kecerdasan ini adalah metode pembelajaran yang berfokus pada kegiatan fisik. Anak dapat lebih efisien dalam memahami dan mengingat informasi baru ketika mereka melakukannya secara langsung (*Hands-on*) dan berinteraksi/menjelajah. Adapun gaya mengajar anak yang memiliki kecerdasan kinestetik biasanya lebih menikmati proses belajar yang melibatkan aktivitas fisik dan gerakan tubuh, seperti bermain, berolahraga, atau menciptakan sesuatu. Contoh aktivitas yang melibatkan kecerdasan kinestetik antara lain, Olahraga, Menari, Seni bela diri, Kerajinan tangan, Menggambar atau melukis dan Membangun atau merakit sesuatu. Jika dikaitkan dengan Beberapa profesi yang cocok untuk anak dengan kecerdasan kinestetik antara lain, atlet, penari, aktor, pengrajin, pemahat, dan mekanik.

Olahraga renang merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air dengan cara menggerakan tubuh, termasuk tangan dan kaki, untuk dapat mengapung serta bergerak ke maju depan. Aktivitas renang ini melibatkan koordinasi gerak hampir seluruh bagian tubuh. Olahraga renang merupakan metode yang ampuh untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik. Dengan melakukan berbagai gerakan dan koordinasi tubuh yang kompleks

di dalam air, aktivitas renang berkontribusi pada peningkatan kemampuan fisik, keterampilan motorik baik halus maupun kasar, serta pemahaman tubuh. Selain itu, berenang juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan beradaptasi dengan berbagai kondisi lingkungan.

Ada beberapa cara dalam renang yang dapat mendukung pengembangan kecerdasan kinestetik. diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Gerakan yang Kompleks:

Aktivitas renang melibatkan pergerakan tangan dan kaki yang terkoordinasi serta berulang, membantu dalam pengembangan kemampuan motorik halus dan kasar.

2. Kesadaran Tubuh:

Dengan mengenali cara tubuh bergerak di dalam air, anak-anak menjadi lebih peka terhadap posisi tubuh, keseimbangan, dan teknik gerakan yang efisien.

3. Keterampilan Motorik:

Renang berfungsi sebagai pelatihan untuk keterampilan motorik yang berkaitan dengan bernapas, keseimbangan, dan koordinasi, yang sangat penting untuk pengembangan kecerdasan kinestetik.

4. Keterampilan Adaptasi:

Berenang dengan berbagai gaya dan dalam kondisi air yang bervariasi dapat meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi pada lingkungan yang berbeda, seperti laju, kedalaman, dan suhu air.

5. Peningkatan Keseimbangan:

Renang membantu meningkatkan keseimbangan tubuh, terutama pada gaya yang memerlukan gerakan lebih kuat dan koordinasi yang baik.

6. Pengembangan Otot dan Kekuatan:

Melakukan olahraga renang secara teratur dapat memperkuat otot, terutama di area bahu, punggung, dan kaki.

7. Pengembangan Keterampilan:

Aktivitas renang dapat meningkatkan keterampilan yang bermanfaat dalam kegiatan sehari-hari, seperti koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan untuk beradaptasi.

Adapun beberapa Tips untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik anak melalui olahraga renang yaitu diantaranya,

1. Ajarkan berbagai teknik renang:

Mempelajari beragam teknik renang, seperti gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung, dapat memperbaiki keterampilan motorik serta koordinasi.

2. Lakukan variasi latihan:

Latihan yang beragam, termasuk latihan untuk kecepatan, ketahanan, dan kekuatan, dapat meningkatkan fisik serta memperkuat kecerdasan kinestetik.

3. Gunakan berbagai peralatan yang bervariasi:

Menggunakan alat bantu renang seperti *board* atau pelampung, *kickboard*, dan *fins swimming* bisa membantu meningkatkan kemampuan berenang dan kecerdasan kinestetik.

4. Ikuti perlombaan renang:

Partisipasi dalam perlombaan renang dapat meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan adaptasi.

5. Tentukan jadwal renang yang rutin:

Renang secara konsisten dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan renang dan kecerdasan kinestetik.

Dengan memanfaatkan renang sebagai metodologi untuk mengembangkan kecerdasan kinestetik, anak-anak berpeluang untuk mengasah keahlian fisik, kemampuan motorik, serta

kesadaran tubuh, sekaligus dapat meningkatkan rasa percaya diri dan adaptasi terhadap lingkungan.

BAB III

Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sebagai Media Pembentukan Karakter, Kesehatan, dan Prestasi Menuju Generasi Emas Indonesia 2045

Aktifitas Pembelajaran Permainan Tradisional, Meningkatkan Karakter Bangsa

Dr. Eko Sudarmanto, S.Pd., M.Or²⁴

Universitas Muhammadiyah Surakarta

“Permainan tradisional mampu memberikan kontribusi nyata kepada kecintaanya kepada tanah air, Bermula dari situlah anak terbentuk salah satu karakter bangsa”

Permainan tradisional merupakan bagian integral dari budaya Indonesia yang mengandung nilai-nilai luhur dan kearifan lokal. Namun, seiring dengan perkembangan teknologi, permainan tradisional semakin terpinggirkan dan digantikan oleh permainan digital. Hal ini berpotensi mengikis identitas budaya dan nilai-nilai karakter bangsa pada generasi muda. Buku "Aktivitas Pembelajaran Permainan Tradisional Tingkatan Karakter Bangsa" hadir sebagai upaya untuk mengembalikan peran permainan tradisional dalam pembentukan karakter anak usia dini. Proceeding UNNES

²⁴ Penulis Lahir di Karangnayra, 12 April 1987, Merupakan Dosen di program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS),Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Surakarta, Menyelsaikan Studi S1 PENKEPOR FKIP UTP tahun 2010, Menyelsaikan S2 Di Pascasarjana Ilmu Keolahragaan UNS tahun 2014, dan Menyelsaikan S3 Pendidikan Olahraga FIK UNNES tahun 2024.

Permainan Tradisional sebagai Warisan Budaya dan Media Pendidikan Karakter

Permainan tradisional merupakan bagian tak terpisahkan dari budaya suatu bangsa yang mengandung nilai-nilai luhur, kearifan lokal, dan filosofi kehidupan masyarakat. Di Indonesia, jenis permainan tradisional sangat beragam, mulai dari congklak, petak umpet, bentengan, hingga gobak sodor. Masing-masing permainan tersebut tidak hanya bersifat menghibur, tetapi juga sarat akan nilai-nilai pendidikan, seperti kerja sama, kejujuran, sportifitas, kepemimpinan, dan empati. Menurut Sujarwo (2017), permainan tradisional adalah manifestasi kebudayaan yang diwariskan secara turun temurun dan memiliki makna edukatif, sosial, dan moral. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, permainan tradisional berfungsi sebagai metode pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membebani anak, karena sifatnya yang menggabungkan unsur bermain dan belajar (learning by playing).

Lebih lanjut, UNESCO (2010) menyebutkan bahwa permainan tradisional memiliki peran penting dalam menjaga identitas budaya sekaligus memperkuat pendidikan karakter generasi muda. Hal ini sangat relevan di tengah maraknya permainan digital yang cenderung bersifat individualis dan minim interaksi sosial. Oleh karena itu, menghidupkan kembali permainan tradisional dalam pembelajaran tidak hanya membantu anak-anak untuk mengenal budayanya, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sosial yang esensial.

Konsep Pendidikan Karakter dalam Konteks Kurikulum Nasional

Pendidikan karakter adalah proses internalisasi nilai-nilai moral, etika, dan budaya ke dalam pribadi peserta didik agar terbentuk manusia yang berakhhlak mulia dan bertanggung jawab. Dalam konteks Indonesia, pendidikan karakter telah menjadi bagian dari kurikulum nasional sejak diberlakukannya Kurikulum

2013. Tujuan utama pendidikan karakter adalah membentuk peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, berakhhlak mulia, sehat, cerdas, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) merumuskan 18 nilai karakter utama dalam pendidikan, antara lain: religius, jujur, toleransi, disiplin, kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, bersahabat/komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab.

Permainan tradisional terbukti memiliki potensi besar untuk menjadi wahana penanaman nilai-nilai tersebut. Sebagai contoh, permainan "Bentengan" dapat mengajarkan nilai keberanian, strategi, dan kerja sama tim. Permainan "Congklak" menumbuhkan kemampuan berhitung sekaligus memperkuat sikap jujur dan sportif. Hal ini menunjukkan bahwa permainan tradisional bukan sekadar aktivitas hiburan, tetapi memiliki nilai pendidikan yang kuat dan selaras dengan tujuan pembelajaran karakter.

Permainan Tradisional dalam Konteks Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini

Dalam teori perkembangan anak menurut Jean Piaget, usia dini (2–7 tahun) masuk dalam tahap praoperasional, di mana anak-anak mulai mengembangkan kemampuan simbolik dan imajinatif. Permainan, dalam tahap ini, menjadi wahana utama bagi anak untuk belajar melalui interaksi sosial dan eksperimen dengan lingkungan. Vygotsky (1978) juga menyatakan bahwa permainan merupakan sarana utama untuk mengembangkan zona perkembangan proksimal (ZPD), yaitu area di mana anak dapat belajar lebih optimal dengan bantuan orang dewasa atau teman sebaya.

Permainan tradisional menyediakan lingkungan alami bagi anak untuk belajar secara sosial. Anak belajar berbicara, mendengarkan, menunggu giliran, mematuhi aturan, menyelesaikan konflik, dan mengekspresikan diri. Semua keterampilan ini sangat penting dalam perkembangan sosial-emosional anak. Melalui permainan tradisional, anak-anak belajar menghadapi kemenangan dan kekalahan, yang secara langsung mengajarkan kontrol emosi dan ketahanan mental. Lebih jauh lagi, Erik Erikson dalam teori tahap psikososialnya menjelaskan bahwa pada usia 3–6 tahun, anak berada pada tahap initiative vs. guilt, di mana mereka mulai menunjukkan inisiatif dalam aktivitas sosial. Jika anak-anak diberikan ruang untuk bermain dan berinteraksi, mereka akan merasa percaya diri dan mampu. Permainan tradisional menjadi sarana yang mendukung perkembangan tersebut secara alami dan menyenangkan.

Pentingnya Pembentukan Karakter pada Anak Usia Dini

Pendidikan karakter pada anak usia dini merupakan fondasi penting dalam membentuk generasi yang memiliki integritas dan moralitas tinggi. Asep Ardiyanto menekankan bahwa permainan tradisional dapat menjadi medium yang efektif dalam menanamkan nilai-nilai karakter seperti kejujuran, kedisiplinan, dan kerjasama .ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id

Implementasi Dalam Pembelajaran

1. Modifikasi Permainan Tradisional untuk Anak Usia Dini

Banu Setyo Adi dan rekan-rekannya mengembangkan berbagai permainan tradisional modifikasi yang disesuaikan dengan usia anak, seperti "Lingkaran Binatang" dan "Menara Menari". Permainan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga mengandung nilai-nilai karakter yang dapat membentuk sikap positif pada anak .UNY JournalEjournal UPI+1Journal UAI+1

2. Peran Guru dalam Implementasi Permainan Tradisional

Guru memiliki peran sentral dalam mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kurikulum pembelajaran. Melalui pelatihan dan pemahaman yang mendalam, guru dapat memodifikasi dan mengimplementasikan permainan tradisional secara efektif untuk mendukung pembentukan karakter anak .UNY Journal Journal Universitas Negeri Jakarta

Analisis Kritis

1. Keunggulan Permainan Tradisional

- a. Mendukung Pembelajaran Holistik: Permainan tradisional mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, sehingga mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.
- b. Menumbuhkan Nilai Sosial: Melalui interaksi dalam permainan, anak belajar nilai-nilai seperti kerjasama, toleransi, dan empati.

2. Tantangan dalam Implementasi

- a. Kurangnya Sumber Daya: Beberapa daerah masih kekurangan fasilitas dan sumber daya untuk mengimplementasikan permainan tradisional secara optimal.
- b. Persaingan dengan Teknologi: Dominasi gadget dan permainan digital menjadi tantangan tersendiri dalam menarik minat anak terhadap permainan tradisional.

Buku "Aktivitas Pembelajaran Permainan Tradisional Tingkatan Karakter Bangsa" memberikan kontribusi signifikan dalam upaya membentuk karakter bangsa melalui permainan tradisional. Dengan modifikasi yang tepat dan peran aktif guru, permainan tradisional dapat menjadi sarana efektif dalam pendidikan karakter anak usia dini. Namun, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah dan masyarakat, untuk

mengoptimalkan implementasinya.Jurnal Universitas Negeri Jakarta+2JonEdu+2Proceeding UNNES+2

Daftar Pustaka

- Verawati, L., Formen, A., & Utanto, Y. (2021). Permainan Tradisional untuk Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 3(1), 100-110.Proceeding UNNES+1JonEdu+1
- Ardiyanto, A. (2020). Permainan Tradisional sebagai Wujud Penanaman Nilai Karakter Anak Usia Dini. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 1(1), 45-55.ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id
- Adi, B. S., Sudaryanti, S., & Muthmainah, M. (2020). Implementasi Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Anak Usia Dini sebagai Pembentuk Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 12-22.UNY Journal
- Hapidin, H., & Yenina, Y. (2016). Pengembangan Model Permainan Tradisional dalam Membangun Karakter Anak Usia Dini. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10(2), 201-212.Journal Universitas Negeri Jakarta
- Helvana, N., & Hidayat, S. (2020). Permainan Tradisional untuk Menumbuhkan Karakter Anak. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(1), 30-40.Ejournal UPI+1JonEdu+1
- Rahayu, E. (2020). Peran Permainan Tradisional dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(4), 100-110.

Pembelajaran Sepak Bola sebagai Pembentukan Karakter Peserta Didik

Dr. Amir Supriadi, M.Pd²⁵

FIK Universitas Negeri Medan

“Bukan hanya sekedar olahraga yang menyenangkan namun sepak bola merupakan sarana pembelajaran yang efektif dalam pembentukan karakter peserta didik”

Sepak bola bukan hanya sekedar olahraga yang menyenangkan, tetapi juga dapat menjadi sarana pembentukan karakter peserta didik. Menurut Lutan (2017), "Pendidikan jasmani dan olahraga dapat membantu mengembangkan karakter dan keterampilan siswa" (Lutan, 2017, p. 12). Melalui pembelajaran sepak bola, peserta didik dapat mengembangkan berbagai aspek karakter yang penting untuk kehidupan sehari-hari.

Permainan sepak bola dapat menjadi sarana yang efektif untuk membentuk karakter siswa. Menurut Harvey (2020, 2020. P. 12), "permainan sepak bola dapat memmmbantu membentuk karakter siswa melalui pengembangan keterampilan sosial, emosional dan fisik yang positif".. selain itu Light (2022, p.25) juga menyatakan bahwa permainan sepak bola dapat membantu

²⁵ Penulis lahir di Klumpang Deli Serdang, 12 Maret 1972, penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Medan pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan di IKIP Medan (1998), gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2007), dan menyelesaikan Pendidikan Doktor di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2011).

siswa mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting untuk kehidupan sehari-hari. Dengan demikian permainan sepak bola dapat menjadi salah satu sarana yang efektif untuk membentuk karakter siswa.

Pembentukan karakter siswa melalui permainan sepak bola dapat dilakukan dengan mengembangkan nilai-nilai seperti:

1. **Sportivitas:** Menghargai lawan, wasit, dan keputusan yang diambil. Menurut Siedentop (2020, p. 20), "Sportivitas adalah salah satu nilai penting dalam olahraga yang dapat membantu siswa mengembangkan karakter yang positif". Sepak bola dapat mengajarkan peserta didik tentang pentingnya sportivitas dan fair play. Menurut Siedentop (2020), "Sportivitas adalah salah satu aspek penting dalam olahraga". Mereka dapat belajar tentang bagaimana menghormati lawan dan wasit, serta bagaimana menerima kekalahan dengan lapang dada.
2. **Kerja sama tim:** Bekerja sama dengan teman satu tim untuk mencapai tujuan bersama. Menurut Weinberg dan Gould (2022), "Kerja sama tim adalah salah satu aspek penting dalam olahraga tim yang dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial" (Weinberg & Gould, 2022, p. 250). Sepak bola adalah olahraga tim yang memerlukan kerja sama dan koordinasi antara pemain. Menurut Siedentop (2020, p. 145), "Kerja sama tim adalah salah satu aspek penting dalam olahraga tim". Melalui permainan sepak bola, peserta didik dapat belajar tentang pentingnya kerja sama tim dan bagaimana bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama.
3. **Disiplin:** Mengikuti aturan dan regulasi permainan. Menurut Topol (2022), "Disiplin adalah salah satu aspek penting dalam olahraga yang dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan dan karakter yang positif" (Topol, 2022, p. 100). Sepak bola memerlukan disiplin dan aturan yang jelas. Menurut Weinberg dan Gould

- (2022, p. 210), "Disiplin adalah salah satu aspek penting dalam olahraga". Peserta didik dapat belajar tentang pentingnya mengikuti aturan dan disiplin dalam permainan, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
4. Kemandirian: Sepak bola dapat membantu peserta didik mengembangkan kemandirian dan tanggung jawab atas diri sendiri. Menurut Lutan (2017), "Kemandirian adalah salah satu aspek penting dalam pendidikan jasmani dan olahraga" (Lutan, 2017, p. 20). Mereka dapat belajar tentang pentingnya berusaha keras dan tidak menyerah dalam mencapai tujuan.

Proses Pembentukan Karakter Siswa

Proses pembentukan karakter siswa melalui permainan sepak bola dapat dilakukan dengan:

1. Pengalaman langsung: Siswa dapat belajar melalui pengalaman langsung dalam permainan sepak bola.
2. Refleksi: Siswa dapat merefleksikan pengalaman mereka dalam permainan sepak bola untuk memahami nilai-nilai yang penting.
3. Pengembangan keterampilan: Siswa dapat mengembangkan keterampilan yang penting untuk pembentukan karakter, seperti kerja sama tim, disiplin, dan kemandirian.

Manfaat Pembentukan Karakter Siswa

Pembentukan karakter siswa melalui permainan sepak bola dapat memiliki manfaat yang positif, seperti: Meningkatkan Keterampilan Sosial:

1. Sepak bola dapat membantu peserta didik mengembangkan keterampilan sosial, seperti komunikasi, kerja sama tim, dan kepemimpinan. Menurut Weinberg

- dan Gould (2022), "Keterampilan sosial adalah salah satu aspek penting dalam olahraga" (Weinberg & Gould, 2022, p. 220).
2. Meningkatkan Keterampilan Emosional: Sepak bola dapat membantu peserta didik mengembangkan keterampilan emosional, seperti mengelola stres, mengatasi kekecewaan, dan mengembangkan kepercayaan diri. Menurut Lutan (2017), "Keterampilan emosional adalah salah satu aspek penting dalam pendidikan jasmani dan olahraga" (Lutan, 2017, p. 25).
 3. Meningkatkan kepercayaan diri: Siswa dapat mengembangkan kepercayaan diri melalui pengalaman sukses dalam permainan sepak bola. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Smith (2020), "Pengalaman sukses dalam olahraga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dan membantu mereka mengembangkan keterampilan yang positif" (Smith, 2020, p. 30).
 4. Meningkatkan disiplin: Siswa dapat mengembangkan disiplin melalui mengikuti aturan dan regulasi permainan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jones (2022), "Mengikuti aturan dan regulasi dalam olahraga dapat membantu siswa mengembangkan disiplin dan tanggung jawab yang positif" (Jones, 2022, p. 20).

Kesimpulan

Pembelajaran sepak bola dapat menjadi sarana yang efektif untuk pembentukan karakter peserta didik. Melalui sepak bola, peserta didik dapat mengembangkan berbagai aspek karakter yang penting untuk kehidupan sehari-hari, seperti kerja sama tim, disiplin, kemandirian, dan sportivitas. Dengan strategi pembelajaran yang tepat, pembelajaran sepak bola dapat membantu peserta didik mengembangkan keterampilan dan karakter yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Harvey, S. (2020). The Impact of Football on Youth Development. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(2), 12-20.
- Jones, K. (2022). The Role of Sports in Developing Discipline and Responsibility. *Sports Coaching Review*, 11(1), 20-28.
- Light, R. (2022). Understanding the Impact of Sport on Young People's Lives. *Sports Coaching Review*, 11(1), 25-38.
- Lutan, R. (2017). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.
- Siedentop, D. (2020). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill.
- Smith, J. (2020). The Impact of Sports on Youth Confidence. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(2), 30-38.
- Topol, E. (2022). *Deep Medicine: How Artificial Intelligence Can Make Healthcare Human Again*. New York: Basic Books.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2022). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Tips Menguasai Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli

Dr. Muhammad Kamal, M.Pd²⁶

Universitas Negeri Makassar

“Menguasai teknik dasar bola voli membutuhkan latihan rutin, dedikasi, serta tips tepat untuk meningkatkan kemampuan, efektivitas, dan peluang kemenangan”

Permainan bola voli telah menjadi olahraga yang popular di seluruh dunia, tidak hanya sebagai sarana kebugaran jasmani, tapi juga sebagai media hiburan yang menarik. Pertandingan pada permainan bola voli sering kali menarik perhatian penonton dengan aksi-aksi spektakuler, rally panjang, dan strategi yang terampil dari ke dua tim. Di Indonesia, permainan bola voli menjadi satu di antara cabang olahraga yang digemari berbagai lapisan masyarakat, mulai anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan. Baik di kota sampai di pelosok pedesaan tidak sulit dijumpai lapangan bola voli meski ada yang terkesan ala

²⁶ 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).

kadarnya. Ini menunjukkan bahwa permainan bola voli merupakan olahraga kegemaran untuk dimainkan.

Permainan bola voli adalah salah satu cabang olahraga beregu yang menggunakan bola sebagai alat utama. Cara memainkannya pun hanya dengan memantulkan bola menggunakan lengan tangan dan anggota badan lain, namun terdapat aturan ketat yang mengatur teknik pukulan yang digunakan. Setiap tim terdiri diri enam pemain yang bertugas melakukan serangan, bertahan, dan berkomunikasi untuk mencapai skor tertinggi. Tujuan utama pennainan ini adalah membuat bola menyentuh tanah di area lawan, sambil melibatkan kombinasi strategi, keterampilan, dan ketangkasan atlet. Pertandingan bola voli terdiri dari beberapa set, dan setiap setnya memiliki batas skor tertentu Tim yang berhasil mencapai skor tersebut lebih dulu, dengan selisih poin tertentu. akan memenangkan set tersebut.

Permainan bola voli pertama kali diciptaka, oleh William G. Morgan seorang pembina olahraga pendidikan jasmani di *Young Men Christian Association* (YMCA) di Holyoke Amerika Serikat. Pada pertama kalinya, Morgan memperkenalkan permainan ini deagan nama "*Mintonnete*'. Lalu tidak lama kemudian, Dr. Halsted Springfield menyarankan agar Morgan mengganti namanya menjadi "*Volleyball*". *Young Men Christian Association* (YMCA) menyerenggarakan kejuaraan nasional bola voli yang pertama pada 1922 dan selanjutnya pada 1929, Amerika serikat mendirikan organisasi permainan pertama uutuk olahraga voli yang diketuai oreh dr. ceorgia J. Fisher dari New York,

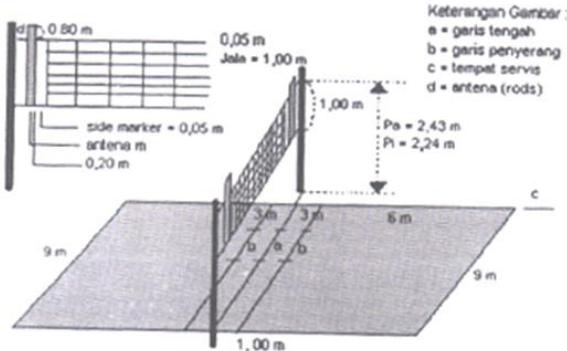
Bolavoli di Indonesia sudah dimainkan sejak zaman Hindia Beranda. Setelah meraih kemerdekaan, bola voli dimainkan sebagai cabang olahraga resmi pada pekan orahraga Nasional 1951. Persatuan Bola voli Seruruh Indonesia menjadi induk olahraga bola voli di Indonesia setelah dibentuk pada tahun 1955. Hingga saat ini bola voli menjadi salah satu orahraga populer yang dimainkan masyarakat Indonesia, baik sebagai sarana kompetisi maupun sebagai materi pembelajaran di sekolah mengisi waktu luang. Bola voli menjadi salah satu olahraga yang ramai dimainkan

di masyarakat Indonesia. Kompetisi bola voli di Indonesia telah bergulir, setidaknya sejak 1990-an sebagai wadah kompetisi atlet bola voli dalam negeri. Bola voli sejak lama juga menjadi salah satu olahraga pada materi pendidikan jasmani di sekolah. Banyak sekolah bola voli dibuka untuk menarik minat masyarakat untuk menekuni olahraga ini hingga menjadi atlet. Olahraga ini juga berkembang menjadi kompetisi tarkam yang dimainkan di desa-desa. Tak jarang, atlet voli ikut memeriahkan kompetisi tarkam ini untuk mengisi kekosongan kompetisi.

Bola voli juga semakin dikenal oleh masyarakat karena mulai disiarkan secara langsung melalui televisi, terutama untuk kompetisi klub dan tim nasional di kompetisi internasional. Tak hanya di kota besar bola voli juga menjadi hiburan dan ajang berkumpul bagi warga di daerah pedesaan. Turnamen lokal yang sering diadakan sirat hari besar nasional atau perayaan desa menjadi wadah bagi bakat-bakat muda untuk tampil. Suasana meriah penonton menciptakan atmosfer yang khas, menjadikan bola voli lebih dari sekadar olahraga, tetapi juga bagian dari budaya masyarakat. Dengan semakin terbukanya akses terhadap informasi dan perkembangan olahraga, peran pemerintah dan swasta dalam mendukung perkembangan bola voli juga semakin tetap. Dukungan sponsor, pelatihan untuk pelatih dan wasit, serta pengembangan fasilitas latihan menjadi bagian penting dalam membangun ekosistem bola voli yang lebih baik di Indonesia.

Pemainan bola voli bisa dimainkan oleh putra maupun putri, dalam pertandingan resmi putra dan putri bertanding secara terpisah atau tidak boleh bercampur. Oleh sebab itu, tinggi net bola voli putra dengan putri berbeda disebabkan karena pada umumnya tinggi badan laki-laki melebihi rata-rata tinggi perempuan. Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Lapangan dibagi menjadi 2 bagian sama besar oleh net yang dipasang dengan tinggi net bola voli untuk putra adalah 2,43 meter, sementara ukuran tinggi net bola voli untuk putri adalah 2,24 meter atau 19 centimeter lebih rendah, dan tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm. Di tengah

lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama besar. Masing-masing lapangan terdiri atas daerah serang dan daerah pertahanan. Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9×3 meter.



Teknik dasar dalam bola voli tidak hanya menjadi pondasi bagi pemain pemula, tetapi juga menjadi aspek yang terus diasah oleh pemain tingkat lanjut. Dalam praktiknya, penguasaan teknik dasar akan membantu pemain dalam membaca situasi permainan, mengambil keputusan yang tepat, serta menjaga konsistensi performa selama pertandingan berlangsung. Latihan teknik dasar biasanya dilakukan secara berulang dan terstruktur, karena ketepatan gerakan, koordinasi tubuh, dan respons terhadap bola membutuhkan pembiasaan yang kuat. Selain itu, teknik dasar tidak berdiri sendiri, berkaitan dan membentuk alur permainan. Keberhasilan satu rangkaian serangan ataupun dimulai dari penerapan teknik dasar yang benar anggota tim. Oleh karena itu, pelatihan bola voli tokus pada kekuatan fisik dan strategi, tetapi penguasaan teknik secara rnenyeluruh.

Pembelajaran teknik dasar juga memperhatikan aspek keselamatan. Teknik yang salah bukan hanya mengganggu efektivitas permainan, tetapi juga dapat menyebabkan cedera. Oleh karena itu, pelatih memiliki peran penting dalam mengarahkan dan membimbing pemain agar memahami gerakan yang benar dan aman sesuai prinsip-prinsip biomekanik olahraga.

Dengan penguasaan teknik dasar yang baik, pemain dapat beradaptasi dalam berbagai situasi permainan, baik saat menghadapi tekanan lawan maupun saat membendung serangan. Hal ini menjadi kunci utama dalam menciptakan kerja sama tim yang solid dan permainan yang kompetitif. Berikut ini adalah beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai oleh setiap pemain: (1) *Service*, (2) *Passing*, (3) *Smash*, dan (4) *Block*.

Menguasai teknik dasar bola voli membutuhkan waktu, dedikasi, dan latihan yang teratur sehingga dengan mengikuti tipsnya, kita dapat meningkatkan kemampuan dan menjadi pemain bola voli yang handal dan dengan menguasai teknik dasar bola voli dengan baik akan membantu kita bermain dengan lebih efektif dan meningkatkan peluang untuk memenangkan pertandingan. Berikut beberapa tips untuk menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli yang bisa diterapkan kepada siswa pada saat proses pembelajaran dan kepada atlet pada saat mengikuti program latihan:

1. Berlatihlah secara teratur;
 - a. Konsistensi adalah kunci untuk menguasai teknik dasar bola voli. Lakukan latihan secara rutin, minimal 3 kali dalam seminggu.
 - b. Fokus pada satu teknik pada satu waktu dan latihlah secara berulang sampai bisa menguasainya.
 - c. Seiring waktu, tingkatkan kesulitan latihan dan gabungkan beberapa teknik dalam satu latihan.
2. Mulailah dengan teknik yang mudah;
 - a. Jangan terburu-buru mempelajari teknik yang kompleks. Kuasai terlebih dahulu teknik dasar yang mudah seperti servis bawah, passing bawah, dan smash sederhana.

- b. Setelah menguasai teknik dasar, selanjutnya dapat mempelajari teknik yang lebih kompleks seperti servis atas, passing atas, block, dan variasi smash.
- 3. Pelajari dari video dan artikel:
 - a. Banyak sumber online yang menyediakan video dan artikel tentang teknik dasar bola voli.
 - b. Tonton video dan baca artikel tersebut untuk memahami konsep dan gerakan yang benar dari setiap teknik.
 - c. Perhatikan detail seperti posisi tubuh, gerakan tangan, dan koordinasi kaki
- 4. Bergabung dengan klub bola voli:
 - a. Berlatih bersama tim dalam klub bola voli akan membantu untuk meningkatkan kemampuan dengan lebih cepat.
 - b. Kita dapat belajar dari pemain lain yang lebih berpengalaman dan mendapatkan *feedback* yang konstruktif.
 - c. Klub bola voli juga menyediakan lingkungan yang kompetitif dan menyenangkan untuk bermain dan belajar.
- 5. Tips lainnya:
 - a. Lakukan pemanasan dan pendinginan sebelum dan setelah latihan untuk mencegah cedera.
 - b. Gunakan pakaian dan sepatu yang nyaman dan sesuai untuk bermain bola voli.
 - c. Minum air putih yang cukup untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.
 - d. Tetap fokus dan bersenang-senang selama latihan dan pertandingan.

Manajemen Olahraga Berbasis Sosial Investasi Pendidikan Jasmani untuk Kesehatan, Prestasi, dan Karakter Bangsa

Dr. Andi Saparia., S.Pd., M.Pd., AIFO²⁷

Universitas Tadulako

“Pendidikan jasmani membangun karakter melalui kebugaran, disiplin, kerja sama, sportivitas, nilai sosial, kesehatan, perilaku sehat, dan pengelolaan olahraga”

Peran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan dalam membentuk generasi yang sehat, berkarakter, dan berprestasi semakin penting di tengah arus globalisasi dan perkembangan teknologi. Menurut Bailey et al (2009), pendidikan jasmani memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan fisik, emosional, sosial, dan kognitif anak. Mereka menegaskan bahwa Pendidikan jasmani berkontribusi terhadap perkembangan menyeluruh anak muda, termasuk kompetensi fisik, kebugaran terkait kesehatan, tanggung jawab diri, dan kenikmatan terhadap aktivitas fisik sepanjang hidup.

²⁷ 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.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam pembangunan manusia secara utuh, baik dari aspek fisik, psikis, sosial, maupun moral. Manajemen olahraga berbasis sosial adalah pendekatan strategis dalam mengelola aktivitas olahraga dengan tujuan ganda: membangun kualitas hidup individu dan memperkuat nilai-nilai kebangsaan. Dalam konteks Indonesia, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya dimaknai sebagai kegiatan fisik, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter, promosi kesehatan, dan pembentukan prestasi olahraga yang membanggakan.

Manajemen olahraga berbasis sosial menekankan bahwa olahraga dapat digunakan sebagai sarana pembangunan solidaritas sosial, inklusi sosial, serta penguatan nilai-nilai karakter seperti sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama (Coalter, 2007). Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3, yaitu “mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan manmade warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pembangunan Karakter Bangsa melalui Manajemen Olahraga Pendidikan Jasmani sebagai Investasi Sosial

Manajemen olahraga berbasis sosial investasi pendidikan jasmani untuk kesehatan, prestasi dan karakter bangsa melibatkan proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan pengawasan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga. Chelladurai (2014) menjelaskan bahwa manajemen olahraga mencakup dimensi sosial, ekonomi, dan budaya, yang membutuhkan peran aktif dari komunitas serta dukungan kebijakan pemerintah. Dalam kerangka ini, penjas menjadi platform penting dalam sistem pendidikan yang mendukung pembangunan berkelanjutan. Menurut Bailey (2006), pendidikan jasmani harus dilihat sebagai

bentuk investasi sosial yang berpengaruh jangka panjang terhadap kesehatan masyarakat, pengembangan keterampilan sosial, dan pembentukan nilai-nilai moral. Melalui kegiatan olahraga, siswa belajar disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, integrasi pendidikan jasmani dengan penguatan karakter menjadi kunci penting dalam pengelolaan olahraga berbasis sosial.

Penelitian oleh Green & Hardman (2005) menekankan bahwa olahraga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan karakter karena sifat kompetitif dan kolaboratifnya yang mendorong pembentukan kepribadian positif. Pendidikan jasmani yang dikelola dengan baik akan memberikan dampak terhadap pembentukan generasi yang sehat secara fisik dan mental, memiliki semangat berprestasi, serta menjunjung tinggi nilai kebangsaan. World Health Organization (WHO, 2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur mampu mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Dalam konteks Indonesia, investasi dalam pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dapat menjadi solusi strategis dalam menghadapi tantangan kesehatan masyarakat.

Dimensi Sosial dan Integrasi Prestasi dalam Manajemen Olahraga

Menurut Peachey et al (2019), pendekatan berbasis sosial dalam manajemen olahraga menekankan partisipasi aktif masyarakat dalam menciptakan ruang-ruang sosial yang inklusif dan kolaboratif. Olahraga komunitas, kegiatan ekstrakurikuler, dan kompetisi sekolah bukan hanya sebagai ajang kompetisi, tetapi juga sebagai wahana memperkuat solidaritas dan toleransi antarsiswa maupun antarwilayah.

Prestasionalisme dalam pendidikan jasmani seharusnya tidak hanya mengedepankan medali dan rekord, tetapi juga pencapaian dalam bentuk nilai-nilai sosial. Menurut Cunningham et al (2015), pembinaan olahraga harus menyatu dengan penguatan nilai-nilai

sosial, seperti integritas, empati, dan tanggung jawab sosial. Oleh karena itu, manajemen olahraga di tingkat sekolah perlu memperhatikan keseimbangan antara prestasi dan pembentukan karakter.

Tantangan yang dihadapi saat ini dalam proses manajemen olahraga berbasis sosial investasi pendidikan jasmani untuk kesehatan, prestasi dan karakter bangsa

1. Minimnya kebijakan integratif antara dunia pendidikan, pembinaan olahraga, dan pembentukan karakter masih terjadi pemisahan antara implementasi kurikulum pendidikan jasmani dengan program pembinaan olahraga sekolah.
2. Keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, terutama di sekolah-sekolah daerah tertinggal, menyebabkan rendahnya akses dan partisipasi siswa dalam kegiatan jasmani (Hendriadi, 2021).
3. Paradigma pendidikan yang masih akademik-sentris. Pendidikan jasmani sering kali dipandang sebagai pelajaran tambahan, bukan sebagai instrumen utama dalam pembangunan karakter (Bisa, 2023).
4. Kurangnya pelatih dan guru olahraga profesional yang memahami pendekatan manajemen sosial dan integrasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran jasmani.
5. Kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat, di mana masih ada anggapan bahwa pendidikan jasmani tidak sepenting mata pelajaran akademik lainnya.

Daftar Pustaka

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R., (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27.
- Bailey R. (2006). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *The Journal of school health*, 76(8), 397–401.
- Chelladurai, P. (2014). Managing organizations for sport and physical activity: A systems perspective. Routledge.
- Cunningham, G. B., Fink, J. S., & Doherty, A. (2015). Routledge handbook of theory in sport management. Routledge.
- Bisa, M. (2023). Sports education as a means of building student character: Values and benefits. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 1581-1590.
- Green, K. & Hardman, K., (2005). Physical Education: Essential Issues (3rd ed.). Routledge. Hendriadi, I. G. O.

Pembelajaran Sepakbola sebagai Media Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar

Dr. Muhammad Salahuddin, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P²⁸

Universitas Muhammadiyah Luwuk

“Sepakbola sekolah dasar membentuk karakter siswa melalui kerja sama, disiplin, sportivitas, tanggung jawab, dan pembelajaran yang menyenangkan”

Konsep Dasar Pembelajaran sepakbola

Pembelajaran sepakbola merupakan bagian dari pendidikan jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, dan sikap sosial peserta didik melalui permainan sepakbola. Sebagai salah satu cabang olahraga yang populer, sepakbola memiliki potensi besar untuk diajarkan di sekolah dasar karena sifatnya yang menyenangkan, kompetitif, dan melibatkan kerja sama tim. Dalam konteks pendidikan, pembelajaran sepakbola tidak hanya fokus pada teknik permainan, tetapi juga pada proses pembentukan nilai-nilai karakter dan pengembangan aspek afektif peserta didik.

Sepakbola sebagai materi pembelajaran harus disesuaikan dengan tahap perkembangan anak. Di tingkat sekolah dasar,

²⁸ Penulis Lahir di Kabupaten Bone, 30 September 1986 merupakan dosen tetap Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Luwuk Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. pada tahun 2019 menyelesaikan S1 di Universitas Negeri Makassar, melanjutkan Pendidikan S2 tahun 2014 di Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan Pendidikan Doktor Pendidikan (S3) di Universitas Negeri Gorontalo pada tahun 2024.

pendekatan yang digunakan lebih bersifat bermain sambil belajar (fun games), agar siswa merasa senang dan terlibat secara aktif. Guru tidak hanya mengenalkan teknik dasar seperti menggiring bola, mengoper, menendang, dan menahan bola, tetapi juga membimbing siswa agar mampu memahami aturan main dan pentingnya kerja sama dalam tim. Pendekatan pembelajaran yang menyenangkan akan meningkatkan motivasi siswa untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Prinsip utama dalam pembelajaran sepakbola adalah berpusat pada siswa (student-centered), di mana guru berperan sebagai fasilitator dan pembimbing (Septiana et al., 2021) . Melalui permainan yang dirancang secara bertahap, siswa diarahkan untuk berpikir kreatif, mengambil keputusan, serta belajar dari pengalaman selama bermain. Ini membantu siswa tidak hanya dalam menguasai teknik, tetapi juga dalam membentuk sikap seperti kepercayaan diri, sportivitas, dan tanggung jawab. Oleh karena itu, pembelajaran sepakbola sebaiknya dilakukan secara kontekstual, progresif, dan berorientasi pada pengembangan nilai-nilai positif.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat cocok diperkenalkan kepada anak usia sekolah dasar karena melibatkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan penuh semangat (Hardianto & Hartati, 2014). Pada usia ini, anak berada dalam tahap perkembangan motorik kasar yang pesat, sehingga permainan seperti sepakbola dapat membantu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan mereka.

Selain itu, gerakan-gerakan dasar dalam sepakbola seperti menendang, menggiring, dan menangkap bola juga berperan penting dalam membentuk keterampilan dasar gerak anak. Selain aspek fisik, bermain sepakbola juga mendukung perkembangan sosial dan emosional anak. Dalam permainan sepakbola, anak-anak belajar bekerja sama, berbagi peran dalam tim, serta menghormati aturan dan lawan. Mereka juga belajar mengelola emosi, baik saat menang maupun kalah. Nilai-nilai seperti sportivitas, tanggung jawab, dan kejujuran dapat ditanamkan secara alami melalui

pengalaman bermain di lapangan. Oleh karena itu, sepakbola bisa menjadi media pendidikan karakter yang efektif di usia sekolah dasar.

Dengan demikian, pembelajaran sepakbola tidak hanya mengajarkan keterampilan teknis permainan, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang komprehensif. Melalui pendekatan yang tepat, sepakbola mampu mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak secara holistik — baik fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Oleh karena itu, penting bagi guru pendidikan jasmani untuk memahami konsep dasar pembelajaran sepakbola agar pelaksanaannya di sekolah dasar menjadi lebih efektif, menyenangkan, dan bermakna.

Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar

Pendidikan karakter adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk membentuk kepribadian, moral, dan etika peserta didik agar menjadi individu yang berakhhlak mulia, bertanggung jawab, dan mampu hidup sebagai warga negara yang baik (Triana, 2022). Pendidikan ini tidak hanya berfokus pada pengetahuan akademis, tetapi juga menanamkan nilai-nilai penting seperti kejujuran, disiplin, kerja keras, kepedulian, dan rasa hormat terhadap sesama. Nilai-nilai tersebut dibentuk melalui berbagai kegiatan pembelajaran, baik di dalam kelas maupun di luar kelas, termasuk melalui aktivitas olahraga, seni, dan kerja sama kelompok.

Pendidikan karakter di SD bertujuan membentuk pribadi anak yang jujur, bertanggung jawab, peduli terhadap sesama, serta mampu bekerja sama dalam lingkungan sosial. Kurikulum Merdeka menekankan pentingnya pengembangan karakter melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga, termasuk sepakbola, menjadi lahan yang sangat potensial untuk penerapan nilai-nilai tersebut secara kontekstual dan menyenangkan.

Pendidikan karakter memiliki peran penting dalam membangun generasi muda yang tangguh di tengah tantangan zaman. Dalam era modern yang penuh dengan pengaruh negatif dari media dan lingkungan sosial, pendidikan karakter berfungsi sebagai benteng moral yang membantu siswa membedakan antara yang baik dan buruk (Suryobroto & Jiménez, 2022). Nilai-nilai karakter yang kuat akan membimbing siswa dalam membuat keputusan yang tepat, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mengembangkan empati dan toleransi terhadap perbedaan.

Penerapan pendidikan karakter di sekolah harus dilakukan secara konsisten dan menyeluruh, melalui integrasi dalam semua mata pelajaran dan kegiatan sekolah. Guru, sebagai teladan, memiliki peran sentral dalam menyampaikan nilai-nilai karakter melalui sikap dan perilaku sehari-hari. Selain itu, lingkungan sekolah yang kondusif dan partisipasi orang tua juga sangat penting dalam memperkuat karakter siswa.

Sepakbola sebagai Media Karakter

Sepakbola bukan hanya sekadar permainan olahraga, tetapi juga dapat menjadi sarana yang efektif dalam menanamkan pendidikan karakter pada anak-anak, khususnya di tingkat sekolah dasar. Dalam setiap pertandingan atau latihan sepakbola, siswa diajarkan untuk mematuhi aturan permainan, menghargai keputusan wasit, serta menjaga sikap terhadap rekan satu tim maupun lawan. Proses ini secara alami mengembangkan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan rasa hormat yang merupakan bagian penting dari pendidikan karakter.

Melalui sepakbola, anak-anak juga belajar bekerja sama dalam tim, berkomunikasi, dan mengutamakan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi (Dimas Sasongko Putro, 2019). Hal ini menumbuhkan sikap gotong royong, solidaritas, dan kepemimpinan. Ketika menghadapi kemenangan atau kekalahan, anak-anak dilatih untuk bersikap sportif, rendah hati, serta mampu mengendalikan emosi mereka. Semua pengalaman ini

tidak hanya membentuk kemampuan fisik, tetapi juga memperkaya sisi emosional dan sosial anak secara mendalam. Nilai-nilai karakter dalam sepakbola antara lain:

1. Kerja Sama: Dalam permainan sepakbola, setiap pemain memiliki peran yang berbeda dan harus bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama, yaitu mencetak gol dan memenangkan pertandingan.
2. Sportivitas : Anak-anak diajarkan untuk menghargai lawan, menerima kekalahan, dan tidak bersikap curang.
3. Disiplin: Sepakbola mengajarkan pentingnya mematuhi aturan permainan, waktu latihan, dan instruksi pelatih atau guru.
4. Tanggung Jawab: Setiap pemain harus menjalankan perannya dengan baik demi kepentingan tim.
5. Percaya Diri dan Ketangguhan Mental: Bermain sepakbola di depan teman-teman atau dalam pertandingan antar kelas dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mengelola tekanan.

Agar nilai-nilai karakter tersebut dapat tertanam dengan baik, guru atau pelatih memiliki peran penting dalam merancang pembelajaran sepakbola yang berfokus pada proses, bukan hanya hasil akhir. Melalui pendekatan yang menyenangkan, mendidik, dan membangun, sepakbola bisa menjadi media yang ampuh dalam mencetak generasi muda yang sehat secara fisik dan kuat secara karakter. Dengan demikian, sepakbola tidak hanya menjadi aktivitas olahraga, tetapi juga alat pendidikan yang mendukung pembentukan pribadi yang utuh.

Sepakbola di Sekolah Dasar dapat menjadi sarana yang sangat efektif dalam membentuk karakter siswa. Melalui pendekatan yang tepat, guru dapat menanamkan nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab secara alami dalam konteks permainan. Direkomendasikan agar sekolah lebih aktif memanfaatkan kegiatan olahraga, khususnya sepakbola, sebagai

bagian dari strategi pendidikan karakter yang menyeluruh dan berkesinambungan.

Daftar Pustaka

- Dimas Sasongko Putro, A. M. (2019). Sepakbola dan pembentukan karakter : Penerapan reward dan punishment. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Hardianto, T., & Hartati, S. C. Y. (2014). Pengaruh Modifikasi Permainan Sepakbola Terhadap Kerjasama Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Septiana, R. A., Santosa, A., & Budiman, A. (2021). Model Pembelajaran Sepakbola bagi Anak Usia Dini. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*.
- Suryobroto, A. S., & Jiménez, J. V. G. (2022). Pendidikan karakter kemandirian peserta didik sekolah dasar melalui bermain sepakbola empat gawang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.53076>
- Triana, N. (2022). Pendidikan karakter. *Mau'izhab*.
- (2021). Ketersediaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 68-74.
- Welty Peachey, J., Schulenkorf, N., & Hill, P. (2019). Sport-for-development: A comprehensive analysis of theoretical and conceptual advancements. *Sport Management Review*, 23(5), 783–796.
- WHO. (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- WHO, (2022). *Global Status Report on Physical Activity 2022*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064191>

Pengembangan Alat Bantu Bantal untuk Meningkatkan Ketrampilan Senam Lantai pada Siswa MA Alhilal Dobo

Corneli Gaite, S.Pd., M.Pd²⁹

Universitas Pattimura Di Aru (PSDKU)

“Senam lantai, roll depan dan roll belakang dengan menggunakan alat bantu bantal mempunyai hasil kreteria penilaian di atas 70% kategori “Layak”

Senaman merupakan salah satu aktifitas olahraga fisik yang mengandalkan tenaga untuk mengolah tubuh menjadi sehat, Senam lantai ialah salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah mulai berasal jenjang SD, Sekolah Menengah Pertama hingga jenjang SMA. dalam senam lantai, terdapat banyak sekali gerakan dasar yg perlu dikuasai oleh peserta didik, salah satunya ialah roll depan serta roll belakang. tetapi, pada praktiknya, Sebagian siswa SMA mengalami kesulitan pada melakukan gerakan roll depan serta roll belakang. Kesulitan ini dapat ditimbulkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya kekuatan fisik, koordinasi gerakan yg belum baik, serta rasa takut atau kurang percaya diri. (Adisuyanto & Biasworo. 2009.)

²⁹ Penulis lahir di Dobo, 25 September 1992, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura Di Aru (PSDKU), menyelesaikan studi S1 di PJOK FKIP UNPATTI tahun 2015, dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Malang (UM) tahun 2019.

Untuk menjawab dalam hal membantu siswa pada Gerakan senam lantai khususnya roll depan dan roll belakang maka perlu menggunakan alat bantu selain matras yaitu bantal buat membantu siswa dalam melakukan Gerakan tersebut. alat bantu bantal berfungsi sebagai media yang dapat memberikan rasa aman bagi siswa ketika berlatih. dengan memakai alat bantu ini, peserta didik dapat lebih berani mencoba gerakan tanpa merasa terancam oleh kemungkinan cedera (Arikunto, & Suharsimi. 2008). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diharapkan adanya inovasi dalam pembelajaran senam lantai. salah satu solusi yang bisa diterapkan adalah dengan menggunakan alat bantu bantal. Penggunaan bantal menjadi alat bantu diperlukan bisa membantu peserta didik dalam mengatasi rasa takut, meningkatkan kepercayaan diri, dan mempermudah dalam melakukan gerakan roll depan dan roll belakang. Selain itu, alat bantu bantal pula relatif simpel didapatkan serta aman dipergunakan (Syam, dkk 2024)

berdasarkan permasalahan serta kajian teoretis di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang penggunaan alat bantu bantal buat pembelajaran senam lantai roll depan dan roll belakang pada siswa SMA. Penelitian ini bertujuan buat mengetahui efektivitas penggunaan alat bantu bantal terhadap peningkatan keterampilan gerak roll depan serta roll belakang peserta didik Sekolah Menengah Atas. yang akan terjadi penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi positif dalam pengembangan pembelajaran senam lantai pada SMA, serta meningkatkan minat dan motivasi peserta didik dalam belajar senam lantai. Tahap pengumpulan data dari penelitian serta pengembangan ini ialah dimulai dari observasi sampai tahap uji coba produk. menggunakan subyek penelitian untuk di uji coba produk awal terbatas (skala kecil) merupakan 19 orang peserta didik kelas 10 di MA-ALHILAL Dobo. Subyek penelitian untuk uji coba skala lebih luas (skala akbar) merupakan 25 orang siswa menggunakan kelas yang sama.

Data diperoleh dengan memakai angket dalam uji terbatas ataupun uji skala besar yang diberikan pada subyek penelitian. menggunakan uji beda antara uji kelompok kecil dengan besar . serta penentuan status sesuai kriteria.

Tabel 1. *Status kelayakan hasil pengembangan*

Presentase	Kriteria
81% -100%	Sangat layak
61% - 80%	Layak
41% - 60%	Cukup layak
21% - 40%	kurang layak
0% - 20	Sangat kurang layak

Memahami permasalahan yang timbul pada proses pembelajaran di sekolah, dibutuhkan analisis kebutuhan. Analisis ini dilakukan melalui observasi langsung selama proses pembelajaran PJOK sesungguhnya di lapangan akibat observasi pada sekolah MA-ALHILAL Dobo, masih banyak peserta didik yang kurang minat pada mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya materi roll depan serta belakang, hal itu dapat dilihat pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung, tak sedikit peserta didik saling menunjuk ketika diperintahkan guru untuk mempraktikkan gerakan roll depan dan roll belakang, bahkan banyak peserta didik yang justru mencari-cari alasan supaya tidak mendapat kesempatan untuk melakukan gerakan roll depan serta roll belakang. Hal yg mengakibatkan rendahnya minat siswa dikarenakan siswa merasa membuat malu serta takut, berfikir terlalu sulit melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya. permasalahan ini didominasi oleh siswa putri dan siswa yg mempunyai tubuh gemuk. serta sarana dan prasarana masih menjadi kendala di sekolah tersebut.

Desain Produk (*design*)

Berikut adalah komposisi bahan alat bantu bantal dengan spons yang sering digunakan:

1. Busa atau Spon:

Lapisan utama yang memberikan bantalan dan absorpsi. Busa dapat dibuat dari berbagai jenis, seperti busa PU (*polyurethane*) atau busa EVA (*ethylene-vinyl acetate*).

2. Sistem Pengikat (opsional):

Bantal ini dirancang untuk memberikan keamanan dan kenyamanan selama latihan roll depan dan roll belakang, terutama saat melakukan gerakan yang melibatkan kepala dan bagian tubuh lain yang rentan terhadap cedera.



Gambar 1. Desain pengembangan alat bantu bantal

Pengembangan Produk (*Development*)

Manfaat Pengembangan indera bantu bantal pada proses pembelajaran senam lantai khususnya roll depan dan roll belakang yaitu sebagai berikut: 1). Peningkatan akibat Belajar: alat bantu bantal spons dapat membantu meningkatkan hasil belajar senam lantai, terutama pada gerakan roll depan dan roll belakang, dua). Efisiensi saat: dengan indera bantu ini, proses pembelajaran dapat lebih efisien, sebab individu bisa belajar menggunakan lebih cepat serta mudah, 3). Peningkatan Minat Belajar: indera bantu bisa menarik minat belajar peserta didik, sebagai akibatnya mereka lebih antusias untuk berlatih serta meningkatkan kemampuan

mereka, 4). Peningkatan Keterampilan: Penggunaan alat bantu secara teratur untuk bisa membantu meningkatkan keterampilan individu pada melakukan gerakan roll depan dan roll belakang.

Tabel 2. Hasil analisis deskripsi uji coba skala kecil dan besar

	kel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	kecil	19	58.93	1.96	.34762
	besar	25	59.07	2.14	.33853

Berdasarkan kriteria pada tabel 2, bahwa dinyatakan layak berapa pada persentase minimal 61%. Berdasarkan pada analisis yang telah dilakukan tabel 2 dan tabel 3, untuk skala kecil persentase yang diperoleh secara keseluruhan adalah antara 72,25%-74,69% dan skala besar antara 72,75% - 74,62%.

Evaluasi Produk (*Evaluation*)

Evaluasi alat bantu bantal pada materi roll senam lantai adalah suatu proses untuk mengevaluasi efektivitas, kepraktisan, dan keberhasilan alat bantu pembelajaran tersebut dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Evaluasi ini melibatkan pengumpulan data dan informasi terkait dengan implementasi model permainan, respons siswa, serta dampaknya terhadap pembelajaran dan pengajaran senam lantai. Tujuan utamanya adalah untuk menilai sejauh mana media pembelajarannya berhasil dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan minat siswa terhadap olahraga senam lantai khususnya materi roll dan roll belakang

Hasil evaluasi ditemukan bahwa data performa akademik siswa di MA-ALHILAL Dobo, dalam kategori "Skala Kecil" dan "Skala Besar", dapat disimpulkan bahwa pengembangan alat bantu bantal pada pembelajaran senam lantai khususnya materi roll dan telah mencapai kriteria kelayakan yang diharapkan. Hal ini didasarkan pada hasil persentase di atas 70% dan hasil analisis uji

beda yang ternyata baik skala kecil ataupun besar memiliki hasil yang sama berdasarkan uji statistik. Berdasarkan kriteria pada tabel 1 nilai di atas 70% masuk dalam kategori layak, hal ini juga terkonfirmasi dari hasil uji baik skala kecil ataupun besar.

Daftar Pustaka

- Adisuyanto, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT.Gramedia Widiasarana Indonesia
- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sugiyono, P. D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D – MPKK.
- Syam, Asry, Ismet Yasin, Syahruddin. 2024. Alat Bantu Matras untuk Pembelajaran Senam Guling Depan dan Belakang Bagi Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, Vol 4. No. 33.

Perkembangan Sosial (*Social Development*) dalam Pendidikan Jasmani

Irwansyah Siregar, S.Pd., M.Pd³⁰

Universitas Negeri Medan

“Selain aspek fisik, pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan sosial siswa”

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik secara seimbang. Selama ini pendidikan jasmani sering kali dipandang hanya sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa. Namun lebih dari itu, pendidikan jasmani juga memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan kepribadian siswa melalui interaksi sosial yang terjadi selama proses pembelajaran.

Perkembangan sosial (*social development*) adalah proses di mana individu belajar untuk berinteraksi, bekerja sama, dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks pendidikan jasmani, perkembangan sosial dapat terjadi melalui berbagai aktivitas seperti permainan, olahraga beregu, dan kegiatan kolaboratif lainnya. Melalui aktivitas-aktivitas tersebut,

³⁰ Penulis lahir di Medan, 26 Juni 1979, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di FIK UNIMED tahun 2003, menyelesaikan S2 di Prodi POR PPS UNJ Jakarta tahun 2009, dan sedang menempuh S3 di Prodi Penjas PPS UNIMED.

siswa tidak hanya belajar tentang aturan permainan dan teknik olahraga, tetapi juga mengasah kemampuan berkomunikasi, membangun rasa empati, menghargai perbedaan, serta mengelola konflik secara sehat. Di era globalisasi dan kemajuan teknologi saat ini, tantangan dalam membangun keterampilan sosial semakin kompleks. Anak-anak dan remaja cenderung lebih banyak berinteraksi melalui media digital, sehingga interaksi tatap muka dan keterampilan sosial dasar menjadi kurang terasah. Oleh karena itu, pendidikan jasmani menjadi salah satu wadah yang sangat relevan untuk menumbuhkan dan mengembangkan kemampuan sosial siswa secara langsung melalui pengalaman nyata.

Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat menjadi sarana untuk menanamkan nilai-nilai positif seperti sportivitas, kerja sama tim, disiplin, dan tanggung jawab. Nilai-nilai ini sangat penting untuk membentuk generasi muda yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga mampu berkontribusi secara positif dalam kehidupan bermasyarakat. Penguatan aspek *social development* dalam pendidikan jasmani menjadi kebutuhan yang mendesak untuk menjawab tantangan zaman dan membekali siswa dengan keterampilan hidup yang esensial.

Berikut beberapa masalah utama yang sering muncul dalam implementasi *social development* melalui pendidikan jasmani:

1. Eksklusi Sosial dan Diskriminasi

Tidak semua siswa memiliki kemampuan fisik yang sama. Siswa dengan keterbatasan fisik, latar belakang sosial ekonomi rendah, atau perbedaan gender sering kali mengalami diskriminasi atau eksklusi dalam kegiatan. Hal ini menyebabkan mereka merasa tidak percaya diri, enggan berpartisipasi, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial di sekolah. Eksklusi ini juga dapat memperkuat stereotip dan prasangka di antara siswa.

2. Kurangnya Kesadaran dan Kompetensi Guru

Banyak guru pendidikan jasmani masih berfokus pada pencapaian aspek fisik dan teknis olahraga, sehingga kurang

memberikan perhatian pada pengembangan keterampilan sosial siswa. Kurangnya pelatihan dan pemahaman tentang pentingnya *social development* membuat guru cenderung mengabaikan aspek ini dalam proses pembelajaran. Akibatnya, potensi pendidikan jasmani sebagai sarana pembentukan karakter dan keterampilan sosial tidak termanfaatkan secara optimal.

3. Budaya Kompetisi yang Tidak Sehat

Lingkungan pendidikan jasmani yang terlalu menekankan pada kompetisi dan kemenangan dapat menimbulkan perilaku tidak sportif, seperti saling menjatuhkan, intimidasi, atau bahkan bullying. Budaya ini dapat menghambat terciptanya suasana inklusif dan kolaboratif yang seharusnya menjadi tujuan utama dalam pengembangan sosial siswa.

4. Minimnya Fasilitas dan Dukungan Lingkungan

Fasilitas yang kurang memadai, seperti lapangan yang sempit, alat olahraga yang terbatas, atau kurangnya ruang untuk diskusi kelompok, dapat membatasi kesempatan siswa untuk berinteraksi dan bekerja sama. Selain itu, kurangnya dukungan dari pihak sekolah dan orang tua juga menjadi kendala dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan sosial siswa.

5. Pengaruh Negatif Media Sosial dan Teknologi

Di era digital, interaksi sosial siswa lebih banyak terjadi di dunia maya daripada di dunia nyata. Hal ini menyebabkan keterampilan sosial tatap muka, seperti komunikasi langsung, empati, dan penyelesaian konflik, menjadi kurang terasah. Pendidikan jasmani yang seharusnya menjadi ruang untuk melatih keterampilan tersebut, justru sering kali tidak mampu mengimbangi pengaruh negatif dari media sosial dan teknologi.

6. Kurangnya Evaluasi dan Penilaian Aspek Sosial

Sistem penilaian dalam pendidikan jasmani umumnya masih berorientasi pada aspek fisik dan keterampilan teknis. Aspek sosial seperti kerja sama, kepemimpinan, dan empati jarang dievaluasi secara sistematis. Akibatnya, siswa tidak mendapatkan umpan balik yang memadai terkait perkembangan sosial mereka.

Permasalahan-permasalahan di atas menunjukkan bahwa pengembangan sosial dalam pendidikan jasmani masih menghadapi berbagai tantangan yang perlu segera diatasi agar tujuan pendidikan yang holistik dapat tercapai.

Untuk mengoptimalkan peran pendidikan jasmani dalam mendukung perkembangan sosial siswa dan mengatasi berbagai masalah yang ada, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi. Beberapa solusi yang dapat diterapkan antara lain:

1. Mengembangkan Kurikulum Terintegrasi yang Menekankan Aspek Sosial

Kurikulum pendidikan jasmani harus dirancang secara holistik, tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga mengintegrasikan pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Kurikulum ini perlu mengaitkan tujuan pembelajaran jasmani dengan tujuan pendidikan secara keseluruhan, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan berinteraksi, berkomunikasi, dan bekerja sama dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari.

2. Menerapkan Model Pembelajaran *Peer Teaching*

Model pembelajaran *peer teaching* atau pengajaran oleh teman sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan interaksi sosial dan keterampilan motorik siswa. Dengan metode ini, siswa yang lebih mahir dapat membantu teman sebaya yang memiliki kemampuan berbeda, sehingga mengurangi ketimpangan kemampuan dan memperkuat hubungan sosial antar siswa. *Peer teaching* juga meningkatkan motivasi,

berpikir kritis, dan kolaborasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

3. Menciptakan Lingkungan Pembelajaran yang Inklusif dan Mendukung

Guru perlu menciptakan suasana kelas yang inklusif, di mana setiap siswa merasa diterima dan dihargai tanpa memandang perbedaan kemampuan fisik, gender, atau latar belakang sosial. Hal ini dapat dilakukan dengan mengadaptasi permainan tradisional atau menggunakan alat sederhana yang dapat diakses semua siswa, sehingga semua dapat berpartisipasi aktif dan merasakan keberhasilan bersama.

4. Mengintegrasikan Pendidikan Nilai dan Keterampilan Sosial dalam Aktivitas Pendidikan Jasmani

Melalui aktivitas olahraga dan permainan kelompok, guru dapat menanamkan nilai-nilai sosial seperti sportivitas, kerja sama, solidaritas, dan saling menghargai. Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat mengajarkan siswa untuk mengelola emosi, menyelesaikan konflik secara konstruktif, dan mengembangkan empati terhadap teman sebaya.

5. Memanfaatkan Teknologi dan Inovasi dalam Pembelajaran

Penggunaan teknologi seperti aplikasi pelacakan aktivitas fisik, video pembelajaran, dan platform interaktif dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran jasmani. Teknologi juga dapat membantu guru dalam memantau perkembangan fisik dan sosial siswa secara lebih efektif.

6. Pelatihan dan Pengembangan Kompetensi Guru

Guru pendidikan jasmani perlu mendapatkan pelatihan khusus untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mengembangkan aspek sosial siswa. Pelatihan ini mencakup strategi pembelajaran yang inklusif, manajemen

kelas yang efektif, serta teknik pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa.

7. Mendorong Partisipasi Keluarga dan Komunitas

Keterlibatan orang tua dan komunitas dalam kegiatan pendidikan jasmani dapat memperkuat pembelajaran sosial di luar sekolah. Misalnya, kegiatan olahraga bersama keluarga atau komunitas dapat membangun hubungan sosial yang sehat dan menanamkan kebiasaan hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan.

Dengan menerapkan solusi-solusi tersebut secara terpadu, pendidikan jasmani dapat berfungsi sebagai wahana efektif untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa, membentuk karakter positif, dan menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan suportif.

Dengan upaya yang terpadu dan konsisten, pendidikan jasmani dapat menjadi media efektif untuk membentuk karakter siswa yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki keterampilan sosial yang baik. Hal ini akan membantu mereka menjadi individu yang mampu berinteraksi secara positif dan berkontribusi dalam masyarakat secara luas. Oleh karena itu, pengembangan *social development* dalam pendidikan jasmani harus menjadi prioritas dalam sistem pendidikan untuk menciptakan generasi yang lebih baik dan berdaya saing.

Olahraga Prestasi dan Olahraga Pendidikan Menuju Generasi Emas 2045

Hardodi Sihombing, S.Pd., M.Pd³¹

Universitas Negeri Medan

*“Penguatan olahraga prestasi dan pendidikan sebagai pilar utama
mencetak SDM unggul menyongsong Indonesia Emas 2045”*

Pemerintah Indonesia melalui berbagai kebijakan strategis tengah mempersiapkan visi besar Indonesia Emas 2045, yakni terwujudnya sumber daya manusia (SDM) unggul yang sehat, cerdas, produktif, dan berdaya saing global. Dalam kerangka tersebut, olahraga memiliki peran fundamental, baik sebagai alat pembangunan karakter dalam konteks pendidikan, maupun sebagai sarana pencapaian prestasi yang mengharumkan nama bangsa di kancah internasional.

Universitas Negeri Medan (Unimed), sebagai lembaga pendidikan tinggi yang mengusung visi unggul dalam bidang pendidikan, rekayasa industri, dan budaya, turut serta dalam mendukung arah pembangunan nasional. Melalui penguatan pendidikan jasmani dan olahraga, Unimed berkontribusi dalam mewujudkan SDM yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara fisik dan mental. Sesuai dengan poin-poin dalam Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya

³¹ Penulis lahir di Meulaboh, 23 April 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Di Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di UNIMED Medan, tahun 2008, menyelesaikan S2 di Pascasarjana UNJ Jakarta tahun 2015, dan sedang S3 di Prodi Penjas Unimed Medan, tahun 2025.

tujuan nomor 3 (kehidupan sehat dan sejahtera) dan nomor 4 (pendidikan berkualitas), pengembangan olahraga pendidikan dan prestasi menjadi bagian integral dari pencapaian target global tersebut.

Olahraga pendidikan di sekolah-sekolah harus diposisikan sebagai sarana pembinaan karakter sejak dini. Melalui kegiatan olahraga yang terstruktur dan menyenangkan, siswa belajar nilai-nilai disiplin, sportivitas, kerja sama, dan daya juang. Namun di sisi lain, Indonesia juga membutuhkan pembinaan olahraga prestasi yang berkelanjutan, terukur, dan merata. Selama ini, pembinaan masih terpusat di kota-kota besar, sedangkan potensi luar biasa dari daerah-daerah belum sepenuhnya tergarap optimal. Oleh karena itu, perlu sinergi antara institusi pendidikan, pemerintah daerah, dan stakeholder olahraga lainnya dalam menciptakan ekosistem olahraga yang sehat dan produktif.

Permasalahan yang masih dihadapi di lapangan antara lain: 1) Kurangnya integrasi kurikulum pendidikan jasmani dengan pengembangan bakat olahraga. 2) Fasilitas dan sarana olahraga di sekolah masih belum merata. 3) Keterbatasan pelatih berkualitas yang mampu menjembatani olahraga pendidikan ke arah prestasi. 4) Minimnya teknologi pendukung dalam pemantauan perkembangan fisik dan kemampuan atlet pelajar. 5) Lemahnya sistem data dan informasi berbasis digital dalam pembinaan olahraga usia dini.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan berbasis Sport Science dan Sport Technology. Penggunaan alat pengukur kebugaran seperti VO2MAX, deteksi denyut jantung, serta aplikasi pemantauan latihan berbasis digital harus mulai dikenalkan di lingkungan pendidikan dan pembinaan olahraga prestasi. Inovasi teknologi tidak hanya diperuntukkan bagi atlet elite, tetapi juga untuk pelajar dan guru PJOK sebagai alat bantu pengembangan potensi fisik siswa. Sinergi antara olahraga pendidikan dan olahraga prestasi menjadi hal mutlak untuk mencapai Indonesia Emas 2045. Olahraga pendidikan berfungsi sebagai fondasi penguatan fisik, mental, dan karakter

generasi muda, sedangkan olahraga prestasi berfungsi sebagai pengukir kebanggaan dan eksistensi bangsa di tingkat global. Maka dari itu, pendekatan pembinaan yang komprehensif, berkelanjutan, dan berbasis data harus dikedepankan.

Pengguna manfaat dari pendekatan integratif ini antara lain: 1) Sekolah dan guru PJOK, dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran jasmani. 2) Dinas Pendidikan dan Dinas Pemuda dan Olahraga dalam merumuskan kebijakan pembinaan olahraga daerah. 3) KONI dan pengurus cabang olahraga dalam penjaringan atlet potensial sejak usia dini. 4) Lembaga pendidikan tinggi dalam pengembangan riset dan produk inovasi olahraga.

Diharapkan ke depan, pendekatan ini dapat menjadi cetak biru dalam pembangunan olahraga nasional, di mana tidak ada lagi kesenjangan antara olahraga pendidikan dan olahraga prestasi. Melalui strategi kolaboratif dan inovatif, Indonesia akan memiliki generasi emas yang unggul secara holistik: sehat, kuat, cerdas, dan berprestasi. Peran guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sangat vital dalam mewujudkan sinergi olahraga pendidikan dan prestasi. Guru PJOK bukan hanya pengajar keterampilan motorik, tetapi juga fasilitator dalam menanamkan nilai-nilai karakter dan identifikasi potensi peserta didik yang berbakat di bidang olahraga. Oleh karena itu, peningkatan kompetensi guru PJOK dalam bidang ilmu kepelatihan, sport science, dan penggunaan teknologi menjadi kebutuhan mendesak. Peningkatan kualitas fasilitas olahraga di sekolah juga menjadi prioritas. Pemerataan sarana dan prasarana olahraga dasar seperti lapangan, alat ukur kebugaran, serta ruang ganti yang layak merupakan faktor pendukung penting dalam mendorong partisipasi siswa dalam olahraga. Pemerintah pusat dan daerah perlu berkolaborasi secara intensif untuk memastikan investasi di sektor pendidikan jasmani tidak terabaikan.

Selain itu, penting pula membangun sistem talent scouting yang terintegrasi dari jenjang pendidikan dasar hingga menengah. Sistem ini berbasis data perkembangan fisik dan prestasi peserta didik dalam olahraga. Melalui digitalisasi data kebugaran dan hasil

pertandingan, pengurus cabang olahraga dan KONI dapat memiliki basis rekrutmen atlet yang lebih luas dan akurat. Sistem ini harus diiringi dengan penyediaan beasiswa olahraga bagi siswa berprestasi agar proses pembinaan berjalan berkelanjutan. Riset dan inovasi teknologi olahraga berbasis pendidikan tinggi juga memiliki peran strategis. Perguruan tinggi di bawah Fakultas Ilmu Keolahragaan harus aktif menciptakan produk-produk yang bisa digunakan untuk mendukung pengembangan olahraga prestasi dan pendidikan, seperti aplikasi pemantauan latihan, alat ukur kebugaran digital, dan model-model pelatihan berbasis teknologi. Produk inovatif tersebut tidak hanya bermanfaat di kalangan atlet elit, tetapi juga di tingkat pelajar.

Menghadapi bonus demografi dan persaingan global di masa mendatang, generasi muda Indonesia harus dibekali dengan kemampuan menyeluruh, termasuk kebugaran jasmani dan mental tangguh. Oleh sebab itu, olahraga harus menjadi bagian penting dari strategi pembangunan sumber daya manusia. Tidak hanya sebagai aktivitas rekreatif, tetapi sebagai instrumen strategis pembangunan nasional. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi bersama Kementerian Pemuda dan Olahraga harus merumuskan kebijakan makro yang dapat mempertemukan program pembinaan olahraga pendidikan dan prestasi dalam satu ekosistem bersama. Keterlibatan dunia usaha dan industri juga penting untuk mendukung pembinaan melalui sponsorship, penyediaan fasilitas, atau pelatihan bagi pelatih muda.

Daftar Pustaka

- Ardiwinata, J. S., & Nuryadi, D. (2021). Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Karakter Siswa di Era Digital. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 45–53.
- Bappenas. (2019). Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional 2025–2045: Menuju Indonesia Emas. Kementerian PPN/Bappenas.

- Gunawan, I., & Sugiyanto. (2020). Sport Science dalam Pengembangan Atlet Muda di Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 89–100.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2021). Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Jakarta: Kemenpora RI.
- Marzuki, A., & Zainuddin, M. (2022). Digitalisasi dan Transformasi Pembinaan Olahraga Pelajar di Indonesia. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 112–125.
- Permendikbud Nomor 22 Tahun 2020 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Prasetyo, R. Y., & Kusnandar, A. (2023). Strategi Integrasi Kurikulum PJOK dan Bakat Prestasi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(3), 221–230.
- Purnama, B., & Suryana, H. (2023). Teknologi Wearable dan Aplikasi Latihan untuk Atlet Usia Dini. *Jurnal Teknologi Olahraga*, 4(1), 14–26.
- Sudrajat, A., & Rahayu, S. (2021). Manajemen Talenta Atlet Pelajar dalam

Analisis Tehnik Dasar Renang pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh

Fakhrur Rizal, S.Pd., M.Pd³²
Universitas Gunung Leuser Aceh

“Teknik dasar renang mencakup gerakan lengan, kaki, dan pernapasan yang benar untuk meningkatkan dorongan, menjaga keseimbangan, serta performa optimal”

Renang adalah salah satu bentuk olahraga yang dilakukan di air dengan menggunakan gerakan tubuh untuk bergerak dan berpindah tempat memanfaatkan kekuatan serta perpaduan antara gerakan tubuh dan kekuatan air untuk menjaga keseimbangan dan terus bergerak dalam air. Renang memiliki beragam kelebihan yang bisa dimanfaatkan untuk Kesehatan dan kebugaran manusia khususnya kepada mahasiswa prodi Pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Gunung Leuser Aceh. Berikut ini beberapa kelebihan renang: 1). Renang merupakan sebuah olahraga rendah dampak hal ini dikarenakan tidak memberikan tekanan berlebih pada sendi dan tulang. Hal ini menjadikan renang cocok untuk semua jenis usia dan kondisi tubuh, termasuk bagi mereka yang memiliki cidera atau masalah Kesehatan tertentu. 2). Renang

³² Penulis lahir di Meureudu Kabupaten Pidie Jaya, 10 Oktober 1985, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UGL Aceh, menyelesaikan studi S1 di PENJASKESREK Universitas Abulyatama tahun 2008, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Syiah Kuala tahun 2014.

melibatkan gerakan-gerakan seluruh tubuh, mulai dari lengan, kaki, hingga otot perut dan punggung. Dengan demikian renang dapat menjadi latihan yang efektif untuk menguatkan otot-otot tubuh secara keseluruhan dan meningkatkan kebugaran fisik. 3). Ketika berenang jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Hal ini membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan meningkatkan sistem kardiovaskular, sehingga renang sangat baik untuk kesehatan jantung dan pernafasan. 4). Renang memiliki efek menenangkan dan dapat membantu mengurangi stress. Kegiatan renang di dalam air memberikan rasa kesenangan dan relaksasi serta melibatkan gerakan yang lembut dan ritmis yang dapat membantu mengurangi tekanan dan meredakan pikiran yang stress.

Prinsip dasar analisis gerak renang umumnya dibagi menjadi empat gaya utama yaitu bebas (*freestyle*), punggung (*backstroke*), dada (*breaststroke*), dan kupu-kupu (*butterfly*). Analisisnya biasanya mencakup posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, pernapasan, dan koordinasi. Sebelum masuk pada empat gaya perlu diperhatikan hal berikut:

1. Posisi Tubuh (*Body Position*)
 - a. Harus *streamline* (lurus, hidrodinami) untuk mengurangi hambatan air.
 - b. Kepala segaris dengan tulang belakang.
2. Gerakan Tangan (*Arm Stroke*)
 - a. Memberi tenaga dorongan utama.
 - b. Ada fase *catch* (menangkap air), *pull* (menarik), *push* (mendorong), dan *recovery* (kembali ke depan).
3. Gerakan Kaki (*Kick*)
 - a. Menstabilkan tubuh dan memberi dorongan tambahan.
 - b. Ritme dan amplitudo disesuaikan gaya renang.
4. Pernapasan (*Breathing*)
 - a. Harus sinkron dengan siklus tangan dan kaki.

- b. Tidak mengganggu posisi tubuh.
- 5. Koordinasi (*Timing*): Semua elemen harus berjalan harmonis agar efisien dan cepat.

Analisis Per Gaya Renang

- 1. Gaya Bebas (*Freestyle*)
 - a. Posisi Tubuh: Lurus, rotasi sedikit pada sumbu tubuh saat tangan masuk air.
 - b. Tangan: Gerakan *S-shape pull* untuk memaksimalkan dorongan.
 - c. Kaki: *Flutter kick* cepat dan kecil dari pangkal paha.
 - d. Pernapasan: Mengambil napas ke samping, sinkron setiap 2-4 kayuhan.
 - e. Kesalahan Umum: Kepala terlalu tinggi, siku lurus saat *catch*, atau kaki terlalu lebar.
- 2. Gaya Punggung (*Backstroke*)
 - a. Posisi Tubuh: Menghadap ke atas, pinggul sedikit terangkat.
 - b. Tangan: Gerakan melingkar bergantian, masuk air dengan ibu jari dahulu.
 - c. Kaki: *Flutter kick*, tetap di permukaan air.
 - d. Pernapasan: Lebih bebas karena wajah di udara.
 - e. Kesalahan Umum: Pinggul tenggelam, kayuhan tangan tidak simetris.
- 3. Gaya Dada (*Breaststroke*)
 - a. Posisi Tubuh: Streamline saat meluncur, lalu buka tubuh saat siklus tangan dan kaki.
 - b. Tangan: Tarik membentuk hati (heart-shaped pull), lalu kembali ke streamline.
 - c. Kaki: Gerakan *whip kick* atau katak, dorongan besar dari telapak kaki.

- d. Pernapasan: Diambil saat menarik tangan, kepala cepat kembali tenggelam.
 - e. Kesalahan Umum: Gerakan tangan dan kaki tidak sinkron, kaki menendang terlalu lebar.
4. Gaya Kupu-kupu (*Butterfly*)
- a. Posisi Tubuh: Gelombang dari kepala ke kaki (*dolphin body wave*).
 - b. Tangan: Masuk air bersamaan, *pull* kuat, *push* diikuti *recovery* di atas air.
 - c. Kaki: Dolphin kick dua kali per siklus tangan.
 - d. Pernapasan: Cepat ke depan atau sedikit ke samping, diambil setelah *pull*.
 - e. Kesalahan Umum: Ayunan tangan terlalu tinggi, badan tidak rileks, tendangan kaki dari lutut.

Dari keterangan di atas didapat analisis teknik dasar renang sebagai berikut:

1. Posisi tubuh yang streamline adalah kunci utama untuk mengurangi hambatan air dan meningkatkan kecepatan pada semua gaya renang.
2. Gerakan tangan dan kaki harus sesuai fase gerakan yang benar (*catch-pull-push-recovery*) dengan koordinasi yang selaras, karena keduanya berperan besar dalam menghasilkan dorongan.
3. Pernapasan harus terintegrasi dengan irama gerakan, tidak mengganggu posisi tubuh, dan dilakukan pada momen yang tepat.
4. Koordinasi keseluruhan (timing antara tangan, kaki, dan napas) menentukan efisiensi energi serta daya dorong.
5. Kesalahan umum seperti posisi kepala salah, gerakan kaki terlalu lebar, atau tarikan tangan tidak efektif akan menurunkan kecepatan dan membuat cepat lelah.

- Latihan teknik secara bertahap dan penggunaan analisis video atau feedback pelatih sangat membantu memperbaiki bentuk gerakan.



Gambar 1. *Teknik Dasar Renang*

Peran renang bagi mahasiswa khususnya mahasiswa prodi pendidikan kepelatihan olahraga Universitas unung Leuser adalah: a). Keterampilan hidup: Renang adalah skill penting untuk keselamatan diri di air. b). Kesehatan dan kebugaran: Melatih seluruh otot tubuh, meningkatkan kapasitas paru-paru, dan memperbaiki postur. c). Pengembangan mental: Melatih disiplin, fokus, dan manajemen napas. d). Prestasi olahraga: Mahasiswa yang punya bakat renang bisa ikut POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional) atau event internasional.

Pembelajaran renang yang didapatkan mahasiswa biasanya masuk dalam mata kuliah wajib prodi dengan materi yang diajarkan adalah 1. Penguasaan dasar air (*water confidence*): mengapung, meluncur, dan mengatur napas. 2. Teknik dasar 4 gaya renang (bebas, punggung, dada, kupu-kupu). 3. Keselamatan di air (*water safety & rescue*). 4. Latihan stamina dan teknik kompetitif.

Tantangan yang biasa didapat mahasiswa dalam pembelajaran renang tersebut adalah: 1. Kurang pengalaman: Banyak yang baru belajar renang saat kuliah. 2. Rasa takut air:

Perlu pendekatan bertahap agar percaya diri. 3. Keterbatasan fasilitas: Tidak semua kampus punya kolam renang. 4. Manajemen waktu: Mahasiswa aktif sering sulit konsisten latihan.

Dari tantangan yang dihadapi mahasiswa tersebut ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan renang mahasiswa khususnya mahasiswa pedidikan kepelatihan olahraga Universitas Gunung Leuser adalah sebagai berikut: 1. Program latihan rutin minimal 2-3 kali seminggu. 2. Pendekatan bertahap: dari adaptasi air → teknik dasar → gaya lengkap. 3. Penggunaan teknologi: kamera bawah air untuk analisis teknik. 4. Kegiatan kompetitif: lomba internal kampus, antar-fakultas, hingga POMNAS.

Analisis teknik dasar renang menunjukkan bahwa keberhasilan berenang secara efisien ditentukan oleh kombinasi posisi tubuh yang *streamline*, gerakan tangan dan kaki yang tepat, koordinasi napas yang baik, serta timing yang selaras. Kesalahan kecil posisi kepala yang salah atau tarikan yang kurang efektif dapat meningkatkan hambatan air dan mengurangi kecepatan. Dengan latihan bertahap, evaluasi teknik secara rutin, dan pembenahan koordinasi, perenang dapat meningkatkan efisiensi gerakan, menghemat energi, dan memperbaiki performa di air serta meningkatkan prestasi.

Daftar Pustaka

- Rizal, Fakhrur, Orbit Irwansyah, dan Melfa Br Nababan. "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Sma Negeri 1 Ketambe Kelas Xi Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Penelitian Progresif*, 2 (1), 30-34." *Jurnal Penelitian Progresif* 2.1 (2023): 30-34.
- Nababan, Melfa Br. "Pengembangan Olahraga Rekreasi Sumatera Utara." *KOLONI* 1.2 (2022): 763-770.

Nababan, Melfa Br, Rahma Dewi, dan Imran Akhmad. "*Analisis pola pelatihan dan pengembangan olahraga rekreasi di federasi olahraga rekreasi masyarakat indonesia Sumatera Utara tahun 2017.*" *Jurnal Pedagogik Olahraga* 4.01 (2018): 38-55.

Bola Basket sebagai Media Pendidikan Karakter Generasi Muda

Jamaludin Bahtiar Gui, S.Pd., M.Pd³³

Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai

“Nilai-nilai seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab dibentuk melalui pembelajaran bola basket di sekolah dan kampus”

Olahraga bukan hanya sarana untuk mengasah kemampuan fisik, melainkan juga media strategis untuk membentuk kepribadian dan karakter seseorang. Di antara berbagai cabang olahraga, bola basket memiliki keunikan tersendiri karena menuntut koordinasi fisik, keterampilan teknis, serta kerja sama tim yang intens. Karakter-karakter penting seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab tidak hanya relevan di lapangan, tetapi juga menjadi modal penting bagi generasi muda untuk menghadapi tantangan kehidupan di luar olahraga. Di sekolah dan perguruan tinggi, pembelajaran bola basket tidak semata-mata diarahkan pada pencapaian prestasi kompetitif, tetapi juga sebagai bagian integral dari pendidikan jasmani yang berorientasi pada pembentukan karakter.

³³ Penulis 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 para Program Studi Pendidikan Olahraga.

Bola Basket dan Pendidikan Karakter

Pendidikan karakter adalah proses menanamkan nilai-nilai moral dan etika agar seseorang mampu bersikap dan bertindak secara konsisten sesuai prinsip yang baik. Dalam konteks bola basket, setiap sesi latihan, pertandingan, maupun kegiatan tim menjadi ruang belajar yang kaya akan pengalaman pembentukan karakter.

Permainan bola basket ini mengajarkan bahwa sebuah kemenangan adalah hasil dari proses kerja keras, kerja sama tim, disiplin, dan kepatuhan terhadap aturan. Ketika seorang pemain terlambat latihan, ia akan merasakan dampaknya bagi kekompakan tim. Saat terjadi pelanggaran, konsekuensinya langsung terasa dalam jalannya permainan. Dengan demikian, lapangan basket menjadi laboratorium nyata di mana konsekuensi dari setiap perilaku dapat dilihat dan dirasakan secara langsung. Melalui kegiatan bola basket di sekolah dan kampus, peserta didik memperoleh pengalaman nyata tentang arti penting disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas sebagai nilai karakter yang akan terus melekat dalam kehidupan mereka.

Nilai Disiplin dalam Bola Basket

Dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga, disiplin merupakan nilai karakter yang fundamental bagi setiap peserta didik. Disiplin tidak hanya dipahami sebagai kepatuhan terhadap aturan, melainkan juga sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri, menghargai waktu, serta melaksanakan tanggung jawab secara konsisten. Permainan bola basket, sebagai salah satu olahraga beregu yang memiliki sistem aturan ketat, menjadi media yang sangat efektif dalam menanamkan nilai disiplin tersebut.

Secara praktis, disiplin dalam bola basket tercermin melalui keteraturan pemain dalam mengikuti jadwal latihan, menjaga kondisi fisik, serta mengembangkan keterampilan sesuai arahan pelatih. Ketepatan waktu hadir dalam latihan maupun

pertandingan bukan hanya mencerminkan sikap taat aturan, tetapi juga menunjukkan komitmen terhadap diri sendiri dan tim. Pemain yang terbiasa disiplin akan memiliki kesiapan fisik dan mental yang lebih baik, sehingga mampu berkontribusi secara optimal dalam permainan.

Di sekolah maupun kampus, penerapan disiplin dalam pembelajaran basket dapat diperkuat melalui sistem penilaian yang mengapresiasi konsistensi dan dedikasi. Misalnya, mahasiswa yang menunjukkan kehadiran penuh, mematuhi jadwal latihan, dan berperan aktif dalam kegiatan tim akan mendapatkan nilai tambahan. Disiplin yang terbentuk di lapangan kemudian menjadi modal berharga dalam kehidupan akademik maupun profesional.

Sportivitas sebagai Sikap Hidup

Olahraga tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan keterampilan motorik saja tetapi juga sebagai wahana pembentukan sikap dan nilai-nilai luhur yang relevan dengan kehidupan. Salah satu nilai fundamental yang dapat ditanamkan melalui olahraga, khususnya permainan bola basket ini adalah sportivitas. Sportivitas bisa dipahami sebagai sikap hidup yang berlandaskan pada kejujuran, penghormatan terhadap aturan, penghargaan terhadap lawan, serta penerimaan terhadap hasil pertandingan, baik itu berupa kemenangan maupun kekalahan.

Dalam pembelajaran di sekolah dan perguruan tinggi, sportivitas dapat diajarkan melalui turnamen internal yang menekankan prinsip fair play. Mahasiswa atau siswa tidak hanya dinilai dari skor akhir, tetapi juga dari sikap selama pertandingan contohnya seperti tidak memprotes secara berlebihan, tidak melakukan tindakan yang merugikan lawan, dan selalu memberikan salam setelah pertandingan. Sportivitas yang dilatih secara konsisten akan membentuk pribadi yang mampu menghargai proses, bukan sekadar hasil.

Kerja Sama Tim sebagai Keterampilan Sosial

Bola basket sebagai olahraga beregu memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai kerja sama tim pada generasi muda. Setiap pemain dalam tim basket memiliki posisi, tugas, dan tanggung jawab yang berbeda-beda, namun semuanya saling terkait dalam upaya untuk mendapat apa yang di inginkan. Seorang pemain tidak akan terus menerus mampu mencetak angka tanpa bantuan rekan yang mengoper bola, dan pertahanan tidak akan berjalan efektif tanpa koordinasi antar teman satu dan teman lainnya.

Demikian pula dengan keberhasilan tim yang sangat bergantung pada kualitas kerja sama yang bukan hanya bergantung pada keterampilan individu. Proses inilah yang menjadikan permainan bola basket sebagai media pendidikan karakter yang menekankan pentingnya kebersamaan di atas kepentingan pribadi.

Pembelajaran kerja sama dalam bola basket dapat menjadi model bagi keterampilan sosial generasi muda. Siswa dan mahasiswa belajar mendengarkan pendapat orang lain, menyampaikan ide dengan tepat, dan mengutamakan kepentingan tim di atas kepentingan pribadi. Nilai kerja sama ini akan relevan di berbagai bidang kehidupan, seperti saat bekerja dalam tim proyek kuliah, organisasi kampus, maupun dunia kerja profesional.

Tanggung Jawab sebagai Bentuk Kepemimpinan Pribadi

Tanggung jawab dalam bola basket berarti siap menjalankan peran yang diberikan, menerima konsekuensi dari setiap tindakan, dan tetap berkomitmen meskipun menghadapi kesulitan. Seorang kapten tim, misalkan, memikul tanggung jawab tidak hanya untuk mengatur strategi di lapangan, tetapi juga menjaga semangat dan kekompakan tim di luar pertandingan.

Olahraga bola basket dapat menjadi media yang efektif dalam menanamkan nilai tanggung jawab sebagai wujud kepemimpinan

pribadi. Permainan bola basket ini, setiap pemain memiliki peran spesifik, baik sebagai pengatur serangan (point guard), pencetak angka (shooting guard), penguat pertahanan (center), maupun posisi lainnya. Setiap peran menuntut tanggung jawab individu agar strategi tim dapat berjalan dengan baik. Seorang pemain yang lalai atau tidak bertanggung jawab pada perannya akan berdampak pada kinerja keseluruhan tim. Dari sini, peserta didik belajar bahwa tanggung jawab pribadi bukan hanya soal kepentingan individu, melainkan juga berkaitan dengan kepentingan kolektif.

Dalam konteks pendidikan tinggi, pembelajaran tanggung jawab melalui bola basket dapat mendorong mahasiswa untuk mengelola waktu antara latihan, studi, dan kegiatan lainnya. Mereka belajar bahwa setiap komitmen yang dibuat harus dijalankan dengan sungguh-sungguh, karena kelalaian satu orang dapat memengaruhi keberhasilan tim secara keseluruhan. Dengan demikian, bola basket menjadi media pendidikan karakter yang tidak hanya mengasah keterampilan fisik, tetapi juga menumbuhkan kepemimpinan pribadi berbasis tanggung jawab.

Integrasi Bola Basket dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani

Agar bola basket dapat berfungsi optimal sebagai media pendidikan karakter, diperlukan integrasi yang terencana dalam kurikulum pendidikan jasmani. Guru dan dosen perlu merancang pembelajaran yang tidak hanya mengajarkan teknik bermain, tetapi juga menekankan refleksi nilai-nilai karakter setelah setiap kegiatan.

Metode pembelajaran berbasis pengalaman (experiential learning) dapat digunakan, di mana siswa atau mahasiswa merefleksikan pengalaman mereka di lapangan untuk menemukan makna nilai-nilai seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab. Dengan demikian, pembelajaran bola basket menjadi lebih bermakna dan berdampak jangka Panjang.

Bola basket lebih dari sekadar permainan yang mengandalkan teknik dan strategi. Ia adalah media efektif untuk membentuk

karakter generasi muda, menanamkan nilai disiplin, sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab yang akan mereka bawa sepanjang hidup.

Di sekolah dan perguruan tinggi, peran guru dan dosen sangat penting dalam mengarahkan pembelajaran bola basket agar tidak berhenti pada aspek keterampilan fisik, tetapi juga menyentuh dimensi moral dan sosial. Dengan integrasi yang tepat, bola basket dapat menjadi salah satu sarana paling efektif untuk menyiapkan generasi muda yang berkarakter kuat, siap bersaing, dan berkontribusi positif bagi masyarakat.

Daftar Pustaka

- Iqbal, M. (2021, December). Peran PJOK Dalam Pembentukan Karakter Watak Anak. *In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 1, No. 2, pp. 98-110).
- Koh, K. T., & Wang, J. C. K. (2020). *Basketball: A Guide for Physical Education Teachers and Coaches*. Singapore: World Scientific.
- Marzuki, I., & Hakim, L. (2019). Strategi pembelajaran karakter kerja keras. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 15(1).
- Sihombing, L. (2020). Pendidikan dan karakter mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Christian Humaniora*, 4(1), 104-112
- Supriatna, E. (2023). Metode bermain dalam pembelajaran shooting bola basket. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 3329-3339.

Tenis Adaptif dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani Anak dengan Down Syndrome di Surabaya

Muhammad Asrul Sidik, M.Pd³⁴

Universitas Negeri Surabaya

“Perpaduan tenis adaptif dalam kurikulum pendidikan jasmani menghadirkan alternatif kegiatan berolahraga di sekolah SLB”

Anak berkebutuhan khusus (ABK) memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan jasmani yang layak dan bermakna. Namun dalam praktiknya, tidak semua program pendidikan jasmani di sekolah-sekolah mampu mengakomodasi kebutuhan unik mereka. Salah satu solusi yang kini mulai dikembangkan penulis adalah tenis adaptif, yaitu sebuah bentuk olahraga tenis yang telah penulis dimodifikasi agar sesuai dengan kemampuan fisik, kognitif, dan emosional anak berkebutuhan khusus, termasuk anak dengan Down Syndrome, autisme, atau hambatan perkembangan lainnya. Perpaduan tenis adaptif dalam kurikulum pendidikan jasmani di SLB Surabaya bukan hanya menghadirkan alternatif kegiatan olahraga, tetapi juga menjadi media yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik,

³⁴ Penulis lahir di Purworejo, 15 Desember 1988, merupakan Dosen di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, menyelesaikan studi S1 di PKLO FIK Universitas Negeri Semarang tahun 2011, menyelesaikan S2 pascasarjana Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2017.

interaksi sosial, kepercayaan diri, serta kualitas hidup anak-anak tersebut.

Tenis adalah olahraga yang kaya akan manfaat fisik dan mental. Dalam konteks anak berkebutuhan khusus, olahraga ini dapat dimodifikasi agar lebih ramah dan menyenangkan. Berikut alasan mengapa tenis adaptif cocok dimodifikasi dalam kurikulum pendidikan jasmani di SLB: Fleksibilitas dan modifikasi mudah. Ukuran lapangan, jenis bola (seperti bola foam atau bola lambat), serta bentuk raket bisa disesuaikan dengan kondisi anak.

Meningkatkan koordinasi dan motorik kasar, gerakan memukul bola, berlari kecil, dan merespons arah datangnya bola merangsang kerja motorik kasar dan koordinasi tubuh. melatih fokus dan konsentrasi. Tenis memerlukan perhatian dan respons cepat, yang baik untuk anak dengan gangguan perhatian atau sensorik. Interaksi sosial dan kerja sama dalam sesi ganda atau kelompok, anak belajar antri, berbagi alat, hingga saling menyemangati.

Tenis adaptif bukan hanya tentang teknik, tetapi juga tentang membangun pengalaman bermain yang positif. Tantangan dalam Pendidikan Jasmani Inklusif. Pendidikan jasmani untuk anak berkebutuhan khusus kerap menghadapi kendala: (1) Keterbatasan guru dalam menangani ABK Banyak guru belum dibekali pengetahuan khusus tentang kebutuhan fisik, kognitif, dan emosional anak ABK. (2) Kurangnya alat bantu dan sarana adaptif. Fasilitas olahraga di sekolah seringkali belum inklusif—lapangan, alat permainan, hingga metode pembelajaran masih dirancang untuk anak tipikal. (3) Stigma dan eksklusi social. Anak berkebutuhan khusus seringkali terisolasi dalam kegiatan jasmani karena dianggap tidak mampu mengikuti pelajaran seperti siswa lainnya. Dengan perpaduan tenis adaptif, sebagian besar tantangan ini dapat diatasi melalui modifikasi aktivitas, pelatihan guru, serta pendekatan bermain yang menyenangkan dan tidak kompetitif.

Strategi Perpaduan dalam Kurikulum. Agar tenis adaptif dapat diperpaduakan secara efektif dalam kurikulum pendidikan jasmani, berikut strategi yang dapat diterapkan: (1). Penilaian Awal dan Individualisasi Program. Sebelum memulai kegiatan, guru perlu melakukan asesmen ringan terhadap kemampuan motorik, sosial, dan kognitif anak. Dari hasil tersebut, guru bisa menyusun program yang disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswa. Misalnya, anak dengan keterbatasan keseimbangan diberi latihan statis terlebih dahulu. (2). Pembelajaran berbasis permainan. Tenis adaptif dapat disajikan dalam bentuk permainan sederhana seperti, menjatuhkan bola ke dalam lingkaran target, memantulkan bola ke dinding dengan raket, menangkap bola besar yang dilempar pelan. Permainan ini lebih mudah diterima dan membuat anak merasa berhasil, yang penting untuk menjaga motivasi mereka. (3). Pelibatan teman sebaya dan pendamping. Model peer teaching dapat digunakan, di mana siswa tipikal mendampingi ABK dalam permainan. Selain itu, guru juga bisa dibantu oleh relawan atau asisten yang dilatih secara khusus. (4). Penggunaan Media Visual dan Isyarat. Instruksi sebaiknya dilengkapi dengan gambar, warna, dan gerakan tubuh agar mudah dipahami oleh anak yang memiliki gangguan komunikasi. (5). Pelatihan Guru dan Kolaborasi Lintas Profesi. Guru pendidikan jasmani perlu mendapat pelatihan tentang pendekatan inklusif dan adaptif. Kolaborasi dengan terapis okupasi, fisioterapis, dan psikolog pendidikan sangat direkomendasikan untuk mendukung efektivitas program.

Implementasi Tenis Adaptif di Sekolah Inklusi. Sebuah sekolah inklusi di Surabaya mengimplementasikan tenis adaptif dalam program mingguan pendidikan jasmani untuk anak dengan Down Syndrome. Program berlangsung selama 8 minggu, dan menunjukkan hasil berikut: peningkatan kemampuan motorik kasar sebesar 30%, peningkatan partisipasi aktif anak dalam aktivitas jasmani, tingkat kebahagiaan dan percaya diri meningkat, menurut observasi guru dan orang tua, Dengan alat sederhana

seperti raket plastik dan bola besar, guru berhasil mengubah suasana belajar menjadi lebih menyenangkan dan bermakna.

Manfaat Jangka Panjang. Perpaduan tenis adaptif tidak hanya berdampak pada keterampilan fisik jangka pendek. Dalam jangka panjang, kegiatan ini berkontribusi terhadap: kemandirian anak dalam aktivitas sehari-hari, penurunan risiko obesitas dan masalah kesehatan lain, peningkatan keberdayaan sosial anak berkebutuhan khusus, perubahan paradigma masyarakat terhadap disabilitas dan inklusi. Tenis adaptif bukan sekadar olahraga, tetapi juga alat pendidikan karakter dan pembentukan identitas positif bagi anak. Tenis adaptif layak diperpaduakan dalam kurikulum pendidikan jasmani anak berkebutuhan khusus. Dengan pendekatan yang tepat, olahraga ini mampu menjembatani kesenjangan antara kebutuhan anak dengan keterbatasan sistem pendidikan saat ini. Sudah saatnya sekolah, guru, dan pemangku kebijakan bergerak bersama untuk menciptakan pendidikan jasmani yang benar-benar inklusif, adil, dan menggembirakan. Mari kita mulai dari hal sederhana: satu bola, satu raket, dan satu kesempatan untuk anak berkebutuhan khusus merasakan arti kebahagiaan dalam bergerak dan belajar.



Gambar 1. Dokumentasi Pribadi

Dalam foto tersebut tampak sekelompok anak sedang melakukan aktivitas pemanasan dengan menggunakan tanga koordinasi (ladder drill). Kegiatan ini biasanya dilakukan untuk: 1) Meningkatkan koordinasi gerak kaki – Anak-anak berlatih

melangkah secara teratur sesuai pola tangga. 2) Mengembangkan kelincahan dan keseimbangan – Melatih respon motorik sebelum memasuki latihan inti (dalam hal ini latihan tenis). 3) Mempersiapkan otot dan sendi – Mengurangi risiko cedera karena tubuh sudah dipanaskan. 4) Meningkatkan konsentrasi – Karena ladder drill membutuhkan fokus pada ritme dan posisi kaki. Kegiatan pemanasan seperti ini sangat relevan sebelum berlatih tenis karena tenis menuntut gerakan cepat, lincah, dan koordinasi yang baik antara kaki, tangan, dan mata..

Kurikulum Merdeka dan Implikasi Terhadap Karakter Siswa di Sekolah Dasar

Usman Nasution, S.Pd, M.Pd³⁵

Universitas Negeri Medan

“Implementasi kurikulum Merdeka merupakan pembelajaran beragam dimana konten lebih optimal sehingga siswa memiliki cukup waktu mengeksplorasi konsep dan memperkuat kompetensinya”

Dunia pendidikan memerlukan suatu landasan kerja untuk memberikan arah dan tujuan bagi suatu kurikulum pendidikan. Kurikulum merupakan seperangkat konsep pembelajaran yang disusun untuk menjadi wahana pelaksanaan tugas-tugas praktis dalam proses pembelajaran (Syahri & Kari, 2023). Karena pendidikan tanpa kurikulum, proses pembelajaran akan terkesan tidak teratur. Hal ini juga akan menyebabkan terjadinya perubahan dalam sistem pembelajaran, terutama di negara kita sendiri (Wahidah et al., 2023).

Merdeka Belajar memiliki beberapa konsep. Pertama, konsep “Kurikulum Merdeka” merupakan jawaban atas permasalahan yang dihadapi guru dalam proses pendidikan. Kedua, guru

³⁵ Penulis lahir di Tanjung Balai 9 November 1975 penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Medan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di IKIP Negeri Medan (2002), gelar Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (2009). Aktif sebagai pengurus FKPPS Penjas Indonesia (2024-2028) di bidang Ketenagaan dan Kompetensi dan juga aktif Sebagai Asesor PPG Prajabatan Sejak Tahun 2023 hingga sekarang.

mengalami keterbatasan dalam menjalankan profesi (Langoday et al., 2024) (Wardani et al., 2023). Pada jenjang Sekolah Dasar (SD), penerapan Kurikulum Merdeka bertujuan untuk memberikan keleluasaan kepada guru dalam merancang pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa (Li, 2025). Kurikulum ini menekankan pada pembelajaran berbasis proyek, diferensiasi, dan penguatan profil mahasiswa Pancasila (A. Chen, 2013). Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian dan refleksi terhadap implementasi kurikulum ini, agar dapat terus ditingkatkan guna mencapai tujuan pendidikan nasional (Maria Stefania Wae et al., 2023).

Karakter Siswa

Pendidikan di era abad ke-21 menuntut peserta didik untuk memiliki keterampilan yang lebih dari sekadar kemampuan akademik. bahwa pengembangan karakter siswa yang mendukung keterampilan 4C perlu mendapat perhatian khusus dari semua pihak, termasuk guru, orang tua, dan lingkungan sekolah (Hutahaean et al., 2022). Researchgap/kesenjangan penelitian ini adalah sebagian besar penelitian yang ada lebih fokus pada aspek teknis penerapan Kurikulum Merdeka, seperti perubahan dalam metode pengajaran atau keberhasilan implementasi kurikulum di sekolah.

Masa sekolah dasar merupakan periode yang sangat penting dalam pembentukan karakter anak. Pada fase ini, anak-anak berada pada tahap perkembangan kognitif konkret-operasional menurut teori Jean Piaget, di mana mereka mulai mampu memahami aturan sosial, konsep benar dan salah, serta pentingnya tanggung jawab. Kemampuan ini berkembang seiring dengan proses interaksi sosial yang terjadi di lingkungan sekolah maupun keluarga (Afriadi et al., 2024).

Temuan Penelitian tentang Implementasi Kurikulum Merdeka (Anteseden)

Implementasi kurikulum Merdeka dalam penelitian ini merupakan terobosan baru dalam dunia pendidikan. Kurikulum menjadi acuan terpenting dalam proses belajar mengajar. Implementasi kurikulum Merdeka baru dilaksanakan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemedikbudristek) RI. Kurikulum ini bertujuan untuk memperbaiki sistem pendidikan di Indonesia dengan mengedepankan nilai-nilai keindonesiaan dan kearifan lokal. Kurikulum Merdeka memiliki konsep pembelajaran. Konsep pembelajaran dalam kurikulum Merdeka bertujuan untuk mencetak generasi yang lebih Merdeka, kreatif, dan inovatif. Beberapa konsep dasar IKM mengacu pada pendekatan yang berpusat pada peserta didik.

Orientasi utama penerapan kurikulum Merdeka adalah masukan melalui pendekatan program dalam menciptakan perubahan-perubahan yang diperlukan dalam proses belajar mengajar (Priyambada et al., 2024) (Padovano & Cardamone, 2024). Perubahan kurikulum penting dilakukan untuk mengimbangi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, kemajuan zaman, kebutuhan masyarakat, dan kebijakan pemerintah yang baru (S. Chen et al., 2021). Kurikulum Merdeka merupakan penerapan keselarasan kurikulum yang berdampak pada terbangunnya kreativitas anak melalui kegiatan pembelajaran yang bermakna dan menyeluruh sesuai minat, bakat, dan potensi peserta didik. Melengkapi berbagai program reformasi pendidikan (Nugraheni et al., 2024).

Temuan Kebutuhan Pelaksanaan Pembelajaran melalui Penelitian Pelaksanaan Kurikulum Merdeka (Transaksi)

Aspek transaksi merupakan proses peninjauan pelaksanaan kegiatan pelaksanaan kurikulum Merdeka melalui mata kuliah PJOK. Proses penilaian PJOK lebih interaktif dengan penggunaan metode pembelajaran aktif, seperti permainan edukatif dan proyek kelompok pada saat kegiatan pembelajaran di luar kelas (Nugraheni et al., 2024). Guru PJOK telah mengintegrasikan nilai-nilai karakter dan keterampilan abad 21 ke dalam kegiatan pembelajaran. Sebagian guru masih mengalami kesulitan dalam mengelola kelas yang beragam dan menyesuaikan materi dengan tingkat kemampuan siswa.

Secara umum dalam proses pelaksanaan pembelajaran, kurikulum Merdeka memuat tiga jenis pembelajaran:

1. Pembelajaran Intrakurikuler, dalam pembelajaran ini, guru PJOK diberikan kebebasan untuk menentukan perangkat ajar yang sesuai dengan kompetensi peserta didik.
2. Pembelajaran Kokurikuler, pembelajaran yang berorientasi pada penguatan Profil Peserta Didik Pancasila sebagai bentuk pengembangan karakter peserta didik
3. Pembelajaran Ekstrakurikuler berjalan sesuai dengan pedoman ideal dari pemerintah pusat.

Kebaruan juga terletak pada eksplorasi tahapan implementasi kurikulum, mulai dari proses perencanaan, pelaksanaan pembelajaran terdiferensiasi, hingga evaluasi berdasarkan profil siswa penjas dan penjas. Penelitian ini secara konkret menggambarkan bagaimana guru dan kepala sekolah memaknai dan menerapkan prinsip-prinsip Kurikulum Merdeka di kelas, yang tidak selalu berjalan sesuai dengan pedoman ideal dari pemerintah pusat.

Perspektif baru dengan melihat pembentukan karakter siswa secara menyeluruh dalam konteks implementasi Kurikulum

Merdeka. Sebelumnya, banyak penelitian yang lebih fokus pada aspek akademik atau teknis kurikulum, sementara penelitian ini akan mengkaji hubungan langsung antara penerapan kurikulum dengan perubahan karakter siswa secara langsung. Ini mencakup nilai-nilai yang diharapkan dari Profil Pelajar Pancasila, seperti rasa tanggung jawab, gotong royong, dan kedisiplinan, yang diajarkan melalui kegiatan pembelajaran yang lebih fleksibel dan berbasis proyek.

Daftar Pustaka

- Chen, A. (2013). Effects of exergaming and the physical education curriculum. *Journal of Sport and Health Science*, 2(3), 129–130.
- Nugraheni, I., . S., & Dwi Yulianto, W. (2024). Applicability of Physical Education Learning Sports and Health (PJOK) Primary School in the Independent Curriculum. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 07(02), 75–76.
- Syahri, M., & Kari, R. (2023). Evaluation Survey of Physical Education Learning in The Merdeka Belajar Curriculum. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 3(2), 120–136.
- Wahidah, I., Listyasari, E., Rahmat, A. A., & Rohyana, A. (2023). Evaluation of Physical Education Independent Curriculum Through CIPP: Managerial Implementation in Learning Activities. *Indonesia Journal Of Sport Management*, 3(3), 208–223.
- Wardani, H. K., Sujarwo, Rakhmawati, Y., & Cahyandaru, P. (2023). Eanalysis of the Impact of the Merdeka Curriculum Policy on Stakeholders At Primary School. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 11(2), 513–530.

Filsafat Pendidikan Jasmani

Sinung Nugroho, S.Pd., M.Or.³⁶

Universitas Negeri Medan

“Filsafat berperan penting dalam implementasi Pendidikan Jasmani, untuk memberikan landasan etis dan konseptual”

Penerapan filsafat dalam pendidikan jasmani dan olahraga merupakan hal yang vital, sebab melalui nilai filosofis yang dipercaya kebenarannya, dapat disoroti beragam fakta untuk menciptakan dasar-dasar yang akan digunakan sebagai pedoman atau acuan untuk mengembangkan dan menjalankan program pendidikan jasmani dan olahraga. Hal itu berarti bahwa melalui proses berfikir (filosofis) akan menciptakan pemikiran baru sebagai pedoman atau acuan untuk menjalankan dan menyelesaikan permasalahan yang muncul dalam program pendidikan olahraga dan jasmani.

Olahraga mempunyai hasil berdasarkan tindakan. Dalam hal ini, filsafat digunakan untuk menyoroti faktor kunci penting dari suatu hasil tersebut. Filsafat berupaya mencegah kesalahan tertentu agar sejarah tidak terulang kembali. Kegiatan olahraga yang sering dilakukan oleh manusia dapat menjadi sebuah daya tenaga untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga,

³⁶ Penulis lahir di Sukoharjo, 5 Mei 1981, merupakan Dosen Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan (UNIMED). S1 Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta lulus tahun 2005. S2 Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta lulus tahun 2010. Spesialisasi Cabang Olahraga Atletik.

tentunya tak luput dari kesalahan. Membuat kesalahan yang sama dapat merugikan dengan cara yang sama. Untuk mencegah hal tersebut terjadi, maka filsafat digunakan.

Filsafat olahraga yaitu menyelidiki hakikat olahraga aktif yang berkenaan dengan seluk beluk gerak yang dilakukan dalam olahraga dan hakikat olahraga pasif atau penghayata terhadap pergelaran olahraga (Edward wiecrozek, *Problem of sport, medicine, and sport training an coaching*). Dalam kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga yang dimaksud permasalahan tersebut adalah yang berkenaan dalam dunia pendidikan jasmani dan olahraga.

Idealisme (pemikiran): a) Pendidikan jasmani tidak hanya melibatkan fisik tapi pikiran, b) aktivitas kesegaran jasmani memberi kontribusi terhadap kepribadian, c) Pendidikan jasmani merupakan pusat berbagai gagasan, d) guru harus menjadi model bagi siswa, e) pendidikan ditujukan untuk kehidupan. Realisme (keadaan nyata): a) penjas ditujukan untuk kehidupan misal: mengajar basket untuk melatih kerjasama, dsb, b) pesegaran jasmani adalah hasil dari produktivitas, c) pengulangan (*drills*) memegang peranan penting dalam proses belajar, d) pendalaman ilmu keolahragaan dapat menyebabkan kehidupan sosial yang baik, e) permain da rekreasni membantu beradaptasi (*adjustment*). Naturalisme; a) aktivitas fisik bersifat fisik semata, b) hasil belajar diperoleh melalui aktivitas diri, c) bermain merupakan bagian penting pendidikan, e) penjas berkaitan pengembangan individu. Existensialisme (aliran modern); a) kebebasan memilih, b) harus banyak variasi aktivitas, c) permainan meningkatkan kreativitas, d) siswa tahu diri nya (*know themselves*), e) guru adalah seorang konsultan. Humanisme (kemanusian); a) menempatkan nilai berdasarkan kemanusiaan dan individual, b) menyesuaikan pembelajaran secara inovatif, c) kreatif, independen, dan mendorong semua siswa secara merata (Nugroho, 2022).

Filsafat Pendidikan jasmani dan olahraga sering kali berubah-ubah karena dipengaruhi oleh beberapa aliran filsafat pendidikan seperti filsafat idealisme, realisme, pragmatisme, naturalisme, dan

eksistensialisme, untuk itu hendaknya pengajar (calon pengajar) fleksibel dalam memandang dan menanggapi aliran filsafat tersebut manakala diterapkan di bidang pendidikan. Pelaksanaan Pendidikan jasmani dan olahraga pada filsafat tradisional cenderung bersifat “*Teacher-Centered*” sedangkan pelaksanaan Pendidikan jasmani dan olahraga pada filsafat modern cenderung bersifat “*Student-Centered*” (Maragustam, 2018).

Berpikir filsafat berarti berpikir demokratis. Ini berarti bahwa dalam berpikir filsafat, orang dilatih untuk menghargai pendapat atau pemikiran orang yang berbeda dari dirinya. Orang yang memiliki kemampuan berfilsafat yang tinggi akan menghargai kebenaran berpikir yang diyakini oleh orang lain seperti juga ia menghargai kebenaran berpikir yang diyakini oleh dirinya. Dalam hal ini perbedaan pendapat dan perbedaan pemikiran dianggap sebagai suatu eksistensi wacana berpikir yang bersifat dialektika sebagai upaya manusia sebagai makhluk berpikir untuk mencari kebenaran. Sehingga proses berfikir (filosofis) dapat memunculkan pemikiran baru sebagai acuan atau pedoman dalam menjalankan dan menyelesaikan masalah masalah yang muncul dalam program pendidikan jasmani dan olahraga.

Peranan Filsafat Pendidikan dalam Pengembangan Ilmu Pendidikan. filsafat pendidikan memberikan inspirasi bagaimana mengorganisasikan proses pembelajaran yang ideal. Teori pendidikan bertujuan menghasilkan pemikiran tentang kebijakan dan prinsip-rinsip pendidikan yang didasari oleh filsafat pendidikan. Praktik pendidikan atau proses pendidikan menerapkan serangkaian kegiatan berupa implementasi kurikulum dan interaksi antara guru dengan peserta didik guna mencapai tujuan pendidikan dengan menggunakan rambu-rambu dari teori-teori pendidikan. Peranan filsafat pendidikan memberikan inspirasi, yakni menyatakan tujuan pendidikan negara bagi masyarakat, memberikan arah yang jelas dan tepat dengan mengajukan pertanyaan tentang kebijakan pendidikan dan praktik di lapangan dengan menggunakan rambu-rambu dari teori pendidikan. Seorang guru perlu menguasai konsep-konsep yang akan

dikaji serta pedagogi atau ilmu dan seni mengajar materi subyek terkait, agar tidak terjadi salah konsep atau miskonsepsi pada diri peserta didik (Tarigan et al., 2022).

Pendidikan jasmani merupakan sebuah pendidikan yang bersifat fisik. Namun meskipun demikian pendidikan jasmani itu bukan hanya sekedar fisik saja akan tetapi pikiran pun termasuk didalamnya. Meskipun pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang berfokus pada fisik namun pada dasarnya harus berkontribusi terhadap perkembangan rohani. Pendidikan jasmani harus memberikan sumbangan bagi perkembangan intelek seseorang. Aktivitas kesegaran jasmani memberikan kontribusi terhadap perkembangan kepribadian seseorang (Mulyasa, 2022).

Seorang guru pendidikan jasmani harus mampu memberikan aktivitas fisik yang erat kaitannya dengan aspek kehidupan. Dengan demikian secara tidak langsung bahwa pendidikan jasmani dapat memberikan corak dalam kepribadian seseorang dalam kehidupannya. Guru pendidikan jasmani yang idealistik yakin bahwa mengembangkan keterampilan jasmani sama pentingnya dengan memiliki pengetahuan tentang olahraga dan kemampuan menganalisa masalah sama pentingnya dengan mengetahui peraturan permainan (Sari et al., 2024).

Aliran idealisme berpandangan bahwa pengetahuan itu sudah ada dalam jiwa kita. Untuk membawanya pada tingkat kesadaran perlu adanya proses introspeksi. Tujuan pendidikan aliran ini membentuk karakter manusia. Aliran realisme berpandangan bahwa hakikat realitas adalah fisik dan ruh, bersifat dualistik. Tujuan pendidikannya membentuk individu yang mampu menyesuaikan diri dalam masyarakat dan memiliki rasa tanggung jawab kepada masyarakat. Pragmatisme merupakan kreasi filsafat dari Amerika, dipengaruhi oleh empirisme, utilitarianisme, dan positivisme. Esensi ajarannya, hidup bukan untuk mencari kebenaran melainkan untuk menemukan arti atau kegunaan. Tujuan pendidikannya menggunakan pengalaman sebagai alat untuk menyelesaikan hal-hal baru dalam kehidupan priabdi dan masyarakat. Humanisme berpandangan bahwa

pendidikan harus ditekankan pada kebutuhan anak (*child centered*). Tujuannya untuk aktualisasi diri, perkembangan efektif, dan pembentukan moral (Djamarah, 2015).

Paham behaviorisme memandang perubahan perilaku setelah seseorang memperoleh stimulus dari luar merupakan hal yang sangat penting. Oleh sebab itu, pendidikan behaviorisme menekankan pada proses mengubah atau memodifikasi perilaku. Tujuannya untuk menyiapkan pribadi-pribadi yang sesuai dengan kemampuannya, mempunyai rasa tanggung jawab dalam kehidupan pribadi dan masyarakat. Menurut paham konstruktivisme, pengetahuan diperoleh melalui proses aktif individu mengkonstruksi arti dari suatu teks, pengalaman fisik, dialog, dan lain-lain melalui asimilasi pengalaman baru dengan pengertian yang telah dimiliki seseorang. Tujuan pendidikannya menghasilkan individu yang memiliki kemampuan berpikir untuk menyelesaikan persoalan hidupnya.

Daftar Pustaka

- Djamarah, S. B. (2015). *Psikologi Belajar*. Rineka Cipta.
- Maragustam. (2018). *Filsafat Pendidikan Islam Menuju Pembentukan Karakter*. Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mulyasa, H. (2022). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Bumi Aksara.
- Nugroho, S. S. (2022). *Filsafat Hukum Mewujudkan Keadilan Berhati Nurani*. Lakeisa.
- Sari, Y. Y., Dhitia, P. U., & Padli, M. R. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Tarigan, M., Alvindi, A., Wiranda, A., Hamdany, S., & Pardamean, P. (2022). *Filsafat Pendidikan Ki Hajar*

Dewantara dan Perkembangan Pendidikan di Indonesia.
Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 3(1),
149–159. <https://doi.org/10.33487/mgr.v3i1.3922>

Multimedia Interaktif Sebagai Aktivitas Kebugaran Jasmani Melalui Permainan

Dr. Asep Suharta, M.Pd.³⁷

Universitas Negeri Medan (Unimed)

“Konsep multimedia interaktif, perannya dalam pendidikan jasmani, serta potensinya sebagai media permainan yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani”

Kebugaran jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan jasmani yang berperan dalam mendukung kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup seseorang. Namun, di era digital saat ini minat peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik cenderung menurun akibat dominasi penggunaan gawai dan permainan pasif. Oleh karena itu, diperlukan strategi inovatif untuk menarik perhatian sekaligus meningkatkan partisipasi peserta didik dalam aktivitas kebugaran.

Multimedia interaktif merupakan salah satu bentuk inovasi yang dapat dimanfaatkan. Melalui tampilan visual, audio, animasi, hingga *gamification*, multimedia dapat menjadikan kebugaran jasmani lebih menyenangkan. Aktivitas kebugaran yang dikemas dalam bentuk permainan berbasis teknologi juga mampu

³⁷ Penulis lahir di Sukabumi, 20 Februari 1967, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di FPOK IKIP Bandung tahun 1991, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga IKIP Jakarta tahun 1997, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta Tahun 2003.

meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa secara lebih optimal.

1. Multimedia Interaktif

Menurut Vaughan (2011), multimedia interaktif adalah perpaduan teks, grafik, suara, video, dan animasi yang memungkinkan pengguna melakukan interaksi langsung. Dalam pendidikan, multimedia interaktif berfungsi sebagai alat bantu belajar yang mendorong partisipasi aktif peserta didik.

2. Kebugaran Jasmani

Giriwijoyo & Sidik (2013) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan lainnya.

3. Permainan sebagai Media Aktivitas Fisik

Bailey (2006) menegaskan bahwa permainan dalam pendidikan jasmani memberikan pengalaman menyenangkan sekaligus melatih keterampilan motorik, kerja sama, dan kebugaran fisik. Dengan dukungan multimedia, permainan dapat dirancang lebih variatif dan adaptif sesuai kebutuhan.

Pembahasan

1. Peran Multimedia Interaktif dalam Kebugaran Jasmani

Pemanfaatan multimedia interaktif dalam kebugaran jasmani memiliki beberapa peran penting, yaitu:

- a. Memberikan instruksi latihan yang lebih jelas melalui tampilan visual dan audio.
- b. Menyediakan simulasi gerak atau latihan sehingga peserta lebih mudah memahami.
- c. Menghadirkan suasana belajar yang menarik dan menyenangkan.

2. Aktivitas Kebugaran Jasmani melalui Permainan

Aktivitas kebugaran jasmani yang dikemas dalam bentuk permainan berbasis multimedia dapat berupa:

- a. Exergames seperti Nintendo Wii Fit, Just Dance, dan Xbox Kinect yang menggabungkan permainan dengan aktivitas fisik.
- b. Aplikasi mobile fitness games yang mendorong siswa melakukan latihan fisik secara terstruktur dengan sistem poin atau level.
- c. Permainan interaktif berbasis AR/VR yang menstimulasi aktivitas motorik dalam suasana virtual.

3. Manfaat Implementasi

Penggunaan multimedia interaktif dalam permainan kebugaran jasmani dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta didik.
- b. Mengurangi rasa bosan dalam mengikuti aktivitas fisik.
- c. Membantu guru menyampaikan materi dengan cara yang lebih menarik dan variatif.
- d. Mengembangkan keterampilan motorik, sosial, dan kognitif secara seimbang.

Multimedia interaktif sebagai aktivitas kebugaran jasmani melalui permainan merupakan inovasi yang relevan di era digital. Pendekatan ini mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan, serta efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan dukungan teknologi yang terus berkembang, multimedia interaktif dapat menjadi sarana strategis dalam mengembangkan budaya hidup sehat dan aktif bagi peserta didik.

Daftar Pustaka

- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Prensky, M. (2007). Digital Game-Based Learning. St. Paul: Paragon House.
- Siedentop, D. (2004). Introduction to Physical Education, Fitness and Sport. New York: McGraw-Hill.
- Vaughan, T. (2011). Multimedia: Making It Work. New York: McGraw-Hill.



Derasnya arus digitalisasi, aktivitas fisik dan olahraga sering kali terpinggirkan dari kehidupan sehari-hari. Padahal, kesehatan jasmani merupakan fondasi utama dalam mencetak generasi unggul yang tangguh, berdaya saing, dan siap menghadapi tantangan global. Kegelisahan inilah yang melatarbelakangi lahirnya buku ini, sebagai upaya menegaskan kembali pentingnya olahraga dan aktivitas fisik dalam pembangunan manusia Indonesia.

Buku ini menyajikan gagasan strategis mengenai transformasi pendidikan jasmani dan olahraga dalam membangun Generasi Emas Indonesia 2045. Pembahasan mencakup pengembangan kurikulum, pemanfaatan teknologi, serta metode pembelajaran yang inovatif. Tidak hanya itu, olahraga diposisikan sebagai sarana pembentukan karakter, peningkatan kesehatan masyarakat, hingga pencapaian prestasi nasional yang berkontribusi pada citra bangsa di mata dunia.

Ditulis dengan bahasa yang sistematis namun tetap ringan, buku ini diharapkan mampu memberikan inspirasi dan referensi praktis bagi pendidik, akademisi, maupun masyarakat luas. Pada akhirnya, normalisasi olahraga dan aktivitas fisik di era digital bukan sekadar pilihan, melainkan kebutuhan mendesak demi mewujudkan Indonesia Emas 2045 yang sehat, cerdas, dan berdaya saing global.

Akademia Pustaka

Jl. Sumbergempol, Sumberdadi, Tulungagung
🌐 <https://akademiapustaka.com/>
✉️ redaksi.akademiapustaka@gmail.com
✉️ redaksi.akademiapustaka
✉️ @akademiapustaka
📞 081216178398

ISBN 978-623-157-216-5



9 786231 572165