

Editor:

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

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

Dr. Muhamad Syamsul Taufik. S.Si., M.Pd

Dian Armada Pradana, M.Pd.

A. Febi Irawati, S.Pd., M.Pd.



AKTUALISASI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAAHRAGA

untuk Peningkatan Derajat Kesehatan

Agung Wahyudi - Hendriana Sri Rejeki - Adi S - Irwin
Irwansyah Siregar - Alif Aryadi Hardi - Dodi Irwansyah
Agustina Purnami Setiawi - Martono - Ardiansyah Nur
Sabaruddin Yunis Bangun - Andi Saparia - Nurman Hasibuan
Muhammad Salahuddin - Pangondian Hotliber Purba - Kusmiyati
Alif Aryadi Hardi - Ahmad Zakaria - Ita Agustina Dewi
Veramyta Maria Martha Flora Babang - Aris Krisdian
Novi Sefriana - Albadi Sinulingga - Ibrahim - Amansyah
Benny Badaru - Nimrot Manalu - Suwardi - Irwin - Ahmad Zakaria
Tanto - Fajar Sidik Siregar - Hafiz Yazid Lubis

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

AKTUALISASI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN

Agung Wahyudi – Hendriana Sri Rejeki – Adi S – Irwin –
Irwansyah Siregar – Alif Aryadi Hardi – Dodi Irwansyah –
Agustina Purnami Setiawi – Martono – Ardiansyah Nur –
Sabaruddin Yunis Bangun – Andi Saparia – Nurman Hasibuan –
Muhammad Salahuddin – Pangondian Hotliber Purba – Kusmiyati –
Alif Aryadi Hardi – Ahmad Zakaria – Ita Agustina Dewi –
Veramyta Maria Martha Flora Babang – Aris Krisdian –
Novi Sefriana – Albadi Sinulingga – Ibrahim – Amansyah –
Benny Badaru – Nimrot Manalu – Suwardi – Irwin – Ahmad Zakaria –
Tanto – Fajar Sidik Siregar – Hafiz Yazid Lubis

Editor:
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Dr. Didik Purwanto, S.Pd., M.Pd.
Dr. Muhamad Syamsul Taufik. S.Si., M.Pd
Dian Armada Pradana, M.Pd.
A. Febi Irawati, S.Pd., M.Pd.



**AKADEMIA
PUSTAKA**

AKTUALISASI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN

Copyright © Agung Wahyudi, dkk. 2026.
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Penulis : Agung Wahyudi, dkk.
Editor : Adi Wijayanto, dkk.
Layout : Muhamad Safi'i
Desain cover : Diky M. Fauzi
x + 205 hlm : 14 x 20,5 cm
ISBN : 978-623-157-256-1
Cetakan Pertama, April, 2026

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

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya buku yang berjudul **“AKTUALISASI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN DERAJAT KESEHATAN”** dapat terselesaikan dengan sebaik-baiknya. Buku ini disusun dari hasil pemikiran yang bertujuan untuk menambah wawasan tentang Pendidikan jasmani dan olahraga bagi pembaca dan juga bagi penulis.

Aktualisasi Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan adalah penerapan inovatif nilai-nilai pendidikan fisik untuk meningkatkan kebugaran, motorik, sosial, dan mental siswa. Pendidikan ini melibatkan metode pembelajaran interaktif seperti permainan kooperatif, optimalisasi sarana, serta pengintegrasian nilai-nilai karakter disiplin dan kerja sama untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.

Membangun PJOK berkualitas berfokus pada pengembangan potensi siswa secara utuh bukan sekedar mencetak atlet. Kualitas PJOK ditingkatkan melalui guru yang kompeten, kurikulum berpusat pada murid, pembelajaran aktif, serta pemanfaatan teknologi dan sarana prasarana yang memadai untuk gaya hidup sehat. Dengan berbagai inovasi dan pendekatan yang tepat PJOK akan menghasilkan generasi yang sehat secara fisik, Tangguh secara mental, dan mampu bersosialisasi dengan baik.

Penulisan buku ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati kami menerima kritik dan saran agar penyusunan selanjutnya menjadi lebih baik. Semoga kehadiran buku ini memberi manfaat bagi banyak pihak.

Besar harapan penulis agar buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi individu, guru, orang tua, mahasiswa, maupun pemerhati pendidikan jasmani dan olahraga.

Selamat membaca dan mari terus mendukung dalam mengaktualisasikan pendidikan jasmani dan olahraga untuk meningkatkan kesehatan kita dan semua orang.

Tulungagung, 11 Maret 2026

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

Direktur Pascasarjana UIN SATU
(Universitas Islam Negeri Sayyid Ali
Rahmatullah Tulungagung)

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v

BAB I

INOVASI PEDAGOGI, TEKNOLOGI, DAN INKLUSIVITAS UNTUK GENERASI BERKARAKTER.....	1
--	----------

KOMPLEKSITAS PEDAGOGIS DALAM TRANSFORMASI MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI: ANALISIS KRITIS TERHADAP IMPLEMENTASI <i>SPORT PEDAGOGY</i> DI ERA DIGITAL.....	2
---	----------

Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Semarang)

PELATIHAN TEKNIK DASAR PERMAINAN TEQBALL PADA MAHASISWA IKOR UNISMUH.....	8
--	----------

*Dr. Hendriana Sri Rejeki, S.Or., M.Pd. AIFO (Universitas
Tadulako)*

E-SPORT SEBAGAI INOVASI PENDIDIKAN OLAHRAGA: MENJEMBATANI TEKNOLOGI, KARAKTER, DAN PRESTASI.....	15
---	-----------

Dr. Adi S, M.Pd. (Universitas Negeri Semarang)

PENGEMBANGAN <i>AGILITY</i> DAN <i>FOOTWORK</i> SPESIFIK TENIS DARI TEORI KE PRAKTIK LAPANGAN.....	22
---	-----------

Irwin, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Makassar)

PERAN SEPAKBOLA DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DAN KARAKTER SISWA.....	28
---	-----------

Irwansyah Siregar, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Medan)

ADAPTASI MODEL PEMBELAJARAN PJOK TERHADAP DINAMIKA KURIKULUM.....	33
--	-----------

Alif Aryadi Hardi, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Makassar)

DARI GERAK KE BERTAHAN HIDUP: INTEGRASI KONSEP SURVIVAL DALAM PENDIDIKAN JASMAN.....	39
<i>Dodi Irwansyah, S.Pd., M.Pd. (Universitas Samudra)</i>	
PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS <i>OUTDOOR LEARNING</i>: Penguatan Matematika Melalui Pengukuran Jarak, Kecepatan, dan Rute Lari Dengan Konteks Konservasi Lingkungan.....	46
<i>Agustina Purnami Setiawi, M.Pd. (Universitas Stella Maris Sumba)</i>	
ANALISIS KESENJANGAN PARTISIPASI: STUDI TENTANG HAMBATAN SOSIAL DAN BUDAYA TERHADAP KETERLIBATAN PEREMPUAN DALAM OLAHRAGA DI KABUPATEN BANGGAI	53
<i>Martono, S.Pd., M.Pd. (Universitas Muhammadiyah Luwuk)</i>	
PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI MEDIA PENGEMBANGAN PSIKOMOTORIK ANAK USIA DINI PADA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI (PIAUD).....	58
<i>Ardiansyah Nur, S.Or., S.Pd., M.Pd., AIFO-P (Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai)</i>	
BAB II	
MEMBANGUN PJOK BERKUALITAS: KURIKULUM, PEDAGOGI KONTEKSTUAL, KARAKTER, DAN PRESTASI OLAHRAGA	65
PENTINGNYA KUALITAS PENGAJAR DAN KURIKULUM DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI.....	66
<i>Prof. Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)</i>	
MANAJEMEN BERBASIS SEKOLAH DALAM MENINGTEGRASIKAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PEMBINAAN KARAKTER UNTUK MENINGKATKAN MUTU PENDIDIKAN	72
<i>Dr. Andi Saparua., S.Pd., M.Pd., AIFO (Universitas Tadulako)</i>	

LATIHAN TEKNIK DASAR <i>LONG SERVICE</i>	
BULUTANGKIS BERBANTUAN NET MINI.....	77
<i>Dr. Nurman Hasibuan, S.Pd., M.Or. (Universitas Negeri Medan)</i>	
SEPAKBOLA SEBAGAI SARANA STIMULASI	
KEBUGARAN DAN MOTORIK ANAK USIA DINI.....	83
<i>Dr. Muhammad Salahuddin, S.Pd., M.Pd., AIFO-P. (Universitas Muhammadiyah Luwuk)</i>	
PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI MEDIA PEMBINAAN	
OLAHRAGA USIA DINI.....	89
<i>Dr. Pangondian Hotliber Purba, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Medan)</i>	
EFEKTIVITAS STRATEGI PEMBELAJARAN PENJAS	
DALAM MENINGKATKAN KESADARAN GAYA HIDUP	
AKTIF SISWA	95
<i>Dr. Kusmiyati, M.Pd. (STKIP Darussalam Cilacap)</i>	
TRANSFORMASI PEMBELAJARAN PJOK DALAM	
KERANGKA KEBIJAKAN PENDIDIKAN NASIONAL.....	99
<i>Alif Aryadi Hardi, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Makassar)</i>	
STRATEGI LATIHAN EFEKTIF UNTUK	
MENINGKATKAN AKURASI LEMPARAN PETANQUE ...	105
<i>Ahmad Zakaria, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Makassar)</i>	
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN	
OLAHRAGA.....	110
<i>Ita Agustina Dewi, S.E., M.Pd. (SMP Informatika Bina Generasi)</i>	
STRATEGI PEMBELAJARAN PJOK INKLUSIF DALAM	
MENINGKATKAN PARTISIPASI DAN KEPERCAYAAN	
DIRI PESERTA DIDIK: DITINJAU DARI PANDANGAN	
ONTOLOGI.....	116
<i>Veramyta Maria Martha Flora Babang, S.Pd Jas, M.Or. (Universitas Nusa Cendana Kupang)</i>	
PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT	
BERPRESTASI NASIONAL DI SMP NEGERI 2	
SUMBERPUCUNG	122
<i>Aris Krisdian, S.Pd.I., M.Pd., Gr. (SMP Negeri 2 Sumberpucung Kabupaten Malang)</i>	

PEDAGOGI DIUJUNG PELUIT: TRANSFORMASI GAYA MENGAJAR DARI FORMAL KE KONTEKSTUAL.....	128
<i>Novi Sefriana, M.Pd. (MTs Negeri 1 Way Kanan)</i>	

BAB III

PJOK BERDAMPAK: NILAI OLAHRAGA, ASESMEN ADAPTIF, PHYSICAL LITERACY, DAN PEMBINAAN ATLET	135
--	------------

NILAI-NILAI DALAM OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI.....	136
<i>Albadi Sinulingga (Universitas Negeri Medan)</i>	

ASESMEN PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS ADAPTIF & DIGITAL.....	143
<i>Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or. (Universitas Negeri Medan)</i>	

GERAK ADALAH OBAT: OLAHRAGA SEBAGAI INVESTASI KESEHATAN JANGKA PANJANG	150
<i>Dr. Amansyah, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Medan)</i>	

PERAN PELATIH DAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET PETANQUE KOTA MAKASSAR MENUJU PORPROV XVII TAHUN 2026 PROVINSI SULAWESI SELATAN.....	155
<i>Dr. Benny Badaru, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Makassar)</i>	

INOVASI ALAT PEMBELAJARAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK LARI CEPAT SISWA	162
<i>Dr. Nimrot Manalu, M.Kes. (Universitas Negeri Medan)</i>	

BOLA BASKET SEBAGAI SARANA PENGEMBANGAN KARAKTER DAN SPORTIVITAS.....	169
<i>Dr. Suwardi, M.Pd. (Universitas Negeri Makassar)</i>	

PANDUAN PRAKTIS MEMPERBAIKI TEKNIK PUKULAN: CARA MENGOREKSI KESALAHAN GERAK DAN MENINGKATKAN POWER PEMAIN TENIS.....	176
<i>Irwin, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Makassar)</i>	

PETANQUE SEBAGAI SARANA REKREASI DAN KEBUGARAN MASYARAKAT MODERN.....	183
<i>Ahmad Zakaria, S.Pd., M.Pd. (Universitas Negeri Makassar)</i>	

PEMBELAJARAN PJOK PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 PEKALONGAN.....	187
<i>Tanto, S.Pd. (SMA Negeri 2 Pekalongan)</i>	
INTEGRASI PENDEKATAN BERMAIN INTERAKTIF DALAM OPTIMALISASI PERFORMA GERAK LARI SPRINT SISWA SEKOLAH DASAR.....	193
<i>Fajar Sidik Siregar, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)</i>	
<i>PHYSICAL LITERACY</i> SEBAGAI INOVASI PENDIDIKAN JASMANI DALAM DINAMIKA KURIKULUM MERDEKA DAN PROFIL PELAJAR PANCASILA.....	199
<i>Hafiz Yazid Lubis, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)</i>	

BAB I

**INOVASI PEDAGOGI, TEKNOLOGI,
DAN INKLUSIVITAS UNTUK
GENERASI BERKARAKTER**



KOMPLEKSITAS PEDAGOGIS DALAM TRANSFORMASI MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI: ANALISIS KRITIS TERHADAP IMPLEMENTASI *SPORT PEDAGOGY* DI ERA DIGITAL

Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd.¹
(Universitas Negeri Semarang)

“Transformasi digital pendidikan jasmani memerlukan integrasi teknologi dengan pedagogi humanistik untuk mengembangkan kompetensi holistik siswa”

Pendidikan jasmani sebagai domain pedagogis mengalami transformasi paradigmatis yang fundamental di era digital. Kompleksitas pembelajaran gerak manusia tidak lagi dapat dipahami semata-mata melalui pendekatan tradisional yang bersifat instruktif dan teknis, melainkan menuntut rekonseptualisasi mendalam terhadap pedagogi olahraga

¹ Penulis lahir di Boyolali, 08 September 1977, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PJSd) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) 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 Pascasarjana UNJ tahun 2016.

sebagai kerangka epistemologis. Transformasi ini bukan sekadar adaptasi teknologi dalam pembelajaran, tetapi merepresentasikan pergeseran ontologis dalam memahami hakikat pendidikan jasmani itu sendiri.

Era digital menghadirkan tantangan pedagogis yang multidimensional, mulai dari redefinisi literasi gerak hingga rekonfigurasi relasi guru-siswa dalam ekosistem pembelajaran yang semakin terkoneksi. Teknologi digital tidak hanya berfungsi sebagai medium instruksional, tetapi telah mengubah struktur fundamental bagaimana pengetahuan kinestetik dikonstruksi, didistribusikan, dan diinternalisasi oleh peserta didik. Fenomena ini memunculkan pertanyaan kritis: bagaimana pedagogi olahraga dapat merespons kompleksitas pembelajaran di era digital tanpa kehilangan esensi humanistiknya?

Kerangka Konseptual Pedagogi Olahraga: Dari Tradisional menuju Transformatif

Pedagogi olahraga sebagai bidang kajian telah berkembang melampaui pemahaman konvensional tentang pengajaran teknik dan keterampilan olahraga. Secara epistemologis, pedagogi olahraga kontemporer merupakan sintesis kompleks antara ilmu gerak manusia, teori pembelajaran, psikologi olahraga, dan filsafat pendidikan. Perkembangan ini mencerminkan kesadaran bahwa pembelajaran pendidikan jasmani bukan proses mekanistik transfer keterampilan motorik, melainkan proses konstruksi makna yang melibatkan dimensi kognitif, afektif, sosial, dan fisik secara simultan.

Transformasi paradigmatis dalam pedagogi olahraga dapat ditelusuri melalui beberapa fase historis. Fase pertama ditandai oleh pendekatan teknis-instruktif yang menekankan penguasaan keterampilan melalui latihan berulang. Fase kedua mengintegrasikan pemahaman tentang perkembangan motorik dan prinsip-prinsip pembelajaran perilaku. Fase ketiga, yang

berkembang sejak akhir abad ke-20, mengadopsi perspektif konstruktivis dan sosio-kultural yang menekankan pembelajaran bermakna, pembelajaran berpusat pada siswa, dan pengembangan kompetensi holistik.

Di era digital, pedagogi olahraga memasuki fase keempat yang dapat disebut sebagai era transformatif-digital. Fase ini ditandai oleh konvergensi antara pedagogi berbasis bukti, teknologi pembelajaran, dan pendekatan personalisasi yang dimungkinkan oleh kecerdasan buatan dan analitik data besar. Model pedagogi transformatif-digital tidak mengabaikan prinsip-prinsip fundamental pembelajaran gerak, tetapi memperkayanya dengan keunggulan teknologi yang memungkinkan diferensiasi pembelajaran, umpan balik waktu nyata, dan dokumentasi kemajuan yang lebih komprehensif. Namun, transformasi ini juga memunculkan dilema pedagogis yang signifikan. Terdapat ketegangan antara orientasi berorientasi kinerja dan berorientasi partisipasi dalam pendidikan jasmani.

Dimensi Kompleksitas dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Era Digital

Kompleksitas pembelajaran pendidikan jasmani di era digital dapat dipahami melalui beberapa dimensi yang saling berinteraksi. Pertama, kompleksitas epistemologis berkaitan dengan pertanyaan fundamental tentang apa yang dimaksud dengan "pengetahuan" dalam konteks pendidikan jasmani digital.

Kedua, kompleksitas pedagogis muncul dari kebutuhan untuk mengintegrasikan teknologi digital tanpa mengkompromikan prinsip-prinsip pembelajaran gerak yang telah teruji.

Ketiga, kompleksitas sosio-kultural berkaitan dengan bagaimana teknologi digital mengubah dinamika sosial dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Teknologi dapat memfasilitasi kolaborasi dan komunikasi yang lebih inklusif,

tetapi juga dapat menciptakan fragmentasi dan individualisasi yang kontraproduktif terhadap tujuan pendidikan jasmani untuk mengembangkan kompetensi sosial dan kerjasama.

Keempat, kompleksitas afektif-motivasional merupakan dimensi krusial yang sering terabaikan. Di era digital, struktur motivasional dapat bergeser ke arah penghargaan ekstrinsik yang dimediasi oleh sistem poin, lencana, dan papan peringkat, terdapat kekhawatiran tentang dampak jangka panjangnya terhadap pengembangan motivasi intrinsik dan hubungan positif terhadap aktivitas fisik.

Model Pembelajaran dan Peran Guru dalam Ekosistem Digital

Implementasi teknologi digital dalam pendidikan jasmani telah melahirkan berbagai model pembelajaran inovatif. Model pembelajaran campuran mengkombinasikan instruksi tatap muka dengan pembelajaran daring, memungkinkan siswa mengakses konten teoritis, video demonstrasi, dan perangkat penilaian diri di luar jam pembelajaran reguler. Pendekatan ini dapat meningkatkan efisiensi waktu pembelajaran di lapangan dan memfasilitasi pendekatan kelas terbalik di mana siswa mempelajari konsep dasar secara mandiri sebelum mengaplikasikannya dalam praktik.

Analisis video dan teknologi penangkap gerak menawarkan keunggulan unik untuk pengembangan keterampilan motorik. Umpan balik video tertunda telah terbukti efektif dalam berbagai konteks pembelajaran motorik, namun efektivitasnya bergantung pada bagaimana umpan balik tersebut difasilitasi oleh guru. Tanpa mediasi pedagogis yang tepat, siswa dapat mengalami beban kognitif berlebih atau kesalahan interpretasi terhadap informasi visual yang kompleks.

Transformasi digital dalam pendidikan jasmani menuntut rekonfigurasi fundamental terhadap peran dan identitas profesional guru. Konsep tradisional tentang guru sebagai demonstrator ahli dan model instruktur perlu direkonseptualisasi menjadi guru sebagai perancang pembelajaran, fasilitator inkuiri, dan penafsir analitik pembelajaran.

Peran guru sebagai perancang kurikulum menjadi semakin penting di era digital. Dengan proliferasi sumber daya digital, guru perlu mengkurasi, mengadaptasi, dan menciptakan pengalaman pembelajaran yang koheren dan selaras dengan tujuan pembelajaran.

Asesmen, Kebijakan, dan Arah Masa Depan Pendidikan Jasmani

Teknologi digital menawarkan kemungkinan untuk penilaian berkelanjutan melalui data yang dikumpulkan dari sensor yang dapat dikenakan, rekaman video, dan portofolio digital. Pendekatan ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan longitudinal tentang kemajuan pembelajaran siswa dibandingkan dengan penilaian potret tradisional. Namun, proliferasi data juga memunculkan paradoks objektifikasi. Ketika hampir setiap aspek kinerja dapat dikuantifikasi dan dimonitor, terdapat risiko bahwa pembelajaran direduksi menjadi serangkaian metrik yang terpisah dari makna holistik pembelajaran.

Meskipun teknologi dapat meningkatkan objektivitas dalam mengukur aspek kuantitatif tertentu, banyak capaian pembelajaran penting dalam pendidikan jasmani bersifat kualitatif dan kontekstual. Transformasi digital dalam pendidikan jasmani memerlukan respons kebijakan yang komprehensif di berbagai tingkat sistem pendidikan.

Kurikulum pendidikan jasmani perlu direvisi untuk mengakomodasi dan memanfaatkan keunggulan teknologi digital sambil mempertahankan fokus pada tujuan fundamental pendidikan jasmani: mengembangkan individu yang melek jasmani yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, dan kompetensi untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat

Arah masa depan pendidikan jasmani perlu dipandu oleh visi humanistik-teknologis yang mengintegrasikan keunggulan teknologi digital dengan nilai-nilai humanistik pendidikan. Ini berarti menggunakan teknologi untuk meningkatkan potensi manusia, memfasilitasi koneksi bermakna, dan mendukung perkembangan holistik, bukan untuk menggantikan interaksi manusia atau mereduksi pembelajaran menjadi optimisasi metrik. Teknologi harus melayani pedagogi, bukan sebaliknya.

Kesimpulan

Kompleksitas pedagogis dalam transformasi model pembelajaran pendidikan jasmani di era digital merepresentasikan tantangan multidimensional yang memerlukan respons yang canggih. Guru memainkan peran sentral sebagai perancang pembelajaran, fasilitator inkuiri, dan mediator kritis antara pengalaman digital dan yang diwujudkan dalam tubuh. Pengembangan pengetahuan konten pedagogis teknologis yang kuat dan literasi digital kritis menjadi imperatif dalam pendidikan guru pendidikan jasmani. Asesmen dan evaluasi perlu melampaui obsesi metrik menuju pendekatan yang lebih holistik yang menghargai aspek kualitatif dan kontekstual pembelajaran. Masa depan pendidikan jasmani terletak pada kemampuan untuk menavigasi kompleksitas ini dengan kebijaksanaan dan intensionalitas, menggunakan teknologi sebagai pendukung pembelajaran yang bermakna sambil mempertahankan fokus pada dimensi humanistik yang membuat pendidikan jasmani unik dan berharga.



PELATIHAN TEKNIK DASAR PERMAINAN TEQBALL PADA MAHASISWA IKOR UNISMUH

Dr. Hendriana Sri Rejeki, S.Or., M.Pd. AIFO²
(Universitas Tadulako)

Teknik dasar dalam permainan Teqball adalah sekumpulan keterampilan fisik dan koordinasi yang digunakan pemain untuk mengontrol, mengoper, dan mengembalikan bola di atas meja melengkung tanpa menggunakan tangan atau lengan.

Bangsa Indonesia adalah salah satu negara yang berkembang di dunia, oleh karena itu bangsa yang berkembang selalu giat giatnya untuk membangun dari berbagai sektor bidang diantaranya dibidang olahraga dengan demikian tentunya dibutuhkan manusia yang berketerampilan, cerdas, berpengetahuan, keperibadian dan sportivitas, serta sehat jasmani dan Rohani guna mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Perkembangan olahraga pendidikan, olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi saat ini sangat pesat. Salah satu yang dapat diperhatikan dari kemajuan

² Hendriana Sri Rejeki lahir di Sleman, (Yogyakarta), 24 Januari 1982. Penulis menyelesaikan S-1 di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Ilmu Keolahragaan (2001). S-2 di Universitas Negeri Semarang (UNNES) Pendidikan Olahraga (2011). Dan Pendidikan S-3 di Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Ilmu Keolahragaan (2015).

olahraga di Indonesia terlihat dengan banyaknya macam-macam olahraga baru yang mulai disosialisasikan dan dikembangkan di seluruh Nusantara. Salah satu olahraga yang terbaru di Indonesia adalah olahraga Teqball. Ada beberapa cabang olahraga yang bisa dilakukan untuk meningkatkan aktivitas kesehatan, dan juga olahraga saat ini mengalami pengembangan yang sangat signifikan banyak olahraga baru yang muncul seperti salah satunya yaitu cabang olahraga Teqball. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. menurut (Wang, 2020)

Teqball adalah olahraga sepak bola baru yang berasal dari Eropa. Teqball merupakan olahraga yang mulai dikenal luas setelah diciptakan oleh penggemar olahraga di Hongaria yang ingin menggabungkan bola keterampilan dengan platform bermain yang berbeda menggunakan 4 meja lengkung khusus. Olahraga teqball sendiri pertama kali di perkenalkan pada tahun 2014 oleh dua penggemar sepak bola yaitu Gábor Borsanyi, mantan pemain sepak bola profesional dan Viktor Huszár (Adi Rahadian, 2020). Olahraga Teqball sudah berkembang di 40 negara termasuk di Indonesia. Berawal dari Federasi Internasional Teqball (FITEQ) mempromosikan olahraga teqball di Indonesia saat menjadi tuan rumah Asian Games 2018. Kemudian FITEQ memberikan mandat kepada Erick Thohir selaku Ketua Penyelenggaraan Asian Games (INASGOC) untuk mendirikan 2 organisasinya. Pada tahun 2019, Federasi Teqball Nasional Indonesia (INATEQ) terbentuk. Sejak masuknya olahraga teqball ke Indonesia pada tahun 2019 hingga saat ini belum menunjukkan perkembangan yang luar biasa. Bahkan, INATEQ Pusat Manajemen telah mensosialisasikan olahraga teqball ke seluruh provinsi di Indonesia, termasuk Provinsi Kalimantan Selatan (Syahbanabc

et al., 2025) Dalam olahraga teqball tidak ada kontak fisik antara pemain. Pemain teqball dituntut kreatifitasnya dalam mengembangkan permainan, inilah yang menarik dalam olahraga ini. Dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam mengoper dan mengontrol bola, serta cepat menilai bola yang masuk dan memikirkan tindakan selanjutnya Aturan olahraga teqball dibuat untuk mencegah terjadinya resiko cedera karena berbenturan sesama pemain. Hal yang terpenting adalah olahraga ini dapat mengurangi kerusakan akibat benturan sehingga meningkatkan kemampuan dan percaya diri atlet .(Syahban, 2023). Disulawesi Tengah Olahraga Teqball Baru saja Di tetapkan Pada Rakerprov KONI Sulawesi Tengah pada (22/12/2024) di hotel sutan raja palu, dengan ketua umum Pengurus Persatuan Teqball Seluruh Indonesia (POTSI) Sulawesi Tengah, Teqball memiliki model permainan yang sangat menarik dan inovatif Teqball juga tidak hanya menjadi olahraga untuk penjadi ajang kompetisi tetapi juga dapat untuk meningkatkan keterampilan fisik dan mental terutama generasi muda. Di Sulawesi Tengah sendiri Teqball Belum Terlalu berkembang maka dari itu perlu Dukungan dari berbagai pihak pemerintah daerah dan organisasi olahraga sangat penting untuk mempercepat pengembangan Teqball di Sulawesi Tengah. Dari data yang kami dapatkan melalui survey terhadap Mahasiswa IKOR UNISMUH PALU mereka sudah mengetahui tentang cabang olahraga Teqball ini tetapi belum semua dari mereka mengetahui seperti peraturan permainannya, Teknik dasar dan juga cara bermain di cabang olahraga Teqball ini. Pendampingan ini merupakan langkah awal yang dilakukan sebagai proyeksi ke depan untuk melanjutkan program pendampingan ke tingkat yang lebih besar yakni tingkat Provinsi.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana yang dimulai dengan kegiatan observasi pada tanggal 21 Juni 2025. Setelah dilaksanakan observasi dan telah melakukan pengumpulan data awal, lalu kemudian tim pengabdian turun lapangan untuk melakukan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan selama 5 hari, yang dimulai dari tanggal 22 s.d 25 Juli 2025 yang telah bekerjasama dengan UNISMU Palu Kota. Dari pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan selama 5 hari. Tujuan utama dari pelatihan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman khususnya kepada mahasiswa unismu IKOR, Tentang Pemahaman tehnik dasar permainan teqball pada mahasiswa IKOR UNISMU. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat secara detail sebagai berikut:

Tahap Perencanaan

Tahap pertama yaitu tahap perencanaan. Tahap ini dilakukan dengan menyampaikan rencana “Pelatihan tekni dasar permainan teqball pada mahasiswa ikor unismu Sosialisasi.” kepada seluruh tim pengabdian masyarakat dan mahasiswa melalui rapat internal di Kampus Universitas Tadulako. Rapat internal menghasilkan beberapa keputusan antara lain: 1) mengajukan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada ketua prodi ikor, 2) mempersiapkan pelatihan tehnik dasar pada mahasiswa ikor unismu, 3) perlu adanya observasi ke kekampus yang dilakukan sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. Observasi dilakukan agar mampu beradaptasi dengan lingkungan kampus unismu.

Tahap Pelaksanaan

Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan. Tahap ini dilakukan dengan menyampaikan rencana “Pelatihan tekni dasar permainan teqball pada mahasiswa ikor unismu Sosialisasi.” kepada seluruh tim pengabdian masyarakat dan

mahasiswa melalui rapat internal di Kampus Universitas Tadulako. Rapat internal menghasilkan beberapa keputusan antara lain: 1) mengajukan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada ketua prodi ikor, 2) mempersiapkan pelatihan tehnik dasar pada mahasiswa ikor unismu, 3) perlu adanya observasi ke kekampus yang dilakukan sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. Observasi dilakukan agar mampu beradaptasi dengan lingkungan kampus unismu.



Tahap Evaluasi

Tahap terakhir yaitu evaluasi. Berdasarkan hasil Pelatihan yang dilakukan selama lima hari terhadap Mahasiswa IKOR Unismu didapatkan adanya perubahan pengetahuan dan keterampilan tentang teknik dasar permainan teqball. Pengetahuan yang didapatkan oleh peserta pelatihan adalah tentang pengertian dari permainan teqball, tujuan dari teknik dasar, jenis-jenis teknik permainan teqball, selanjutnya peserta pelatihan dapat mengetahui bagaimana cara menilai dan mengevaluasi hasil tes teknik dasar permainan teqball. Peningkatan keterampilan dapat terlihat pada peserta pelatihan dengan dapat melaksanakan praktek beberapa jenis gerakan permainan teqball. Berdasarkan hasil observasi melalui pedoman observasi yang telah disusun sangat terlihat bahwa guru sangat menikmati kegiatan, terlihat senang, ceria, menunjukkan rasa ingin tahu dengan cara aktif bertanya serta antusias dari semua peserta, selain itu ada peningkatan pemahaman sebesar 100% (24 orang). Harapannya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilanjutkan untuk tahun selanjutnya. Terima kasih kami ucapkan terima kasih kepada Ketua Prodi IKOR di kampus Unismu Palu, seluruh dosen staf, pimpinan fakultas fkip unismu palu yang telah memberikan kesempatan tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi olahraga TEQBALL yang dilaksanakan pada tanggal 22 s.d 25 Juli 2025 di Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR) Unismu Palu telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Mahasiswa mendapatkan pengetahuan baru mengenai sejarah, filosofi, peraturan dasar, serta manfaat TEQBALL. Melalui praktik lapangan dan mini turnamen. Mahasiswa dapat menguasai teknik dasar sekaligus

mengembangkan keterampilan bermain. Hasil evaluasi menunjukkan tingginya antusiasme mahasiswa, dengan sebagian besar peserta menyatakan tertarik untuk mempelajari lebih lanjut dan berharap olahraga ini dapat diintegrasikan dalam kegiatan akademik maupun ekstrakurikuler. Selain itu, terbentuk komunitas awal TEQBALL. di lingkungan kampus sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Abduh, I., Saparia, A., Jumain, J., Ziulhaq. Z., & Usbah, M.(2025). Kreatif Guru Pendidikan Jasmani, pengamat, dan musamus kesehatan jurnal pendidikan jasmani dan olahraga (MAPEL). 6(2) Artikel 2
- Adipat, S., Laksana, K., Busayanon, K., Ausawasowan, A., & Adipat, B. (2021). Melibatkan Siswa Dalam Proses Pembelajaran Dengan Pembelajaran Berbasis Permainan: Konsep Dasar. Jurnal Internasional Teknologi Dalam Pendidikan, 4(3), 542-552. <https://doi.org/10.46328/Ijte.169>
- Admin, A. (2025). Manfaat Kerja Tim Dalam Sepak Bola – Akademi Sepak Bola Abc. <https://abcfootball.academy/manfaat-kerja-tim-dalam-sepak-bola/>
- Syahban, A., Habibie, M., Fitrianto, A. T., Kasanrawali, A., & Sianto, M. I. (2025). Training for Teqball Referees to Officiate the Provincial Championship (Kejurprov) Teqball of South Kalimantan in 2



E-SPORT SEBAGAI INOVASI PENDIDIKAN OLAHRAGA: MENJEMBATANI TEKNOLOGI, KARAKTER, DAN PRESTASI

Dr. Adi S, M.Pd.³
(Universitas Negeri Semarang)

“E-sport berkembang sebagai olahraga kontemporer dengan tuntutan kognitif, risiko kesehatan, dan nilai edukatif signifikan”

E-sport adalah fenomena yang rumit dan memiliki banyak aspek, yang terlihat dari banyaknya penelitian yang diarahkan pada beragam bidang ilmu (Piatysotska et al., 2023). Signifikansi *e-sport* dari segi sosial dan ekonomi yang telah mengalami perkembangan pesat dalam beberapa tahun terakhir telah menimbulkan meningkatnya ketertarikan di kalangan akademisi (de Zoeten & Könecke, 2024). Meski *e-sport* kini semakin menarik minat dari berbagai bidang akademis, masih belum ada konsensus mengenai pengertian *e-sport* dan komponen-komponennya, yang mungkin

³ Penulis lahir di Bojonegoro, 13 Maret 1995, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Semarang, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK Unesa tahun 2016, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Unnes tahun 2018, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Unnes tahun 2023.

menghalangi pengumpulan pengetahuan ilmiah dalam area ini (Jeong & Youk, 2023). Dengan adanya pengaruhnya dalam aspek ekonomi dan kenaikan ketenarannya yang tidak terhentikan, *e-sport* telah menjadi subjek dalam diskusi ilmiah mengenai olahraga (Abanazir, 2019). Fenomena *e-sport* kini muncul sebagai bentuk hiburan yang baru, dilengkapi dengan sumber daya keuangan serta budaya yang unik.

Sekarang, banyak studi dalam bidang neurosains kognitif menyoroti kegiatan ini, karena terdapat informasi yang memperlihatkan bahwa individu yang rutin berolahraga memiliki kesehatan kognitif yang lebih baik dan/atau terjaga (Bossio & Justel, 2023). Latihan yang lebih sulit memberikan manfaat lebih besar bagi kemampuan inhibisi dibandingkan dengan latihan yang lebih mudah. Namun, hasil dari latihan yang kompleks bisa berbeda tergantung pada jenis fungsi eksekutif yang digunakan (Takahashi & Grove, 2019). Aktivitas jasmani juga perlu diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi risiko masalah kesehatan mental seperti tekanan emosional dan kecemasan pada atlet *e-sport* (Lonsdale et al., 2016). Kurangnya gerakan fisik adalah isu yang signifikan baik dari segi sosial maupun pribadi terkhusus pada *e-sport*. Meskipun dampak kesehatan dari bergerak secara fisik telah dicatat dengan baik, hanya 22% masyarakat yang berolahraga secara teratur dengan intensitas yang dapat memberikan manfaat, baik fisik maupun mental (Iso-Ahola, 2013). Kemampuan untuk mempelajari dan menyesuaikan gerakan serta keterampilan melalui metode latihan yang tidak melibatkan fisik memberikan keuntungan yang signifikan di berbagai bidang seperti pemulihan dan atletik (Scott, 2025).

Olahraga elektronik atau *e-sport*, walaupun berlangsung secara virtual, tetap membawa risiko kesehatan fisik yang cukup serius. Para atlet profesional menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar, yang berpotensi menimbulkan

beragam gangguan kesehatan (Lam et al., 2020). Belakangan ini, para pakar mulai secara bertahap mengakui *e-sport* sebagai salah satu bentuk olahraga, karena aktivitas ini memiliki struktur yang sangat terorganisir dan menuntut pelaksanaan gerakan fisik guna menentukan hasil kompetisi. Perlu ditekankan bahwa *e-sport* dan olahraga konvensional terutama berbeda dalam dua aspek utama, yaitu peralatan dan lingkungan pelaksanaannya. Oleh sebab itu, latihan menjadi hal yang sangat penting bagi para pemain *e-sport* untuk meningkatkan performa mereka dengan mengoptimalkan penggunaan mouse dan keyboard, permainan *e-sport* melibatkan berbagai keterampilan motorik halus yang memerlukan pengendalian kelompok otot kecil, khususnya pada jari-jari tangan (Chiu et al., 2021). Namun, keterlibatan jangka panjang dalam bermain *e-sport* dapat menimbulkan dampak negatif tertentu terhadap pola hidup serta kesehatan para pemain. Sebagian dari dampak tersebut muncul karena karakteristik bermain *e-sport* yang cenderung minim gerakan dan aktivitas fisik yang rendah (Pitroso, 2024). Menyampaikan informasi kepada para pemain mengenai potensi dampak negatif yang dapat terjadi pada tubuh dan gaya hidup mereka sangatlah penting.

E-sport sebagai bagian dari kurikulum olahraga merupakan sebuah terobosan yang mengakui esports sebagai cabang olahraga elektronik yang menuntut kesiapan fisik dan mental, sekaligus mengandung nilai-nilai pembelajaran penting seperti konsentrasi, kerja sama tim, komunikasi, serta kemampuan dalam memecahkan masalah. Walaupun *e-sport* belum menjadi bagian wajib dalam kurikulum nasional, beberapa sekolah telah mengadopsinya sebagai materi pelajaran tambahan yang relevan untuk mengasah keterampilan teknis maupun soft skills siswa. Selain itu, *e-sport* juga berkontribusi dalam pembentukan karakter, termasuk disiplin, fokus, sportivitas, serta kemampuan mengatur waktu antara latihan dan kegiatan belajar (Pizzo et al., 2022). Perlu

ditekankan bahwa materi *e-sport* bersifat pilihan, sehingga sekolah memiliki kebebasan untuk mengintegrasikan *e-sport* ke dalam kurikulum operasional mereka berdasarkan kebutuhan dan relevansi masing-masing. Sebagai bagian dari kurikulum olahraga, *e-sport* memberikan manfaat yang luas, tidak hanya dalam meningkatkan prestasi fisik, tetapi juga dalam membentuk karakter serta mempersiapkan siswa menghadapi tantangan dunia digital dan peluang kerja di masa depan (Tang et al., 2023). *E-sport*, sebagai salah satu cabang olahraga elektronik yang mengalami perkembangan pesat, pantas untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan olahraga. Hal ini dikarenakan *e-sport* tidak hanya sekadar aktivitas bermain game semata, melainkan juga berperan dalam membentuk karakter siswa melalui pembelajaran disiplin, pengelolaan waktu, kerja sama dalam tim, peningkatan konsentrasi, serta penguasaan keterampilan digital yang sangat relevan dengan tuntutan era industri saat ini (Chang et al., 2024). Menggabungkan *e-sport* dalam pendidikan memberi kesempatan untuk melatih kemampuan generasi muda secara lebih luas dan membekali mereka dengan keterampilan yang dibutuhkan dalam menghadapi tantangan pekerjaan masa kini yang semakin menggunakan teknologi (Archibald, 2024). Meskipun belum diwajibkan dalam kurikulum nasional, materi *e-sport* yang bersifat opsional tetap bisa dijadikan pilihan oleh sekolah sebagai bentuk pembelajaran yang inovatif, serta berkontribusi dalam membangun karakter dan meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga digital. Dengan demikian, memasukkan *e-sport* ke dalam kurikulum olahraga tidak hanya mengakomodasi minat dan bakat siswa di bidang olahraga elektronik, tetapi juga membangun generasi yang siap secara mental, fisik, dan teknologi untuk masa depan.

Daftar Pustaka

- Abanazir, C. (2019). Institutionalisation in E-Sports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 13(2), 117–131.
- Archibald, S. (2024). Examining the impact of esports program on higher education: A systematic literature review. *Issues in Information Systems*, 25(3), 459–470.
- Bartolo, K. B., Kiefer, A. W., & Belskie, M. (2024). Leveling Up: An Overview of Common Esports Injuries. *Current Physical Medicine and Rehabilitation Reports*, 12(2), 217–222.
- Bossio, M., & Justel, N. (2023). Working memory, inhibition and cognitive flexibility: modulation through physically activating interventions. *Interdisciplinaria*, 40(3), 1–35.
- Chang, Y. K., Chen, K., & Li, Z. (2024). Systematic Framework for Esports Training: Informing eSports Training with the Learning Sciences. *Simulation and Gaming*, 55(1), 82–108.
- Chiu, W., Fan, T. C. M., Nam, S. B., & Sun, P. H. (2021). Knowledge mapping and sustainable development of esports research: A bibliometric and visualized analysis. *Sustainability (Switzerland)*, 13(18).
- Czakó, A., Király, O., Koncz, P., Yu, S. M., Mangat, H. S., Glynn, J. A., Romero, P., Griffiths, M. D., Rumpf, H. J., & Demetrovics, Z. (2023). Safer esports for players, spectators, and bettors: Issues, challenges, and policy recommendations. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 1–8.
- de Zoeten, M., & Könecke, T. (2024). Esports, video gaming and their fuzziness: a conceptualization and categorization. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 14(1), 99–116. h
- Iso-Ahola, S. E. (2013). Exercise: Why it is a challenge for both the nonconscious and conscious mind. *Review of General Psychology*, 17(1), 93–110.

- Jeong, D., & Youk, S. (2023). Refining esports: A quantitative cartography of esports literature. *Entertainment Computing, 47*.
- Lam, A. T. W., Perera, T. P., Quirante, K. B. A., Wilks, A., Ionas, A. J., & Baxter, G. D. (2020). E-athletes' lifestyle behaviors, physical activity habits, and overall health and wellbeing: a systematic review. *Physical Therapy Reviews, 25*(5–6), 449–461.
- Lonsdale, C., Sanders, T., Cohen, K. E., Parker, P., Noetel, M., Hartwig, T., Vasoncellos, D., Kirwan, M., Morgan, P., Salmon, J., Moodie, M., McKay, H., Bennie, A., Plotnikoff, R., Cinelli, R. L., Greene, D., Peralta, L. R., Cliff, D. P., Kolt, G. S., ... Lubans, D. R. (2016). Scaling-up an efficacious school-based physical activity intervention: Study protocol for the “Internet-based Professional Learning to help teachers support Activity in Youth” (iPLAY) cluster randomized controlled trial and scale-up implementation evaluation. *BMC Public Health, 16*(1).
- Mi, Y., Zhao, S., & Ju, F. (2025). An integrated health management model to improve the health of professional e-sports athletes: a literature review. *PeerJ, 13*(4), 1–24.
- Pitroso, G. (2024). Beyond subcultures: A literature review of gaming communities and sociological analysis. *New Media and Society*.
- Pizzo, A. D., Su, Y., Scholz, T., Baker, B. J., Hamari, J., & Ndanga, L. (2022). Esports Scholarship Review: Synthesis, Contributions, and Future Research. *Journal of Sport Management, 36*(3), 228–239.
- Scott, M. W. (2025). An error in our thinking: The sensory conflict hypothesis of combined action observation and motor imagery. *Brain and Cognition, 189*.

- Takahashi, S., & Grove, P. M. (2019). Comparison of the effects of running and badminton on executive function: A within-subjects design. *PLoS ONE*, *14*(9).
- Tang, D., Sum, R. K. wai, Li, M., Ma, R., Chung, P., & Ho, R. W. keung. (2023). What is esports? A systematic scoping review and concept analysis of esports. *Heliyon*, *9*(12), e23248.
- Piatyotska, S., Olkhovyi, O., Ashanin, V., Podrigalo, L., & Yefremenko, A. (2023). Priority areas of scientific research in the field of esports: an analytical review based on publications in the scientometric database. *Sport i Turystyka*, *6*(4), 109–136.



PENGEMBANGAN *AGILITY* DAN *FOOTWORK* SPESIFIK TENIS DARI TEORI KE PRAKTIK LAPANGAN.

Irwin, S.Pd., M.Pd.⁴
(Universitas Negeri Makassar)

*Sinergi Biomekanika Kaki Dan Ketajaman Reaksi Kognitif
Memastikan Efisiensi Gerak Serta Akurasi Posisi Pukulan Tenis*

Tenis lapangan telah berevolusi menjadi olahraga yang sangat menuntut secara fisik, di mana kecepatan bola yang dihasilkan oleh teknologi raket modern mengharuskan pemain untuk memiliki kemampuan adaptasi gerak yang luar biasa. Jika pada dekade sebelumnya tenis lebih banyak mengandalkan kemahiran tangan dan variasi pukulan, tenis masa kini didominasi oleh atletisme yang berfokus pada kemampuan mengejar bola di segala sudut lapangan. Fenomena ini menempatkan aspek kelincahan (*agility*) dan tata gerak kaki (*footwork*) bukan lagi sebagai pendukung,

⁴ Penulis Lahir di Ujung Pandang Pada Tanggal 10 Juli 1990, Penulis Adalah Dosen Tetap Di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan Pendidikan S1 Di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Setelah Itu Melanjutkan Pendidikan Di Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar Dan Mengambil Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Dan Sekarang Mengabdikan Diri di Prodi Pendidikan Keplatihan Olahraga Universitas Negeri Makassar.

melainkan sebagai determinan utama dalam mencapai prestasi elit. Pemain yang gagal menguasai lapangan melalui pergerakan yang efektif akan sering menemukan diri mereka terlambat mencapai bola, yang berdampak langsung pada penurunan kualitas akurasi dan tenaga pukulan.

Secara umum, pergerakan dalam tenis merupakan sebuah siklus yang tidak terputus, dimulai dari posisi siap, reaksi terhadap pukulan lawan, transisi menuju bola, hingga pemulihan posisi kembali ke tengah lapangan. Tantangan terbesar bagi seorang pemain adalah kenyataan bahwa tenis merupakan olahraga dengan situasi "terbuka" (*open-skill sport*), di mana setiap bola yang datang memiliki karakteristik kecepatan, putaran, dan kedalaman yang berbeda. Hal ini menuntut pemain untuk tidak hanya memiliki otot yang kuat, tetapi juga sistem saraf yang mampu mengoordinasikan langkah-langkah kecil dengan sinkronisasi yang sempurna. Banyak pemain berbakat secara teknis gagal di level profesional bukan karena kualitas pukulannya, melainkan karena ketidakmampuan mereka untuk memposisikan diri secara konsisten di titik kontak yang ideal.

Selain aspek performa, pembahasan mengenai pengembangan *footwork* juga berkaitan erat dengan manajemen risiko cedera. Tenis melibatkan gerakan lateral yang repetitif dan pengereman mendadak yang memberikan beban besar pada sendi ekstremitas bawah. Tanpa pemahaman umum mengenai cara mendistribusikan beban tubuh dan menjaga keseimbangan dinamis, atlet sangat rentan terhadap cedera ligamen dan pergelangan kaki. Oleh karena itu, integrasi antara ilmu olahraga dan praktik lapangan menjadi sangat krusial. Bab ini akan membedah bagaimana prinsip-prinsip sains olahraga dapat diterapkan secara praktis untuk menciptakan pemain yang tidak hanya lari lebih cepat, tetapi juga bergerak lebih cerdas dan efisien demi memperpanjang usia karier kompetitif mereka.

1. Filosofi Pergerakan dalam Tenis Modern

Dalam ekosistem tenis modern, pergerakan kaki sering kali dianggap sebagai fondasi utama yang menentukan keberhasilan teknis seorang pemain. Meskipun pukulan groundstroke yang bertenaga sering kali mendapat sorotan, efektivitas pukulan tersebut sepenuhnya bergantung pada kemampuan pemain untuk memposisikan tubuhnya dalam hubungan yang optimal dengan bola. Tenis adalah olahraga yang unik karena menuntut kombinasi antara daya tahan aerobik dan ledakan anaerobik alaktik dalam durasi yang singkat namun berulang. Kelincahan atau agility dalam konteks ini bukan sekadar kecepatan lari linear, melainkan kapasitas untuk melakukan akselerasi, deselerasi, dan perubahan arah (COD) secara eksplosif sebagai respons terhadap stimulus visual dari lawan. Tanpa footwork yang mumpuni, seorang pemain akan selalu berada dalam posisi defensif yang tertekan, yang pada akhirnya menurunkan akurasi dan kontrol mekanis saat kontak bola terjadi.

2. Landasan Teoretis: Biomekanika dan Kontrol Neuromuskular

Secara teoretis, pengembangan agility harus dipahami melalui lensa biomekanika, khususnya mekanisme Stretch-Shortening Cycle (SSC). SSC merupakan proses di mana otot mengalami kontraksi eksentrik (pemanjangan) yang segera diikuti oleh kontraksi konsentrik (pemendekan). Dalam tenis, fenomena ini paling nyata terlihat pada teknik split step. Saat pemain melakukan lompatan kecil sebelum lawan memukul bola, pendaratan mereka berfungsi sebagai fase pemuatan (loading phase) di mana energi elastis disimpan dalam tendon Achilles dan otot-otot ekstremitas bawah. Energi yang tersimpan ini kemudian dilepaskan seperti pegas untuk mendorong pemain ke arah bola. Kecepatan transisi dari fase pendaratan ke langkah pertama (first step) adalah pembeda utama antara pemain elit dan pemain amatir. Selain SSC,

konsep Center of Gravity (CoG) memainkan peran krusial. Pemain harus mampu menurunkan pusat massanya dengan menekuk lutut secara dinamis untuk meningkatkan stabilitas saat melakukan pengereman mendadak. Proses deselerasi dalam tenis sering kali melibatkan gaya yang berkali-kali lipat dari berat badan pemain. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola gaya reaksi tanah (Ground Reaction Force) melalui koordinasi neuromuskular yang tepat sangat diperlukan untuk mencegah cedera, terutama pada persendian pergelangan kaki dan lutut. Kontrol ini tidak hanya bersifat mekanis tetapi juga kognitif; otak harus memproses lintasan bola dan memerintahkan sistem motorik untuk menyesuaikan langkah-langkah kecil (adjustment steps) agar pemain tidak terlalu dekat atau terlalu jauh dari titik kontak bola.

3. Analisis Spesifik: Mekanika Split Step dan Pola Langkah Lateral

Pembahasan spesifik mengenai footwork tenis harus berfokus pada sinkronisasi. Split step bukan sekadar melompat, melainkan tindakan antisipatif. Secara biomekanika, waktu pendaratan harus bertepatan dengan identifikasi arah bola lawan. Jika pemain mendarat terlalu cepat, energi kinetik akan terdisipasi menjadi panas di otot dan pemain menjadi statis. Jika terlalu lambat, pemain akan kehilangan momentum awal. Setelah split step, pola gerak transisi seperti crossover step dan side shuffle menjadi sangat dominan. Crossover step digunakan untuk mencakup jarak lateral yang besar secara cepat, sementara side shuffle digunakan untuk penyesuaian posisi yang lebih halus dan kembali ke posisi tengah (recovery).

Penting juga untuk membedakan antara open stance dan neutral stance dari perspektif footwork. Pada open stance, pemain menggunakan kaki luar sebagai tumpuan utama untuk menyerap energi dan memutarnya kembali ke arah bola,

sebuah teknik yang sangat efisien untuk menghadapi bola-bola cepat di lapangan keras (*hard court*). Sebaliknya, *neutral stance* melibatkan langkah maju yang memungkinkan transfer berat badan secara linear, yang lebih umum pada bola-bola pendek. Penguasaan kedua posisi ini menuntut fleksibilitas pergelangan kaki yang luar biasa dan kekuatan *core* untuk menjaga keseimbangan selama rotasi tubuh berlangsung.

Kesimpulan: Sinergi Fisik dan Mental

Pengembangan *agility* dan *footwork* dalam tenis adalah upaya multidimensi yang menggabungkan kekuatan fisik, efisiensi biomekanika, dan ketajaman persepsi. Teori SSC dan manajemen CoG memberikan kerangka kerja bagi pelatih untuk merancang latihan yang tidak hanya meningkatkan performa tetapi juga mengurangi risiko cedera jangka panjang. Pada akhirnya, pemain dengan *footwork* terbaik bukanlah mereka yang hanya bisa berlari paling cepat, melainkan mereka yang mampu berada di posisi yang tepat dengan usaha yang paling minimal melalui langkah-langkah yang terukur dan sinkron. Pengembangan *agility* dan *footwork* bukanlah proses yang instan, melainkan hasil dari latihan repetitif yang terukur untuk membangun memori otot sekaligus ketajaman persepsi. Tanpa adanya kesadaran akan pentingnya biomekanika yang benar, seorang pemain akan terjebak dalam pola gerak yang tidak efisien, yang tidak hanya menghambat prestasi tetapi juga meningkatkan kerentanan terhadap cedera kronis. Oleh karena itu, naskah ini menekankan bahwa keberhasilan seorang pemain tenis dalam menguasai lapangan sangat bergantung pada kemampuannya untuk menyatukan kekuatan fisik dengan kecerdasan kinestetik. Penerapan program latihan yang mencakup fase aktivasi neuromuskular, latihan reaktif, hingga simulasi spesifik pertandingan harus menjadi standar utama dalam kurikulum kepelatihan modern. Pelatih harus berperan sebagai fasilitator yang mampu menerjemahkan

konsep-konsep kompleks seperti *Stretch-Shortening Cycle* dan *Center of Gravity* ke dalam instruksi lapangan yang sederhana namun berdampak besar.

Daftar Pustaka

- Kovacs, M. S. (2006). Applied physiology of tennis performance. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 381-386.
- Reid, M., & Schneiker, K. (2008). Strength and conditioning for court sports: Tennis. *Strength & Conditioning Journal*, 30(6), 87-91.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., & Mendez-Villanueva, A. (2009). A Review of the Activity Profile and Physiological Demands of Competitive Tennis. *Strength & Conditioning Journal*, 31(4), 15-22.
- Roetert, E. P., & Ellenbecker, T. S. (2007). *Complete Conditioning for Tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Young, W. B., & Farrow, D. (2006). A review of agility: Determinants for performance. *Sports Medicine*, 36(11), 919-932.
- Crespo, M., & Miley, D. (1998). *Advanced Coaches Manual*. London: International Tennis Federation.



PERAN SEPAKBOLA DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DAN KARAKTER SISWA

*Irwansyah Siregar, S.Pd., M.Pd.⁵
(Universitas Negeri Medan)*

“Sinergi antara raga yang sehat dan karakter yang kuat melalui sepakbola mampu mencetak generasi emas yang tidak hanya kompetitif secara fisik, tetapi juga unggul secara kepribadian”

Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, dan mandiri. Dalam mencapai tujuan tersebut, aspek kesehatan fisik menduduki posisi sentral yang tidak dapat dipisahkan dari proses intelektualitas. Namun, realita saat ini menunjukkan tantangan yang signifikan; kemajuan teknologi digital telah menjebak generasi muda dalam pola hidup sedenter (*sedentary lifestyle*). Kurangnya aktivitas fisik pada usia sekolah berisiko pada penurunan kualitas kesehatan nasional di masa depan, termasuk peningkatan prevalensi obesitas dan penyakit tidak

⁵ 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.

menular pada usia dini. Di tengah tantangan tersebut, pendidikan jasmani melalui cabang olahraga permainan, khususnya sepakbola, hadir sebagai instrumen edukasi yang sangat efektif. Sepakbola bukan sekadar fenomena hiburan atau industri olahraga global, melainkan sebuah media pedagogis yang kaya akan nilai. Sebagai olahraga yang bersifat universal, sepakbola mampu menarik minat siswa dari berbagai lapisan sosial. Karakteristik permainannya yang dinamis menuntut keterlibatan seluruh aspek kemanusiaan: fisik, mental, emosional, dan sosial.

Melalui integrasi sepakbola yang terstruktur dalam kurikulum sekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler, institusi pendidikan dapat menciptakan ekosistem yang mendukung pertumbuhan holistik. Artikel ini akan mengeksplorasi lebih jauh bagaimana sepakbola berperan sebagai motor penggerak dalam meningkatkan kebugaran jasmani secara sistematis sekaligus menjadi wadah persemaian karakter unggul bagi siswa dalam menghadapi era disrupsi.

Sepakbola dan Peningkatan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dalam konteks fisiologi olahraga, sepakbola diklasifikasikan sebagai aktivitas *multicomponent* yang menggabungkan latihan aerobik dan anaerobik. Berikut adalah analisis mendalam mengenai peran sepakbola terhadap komponen kebugaran jasmani siswa:

1. Kapasitas Kardiorespirasi (Daya Tahan Jantung-Paru)

Sepakbola mengharuskan siswa untuk terus bergerak selama durasi permainan. Aktivitas ini melibatkan lari intensitas rendah, lari cepat (*sprinting*), dan gerakan lateral yang dilakukan berulang kali. Kontinuitas gerakan ini memicu

jantung untuk memompa darah lebih efisien dan meningkatkan kapasitas paru-paru dalam menyerap oksigen (VO₂ Max). Peningkatan daya tahan kardiorespirasi ini sangat penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan konsentrasi siswa di dalam kelas; tubuh yang bugar menjamin suplai oksigen yang lancar ke otak.

2. Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Berbeda dengan olahraga statis, sepakbola menuntut kontraksi otot yang dinamis. Gerakan menendang (*shooting*), mengoper (*passing*), dan menyundul bola melibatkan sinkronisasi otot besar. Otot tungkai (*quadriceps* dan *hamstrings*) bekerja keras saat berlari dan menendang, sementara otot inti (*core muscles*) berfungsi menjaga keseimbangan saat terjadi kontak fisik dengan lawan. Hal ini tidak hanya meningkatkan massa otot secara fungsional, tetapi juga memperkuat kepadatan tulang siswa yang sedang dalam masa pertumbuhan.

3. Kelincahan dan Koordinasi Neuromuskular

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan tinggi. Dalam sepakbola, seorang siswa harus bereaksi cepat terhadap pergerakan bola dan lawan. Proses ini melatih koordinasi antara sistem saraf pusat dan sistem otot (neuromuskular). Kemampuan koordinasi mata-kaki yang terlatih dalam sepakbola memberikan dampak positif pada perkembangan motorik kasar, yang membuat siswa lebih terampil dalam melakukan berbagai aktivitas fisik lainnya di luar lapangan.

4. Komposisi Tubuh dan Metabolisme

Aktivitas fisik intensitas tinggi dalam sepakbola merupakan pembakar kalori yang efektif. Penggunaan energi yang besar selama latihan membantu menjaga rasio lemak tubuh yang sehat. Selain itu, keterlibatan rutin dalam

sepakbola meningkatkan laju metabolisme basal, yang berarti tubuh tetap membakar energi secara optimal bahkan saat beristirahat. Hal ini merupakan strategi preventif terbaik dalam mencegah masalah berat badan berlebih pada remaja.

Pembentukan Karakter Melalui Lapangan Hijau

Karakter tidak dapat diajarkan hanya melalui teori di dalam kelas; karakter harus dibentuk melalui pengalaman nyata. Sepakbola adalah "laboratorium kehidupan" bagi siswa:

1. Disiplin dan Tanggung Jawab

Siswa belajar bahwa kesuksesan tim bergantung pada kedisiplinan individu dalam berlatih dan menjalankan peran masing-masing di posisi bek, gelandang, maupun penyerang. Kegagalan satu pemain dalam menjaga areanya akan berdampak pada seluruh tim, sehingga memupuk rasa tanggung jawab yang tinggi.

2. Kerjasama Tim (*Teamwork*)

Dalam sepakbola, *superstar* tidak akan bisa menang tanpa dukungan rekan setimnya. Siswa belajar berkomunikasi secara efektif di bawah tekanan, menekan ego demi tujuan bersama, dan saling mendukung saat terjadi kesalahan di lapangan.

3. Sportivitas dan Resiliensi

Menerima kekalahan dengan lapang dada dan menghormati keputusan wasit adalah implementasi nyata dari nilai integritas. Selain itu, sepakbola mengajarkan resiliensi; bagaimana siswa bangkit kembali setelah kebobolan atau mengalami kegagalan dalam pertandingan.

4. Tantangan dan Implementasi di Sekolah

Meskipun bermanfaat besar, implementasi sepakbola di sekolah memerlukan pendekatan yang tepat. Guru pendidikan jasmani harus memastikan:

1. **Inklusivitas:** Sepakbola harus dapat dinikmati oleh semua siswa, terlepas dari tingkat kemampuan awal mereka.
2. **Keamanan:** Penggunaan alat pelindung dan pemanasan yang benar untuk menghindari cedera.
3. **Pendekatan Pedagogis:** Penekanan bukan pada skor akhir, melainkan pada proses belajar dan nilai-nilai sportivitas yang dipraktikkan.

Kesimpulan

Sepakbola merupakan instrumen pendidikan yang sangat berharga. Secara fisiologis, ia memberikan stimulan komprehensif bagi kebugaran jantung, otot, dan saraf. Secara psikologis, ia menyediakan ruang bagi siswa untuk mempraktikkan nilai-nilai moral yang sulit didapatkan melalui literatur teks semata. Sinergi antara raga yang sehat dan karakter yang kuat melalui sepakbola diharapkan mampu mencetak generasi emas yang tidak hanya kompetitif secara fisik, tetapi juga unggul secara kepribadian.

Daftar Pustaka

Asmawi, M. (2017). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Bangsbo, J. (2014). *Physiological Demands of Football*. Journal of Sports Sciences.

Lumpkin, A. (2011). *Modern Sports Ethics*. Lawrence: University of Kansas.

Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukatamsi. (2010). *Teknik dan Taktik Bermain Sepakbola*. Jakarta: Gramedia.

Wein, H. (2007). *Developing Youth Football Players*. Champaign, IL: Human Kinetics.



ADAPTASI MODEL PEMBELAJARAN PJOK TERHADAP DINAMIKA KURIKULUM

*Alif Aryadi Hardi, S.Pd., M.Pd.⁶
(Universitas Negeri Makassar)*

“Adaptasi model pembelajaran PJOK diperlukan agar pembelajaran selaras dengan dinamika kurikulum dan kebutuhan peserta didik”

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang memiliki karakteristik khas karena memadukan aktivitas fisik, pembelajaran konseptual, serta pembentukan sikap dan karakter peserta didik. Melalui PJOK, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik, tetapi juga diharapkan mampu mengembangkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, serta kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat (Hardi & Syahrudin, 2021: 278). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK harus dirancang secara sistematis, kontekstual, dan adaptif terhadap perkembangan pendidikan.

⁶ Penulis lahir di Watampone, 24 November 1992, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UNM tahun 2015, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Negeri Makassar tahun 2019.

Dinamika kurikulum di Indonesia yang terus mengalami perubahan menuntut adanya penyesuaian dalam praktik pembelajaran. Perubahan kurikulum tidak hanya berdampak pada struktur materi dan tujuan pembelajaran tetapi juga pada pendekatan, strategi dan model pembelajaran yang digunakan oleh guru (Rahmawati dkk., 2023: 44). Dalam konteks PJOK, perubahan kurikulum menuntut guru untuk lebih kreatif dan fleksibel dalam mengelola pembelajaran agar tetap relevan dengan kebutuhan peserta didik dan tuntutan zaman.

Perubahan kurikulum merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas pendidikan nasional. Dalam pembelajaran PJOK, dinamika kurikulum dapat dilihat dari pergeseran paradigma pembelajaran yang sebelumnya cenderung berorientasi pada guru (*teacher-centered*) menjadi pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik (*student-centered*). Pergeseran ini menuntut adanya perubahan cara pandang guru dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran (Putri dkk., 2025: 116)

Pada kurikulum sebelumnya, pembelajaran PJOK sering kali difokuskan pada penguasaan teknik dasar cabang olahraga tertentu. Namun dalam kurikulum yang lebih mutakhir, pembelajaran PJOK diarahkan pada pengembangan kompetensi secara menyeluruh, meliputi aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Hardi & Mutmainna, 2025: 143). Peserta didik tidak hanya dituntut mampu melakukan gerakan dengan benar tetapi juga memahami konsep di balik aktivitas fisik serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, kurikulum yang dinamis menekankan pentingnya pembelajaran yang kontekstual dan bermakna. Dalam PJOK, hal ini berarti aktivitas pembelajaran harus disesuaikan dengan kondisi lingkungan, karakteristik peserta didik serta isu-isu kesehatan dan kebugaran yang relevan dengan kehidupan mereka. Dengan demikian, guru PJOK perlu

mengadaptasi model pembelajaran agar sejalan dengan arah dan tujuan kurikulum yang terus berkembang (Mustafa, 2020: 438).

Model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam mengorganisasikan pengalaman belajar peserta didik. Dalam pembelajaran PJOK, model pembelajaran memiliki peran penting karena berkaitan langsung dengan keterlibatan fisik, interaksi sosial, serta pengalaman belajar peserta didik (Arifin, 2023: 70). Beberapa model pembelajaran yang umum digunakan dalam PJOK antara lain model pembelajaran langsung (*direct instruction*), model pembelajaran kooperatif, *Teaching Games for Understanding* (TGFU), *Sport Education Model*, *Problem Based Learning* (PBL) dan *Project Based Learning* (PjBL). Setiap model pembelajaran memiliki karakteristik, kelebihan, dan keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam penerapannya.

Model pembelajaran langsung masih relevan digunakan dalam kondisi tertentu, seperti pada pengenalan keterampilan dasar atau teknik baru. Namun, penggunaan model ini secara dominan dapat membatasi kreativitas dan partisipasi aktif peserta didik. Sebaliknya, model pembelajaran kooperatif dan berbasis masalah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berinteraksi, bekerja sama serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan sosial. Dalam konteks kurikulum yang dinamis, guru PJOK dituntut untuk mampu memilih dan memadukan berbagai model pembelajaran secara fleksibel. Pemilihan model pembelajaran harus disesuaikan dengan tujuan pembelajaran, materi, karakteristik peserta didik, serta kondisi lingkungan belajar.

Adaptasi model pembelajaran PJOK merupakan proses penyesuaian antara model pembelajaran yang digunakan dengan tuntutan kurikulum, kebutuhan peserta didik serta kondisi satuan pendidikan. Adaptasi ini mencakup aspek perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran.

Pertama, adaptasi terhadap tujuan dan capaian pembelajaran. Dalam kurikulum yang berorientasi pada kompetensi, pembelajaran PJOK tidak hanya menekankan aspek keterampilan motorik tetapi juga pemahaman konsep dan pembentukan sikap. Oleh karena itu, model pembelajaran yang digunakan harus mampu memfasilitasi pencapaian kompetensi tersebut secara seimbang.

Kedua, adaptasi terhadap karakteristik peserta didik. Peserta didik memiliki perbedaan kemampuan fisik, minat dan latar belakang sosial budaya. Guru PJOK perlu mengadaptasi model pembelajaran agar semua peserta didik dapat berpartisipasi secara aktif dan merasa nyaman dalam proses pembelajaran. Diferensiasi tugas, modifikasi aktivitas serta pengelompokan peserta didik secara heterogen merupakan bentuk adaptasi yang dapat dilakukan.

Ketiga, adaptasi terhadap kondisi dan sarana prasarana sekolah. Keterbatasan fasilitas olahraga sering menjadi tantangan dalam pembelajaran PJOK. Namun dengan kreativitas dan inovasi, guru dapat memodifikasi aktivitas dan model pembelajaran agar tetap efektif. Pemanfaatan lingkungan sekitar sekolah serta penggunaan alat sederhana dapat menjadi solusi alternatif.

Implementasi adaptasi model pembelajaran PJOK dapat dilakukan dalam berbagai materi pembelajaran. Misalnya pada materi permainan, guru dapat menerapkan model TGFU dengan memodifikasi permainan agar sesuai dengan kemampuan peserta didik. Peserta didik diajak memahami prinsip dasar permainan, seperti kerja sama tim dan pengambilan keputusan, sebelum mempelajari teknik secara mendalam.

Pada materi kebugaran jasmani, model *Project Based Learning* dapat digunakan dengan memberikan proyek kepada peserta didik untuk merancang program latihan kebugaran

sederhana. Melalui kegiatan ini, peserta didik tidak hanya berlatih secara fisik, tetapi juga belajar merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi aktivitas kebugaran yang dilakukan.

Sementara itu, pada materi kesehatan, model *Problem Based Learning* dapat diterapkan dengan mengangkat permasalahan nyata yang dekat dengan kehidupan peserta didik, seperti rendahnya aktivitas fisik atau pola hidup tidak sehat. Peserta didik dilatih untuk menganalisis masalah, mencari solusi serta mengkomunikasikan hasil pemikirannya.

Adaptasi model pembelajaran PJOK menghadapi berbagai tantangan di setiap penerapannya. Salah satu tantangan utama adalah kesiapan dan pemahaman guru terhadap berbagai model pembelajaran inovatif (Rosa dkk., 2024: 2609). Selain itu, keterbatasan waktu, fasilitas serta perbedaan kemampuan peserta didik juga menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, diperlukan upaya peningkatan kompetensi guru melalui pelatihan, workshop dan komunitas belajar profesional. Dukungan dari pihak sekolah serta kebijakan yang mendorong inovasi pembelajaran juga sangat diperlukan. Dengan demikian, adaptasi model pembelajaran PJOK dapat dilakukan secara berkelanjutan dan efektif.

Daftar Pustaka

Arifin, A. (2023). Implementasi model pembelajaran pengajaran langsung untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran PJOK materi gerak spesifik permainan bola basket di kelas VII-G semester 1 SMPN 1 Bolo tahun pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 3(1), 69-82.

- Hardi, A. A., & Mutmainna, A. (2025). Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(3), 142–147.
- Hardi, A. A., & Syahrudin, S. (2021). The Influence Of The Peer-Teaching Learning Model On Student Responsibility Attitude In Physical Education. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 4(2), 277–289.
- Mustafa, P. S. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 4(3), 437–452.
- Putri, T. D., Haq, Z., & Gusmaneli, G. (2025). Konsep Belajar dan Pembelajaran. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 2(2), 115–125.
- Rahmawati, R., Hazirah, A., Rahmawati, D., Jatiningtyas, R., Larassati, E., Sukardi, R. R., & Yuniarti, Y. (2023). Persepsi Guru terkait Perubahan Kurikulum terhadap Pembelajaran Sekolah Dasar. *Teaching, Learning, and Development*, 1(1), 43–53.
<https://doi.org/10.62672/telad.v1i1.8>
- Rosa, E., Destian, R., Agustian, A., & Wahyudin, W. (2024). Inovasi Model dan Strategi Pembelajaran dalam Implementasi Kurikulum Merdeka: Inovasi Model dan Strategi Pembelajaran dalam Implementasi Kurikulum Merdeka. *Journal of Education Research*, 5(3), 2608–2617.



DARI GERAK KE BERTAHAN HIDUP: INTEGRASI KONSEP SURVIVAL DALAM PENDIDIKAN JASMAN

*Dodi Irwansyah, S.Pd., M.Pd.⁷
(Universitas Samudra)*

“Integrasi konsep survival dalam pendidikan jasmani membentuk kesiapsiagaan fisik, mental, dan sosial peserta didik menghadapi bencana.”

Bencana alam merupakan fenomena yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat Indonesia sebagai negara dengan kerentanan geologis dan hidrometeorologis yang tinggi. Banjir besar yang melanda berbagai wilayah di Sumatra pada tahun 2025 menjadi bukti nyata bahwa dampak bencana tidak hanya merusak infrastruktur fisik, tetapi juga mengguncang sistem sosial, psikologis, dan pendidikan. Ribuan sekolah terdampak, proses pembelajaran terhenti, dan peserta didik mengalami tekanan psikososial yang signifikan. Dalam situasi tersebut, pendidikan tidak cukup hanya berfokus pada pemulihan akademik. Pendidikan harus bertransformasi

⁷ Penulis lahir di Aceh Timur 19 November 1980, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Samudra, menyelesaikan studi S1 di PENJASKESREK FKIP USK tahun 2007 dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga USK tahun 2012.

menjadi sarana pembangunan ketangguhan (resilience), kesiapsiagaan, dan kemampuan bertahan hidup peserta didik. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa sekolah memiliki peran strategis sebagai ruang pembelajaran sosial untuk membangun kapasitas individu dan komunitas dalam menghadapi risiko bencana (Shaw, Takeuchi, & Shiwaku, 2011).

Pendidikan jasmani memiliki potensi besar dalam menjawab tantangan tersebut. Melalui aktivitas gerak yang terencana dan berbasis pengalaman, pendidikan jasmani dapat menjadi media pembelajaran survival yang kontekstual, aplikatif, dan relevan dengan kondisi kebencanaan yang dihadapi masyarakat, khususnya di wilayah rawan bencana seperti Sumatra.

A. Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Ketangguhan Bencana

Secara filosofis, pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan manusia secara utuh melalui aktivitas fisik yang melibatkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk karakter, pengendalian emosi, dan kemampuan sosial peserta didik. Dalam konteks kebencanaan, ketiga aspek tersebut menjadi modal utama untuk bertahan dan beradaptasi.

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental, pengurangan stres, serta peningkatan kemampuan regulasi emosi pada anak dan remaja (Lubans et al., 2016). Hal ini sangat relevan dengan kondisi pasca bencana, di mana peserta didik sering mengalami kecemasan, ketakutan, dan ketidakpastian.

Pendidikan jasmani yang diintegrasikan dengan konsep survival juga sejalan dengan pengembangan keterampilan hidup (life skills). Keterampilan seperti pengambilan keputusan, kerja sama, kepemimpinan, dan tanggung jawab sosial dapat dikembangkan secara efektif melalui pembelajaran berbasis aktivitas fisik (Hodge, Danish, & Martin, 2013). Oleh karena itu, pendidikan jasmani memiliki posisi strategis sebagai pilar pendidikan tangguh bencana.

B. Konsep Survival dalam Konteks Pendidikan

Konsep survival dalam pendidikan tidak dimaknai sebagai kemampuan ekstrem bertahan di alam liar, melainkan sebagai kemampuan dasar individu untuk menjaga keselamatan diri, mengelola tubuh dan emosi, memanfaatkan sumber daya yang tersedia, serta beradaptasi dengan lingkungan dalam kondisi krisis. Konsep ini menekankan pada kesiapsiagaan, ketenangan, dan kemampuan mengambil keputusan secara rasional di bawah tekanan.

Dalam konteks pendidikan, survival juga berkaitan erat dengan resiliensi. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk bertahan, pulih, dan berkembang setelah mengalami tekanan atau trauma (Masten, 2014). Pendidikan jasmani berbasis survival berkontribusi langsung pada penguatan resiliensi peserta didik melalui pengalaman gerak, simulasi, dan refleksi.

Pengalaman bencana Sumatra 2025 menunjukkan bahwa banyak peserta didik tidak siap secara mental dan fisik menghadapi situasi darurat. Hal ini memperkuat urgensi integrasi konsep survival ke dalam kurikulum pendidikan jasmani sebagai bagian dari pendidikan preventif dan mitigatif.

C. Integrasi Konsep Survival dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Integrasi konsep survival dalam pendidikan jasmani dilakukan melalui pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*). Peserta didik tidak hanya menerima informasi secara verbal, tetapi mengalami langsung situasi simulatif melalui aktivitas gerak yang aman dan terstruktur. Pendekatan ini membuat pembelajaran lebih bermakna dan mudah diinternalisasi.

Integrasi tersebut mencakup berbagai ranah kompetensi, mulai dari kesiapan fisik, pengendalian mental, kerja sama sosial, hingga literasi pangan dan adaptasi lingkungan. Sintesis integrasi ini disajikan dalam tabel berikut sebagai kerangka implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis survival.

Tabel. Sintesis Integrasi Aktivitas Pendidikan Jasmani Berbasis Survival

NO	Ranah Utama	Aktivitas Inti (Representatif)	Fokus Survival	Luaran PJOK
1	Gerak Dasar	Jalan cepat, zig-zag, lompat	Mobilitas aman	Respon darurat
2	Gerak Protektif	Merangkak, berguling	Perlindungan diri	Pencegahan cedera
3	Evakuasi	Bawa barang, berhenti aman	Kesadaran risiko	Kemandirian
4	Ketahanan Fisik	Jalan Jauh, Interval	Daya Tahan	Manajemen Energi
5	Kekuatan Fungsional	Squat, Push Ringan	Kesiapan Tubuh	Ketahanan Otot

6	Efisiensi Energi	Jeda sadar, hemat tenaga	Bertahan lama	Self-control
7	Kendali Mental	Napas sadar, tenang	Anti panik	Kesehatan mental
8	Mental Readiness	Role play bencana	Keputusan cepat	Kesiapsiagaan
9	Kerja Sama	Evakuasi kelompok	Solidaritas	Empati sosial
10	Kepemimpinan	Pembagian peran	Tanggung jawab	Leadership
11	Literasi Pangan	Makanan tahan lama	Kelangsungan hidup	Pengetahuan kritis
12	Energi & Hidrasi	Gerak + asupan	Keseimbangan tubuh	Kesadaran nutrisi
13	Solidaritas Pangan	Berbagi bekal	Empati	Nilai kemanusiaan
14	Kearifan Lokal	Menu sederhana	Adaptasi Loal	Budaya
15	Navigasi Sekolah	Jalur aman	Orientasi ruang	Evakuasi
16	Adaptasi Lingkungan	Simulasi banjir	Adaptif	Ketangguhan
17	Keselamatan	Zona bahaya	Mitigasi	Kesadaran risiko
18	Disiplin	Role play aturan	Kepatuhan	Tertib bencana
19	Refleksi	Evaluasi diri & tim	Kesadaran diri	Karakter
20	Ketangguhan	Evaluasi kesiapan	Resiliensi	Pendidikan bencana

D. Pendidikan Jasmani sebagai Media Pemulihan Psikososial

Selain berperan dalam kesiapsiagaan, pendidikan jasmani berbasis survival juga berfungsi sebagai media pemulihan psikososial pasca bencana. Aktivitas fisik terbukti membantu

mengurangi gejala stres dan trauma, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik (Baños et al., 2020). Dalam konteks ini, pendidikan jasmani menjadi ruang aman bagi peserta didik untuk mengekspresikan emosi, membangun kembali rasa percaya diri, dan memperkuat hubungan sosial.

Aktivitas reflektif yang terintegrasi dalam pembelajaran juga membantu peserta didik memaknai pengalaman bencana sebagai proses pembelajaran hidup. Hal ini penting untuk membangun sikap optimis dan kemampuan adaptasi jangka panjang.

E. Implikasi bagi Pendidikan Tangguh Bencana

Integrasi konsep survival dalam pendidikan jasmani memiliki implikasi strategis bagi pengembangan pendidikan tangguh bencana. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai institusi akademik, tetapi juga sebagai pusat pembelajaran kesiapsiagaan dan ketangguhan komunitas. Pendidikan jasmani menjadi salah satu mata pelajaran kunci yang dapat menjembatani pembelajaran akademik dengan realitas kehidupan di wilayah rawan bencana.

Pengalaman bencana alam Sumatra 2025 memberikan pelajaran penting bahwa kesiapsiagaan harus dibangun secara sistematis dan berkelanjutan melalui pendidikan. Pendidikan jasmani berbasis survival dapat menjadi model pembelajaran preventif yang efektif untuk menyiapkan generasi muda menghadapi risiko bencana di masa depan.

F. Penutup

Dengan demikian, pergeseran paradigma dari pembelajaran gerak semata menuju pendidikan jasmani berbasis survival merupakan langkah strategis dalam membangun pendidikan yang relevan dan kontekstual. Pendidikan jasmani tidak hanya membentuk tubuh yang sehat,

tetapi juga karakter yang tangguh, mental yang siap, dan sikap sosial yang peduli. Integrasi konsep survival dalam pendidikan jasmani menjadikan sekolah sebagai ruang pembentukan generasi yang siap bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari bencana alam.



PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS *OUTDOOR LEARNING*: PENGUATAN MATEMATIKA MELALUI PENGUKURAN JARAK, KECEPATAN, DAN RUTE LARI DENGAN KONTEKS KONSERVASI LINGKUNGAN

Agustina Purnami Setiawi, M.Pd.⁸
(Universitas Stella Maris Sumba)

“Pembelajaran PJOK berbasis outdoor learning melalui rute lari konservasi meningkatkan numerasi jarak-waktu-kecepatan, keterlibatan, serta kesadaran konservasi lingkungan mahasiswa”

*O*utdoor learning/outdoor education terbukti meningkatkan keterlibatan, pengalaman belajar autentik, dan hasil belajar PJOK karena aktivitas berlangsung langsung pada konteks lingkungan nyata. Dalam pembelajaran PJOK,

⁸ Penulis lahir di Desnpar, 20 Agustus 1986, merupakan Dosen di Program Studi Teknik Lingkungan, 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.

pengalaman luar ruang mendorong partisipasi aktif, kolaborasi, dan refleksi yang lebih kuat dibanding pembelajaran yang hanya berupa latihan rutin. Bukti empiris di Indonesia menunjukkan bahwa outdoor education berbasis trekking dan outbound dapat meningkatkan hasil belajar PJOK, khususnya pada materi kebugaran jasmani (Ariawan et al., 2024). Selain itu, Kurikulum Merdeka mendorong pembelajaran PJOK yang aktif, berorientasi kompetensi gerak dan karakter, serta membuka ruang integrasi literasi numerasi melalui aktivitas pengukuran (jarak, waktu, kecepatan) dan analisis data sederhana (Kemdikbudristek, 2021).

Aktivitas lari berbasis rute luar ruang dapat dimanfaatkan sebagai konteks matematika terapan untuk memperkuat konsep jarak-waktu-kecepatan, konversi satuan, estimasi, representasi data, dan interpretasi grafik. Dalam perspektif mathematical modelling, pembelajar membangun pemahaman melalui proses menerjemahkan situasi nyata ke model matematika, menguji hasilnya, dan merefleksikan kembali makna perhitungan pada konteksnya (Stillman et al., 2020). Di sisi lain, outdoor education berkaitan dengan keberlanjutan karena pengalaman luar ruang yang terarah dapat memengaruhi persepsi lingkungan, membangun kesadaran ekologis, dan mendorong perilaku pro-lingkungan (Leather & Nicholls, 2024). Dengan demikian, lari pada rute konservasi menjadi peluang pembelajaran lintas domain yang relevan bagi mahasiswa Teknik Lingkungan karena menautkan kebugaran, numerasi berbasis data, dan literasi konservasi.

Research gap. Studi outdoor learning pada PJOK umumnya menyoroti hasil belajar kebugaran atau keterlibatan, sedangkan integrasi penguatan matematika melalui pengukuran jarak-kecepatan-analisis rute lari dalam konteks konservasi lingkungan masih terbatas dilaporkan, khususnya dalam praktik PJOK yang terstruktur di sekolah/kampus. Artikel ini menawarkan desain pembelajaran lintas mata

pelajaran (PJOK–Numerasi–Lingkungan) berbasis data pengukuran sebagai dasar refleksi dan analisis.

Tujuan penelitian ini menganalisis kontribusi pembelajaran PJOK berbasis outdoor learning terhadap penguatan matematika terapan (pengukuran jarak, perhitungan kecepatan, analisis rute) serta kesadaran konservasi lingkungan pada mahasiswa Teknik Lingkungan. Pertanyaan penelitian meliputi: (1) dampak outdoor learning terhadap kemampuan numerasi—pengukuran jarak, kecepatan rata-rata, dan interpretasi data/grafik rute lari; serta (2) respon, keterlibatan, dan pemahaman mahasiswa terhadap pesan konservasi setelah mengikuti lari berbasis rute konservasi.

Penelitian menggunakan quasi experiment dengan desain pretest–posttest one group pada mahasiswa Jurusan Teknik Lingkungan Universitas Stella Maris Sumba (± 90 –100 orang). Intervensi berupa project-based outdoor learning “Rute Lari Konservasi” di area kampus dan taman sekitar, meliputi lari/jogging pada titik konservasi, pencatatan jarak dan waktu (manual atau GPS), perhitungan kecepatan, analisis segmen rute, dan refleksi konservasi. Instrumen terdiri atas tes numerasi, lembar kerja outdoor, angket motivasi/persepsi lingkungan (opsional), serta rubrik performa. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji peningkatan (N-gain/uji t berpasangan), disertai analisis kualitatif refleksi untuk mengidentifikasi tema konservasi. Desain ini relevan karena outdoor education terbukti meningkatkan hasil belajar PJOK ketika pelaksanaannya terstruktur dan berbasis pengalaman nyata (Ariawan et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan numerasi setelah penerapan “Rute Lari Konservasi”, meliputi: ketepatan pengukuran jarak dan waktu, perhitungan kecepatan rata-rata, konversi satuan (m/s ke km/jam), serta interpretasi grafik sederhana (jarak–waktu dan perbandingan kecepatan

antarsegmen). Temuan ini konsisten dengan panduan PJOK dalam Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran kontekstual dan pengalaman aktif, termasuk integrasi numerasi melalui pengukuran dan analisis data (Kemdikbudristek, 2021).

Dari perspektif mathematical modelling, outdoor learning mendorong mahasiswa menjalankan siklus: mengamati fenomena (lari pada rute), mengumpulkan data, merepresentasikan data ke model matematika (rumus kecepatan rata-rata), lalu menginterpretasi serta merefleksikan hasilnya. Proses ini memperkuat sense-making karena pembelajar menguji konsep matematika pada situasi autentik (Stillman et al., 2020). Bagi mahasiswa Teknik Lingkungan, kegiatan ini sekaligus melatih pengolahan data lapangan sederhana: mengelola data, memeriksa kejanggalan (misalnya outlier waktu tempuh), dan menyusun interpretasi yang logis sebagai dasar pengambilan keputusan berbasis informasi.

Outdoor learning juga meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam PJOK. Mahasiswa menunjukkan partisipasi lebih tinggi, lebih aktif bekerja dalam kelompok saat pencatatan data, dan lebih antusias menyelesaikan tugas numerasi. Temuan ini sejalan dengan studi di Indonesia yang menegaskan bahwa outdoor learning berpengaruh positif terhadap keterlibatan peserta didik, meskipun memerlukan strategi untuk mengatasi tantangan teknis seperti pengelolaan kelas dan kondisi luar ruang (Rahmawati & Suryadi, 2024). Selain itu, outdoor education berbasis trekking/outbound dilaporkan dapat meningkatkan hasil belajar PJOK karena memberi pengalaman fisik yang menantang sekaligus bermakna (Ariawan et al., 2024). Motivasi belajar meningkat karena aktivitas lari tidak hanya berorientasi kebugaran, tetapi juga menghasilkan data yang dapat dianalisis dan dipresentasikan sehingga pembelajaran lebih relevan.

Pada aspek konservasi, refleksi mahasiswa menunjukkan peningkatan pemahaman hubungan aktivitas fisik dan kualitas lingkungan. Mahasiswa lebih peka terhadap kondisi rute (kebersihan, jalur hijau, kualitas udara, drainase/resapan) serta menyadari bahwa ruang terbuka hijau dan pengelolaan sampah memengaruhi kenyamanan aktivitas fisik. Outdoor education dapat membentuk persepsi lingkungan yang lebih kuat karena pembelajar mengalami langsung kondisi ekologi yang dipelajari (Leather & Nicholls, 2024). Temuan ini juga sejalan dengan studi internasional yang menunjukkan bahwa pendidikan lingkungan berbasis kontak langsung dengan alam dapat meningkatkan pro-environmental behavior, terutama pada konteks mahasiswa, meskipun memerlukan desain yang terstruktur dan refleksi mendalam agar dampaknya berkelanjutan (Zhang et al., 2024). Dengan demikian, “Rute Lari Konservasi” tidak hanya meningkatkan kesadaran ekologis secara deklaratif, tetapi juga memperkuat pengalaman afektif yang menjadi dasar kepedulian dan niat pro-lingkungan.

Penelitian ini juga mengidentifikasi tantangan implementasi: cuaca dan kondisi rute memengaruhi konsistensi waktu tempuh; keamanan menuntut SOP ketat (survei rute, titik kumpul, pengawasan, P3K); dan konsistensi pengukuran menjadi isu karena pencatatan manual rawan error serta GPS dipengaruhi sinyal/perangkat. Selain itu, kesenjangan literasi data muncul pada sebagian mahasiswa dalam pembuatan grafik dan interpretasi, sehingga diperlukan scaffolding melalui lembar kerja, contoh tabel/grafik, dan rubrik yang menilai sense-making—selaras dengan prinsip modelling yang menekankan interpretasi dan refleksi, bukan hanya perhitungan (Stillman et al., 2020).

Pembelajaran PJOK berbasis outdoor learning melalui proyek “Rute Lari Konservasi” efektif memperkuat matematika terapan pada mahasiswa Teknik Lingkungan Universitas Stella Maris Sumba, terutama pada kemampuan mengukur jarak dan

waktu, menghitung kecepatan rata-rata, serta menginterpretasi data/grafik rute lari. Selain meningkatkan keterlibatan dan motivasi, pembelajaran ini menumbuhkan kesadaran konservasi melalui pengalaman langsung dan refleksi berbasis kondisi rute, sehingga memperkuat posisi outdoor learning sebagai strategi integratif yang mendukung literasi numerasi dan pendidikan keberlanjutan (Kemdikbudristek, 2021; Stillman et al., 2020; Leather & Nicholls, 2024). Pelaksanaan perlu didukung SOP keamanan, rubrik numerasi dan refleksi konservasi, serta pemanfaatan teknologi sederhana (stopwatch/GPS) untuk meningkatkan reliabilitas data. Penelitian lanjutan dapat menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan memperluas variabel, misalnya kebiasaan aktivitas fisik berkelanjutan dan indikator perilaku pro-lingkungan.

Daftar Pustaka

- Ariawan, I. M., et al. (2024). Implementasi outdoor education terhadap hasil belajar PJOK materi kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP berbasis trekking dan outbound. *Jurnal Jurusan Ilmu Keolahragaan (JJIK), Universitas Pendidikan Ganesha*. Ejournal Undiksha
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2021). *Buku panduan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk SMP kelas VIII*. Pusat Perbukuan Kemdikbudristek. Buku Kemdikbud
- Leather, M., & Nicholls, A. (2024). Outdoor education, environmental perceptions, and sustainability. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 16(1). <https://doi.org/10.1007/s42322-024-00162-8> Springer Nature Link

- Rahmawati, N., & Suryadi, D. (2024). Pengaruh pembelajaran berbasis outdoor terhadap keterlibatan siswa. *SHE: Journal of Social and Human Education*. journal.unigha.ac.id
- Stillman, G. A., Kaiser, G., & Lampen, C. E. (Eds.). (2020). *Mathematical modelling education and sense-making*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-37673-4> Springer Nature Link
- Zhang, X., *et al.* (2024). Enhancing pro-environmental behavior through nature-contact environmental education: Evidence from a randomized controlled experiment. *Frontiers in Environmental Science*, 12, 1491780. <https://doi.org/10.3389/fenvs.2024.1491780> Frontiers



ANALISIS KESENJANGAN PARTISIPASI: STUDI TENTANG HAMBATAN SOSIAL DAN BUDAYA TERHADAP KETERLIBATAN PEREMPUAN DALAM OLAHRAGA DI KABUPATEN BANGGAI

Martono, S.Pd., M.Pd.⁹
(Universitas Muhammadiyah Luwuk)

“Kesenjangan partisipasi perempuan merupakan persoalan struktural yang kompleks, sehingga diperlukan upaya komprehensif dan kontekstual untuk menciptakan lingkungan olahraga yang inklusif dan setara gender.”

Partisipasi dalam olahraga merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkelanjutan, karena berkaitan langsung dengan kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, serta penguatan modal sosial masyarakat. Namun, dalam praktiknya, keterlibatan perempuan dalam aktivitas olahraga masih menunjukkan

⁹ Penulis lahir di Banggai Kepulauan, 23 Maret 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Luwuk, menyelesaikan studi S1 di PJKR FKIP UMLB tahun 2014, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga UN Makassar tahun 2023.

kesenjangan yang cukup signifikan dibandingkan dengan laki-laki, terutama di wilayah-wilayah yang memiliki struktur sosial dan budaya yang kuat. Kabupaten Banggai sebagai salah satu daerah dengan kekayaan tradisi dan nilai sosial yang mengakar menjadi contoh nyata bagaimana faktor sosial dan budaya dapat mempengaruhi tingkat partisipasi perempuan dalam olahraga. Kesenjangan ini tidak semata-mata disebabkan oleh faktor individual, melainkan merupakan hasil dari konstruksi sosial yang berlangsung secara turun-temurun.

Dalam banyak masyarakat, olahraga masih dipersepsikan sebagai aktivitas yang identik dengan maskulinitas. Persepsi tersebut membentuk pandangan bahwa aktivitas fisik yang bersifat kompetitif, keras, dan menuntut kekuatan fisik lebih sesuai bagi laki-laki. Sebaliknya, perempuan sering kali diasosiasikan dengan peran domestik, kelembutan, dan keterbatasan ruang gerak di ranah publik. Konstruksi sosial semacam ini berimplikasi langsung pada rendahnya dukungan terhadap keterlibatan perempuan dalam olahraga, baik dalam lingkup keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Zhou dan Liu (2025) menjelaskan bahwa norma sosial dan stereotip gender merupakan hambatan utama yang mempengaruhi partisipasi perempuan dalam aktivitas olahraga, khususnya di lingkungan dengan budaya patriarkal yang kuat.

Kondisi sosial di Kabupaten Banggai memperlihatkan bahwa perempuan kerap dihadapkan pada ekspektasi sosial yang menempatkan tanggung jawab rumah tangga sebagai prioritas utama. Waktu luang perempuan sering kali terserap oleh pekerjaan domestik, sehingga kesempatan untuk berolahraga menjadi sangat terbatas. Selain itu, terdapat pandangan bahwa olahraga bukanlah kebutuhan penting bagi perempuan, melainkan sekadar aktivitas tambahan yang dapat ditinggalkan. Pandangan ini memperkuat ketimpangan akses perempuan terhadap fasilitas olahraga, program pembinaan, serta kesempatan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga formal maupun nonformal.

Hambatan sosial lainnya muncul dalam bentuk kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan sekitar. Dalam banyak kasus, orang tua lebih mendorong anak laki-laki untuk aktif berolahraga karena dianggap memiliki prospek prestasi dan manfaat sosial yang lebih besar. Sebaliknya, anak perempuan sering diarahkan untuk fokus pada pendidikan akademik atau keterampilan domestik. Tamba dkk. (2024) menyatakan bahwa minimnya dukungan keluarga menjadi faktor signifikan yang menyebabkan rendahnya partisipasi perempuan dalam olahraga, terutama di daerah pedesaan dan semi-perkotaan. Kurangnya figur teladan perempuan dalam dunia olahraga juga memperkuat anggapan bahwa olahraga bukanlah ruang yang inklusif bagi perempuan.

Aspek budaya turut memainkan peran penting dalam membentuk pola partisipasi perempuan. Nilai-nilai budaya tradisional yang mengatur batasan perilaku perempuan sering kali membatasi ruang gerak mereka di ruang publik, termasuk dalam kegiatan olahraga. Dalam konteks tertentu, perempuan yang aktif berolahraga dapat dipandang melanggar norma kesopanan atau tidak sesuai dengan citra perempuan ideal menurut budaya setempat. Charway dan Strandbu (2023) menegaskan bahwa norma budaya yang menekankan peran tradisional perempuan berkontribusi besar terhadap rendahnya partisipasi perempuan dalam olahraga komunitas. Fenomena ini menunjukkan bahwa olahraga tidak dapat dipisahkan dari konteks budaya tempat ia berkembang.

Dampak dari hambatan sosial dan budaya tersebut tidak hanya terlihat pada rendahnya tingkat partisipasi perempuan, tetapi juga pada terbatasnya akses perempuan terhadap manfaat jangka panjang dari olahraga. Rendahnya keterlibatan perempuan dalam olahraga berimplikasi pada meningkatnya risiko masalah kesehatan, terbatasnya pengembangan keterampilan sosial, serta rendahnya kepercayaan diri dan kepemimpinan. Dermawan dan Firmansyah (2025)

menekankan bahwa olahraga memiliki peran strategis dalam membangun karakter, kemandirian, dan pemberdayaan perempuan. Oleh karena itu, ketimpangan partisipasi ini berpotensi memperlebar kesenjangan gender di bidang sosial dan kesehatan.

Upaya mengatasi kesenjangan partisipasi perempuan dalam olahraga memerlukan pendekatan yang komprehensif dan kontekstual. Intervensi tidak cukup hanya berfokus pada penyediaan fasilitas fisik, tetapi juga harus menyentuh perubahan paradigma sosial dan budaya masyarakat. Edukasi tentang pentingnya olahraga bagi perempuan perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui sekolah, organisasi masyarakat, dan media lokal. Selain itu, keterlibatan tokoh masyarakat dan pemuka adat menjadi penting dalam membangun legitimasi sosial terhadap partisipasi perempuan dalam olahraga. Senjahari Rawe (2025) menekankan bahwa perubahan sosial dalam olahraga hanya dapat terwujud jika didukung oleh transformasi nilai dan norma budaya yang lebih inklusif.

Kesenjangan partisipasi perempuan dalam olahraga di Kabupaten Banggai merupakan persoalan struktural yang dipengaruhi oleh stereotip gender, norma budaya tradisional, serta minimnya dukungan sosial, sehingga diperlukan upaya komprehensif dan kontekstual untuk menciptakan lingkungan olahraga yang inklusif dan setara gender. Analisis ini menunjukkan bahwa stereotip gender, norma budaya tradisional, serta minimnya dukungan sosial menjadi faktor dominan yang menghambat keterlibatan perempuan. Upaya peningkatan partisipasi perempuan dalam olahraga harus diarahkan pada penguatan kesadaran gender, pemberdayaan komunitas, serta penciptaan lingkungan olahraga yang aman dan inklusif. Melalui pendekatan tersebut, olahraga dapat menjadi sarana strategis untuk mendorong kesetaraan gender dan meningkatkan kualitas hidup perempuan di Kabupaten Banggai.

Daftar Pustaka

- Charway, D., & Strandbu, A. (2023). *Participation of Girls and Women in Community Sport: Cultural and Structural Barriers*. *Journal of Gender Studies*.
- Dermawan, D. F., & Firmansyah, D. (2025). *Analisis Perkembangan Perempuan dalam Olahraga*. *Jurnal SPEED*.
- Senjahari Rawe, A. (2025). *Melampaui Batas Gender: Diskursus Kekuatan dan Representasi Wanita dalam Dunia Olahraga*. *Jurnal Olahraga Rekreasi*.
- Tamba, R. P., dkk. (2024). *Partisipasi Perempuan dalam Olahraga: Hambatan dan Upaya Pemberdayaan*. *Jurnal Pedagogik Olahraga*.
- Zhou, J., & Liu, C. (2025). A Narrative Review of Barriers to and Promotion Strategies for Female Sports Participation. *Frontiers in Public Health*.
- Irfan, I., Yariuddin, Y., Hudain, M. A., & Martono, M. (2023). The Effect of Circuit Training and Interval Training on Leg Muscle Endurance on Women's Volleyball Athletes at Velocita. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 7(2), 279–286
- Martono, M. (2024a). *Sosiologi Olahraga di Era Society 5.0*. <https://repository.penerbiteureka.com/id/publications/584998/sosiologi-olahraga-di-era-society-50>
- Martono, M. (2024b). Transformasi Nilai-Nilai Profetik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Olahraga dan Pembelajaran Inovatif dalam Pendidikan Jasmani*. Akademia Pustaka. <https://zenodo.org/records/13853498>



PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI MEDIA PENGEMBANGAN PSIKOMOTORIK ANAK USIA DINI PADA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI (PIAUD)

*Ardiansyah Nur, S.Or., S.Pd., M.Pd., AIFO-P¹⁰
(Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai)*

“Permainan tradisional berperan sebagai media pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan kemampuan psikomotorik melalui aktivitas bermain sesuai dengan tahap perkembangan anak.”

Pendidikan anak usia dini merupakan fondasi utama dalam membentuk kualitas sumber daya manusia di masa depan. Pada fase ini, anak mengalami perkembangan pesat dalam berbagai aspek, termasuk aspek fisik-motorik atau psikomotorik. Dalam konteks Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), pengembangan psikomotorik tidak hanya

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

berorientasi pada keterampilan gerak semata, tetapi juga diarahkan untuk membentuk karakter, kemandirian, serta kebiasaan hidup sehat yang selaras dengan nilai-nilai Islam.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada anak usia dini memiliki peran strategis dalam menstimulasi perkembangan psikomotorik anak. Namun, praktik pembelajaran PJOK di PIAUD sering kali masih terbatas pada aktivitas senam sederhana atau permainan modern yang kurang kontekstual. Kondisi ini menuntut adanya inovasi pembelajaran yang lebih dekat dengan dunia anak dan budaya lokal.

Permainan tradisional hadir sebagai alternatif media pembelajaran yang kaya akan unsur gerak, interaksi sosial, dan nilai edukatif. Selain mudah diterapkan, permainan tradisional juga sejalan dengan prinsip belajar sambil bermain yang menjadi ciri khas pendidikan anak usia dini. Oleh karena itu, pengintegrasian permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK PIAUD menjadi upaya strategis untuk mengoptimalkan perkembangan psikomotorik anak secara holistik. Adapun kegiatannya sebagai berikut:

1. Konsep Perkembangan Psikomotorik Anak Usia Dini

- a. Perkembangan psikomotorik merupakan kemampuan individu dalam mengoordinasikan aktivitas mental dan fisik melalui gerakan tubuh.
- b. Pada anak usia dini, perkembangan ini berkaitan erat dengan pertumbuhan sistem saraf, otot, dan koordinasi gerak.
- c. Psikomotorik menjadi dasar bagi anak untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, berlari, melompat, memegang benda, dan melakukan aktivitas fisik lainnya.

2. Motorik Kasar dan Motorik Halus

- a. Perkembangan psikomotorik anak usia dini terbagi ke dalam dua kategori utama, yaitu motorik kasar dan motorik halus.
- b. Motorik kasar melibatkan penggunaan otot-otot besar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan tubuh. Sementara itu, motorik halus berkaitan dengan penggunaan otot-otot kecil, terutama pada tangan dan jari, seperti memegang, memindahkan, dan menyusun benda.
- c. Kedua aspek ini perlu distimulasi secara seimbang agar anak dapat berkembang secara optimal.
- d. Pembelajaran PJOK di PIAUD menjadi wahana yang tepat untuk menstimulasi perkembangan tersebut melalui aktivitas bermain yang terstruktur dan bermakna.

3. Karakteristik Pembelajaran PJOK Anak Usia Dini

- a. Pembelajaran PJOK pada anak usia dini memiliki karakteristik yang berbeda dengan jenjang pendidikan di atasnya.
- b. Pembelajaran harus bersifat aktif, menyenangkan, dan tidak menekankan pada aspek kompetisi.
- c. Aktivitas fisik dirancang dalam bentuk permainan yang sederhana, aman, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Dalam PIAUD, pembelajaran PJOK juga diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman, seperti kebersihan, kedisiplinan, kerja sama, dan rasa syukur atas kesehatan tubuh yang dianugerahkan oleh Allah SWT.

4. Tujuan PJOK pada PIAUD

Tujuan pembelajaran PJOK pada PIAUD antara lain mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak dasar, sikap sportif, serta kebiasaan hidup sehat. Selain itu, PJOK juga berperan dalam membentuk karakter anak melalui aktivitas fisik yang melibatkan interaksi sosial dan kerja sama.

5. Permainan Tradisional sebagai Media Pembelajaran PJOK.

Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas bermain yang diwariskan secara turun-temurun dan berkembang dalam masyarakat, permainan ini umumnya menggunakan alat sederhana dan dilakukan secara berkelompok. Dalam konteks pendidikan, permainan tradisional memiliki nilai pedagogis karena mengandung unsur gerak, aturan, interaksi sosial, dan nilai budaya.

Relevansi permainan tradisional dengan PJOK PIAUD, permainan tradisional sangat relevan digunakan dalam pembelajaran PJOK PIAUD karena sesuai dengan karakteristik anak usia dini yang gemar bergerak dan bermain. Selain itu, permainan tradisional juga mendukung pembelajaran kontekstual yang mengaitkan pengalaman belajar anak dengan lingkungan sosial dan budaya sekitarnya.

6. Jenis Permainan Tradisional untuk Pengembangan Psikomotorik Anak Usia Dini.

Permainan seperti engklek, gobak sodor, dan lompat tali efektif dalam melatih motorik kasar anak. Engklek melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh melalui aktivitas melompat. Gobak sodor melatih kelincahan, kecepatan, dan kerja sama kelompok. Lompat tali melatih kekuatan otot kaki serta koordinasi gerak dengan irama tertentu.



Gambar 1. Jenis Permainan Tradisional Pengembangan

7. Strategi Implementasi Permainan Tradisional dalam Pembelajaran PJOK PIAUD

Agar permainan tradisional dapat diterapkan secara efektif dalam pembelajaran PJOK PIAUD, guru perlu memperhatikan prinsip keamanan, kesesuaian usia, dan tujuan pembelajaran. Guru dapat mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam kegiatan inti pembelajaran dengan durasi yang fleksibel dan disesuaikan dengan kondisi anak.

Kegiatan bermain dapat diawali dengan doa, penjelasan aturan permainan secara sederhana, serta contoh gerakan oleh guru. Setelah permainan selesai, guru dapat melakukan refleksi sederhana untuk membantu anak memahami pengalaman belajarnya. Dengan strategi ini, permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang bermakna.

Permainan tradisional memiliki peran strategis sebagai media pengembangan psikomotorik anak usia dini dalam pembelajaran PJOK pada PIAUD. Melalui permainan tradisional, anak dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus secara seimbang, sekaligus menanamkan nilai-nilai karakter dan kebersamaan. Integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK PIAUD menjadi upaya pelestarian budaya sekaligus inovasi pedagogis yang relevan dengan kebutuhan anak usia dini di era modern.

Daftar Pustaka

- Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini. (2015). *Pedoman pembelajaran pendidikan jasmani anak usia dini*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hurlock, E. B. (2011). *Perkembangan anak* (Edisi keenam). Jakarta: Erlangga.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2022). *Capaian pembelajaran pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Lestari, S., & Yulianti, D. (2018). Pemanfaatan permainan tradisional dalam pengembangan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 87–98.
- Mashar, R. (2015). *Emosi anak usia dini dan strategi pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2016). Sport development index: Konsep, metodologi, dan aplikasi. Jakarta: Indeks.
- Samsudin. (2018). Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di pendidikan anak usia dini. Jakarta: Prenadamedia Group.

BAB II

**MEMBANGUN PJOK BERKUALITAS:
KURIKULUM, PEDAGOGI
KONTEKSTUAL, KARAKTER, DAN
PRESTASI OLAHRAGA**



PENTINGNYA KUALITAS PENGAJAR DAN KURIKULUM DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

*Prof. Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd.¹¹
(Universitas Negeri Medan)*

*“Kualitas pengajar profesional dan kurikulum yang adaptif
adalah dua pilar utama saling mendukung untuk mewujudkan
pembelajaran pendidikan jasmani berkualitas”*

Kualitas pengajar dan kurikulum dalam pendidikan jasmani (PJOK) di Indonesia menentukan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan, berikut pengembangan karakter peserta didik melalui standar nasional yang ketat. Kualitas pengajar meliputi kompetensi profesional (pedagogik, kepribadian, sosial, profesional) dan karakter (sabar, jujur, empati, adaptif), merupakan sangat penting untuk menghasilkan mutu pendidikan, karena pengajar dalam hal ini

¹¹ Penulis lahir di Langkat, 09 Juni 1982, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan (Unimed), menyelesaikan studi S1 di FIK Unimed Medan tahun 2005, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ Jakarta tahun 2008, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ Jakarta tahun 2016.

guru memegang kendali proses belajar mengajar dalam pembentukan peserta didik yang cerdas dan berkarakter.

Undang-undang No. 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen, guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada PAUD, pendidikan dasar, menengah. Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 butir 19, kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Kurikulum merupakan rencana pendidikan terstruktur yang berisi tujuan, materi, metode, penilaian dan evaluasi pembelajaran dalam mencapai kompetensi tertentu peserta didik.

Pengajar atau guru berfungsi sebagai pendidik profesional yang bertugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik di setiap jenjang pendidikan mulai dari pendidikan usia dini, pendidikan dasar sampai pada pendidikan menengah. Pengajar bertanggung jawab dalam pembentukan karakter, mengembangkan potensi dan memberikan ilmu pengetahuan secara akademis. Kurikulum berfungsi sebagai panduan dan pedoman utama dalam proses pembelajaran di setiap jenjang pendidikan maupun pelatihan. Dalam hal lain kurikulum merupakan *Blueprint* pendidikan yang siap memastikan pendidikan berjalan dengan sistematis, berkualitas dan relevan untuk mempersiapkan lulusan menjadi generasi potensial dan unggul.

Eksistensi kualitas pengajar dan kurikulum memiliki peran penting dan saling bergantung dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK). Keduanya

merupakan pondasi utama untuk memastikan pengalaman belajar gerak yang bermakna, aman dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta berdampak pada karakter peserta didik. Kualitas pengajar menentukan bagaimana tujuan kurikulum pendidikan jasmani tersebut dapat tercapai dilapangan, sementara kurikulum pendidikan jasmani memberikan arah dan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Seningga kualitas pengajar dan kurikulum merupakan rantai yang tak dapat dipisahkan dalam mencapai lulusan potensial dan unggul pada masa mendatang. Pentingnya kualitas mengajar dan kurikulum dalam pendidikan jasmani (PJOK) berakar pada perannya yang krusial dalam membentuk kesehatan fisik, karakter, kemampuan berfikir dan keterampilan gerak peserta didik secara terstruktur. Tanpa kurikulum dan pengajaran yang berkualitas, pembelajaran PJOK beresiko menjadi tidak terarah dan kurang berdampak pada perkembangan *holistic* peserta didik.

Mengingat pentingnya kualitas pengajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani, diharapkan pengajar selalu menginspirasi peserta didik untuk aktif dan mencontohkan perilaku yang positif, mengajarkan motorik yang tepat serta membentuk karakter positif seperti kerja sama, bertanggung jawab dan kejujuran. Selain itu, pengajar harus terus melatih profesionalismenya, menguasai materinya, mengkreasikan pembelajaran dengan berkolaborasi dan bervariasi agar peserta didik tidak bosan bahkan jenuh serta dapat menimbulkan sikap antusias. Kemudian pengajar lebih sering memberikan pembimbingan yang efektif melalui pemberian arahan, dukungan, umpan balik langsung untuk memastikan pemahaman konsep dan peningkatan keterampilan fisik peserta didik. Selanjutnya pengajar PJOK mampu mengembangkan diri melalui pemanfaatan teknologi dan mengintegrasikan ke dalam pembelajaran PJOK dengan mata pelajaran lain untuk pengayaan informasi dan ke ilmuannya.

Selaras dengan pentingnya kurikulum sebagai pedoman yang terarah, dapat memberikan arah jelas bagi proses pembelajaran PJOK, mencakup keterampilan motorik, kebugaran, pengetahuan kesehatan pribadi dan kesehatan umum peserta didik dan aspek kognitif maupun aspek sosial. Kurikulum PJOK sebaiknya menganut azas fleksibilitas dan mengarahkan kepada inovasi, pada kurikulum di era modern ini, kurikulum mendorong penggunaan teknologi dan pendekatan integrative dengan bidang keilmuan lainnya, seperti kolaborasi dengan bidang ilmu lainnya atau Pelajaran lainnya, membuat pembelajaran lebih relevan dan *holistic*. Selain itu, landasan pengembangan kurikulum PJOK yang baik menjamin pembelajaran yang mencakup pengembangan aktivitas fisik, mental dan sosial, bukan hanya pada aspek keterampilan olahraga semata. Selanjutnya peningkatan mutu dari kurikulum PJOK yang berpusat pada peserta didik mengaitkan tujuan pembelajaran, evaluasi, dan setiap tahapan pembelajaran PJOK itu sendiri, meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK secara *holistic*.

Kualitas pengajar (*professional*) dan kurikulum yang adaptif merupakan dua pilar utama saling mendukung untuk mewujudkan pembelajaran pendidikan jasmani berkualitas, bertujuan dalam membentuk peserta didik sehat, bugar, terampil, berfikir kritis dan memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik sepanjang hayat. Hal tersebut memperkuat kedudukan mata pelajaran pendidikan jasmani ada pada kurikulum pendidikan di Indonesia. Namun di Indonesia pengajar *professional* berkualitas dan kurikulum yang adaptif serta relevan sangat perlu menjadi perhatian serius dalam menghasilkan para lulusan inovatif, kreatif, berkualitas pada tiap-tiap kompetensi yang dituju. Mulai dari program penetapan standar kualitas pengajar dari pemerintah, program kesejahteraan yang menjanjikan, program studi lanjut, program pelatihan dan program penelitian agar pendidikan berkualitas global.

Di Indonesia terhadap kesejahteraan guru masih menjadi perbincangan yang hangat, belum sepenuhnya kesejahteraan pengajar memadai sering berkaitan dengan kurangnya kompetensi. Kesejahteraan pengajar perlulah menjadi perhatian khusus agar mudah menghasilkan pengajar-pengajar yang professional seiring dengan ditingkatkannya kompetensi pengajar. Program peningkatan jenjang studi ke jenjang yang lebih tinggi, program pelatihan dan pengembangan yang relevan dan berdampak, program penelitian dan pengembangan diri sampai pada evaluasi diri para pengajar. Dukungan sistem pendidikan dari pemerintah pusat dan pemerintah daerah yang berupaya berkomitmen dalam meningkatkan kualitas pengajar melalui berbagai program.

Terkait kurikulum, dalam menghasilkan lulusan yang inovatif dan kreatif perlu membutuhkan kurikulum berbasis riset, metode pembelajaran interaktif serta kolaborasi bidang industri. Strategi utamanya meliputi pengembangan kemampuan memecahkan masalah (*problem-solving*), mendorong berfikir kritis, penggunaan teknologi dan keterlibatan dalam proyek nyata. Lulusan di dorong untuk berani mengambil resiko dan terus belajar. Kedepan kurikulum menjadi perhatian serius agar memberikan hasil yang signifikan pada lulusan masa mendatang. Masalah kurikulum di Indonesia meliputi perubahan yang terlalu sering namun memiliki dampak yang sedikit dan memunculkan kesenjangan, termasuk pada mata pelajaran PJOK. Perubahan-perubahan kurikulum tanpa kajian yang mendalam akan berdampak pada kualitas pendidikan; Ketidak siapan perubahan yang signifikan secara teknis di lapangan akan membuat pengajar bingung dan peserta didik tidak siap, kesulitan implementasi (perlu waktu pemahaman), materi yang padat dan kurang relevan, kesenjangan akses dan kualitas pendidikan akan ikut terdampak. Hal tersebut di atas, akan menjadi kendala pada kualitas pendidikan di Indonesia pada masa mendatang dalam menghadapi tantangan global.

Kualitas pengajar dan kurikulum sangat urgen dalam pembelajaran pendidikan jasmani (PJOK), karena pengajar profesional yang inovatif, kreatif dan kurikulum terstruktur memastikan pembelajaran yang efektif, menanamkan nilai *fair play, sportivitas*, mengembangkan keterampilan motorik dan fisik, serta pembentukan karakter holistik peserta didik. Bukan hanya sekedar aktivitas fisik, tetapi juga menumbuhkan gaya hidup sehat serta keterampilan sosial yang berdampak jangka Panjang pada fisik, mental dan sosial peserta didik. Hubungan antara pengajar dan kurikulum bekerja sinergis; Kurikulum menyediakan kerangka, sementara pengajar berkualitas adalah kunci implementasinya. Pengajar yang profesional akan mampu menerapkan kurikulum secara efektif, mengubahnya menjadi pembelajaran bermakna yang berdampak positif pada perkembangan peserta didik secara menyeluruh, bukan hanya keterampilan fisik.

Daftar Pustaka

- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen*. Lembaran Negara RI Tahun 2005 Nomor 157. Tambahan Lembaran Negara RI Nomor 4586. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sekretariat Negara.



MANAJEMEN BERBASIS SEKOLAH DALAM MENINGTEGRASIKAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PEMBINAAN KARAKTER UNTUK MENINGKATKAN MUTU PENDIDIKAN

*Dr. Andi Saparia., S.Pd., M.Pd., AIFO¹²
(Universitas Tadulako)*

“Manajemen berbasis sekolah dalam integrasi pendidikan jasmani dan pembinaan karakter melalui analisis kondisi ideal, fakta empiris, serta perspektif mutu pendidikan sebagai dasar pengembangan model holistik berkelanjutan nasional”

A. Kondisi Ideal Pendidikan

Pendidikan ideal bertujuan membentuk manusia seutuhnya melalui pengembangan dimensi intelektual, fisik, sosial, emosional, dan moral secara seimbang. Mutu pendidikan

¹² Penulis lahir di Tondra, 21 Oktober 1977, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Tadulako, menyelesaikan studi S1 di Universitas Negeri Makassar tahun 2004, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Negeri Makassar tahun 2011, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2020.

dalam perspektif kontemporer dipahami sebagai kualitas proses pendidikan yang mampu menghasilkan peserta didik berkarakter, sehat secara jasmani, serta memiliki kecakapan sosial yang memadai, bukan semata-mata pencapaian akademik.

Manajemen Berbasis Sekolah dirancang sebagai pendekatan strategis untuk mewujudkan tujuan tersebut melalui pemberian otonomi kepada sekolah dalam mengelola kurikulum, pembelajaran, serta sumber daya pendidikan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Menurut Abidin (2021), menunjukkan bahwa keberhasilan Manajemen Berbasis Sekolah (MBS) ditentukan oleh kapasitas kepemimpinan kepala sekolah dalam mengintegrasikan nilai-nilai karakter ke dalam proses pembelajaran secara nyata. Temuan tersebut menegaskan bahwa Manajemen Berbasis Sekolah (MBS) berfungsi sebagai instrumen transformasi pedagogik, bukan hanya mekanisme pengelolaan administratif.

Pendidikan Jasmani memiliki posisi strategis dalam pendidikan holistik karena menyediakan pengalaman belajar berbasis aktivitas fisik dan interaksi sosial yang memungkinkan internalisasi nilai karakter secara kontekstual. Integrasi Pendidikan Jasmani dan pembinaan karakter dalam kerangka Manajemen Berbasis Sekolah (MBS) menjadi prasyarat penting bagi peningkatan mutu pendidikan secara menyeluruh.

B. Fakta Empiris Pendidikan di Sekolah

Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah di berbagai satuan pendidikan menunjukkan kesenjangan antara tujuan ideal dan praktik di lapangan. Orientasi Manajemen Berbasis Sekolah (MBS) masih didominasi oleh pemenuhan aspek administratif, seperti penyusunan dokumen perencanaan, pelaporan program, dan pengelolaan keuangan sekolah.

Manajemen Berbasis Sekolah (MBS) belum dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana pengembangan inovasi pembelajaran dan integrasi pendidikan karakter.

Praktik pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah masih cenderung berfokus pada penguasaan keterampilan motorik dan pencapaian target kurikulum. Pembelajaran berbasis aktivitas dan pengalaman langsung memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter peserta didik, terutama dalam aspek disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab (Abidin, 2021). Ketidaksinkronan antara kebijakan manajemen sekolah dan tujuan pedagogik Pendidikan Jasmani menyebabkan potensi mata pelajaran ini sebagai wahana pembinaan karakter belum dimanfaatkan secara optimal.

Permasalahan utama yang dihadapi sekolah adalah belum optimalnya peran Manajemen Berbasis Sekolah dalam mengintegrasikan Pendidikan Jasmani dan pembinaan karakter sebagai satu kesatuan strategis peningkatan mutu pendidikan. Program Pendidikan Jasmani dan pendidikan karakter masih berjalan secara terpisah, tidak terkoordinasi dalam perencanaan, pelaksanaan, maupun evaluasi. Kondisi tersebut berdampak pada lemahnya efektivitas pembinaan karakter dan rendahnya kontribusi Pendidikan Jasmani terhadap mutu pendidikan secara menyeluruh.

C. Manajemen Berbasis Sekolah Dalam Perspektif Mutu Dan Karakter

Manajemen Berbasis Sekolah menempatkan sekolah sebagai pusat pengambilan keputusan pendidikan dengan prinsip otonomi, partisipasi, transparansi, dan akuntabilitas. Dalam perspektif mutu pendidikan, Manajemen Berbasis Sekolah (MBS) berfungsi sebagai kerangka strategis untuk mengoptimalkan seluruh sumber daya sekolah guna mendukung pembelajaran yang bermakna dan berorientasi

pada pengembangan karakter peserta didik. Implementasi Manajemen Berbasis Sekolah (MBS)) yang efektif ditandai oleh keterpaduan fungsi manajemen sekolah dengan tujuan pendidikan karakter (Rahman, 2021). Pendidikan karakter tidak diposisikan sebagai program tambahan, melainkan diintegrasikan ke dalam manajemen kurikulum, kesiswaan, ketenagaan, sarana prasarana, serta budaya sekolah. Pendekatan ini memungkinkan nilai karakter terinternalisasi secara sistematis dalam praktik pendidikan sehari-hari.

Pendidikan Jasmani memiliki karakteristik pembelajaran yang menekankan aktivitas fisik, kerja sama, disiplin, dan interaksi sosial. Menurut (Abidin, 2021) membuktikan bahwa pembelajaran aktif berbasis pengalaman langsung lebih efektif dalam menumbuhkan nilai karakter dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif dan berorientasi kognitif semata. Nilai karakter dikembangkan melalui pengalaman nyata yang melibatkan aspek fisik, sosial, dan emosional peserta didik secara simultan. Ketiadaan kebijakan manajemen sekolah yang secara eksplisit menempatkan Pendidikan Jasmani sebagai instrumen utama pembinaan karakter menyebabkan mata pelajaran ini belum berkontribusi optimal terhadap peningkatan mutu pendidikan. Pendidikan Jasmani masih dipandang sebagai aktivitas pendukung, bukan sebagai bagian integral dari strategi manajemen sekolah.

Pendidikan Jasmani dan pembinaan karakter melalui kebijakan sekolah dan kepemimpinan kepala sekolah memiliki iklim belajar yang lebih kondusif. Sekolah yang tidak memiliki kerangka manajerial integratif cenderung mengalami fragmentasi program pendidikan. Evaluasi karakter dilakukan secara parsial dan tidak berkelanjutan, sehingga kontribusi Pendidikan Jasmani terhadap pembentukan karakter dan mutu pendidikan menjadi lemah. Manajemen Berbasis Sekolah yang secara sistematis dan berbasis bukti empiris mengintegrasikan Pendidikan Jasmani sebagai strategi utama pembinaan

karakter dan peningkatan mutu pendidikan. Kesenjangan tersebut membuka ruang pengembangan model manajemen sekolah yang lebih holistik, kontekstual, dan berorientasi pada pembelajaran berbasis pengalaman.

Daftar Pustaka

- Rahman, A. N. (2021). Manajemen Sekolah Dalam Upaya Mempersiapkan Peserta Didik Yang Berkarakter (Studi Di Sekolah Dasar Anak Saleh Malang): Manajemen Sekolah Dalam Upaya Mempersiapkan Peserta Didik Yang Berkarakter (Studi Di Sekolah Dasar Anak Saleh Malang). *Primary Education Journals (Jurnal Ke-SD-An)*, 1(2), 63–71.
<https://doi.org/10.33379/primed.v1i2.724>
- Zaenal Abidin. (2021). Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Karakter Berbasis Agama, Budaya, Dan Sosiologi. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 4(1).<https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v4i1.167>



LATIHAN TEKNIK DASAR *LONG SERVICE* BULUTANGKIS BERBANTUAN NET MINI

Dr. Nurman Hasibuan, S.Pd., M.Or.¹³
(Universitas Negeri Medan)

“Latihan teknik dasar long service bulutangkis dapat dilatih dengan menggunakan net mini yang bisa di tinggikan dan diturunkan sesuai kemampuan pemain.”

Olahraga bulutangkis ini begitu populer, sehingga banyak masyarakat yang gemar bermain bulutangkis. Olahraga bulutangkis atau *badminton* merupakan olahraga yang terkenal dan banyak digemari oleh seluruh masyarakat dunia (Karim et al., 2021). Bulutangkis adalah permainan yang bersifat individual, dan dapat dilakukan dengan cara, satu orang melawan satu orang, atau dua orang melawan dua orang. (Nanang, 2020)..Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua atau empat orang yang dimana dua orang

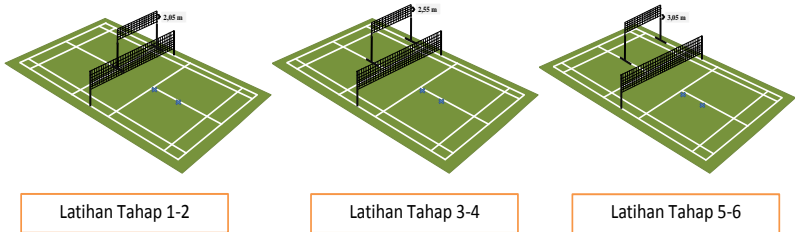
¹³ Penulis lahir di Simanulandang Jae, 5 Juni 1980, merupakan Dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di FIK Universitas Negeri Medan tahun 2006, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2010, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Jasmani di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2022.

yang saling berlawanan (*single*) dan empat orang yang saling berlawanan dengan menangkis atau memukul bola (*shuttlecock*) hingga menyeberangi net sampai lawan tidak bisa mengembalikan lagi (Aini et al., 2023). Selanjutnya menurut (Hasibuan et al., 2023), Bulutangkis adalah salah satu olahraga yang menggunakan raket dan *shuttlecock* dan dapat dimainkan secara tunggal (*singgle*), ganda (*double*), campuran (*mix double*) dilapangan tertutup (*indoor*) dan lapangan terbuka (*outdoor*). Bermain tunggal maupun bermain ganda dalam permainan bulutangkis tentunya harus dapat memukul *shuttlecock* ke lapangan lawan agar permainan dapat berlangsung. Banyak teknik dasar dalam memukul *shuttlecock* yang dapat dilakukan pemain bulutangkis.

Adapun jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai antara lain *service, lob, dropshot, smash, netting, underhand* dan *drive* (Nurhidayah, 2023). Dari pendapat tersebut, *long service* (servis panjang) termasuk salah jenis pukulan dalam bulutangkis dalam bagian teknik dasar servis. *Long service* (servis panjang) merupakan salah satu jenis servis yang penting dikuasai pemain dalam permainan bulutangkis, yakni dengan memukul *shuttlecock* setinggi mungkin dan diarahkan jatuh di bagian belakang lapangan lawan. Menurut (Putri, 2022) bahwa *Long Service* merupakan servis yang dilakukan mengarahkan kock tinggi dan jauh, dan jatuh tegak lurus sedekat mungkin dengan batas garis belakang lapangan lawan. Dengan demikian, melakukan servis panjang (*long service*) sulit dilakukan oleh pemain pemula, sebab harus memukul *shuttlecock* setinggi mungkin dan jatuh dekat dibagian belakang lapangan lawan. Memukul *shuttlecock* dengan tinggi dan jatuh dibagian belakang lapangan lawan dapat dilakukan dengan latihan. Latihan dapat dilakukan dengan menggunakan alat, yakni dengan menggunakan net mini.

Net mini yang dimaksudkan penulis adalah net mini yang berukuran dengan panjang 3,05 meter dan lebar 0,45 meter.

Net ini dipasang dengan tiang yang dibuat dari besi maupun pipa. Hal ini sudah pernah dilakukan penulis, penulis membuat tiang net tersebut dari besi dan pipa. Net ini aman dan baik digunakan saat latihan. Net mini tersebut dipasang dengan tahap ketinggian dengan ketinggian pertama setinggi 2,05 meter, tahap ketinggian kedua setinggi 2,55 meter, serta tahap ketinggian ketiga setinggi 3,05 meter. Tiang net ini diletakkan di lapangan dengan posisi yang berbeda, posisi pertama sejajar dengan garis servis, posisi kedua 75 centi meter dari garis servis, dan posisi yang ketiga 150 meter dari garis servis. Posisi tiang net ini dapat juga diatur sesuai dengan keinginan yang targetkan. Untuk lebih jelasnya pemasangan net mini dilapangan dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 1. Lapangan bulutangkis menggunakan net mini

Dari gambar lapangan diatas, latihan servis panjang (*long service*) dapat dijelaskan dari penjelasan berikut ini.

1. Tahap latihan yang pertama adalah pemain berdiri di posisi X (dekat dengan garis servis), kemudian pemain melakukan servis panjang (*long service*) sejumlah yang ditentukan dengan melewati net mini setinggi 2,05 meter. Latihan ini terus diulangi sampai pemain dapat melakukan servis panjang melewati net mini tersebut. Kemudian setelah sudah bisa dilakukan, baru melanjutkan ke tahap latihan yang kedua.

2. Tahap latihan yang kedua adalah pemain berdiri di posisi X (posisi tengah lapangan seperti posisi pemain tunggal melakukan servis), kemudian pemain melakukan servis panjang (*long service*) sejumlah yang ditentukan dengan melewati net mini setinggi 2,05 meter. Latihan ini terus diulangi sampai pemain dapat melakukan servis panjang melewati net mini tersebut. Kemudian setelah sudah bisa dilakukan, baru melanjutkan ke tahap latihan yang ketiga.
3. Tahap latihan yang ketiga adalah pemain berdiri di posisi X (dekat dengan garis servis), kemudian pemain melakukan servis panjang (*long service*) sejumlah yang ditentukan dengan melewati net mini setinggi 2,55 meter. Latihan ini terus diulangi sampai pemain dapat melakukan servis panjang melewati net mini tersebut. Kemudian setelah sudah bisa dilakukan, baru melanjutkan ke tahap latihan yang keempat.
4. Tahap latihan yang keempat adalah pemain berdiri di posisi X (posisi tengah lapangan seperti posisi pemain tunggal melakukan servis), kemudian pemain melakukan servis panjang (*long service*) sejumlah yang ditentukan dengan melewati net mini setinggi 2,55 meter. Latihan ini terus diulangi sampai pemain dapat melakukan servis panjang melewati net mini tersebut. Kemudian setelah sudah bisa dilakukan, baru melanjutkan ke tahap latihan yang kelima.
5. Tahap latihan yang kelima adalah pemain berdiri di posisi X (dekat dengan garis servis), kemudian pemain melakukan servis panjang (*long service*) sejumlah yang ditentukan dengan melewati net mini setinggi 3,05 meter. Latihan ini terus diulangi sampai pemain dapat melakukan servis panjang melewati net mini tersebut. Kemudian setelah sudah bisa dilakukan, baru melanjutkan ke tahap latihan yang keenam.

6. Tahap latihan yang keenam (tahap terakhir) adalah pemain berdiri di posisi X (posisi tengah lapangan seperti posisi pemain tunggal melakukan servis), kemudian pemain melakukan servis panjang (*long service*) sejumlah yang ditentukan dengan melewati net mini setinggi 3,05 meter. Latihan ini terus diulangi sampai pemain dapat melakukan servis panjang melewati net mini tersebut. Kemudian setelah sudah bisa dilakukan pemain secara terus-menerus, pemain dianggap sudah dapat melakukan servis panjang (*long service*) dengan baik.

Latihan servis panjang (*long service*) tidak selama harus menggunakan satu net saja, karena dapat juga menggunakan net tambahan seperti menggunakan net mini yang dapat dibuat sendiri oleh pemain, atlet, pelatih, dan guru. Dengan menggunakan net mini ini, pemain yang latihan servis panjang dapat meningkatkan semangat dan kemampuan servis panjangnya.

Daftar Pustaka

- Aini, N., Nasution, N. S., & Sumarsono, R. N. (2023). *Pengaruh metode drill terhadap hasil servis panjang bulu tangkis*. 6(2), 355–369.
- Hasibuan, N., Siregar, S., & Samosir, A. S. (2023). Pengaruh latihan smash berbasis target games terhadap kemampuan smash bulutangkis. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 7, 94–103.
- Karim, A., Jahrir, A. S., & Keprinaldi. (2021). Gerak : Journal of Physical Education , Sport , and Health. 2, 43–50.
- Nanang, K. (2020). Journal of S.P.O.R.T, Vol. 4, No.1, Mei 2020. *Neuropsychology*, 4(8), 1–11.
http://clpsy.journals.pnu.ac.ir/article_3887.html

- Nurhidayah, P. S. (2023). Pengaruh Metode Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Servis Panjang Bulutangkis Pada Atlet PB Macan Tunggal. *Jurnal Keolahragaan*, 3(April), 66–78.
- Putri, E. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Long Service Forehand Bulutangkis Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas VII . 5 SMP Negeri 35. 1(1), 40–48.



SEPAKBOLA SEBAGAI SARANA STIMULASI KEBUGARAN DAN MOTORIK ANAK USIA DINI

*Dr. Muhammad Salahuddin, S.Pd., M.Pd., AIFO-P.¹⁴
(Universitas Muhammadiyah Luwuk)*

“Sepakbola merupakan salah satu permainan olahraga yang sangat populer dan mudah diterapkan dalam berbagai konteks pendidikan, termasuk pendidikan anak usia dini (PAUD). Permainan ini tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga memiliki nilai edukatif yang tinggi dalam menstimulasi kebugaran jasmani serta perkembangan motorik anak.”

A. Konsep Kebugaran dan Motorik Anak Usia Dini

Pendahuluan Anak usia dini merupakan fase penting dalam proses tumbuh kembang manusia yang sering disebut sebagai golden age. Pada masa ini, anak mengalami perkembangan yang sangat pesat, baik dari aspek fisik, motorik, kognitif, sosial, maupun emosional. Salah satu aspek

¹⁴ 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.

yang perlu mendapat perhatian khusus adalah perkembangan kebugaran jasmani dan kemampuan motorik, karena keduanya menjadi dasar bagi aktivitas belajar dan kehidupan anak di masa selanjutnya.

Aktivitas fisik yang terencana dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini sangat dibutuhkan untuk menunjang perkembangan tersebut. Pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain menjadi strategi yang efektif, karena dunia anak identik dengan bermain. Permainan sepakbola dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan yang menarik dan bermanfaat. Sepakbola yang dimodifikasi untuk anak usia dini mampu menghadirkan aktivitas gerak yang beragam, seperti berlari, menendang, berhenti, mengubah arah, dan menjaga keseimbangan (Eko Purnomo, 2023). Selain mudah dilakukan, sepakbola juga bersifat fleksibel dan dapat dimodifikasi sesuai dengan usia, kemampuan, serta lingkungan belajar anak. Oleh karena itu, sepakbola berpotensi besar menjadi sarana stimulasi kebugaran dan motorik anak usia dini jika dirancang secara tepat dan aman.

1. Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini

Kebugaran jasmani pada anak usia dini diartikan sebagai kemampuan tubuh anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Komponen kebugaran jasmani pada anak meliputi daya tahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi (Arzaqiyah & Zulfahmi, 2025). Pada usia dini, pengembangan kebugaran tidak difokuskan pada prestasi, melainkan pada pembiasaan aktivitas fisik yang menyenangkan. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, memperkuat otot dan tulang, serta menjaga berat badan ideal anak. Selain itu, kebugaran jasmani juga berkaitan dengan peningkatan daya konsentrasi dan kesiapan anak dalam mengikuti proses pembelajaran.

2. Perkembangan Motorik Anak Usia Dini

Perkembangan motorik merupakan proses bertambahnya kemampuan gerak anak yang melibatkan koordinasi antara sistem saraf, otot, dan rangka. Motorik anak usia dini dibedakan menjadi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar melibatkan otot-otot besar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan menendang, sedangkan motorik halus melibatkan otot-otot kecil, seperti menggenggam dan memegang. Pada anak usia dini, stimulasi motorik kasar sangat penting karena menjadi dasar bagi perkembangan motorik lanjutan. Kegiatan bermain yang melibatkan banyak gerak, seperti sepakbola, sangat efektif untuk merangsang koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kontrol tubuh anak.

B. Karakteristik Permainan Sepakbola untuk Anak Usia Dini

Sepakbola untuk anak usia dini berbeda dengan sepakbola orang dewasa. Permainan ini harus disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (Septiana et al., 2021). Modifikasi dilakukan pada peraturan, ukuran lapangan, jumlah pemain, serta alat yang digunakan. Lapangan permainan dapat diperkecil dan disesuaikan dengan ruang yang tersedia, baik di dalam maupun di luar ruangan. Bola yang digunakan sebaiknya ringan dan berukuran lebih kecil agar mudah ditendang dan aman bagi anak. Jumlah pemain juga dibatasi agar setiap anak memiliki kesempatan bergerak yang lebih banyak.

Selain itu, aturan permainan dibuat sederhana dan fleksibel. Penekanan bukan pada menang atau kalah, melainkan pada partisipasi aktif dan kesenangan anak. Guru atau pendidik berperan sebagai fasilitator yang membimbing, memberi contoh gerakan, serta memastikan keamanan selama kegiatan berlangsung.

C. Manfaat Sepakbola terhadap Kebugaran dan Motorik Anak Usia Dini

1. Stimulasi Kebugaran Jasmani

Permainan sepakbola melibatkan aktivitas fisik yang dinamis dan berkelanjutan. Anak-anak berlari mengejar bola, berhenti, bergerak cepat, dan mengubah arah secara spontan. Aktivitas ini sangat efektif untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot kaki, serta kelincahan (Adi, 2019). Dengan bermain sepakbola secara rutin, anak terbiasa melakukan aktivitas fisik yang menyehatkan. Kebiasaan ini dapat membentuk gaya hidup aktif sejak dini, sehingga berdampak positif terhadap kesehatan anak dalam jangka panjang.

2. Pengembangan Motorik Kasar

Sepakbola merupakan permainan yang kaya akan unsur gerak motorik kasar. Gerakan menendang bola melatih koordinasi mata dan kaki, keseimbangan, serta kekuatan otot. Gerakan berlari dan menghindari lawan melatih kelincahan dan koordinasi tubuh secara keseluruhan. Melalui permainan yang dilakukan berulang-ulang, anak akan semakin terampil dalam mengontrol gerakan tubuhnya. Hal ini membantu anak meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan dalam mengikuti berbagai aktivitas fisik lainnya.

3. Aspek Sosial dan Emosional

Selain aspek fisik dan motorik, sepakbola juga memberikan kontribusi terhadap perkembangan sosial dan emosional anak (Rustina, 2020). Anak belajar bekerja sama dalam tim, menunggu giliran, mematuhi aturan sederhana, serta mengelola emosi saat bermain. Interaksi sosial yang terjadi selama permainan dapat menumbuhkan sikap sportivitas, empati, dan rasa kebersamaan.

D. Implementasi Sepakbola dalam Pembelajaran PAUD

Implementasi sepakbola sebagai sarana stimulasi kebugaran dan motorik anak usia dini perlu dirancang secara terencana. Guru PAUD dapat mengintegrasikan permainan sepakbola ke dalam kegiatan pembelajaran tematik atau kegiatan luar ruangan. Kegiatan diawali dengan pemanasan sederhana, dilanjutkan dengan permainan inti, dan diakhiri dengan pendinginan.

Pendekatan bermain harus dikedepankan agar anak merasa senang dan tidak tertekan. Guru perlu memberikan variasi permainan, seperti menggiring bola melewati rintangan, menendang bola ke sasaran, atau bermain sepakbola mini. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui pengamatan terhadap partisipasi dan perkembangan gerak anak.

Keamanan menjadi aspek yang sangat penting. Lingkungan bermain harus aman, alat yang digunakan sesuai, dan pengawasan dilakukan secara optimal. Dengan demikian, sepakbola dapat menjadi media pembelajaran yang efektif dan bermakna bagi anak usia dini. Sepakbola merupakan permainan yang memiliki potensi besar sebagai sarana stimulasi kebugaran jasmani dan perkembangan motorik anak usia dini.

Melalui modifikasi yang tepat dan pendekatan bermain, sepakbola dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermanfaat bagi tumbuh kembang anak. Selain meningkatkan kebugaran dan keterampilan motorik kasar, permainan ini juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Oleh karena itu, pendidik PAUD diharapkan dapat memanfaatkan permainan sepakbola sebagai bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan perencanaan yang baik dan pelaksanaan yang aman, sepakbola dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung perkembangan anak usia dini secara holistik.

Daftar Pustaka

- Adi, B. S. (2019). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. *Dosen Jurusan FIP UNY*.
- Arzaqiyah, S., & Zulfahmi, M. N. (2025). Evaluasi Progam Fullday School pada Aspek Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini RA Darul Hikmah Mengantu. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*.
- Eko Purnomo. (2023). Pengembangan Nilai-Nilai Sosial Melalui Aktivitas Olahraga. *REPOSITORY*.
- Rustina, K. N. (2020). Peran Sekolah Sepakbola (SSB) Mondoteko Putra Rembang Terhadap Perkembangan Sepakbola. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*.
- Septiana, R. A., Santosa, A., & Budiman, A. (2021). Model Pembelajaran Sepakbola bagi Anak Usia Dini. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i01.3862>



PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI MEDIA PEMBINAAN OLAHRAGA USIA DINI

*Dr. Pangondian Hotliber Purba, S.Pd., M.Pd.¹⁵
(Universitas Negeri Medan)*

“Pendidikan jasmani berperan sebagai sarana pembinaan olahraga usia dini melalui aktivitas fisik mendukung perkembangan motorik, kebugaran jasmani, dan pembentukan karakter.”

Pendidikan jasmani berperan sebagai sarana utama dalam pembinaan olahraga usia dini karena melalui aktivitas fisik yang terencana anak dapat mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, dan pembentukan karakter secara sekaligus. Pendidikan jasmani pada anak usia dini membantu meningkatkan kualitas pertumbuhan fisik serta keterampilan gerak dasar yang akan bermanfaat bagi partisipasi olahraga di masa mendatang. Studi-studi di Indonesia menunjukkan

¹⁵ Penulis lahir di Sihorbo (Dairi), 09 Mei 1978, penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Medan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan Keperawatan di Universitas Negeri Medan (2002), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Semarang (2011), dan gelar Doktor Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Semarang Program Studi Pendidikan Olahraga (2023).

bahwa aktivitas fisik terstruktur, permainan edukatif, dan pembelajaran berbasis gerak membawa dampak positif pada perkembangan motorik dan kebugaran anak (Nugraha, 2015).

Pendidikan Jasmani sebagai Media Pembinaan Olahraga Usia Dini

Pendidikan jasmani di usia dini memberikan pengalaman gerak yang beragam dan menyenangkan bagi anak, sehingga menjadi media efektif dalam pembinaan olahraga sejak dini. Aktivitas fisik seperti permainan sederhana dan kegiatan motorik dasar membantu anak mengenal pola gerak yang menjadi dasar pembelajaran olahraga lainnya. Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani merupakan urutan pengalaman belajar yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik maupun emosional (Nugraha, 2015).

Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani, seperti permainan sederhana dan kegiatan motorik dasar, membantu anak mengenal pola gerak yang terstruktur sekaligus meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol tubuh. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini mampu menstimulasi perkembangan motorik dan kebugaran jasmani secara optimal (Paiman, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai sarana aktivitas fisik, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang mendukung pertumbuhan anak secara menyeluruh.

Peran Aktivitas Fisik terhadap Perkembangan Motorik dan Kebugaran

Aktivitas fisik yang terencana dalam pendidikan jasmani berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, dan menangkap, sekaligus

meningkatkan kebugaran jasmani anak. Kegiatan ini membentuk koordinasi, kekuatan otot, keseimbangan, dan daya tahan, serta turut mendukung perkembangan kognitif dan sosial anak melalui interaksi dalam permainan atau aktivitas kelompok. Penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan permainan edukatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani efektif untuk menstimulasi perkembangan motorik dasar (Wibowo et al., 2022).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga membantu meningkatkan kesadaran tubuh (*body awareness*) dan kemampuan spasial anak. Dengan pengalaman gerak yang cukup, anak akan lebih siap untuk mempelajari keterampilan olahraga yang lebih kompleks pada tahap perkembangan selanjutnya. Oleh karena itu, kualitas dan variasi aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani sangat menentukan keberhasilan pengembangan motorik anak.

Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan yang dirancang untuk mengembangkan berbagai aspek kebugaran jasmani anak, seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan koordinasi motorik. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan bervariasi, pendidikan jasmani membantu anak untuk beradaptasi dengan tuntutan gerak yang berbeda, sekaligus meningkatkan fungsi organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Dalam konteks sekolah dasar, kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan secara konsisten terbukti berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kebugaran fisik siswa, karena memberikan stimulus gerak yang mendukung tumbuh kembang fisik mereka melalui permainan, senam, dan olahraga terencana (Sari et al., 2024).

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam aktivitas pendidikan jasmani berkaitan erat dengan peningkatan kebugaran jasmani. Misalnya, studi yang menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga di sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif secara fisik. Penelitian lain juga menegaskan bahwa partisipasi dalam program olahraga terstruktur di sekolah dasar tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik kasar tetapi juga komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan anak (Slamet et al., 2025).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan utama pendidikan jasmani dan menjadi dasar penting dalam pembinaan olahraga usia dini, karena melalui aktivitas fisik yang sesuai dengan karakteristik anak, pendidikan jasmani mampu meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kelenturan tubuh secara bertahap dan aman. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental dan emosional, seperti meningkatnya konsentrasi belajar, stabilitas emosi, serta rasa percaya diri. Oleh karena itu, pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk pola hidup aktif dan sehat sejak usia dini sebagai fondasi pembinaan olahraga jangka panjang.

Nilai-Nilai Karakter yang Tumbuh Melalui Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter peserta didik melalui pengalaman belajar yang melibatkan aktivitas fisik, permainan, dan interaksi sosial. Melalui proses pembelajaran yang terstruktur, anak belajar nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan rasa

hormat terhadap orang lain. Penelitian di sekolah dasar menunjukkan bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan karakter siswa, karena aktivitas jasmani menuntut keteraturan, pemahaman aturan permainan, dan kemampuan beradaptasi dalam kelompok (Nurafiati et al., 2025).

Selain itu, pembelajaran pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan permainan kecil dan aktivitas kelompok membantu anak menginternalisasi nilai-nilai moral dan sosial melalui pengalaman langsung. Aktivitas permainan seperti lari estafet, permainan bola sederhana, atau permainan tradisional memberikan ruang bagi anak untuk mempraktikkan sikap sportif, menghargai teman, serta mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Studi literatur juga menegaskan bahwa kegiatan bermain yang dikelola secara baik dalam pendidikan jasmani memberikan landasan kuat bagi tumbuhnya karakter positif seperti rasa percaya diri, toleransi, dan kerja sama (Syafruddin, M. A., & Anwar, 2024).

Melalui aktivitas fisik yang terencana, aman, dan sesuai dengan tahap perkembangan, pendidikan jasmani mampu menanamkan keterampilan gerak dasar, membentuk pola hidup aktif dan sehat, serta menumbuhkan nilai-nilai karakter positif seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Oleh karena itu, pendidikan jasmani perlu dipandang sebagai investasi jangka panjang dalam pembangunan sumber daya manusia yang sehat, berkarakter, dan berkelanjutan sejak usia dini.

Daftar Pustaka

- Nugraha, B. (2015). Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4, 557–564.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Nurafiati, S., Asri, A., & Hasbillah, M. (2025). The Role of Physical Education in Developing Positive Character Traits in Elementary School Students. 7(1), 6–12.

- Paiman. (2009). OLAHRAGA DAN KEBUGARAN JASMANI (PHYSICAL FITNESS) PADA ANAK USIA DINI Paiman SMPN 5 Wates Kulon Progo Yogyakarta (HP 085292826281). 270–281.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., Ilmu, F., Universitas, K., & Padang, N. (2024). *PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR*. 6(2), 478–488.
- Slamet, S., Sumarno, G., & Andrianto, S. D. (2025). Analisis keterampilan motorik kasar dan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di kota Bandung berdasarkan ekstrakurikuler (the analysis of gross motor skills and physical fitness of elementary students in Bandung based on extracurricular activities). 21(1), 87–100.
- Syafruddin, M. A., & Anwar, N. I. A. (2024). Aktifitas bermain untuk pembentukan karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Phederal*, 21(1).
- Wibowo, T., Fadhilah, D. I., Lubis, R., Duti, U., Simamora, O., Isnain, A. R., & Silalahi, C. (2022). *Learning Physical Education , Sports , and Early Childhood Health Based on Educational Games Research methods*. 1(3), 181–188.



EFEKTIVITAS STRATEGI PEMBELAJARAN PENJAS DALAM MENINGKATKAN KESADARAN GAYA HIDUP AKTIF SISWA

*Dr. Kusmiyati, M.Pd.¹⁶
(STKIP Darussalam Cilacap)*

“Strategi pembelajaran Penjas dalam meningkatkan gaya hidup aktif siswa dengan mengerjakan keterampilan gerak, membangun kebugaran fisik serta menumbuhkan pemahaman tentang kesehatan dan memotivasi siswa untuk aktif secara berkelanjutan.”

Strategi pembelajaran yang efektif dapat mencakup berbagai pendekatan seperti pembelajaran berbasis aktivitas, berbasis masalah, dan pembelajaran kolaboratif. Selain itu teknologi juga dapat digunakan untuk meningkatkan pembelajaran, seperti pembelajaran berbasis teknologi, berbasis proyek dan permainan salah satunya dalam pembelajaran penjas. Menurut Rusman (2018) pembelajaran

¹⁶ Penulis lahir di Cilacap, 15 April 1986, penulis merupakan Dosen di STKIP Darussalam Cilacap pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS) (2010) , sedangkan gelar Magister dan program Doktor diselesaikan di Universitas Negeri Semarang (UNNES) Prodi Pendidikan Olahraga pada tahun 2014 dan tahun 2024.

efektif jika memberikan pengalaman baru, membentuk kompetensi siswa, dan mengantar mereka ketujuan pembelajaran secara optimal. Rusman menekankan bahwa pembelajaran efektif harus memiliki beberapa karakteristik seperti: (1) fokus pada siswa, (2) menggunakan metode pembelajaran yang variatif, (3) menggunakan media pembelajaran yang efektif, (4) membuat siswa aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran, (5) menggunakan penilaian yang autentik dan kontinu.

Strategi pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) yang efektif dapat meningkatkan kesadaran gaya hidup aktif siswa dengan melibatkan pendekatan inovatif berbasis aktivitas, permainan dan kolaboratif. Gaya hidup aktif dapat meningkatkan kebugaran fisik. Kebugaran fisik merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kesehatan dan kualitas hidup individu, terutama pada usia sekolah. Pada tahap ini, anak-anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan aktivitas fisik yang memadai untuk mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial. Collins & Staples (2017) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani penting untuk menyelesaikan aktivitas pada kehidupan setiap hari serta dapat mengurangi risiko terserang suatu penyakit. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani (UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Pendidikan Jasmani sebagai bagian dari kurikulum pendidikan di Indonesia memiliki peran strategis dalam memastikan siswa mendapatkan kesempatan untuk meningkatkan kebugaran fisiknya secara terstruktur dan terencana. Hasil penelitian oleh (Koc, 2017) mengatakan bahwa mata pelajaran penjas memiliki tingkat efek positif dalam kegiatan pembelajaran disekolah yang sangat berpengaruh pada perkembangan siswa.

Pada kenyataannya, implementasi pendidikan jasmani seringkali masih menghadapi kendala seperti minimnya pemahaman siswa terhadap manfaat jangka panjang dari aktivitas fisik. "Pendidikan jasmani yang baik seharusnya menjadi dasar pembentukan kesadaran akan gaya hidup sehat" (Purwanto, 2022). Namun, saat ini kesadaran siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat masih minim. Pendidikan jasmani sering kali dilihat hanya sebagai kegiatan olahraga semata, bukan sebagai media pembelajaran yang dapat membentuk pola hidup yang positif. Perkembangan teknologi dapat menjadi faktor siswa kurang dalam melakukan gerak atau hidup aktif mereka cenderung hidup pasif dengan gaya hidup mereka dengan bermain *gadget*. Melihat hal itu disini peran guru sangat penting untuk merubah gaya hidup siswanya.

Guru memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung perkembangan siswa untuk mencapai tujuan hidupnya secara maksimal. Peran guru penjas dalam membangun kesadaran gaya hidup aktif memiliki peran yang penting, harus memberi contoh yang baik bagi siswa dengan menunjukkan gaya hidup aktif dan sehat, serta menyediakan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam beraktivitas fisik dan olahraga yang menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dan minat siswa untuk berolahraga dan beraktivitas fisik karena mereka akan lebih cenderung untuk berpartisipasi dan terlibat dalam aktivitas fisik yang dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Selain itu pembelajaran penjas yang menyenangkan dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan sehat yang akan bertahan seumur hidup. Beberapa strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan hidup aktif siswa dalam pembelajaran penjas diantaranya: (1) membantu tujuan yang realities dan dapat dicapai oleh siswa, (2) menggunakan teknologi dan media yang menarik, (3) membuat siswa merasa lebih nyaman dan aman dalam

kegiatan pembelajaran penjas. Dengan meningkatkan hidup aktif siswa dalam pembelajaran benjas, guru dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan dan kebiasaan hidup sehat yang baik dan meningkatkan kualitas mereka secara keseluruhan. Disamping itu strategi penjas yang efektif juga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan social, emosional dan moral yang baik, seperti komunikasi, kerja sama, dan tanggung jawab. Dengan menggunakan strategi pembelajaran yang tepat, guru dapat membuat perbedaan besar dalam kehidupan siswa dan membantu mereka menjadi generasi emas 2045 yang lebih sehat dan aktif.

Daftar Pustaka

- Collins, K., & Staples, K. (2017). The role of physical activity in improving physical fitness in children with intellectual and developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 69 (July), 49–60.
- Koc, Y. (2017). The Effect of “Physical Education and Sport Culture” Course on the Attitudes of Preservice Classroom Teachers towards Physical Education and Sports. *International Journal of Higher Education*, 6 (4), 200. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n4p200>
- Purwanto, T. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rusman. (2018). *Model-model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada



TRANSFORMASI PEMBELAJARAN PJOK DALAM KERANGKA KEBIJAKAN PENDIDIKAN NASIONAL

*Alif Aryadi Hardi, S.Pd., M.Pd.¹⁷
(Universitas Negeri Makassar)*

“Transformasi pembelajaran PJOK menuntut adaptasi kebijakan, paradigma, dan praktik pedagogik untuk membentuk peserta didik sehat, aktif, dan berkarakter”

Kebijakan pendidikan nasional menempatkan pendidikan sebagai instrumen strategis dalam membangun sumber daya manusia yang unggul, sehat, dan berkarakter. Dalam konteks ini, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting karena berkaitan langsung dengan pengembangan kualitas hidup peserta didik (Hardi & Mutmainna, 2024: 97). Transformasi kebijakan pendidikan mendorong perubahan orientasi PJOK dari sekadar aktivitas fisik menuju pembelajaran yang holistik dan berkelanjutan. Kurikulum Merdeka sebagai bagian dari kebijakan pendidikan

¹⁷ Penulis lahir di Watampone, 24 November 1992, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UNM tahun 2015, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Negeri Makassar tahun 2019.

nasional memberikan fleksibilitas kepada satuan pendidikan dan guru dalam merancang pembelajaran PJOK sesuai dengan karakteristik peserta didik dan konteks sekolah (Hardi & Mutmainna, 2025: 142). Fleksibilitas tersebut membuka ruang inovasi pembelajaran yang menekankan penguatan kompetensi, karakter, serta kesejahteraan fisik dan mental peserta didik. PJOK tidak lagi dipandang sebagai mata pelajaran pelengkap, melainkan sebagai fondasi pembentukan gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat.

Transformasi pembelajaran PJOK ditandai oleh pergeseran paradigma dari pendekatan konvensional menuju pendekatan yang berpusat pada peserta didik (Afriyuandi dkk., 2025: 24). Pendekatan lama yang menekankan penguasaan teknik secara mekanis mulai bergeser ke arah pembelajaran yang menekankan pemahaman, pengalaman, dan keterlibatan aktif peserta didik. Dalam paradigma baru, pembelajaran PJOK memadukan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial secara seimbang. Aktivitas pembelajaran dirancang untuk memberikan pengalaman bermakna melalui eksplorasi gerak, kerja sama, dan refleksi. Peserta didik tidak hanya dilatih untuk mampu melakukan gerakan, tetapi juga memahami nilai kesehatan, sportivitas, serta pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Adi dkk., 2025: 143).

Paradigma ini sejalan dengan kebijakan pendidikan nasional yang menekankan pembelajaran bermakna dan penguatan karakter. PJOK menjadi wahana strategis untuk menanamkan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan kejujuran melalui pengalaman langsung di lapangan. Implementasi kebijakan pendidikan nasional dalam pembelajaran PJOK tercermin melalui penyesuaian tujuan, materi, dan strategi pembelajaran. Capaian pembelajaran PJOK dirancang agar selaras dengan kompetensi abad ke-21, termasuk kemampuan berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi, dan kreativitas (Mustafa, 2020: 437).

Integrasi kebijakan kurikulum juga terlihat pada penerapan pembelajaran berdiferensiasi. Guru PJOK diberikan keleluasaan untuk menyesuaikan aktivitas pembelajaran dengan kemampuan, minat, dan kebutuhan peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran PJOK menjadi lebih inklusif dan mampu mengakomodasi keragaman karakteristik peserta didik. Selain itu, pembelajaran PJOK diarahkan untuk mengintegrasikan konteks kehidupan nyata. Aktivitas fisik dan olahraga dikaitkan dengan isu kesehatan, kebugaran, dan gaya hidup aktif. Pendekatan ini memperkuat relevansi pembelajaran PJOK dengan kehidupan peserta didik di luar sekolah.

Transformasi pembelajaran PJOK dalam kerangka kebijakan pendidikan nasional mendorong penggunaan model pembelajaran yang adaptif dan inovatif (Haq & Prasetyo, 2025: 1827). Model pembelajaran kooperatif, misalnya, mendukung pengembangan keterampilan sosial dan kerja sama antarpeserta didik. Model ini sejalan dengan kebijakan pendidikan yang menekankan penguatan karakter dan nilai kebersamaan.

Model pembelajaran berbasis proyek dan berbasis masalah juga relevan untuk diterapkan dalam PJOK. Melalui model ini, peserta didik dilibatkan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi aktivitas fisik atau olahraga yang kontekstual. Pembelajaran menjadi lebih bermakna karena peserta didik berperan aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, pendekatan permainan dan pembelajaran berbasis pengalaman memberikan ruang bagi peserta didik untuk belajar melalui aktivitas yang menyenangkan. Model-model tersebut mendukung kebijakan pendidikan nasional yang menekankan pembelajaran aktif, kreatif, dan partisipatif.

Kebijakan pendidikan nasional mendorong perubahan dalam sistem asesmen, termasuk pada mata pelajaran PJOK. Asesmen tidak lagi semata-mata berfokus pada hasil akhir atau

capaian keterampilan gerak, tetapi juga pada proses dan perkembangan peserta didik (Samsudin, 2024: 80). Asesmen formatif menjadi bagian penting dalam pembelajaran PJOK. Guru melakukan pemantauan berkelanjutan terhadap partisipasi, sikap, dan perkembangan kemampuan peserta didik. Pendekatan ini memungkinkan guru memberikan umpan balik yang konstruktif serta menyesuaikan strategi pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik. Asesmen autentik juga semakin ditekankan, di mana peserta didik dinilai berdasarkan kemampuan menerapkan pengetahuan dan keterampilan dalam situasi nyata. Transformasi asesmen ini sejalan dengan kebijakan pendidikan nasional yang menempatkan asesmen sebagai sarana untuk mendukung pembelajaran, bukan sekadar alat pengukuran.

Guru PJOK memiliki peran strategis dalam mengimplementasikan transformasi pembelajaran sesuai kebijakan pendidikan nasional. Guru dituntut untuk mampu memahami arah kebijakan serta menerjemahkannya ke dalam praktik pembelajaran yang kontekstual dan inovatif (Angga & Sari, 2025: 1374). Dalam konteks transformasi, guru PJOK berperan sebagai fasilitator pembelajaran yang menciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan menyenangkan. Guru juga dituntut untuk terus mengembangkan kompetensi profesional melalui refleksi, kolaborasi, dan pengembangan diri secara berkelanjutan.

Peran guru yang adaptif dan reflektif menjadi kunci dalam memastikan bahwa transformasi pembelajaran PJOK tidak hanya bersifat administratif, tetapi benar-benar berdampak pada kualitas pengalaman belajar peserta didik.

Transformasi pembelajaran PJOK dalam kerangka kebijakan pendidikan nasional dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti keterbatasan sarana prasarana, perbedaan kondisi sekolah, serta kesiapan guru dalam menerapkan pendekatan baru (Paramita dkk., 2025: 758). Tantangan

tersebut memerlukan strategi adaptasi dan inovasi yang berkelanjutan. Di sisi lain, kebijakan pendidikan nasional memberikan peluang besar bagi pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih kontekstual dan relevan. Fleksibilitas kurikulum memungkinkan guru untuk mengembangkan pembelajaran berbasis potensi lokal dan kebutuhan peserta didik. Kolaborasi antar guru dan pemangku kepentingan juga menjadi peluang untuk meningkatkan mutu pembelajaran PJOK secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Afriyuandi, A. R., Pratama, A. K., Sungkawa, M. G. G., Al Hakim, M. J., Aulia, P. D., Karunia, S. I., Ummah, M. R., Daelami, M. I., Oktapianta, R., & Hakim, H. F. A. (2025). *Strategi Belajar dan Pembelajaran Penjas Masa Kini*. CV Eureka Media Aksara.
- Angga, P. D., & Sari, A. J. (2025). Deep Learning: Bagaimana Implementasinya Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)? *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(2), 1373–1391.
- Haq, M. D., & Prasetyo, N. T. (2025). Deep Learning sebagai Pendekatan Transformasional dalam Pendidikan: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 8(3), 1826–1842.
- Hardi, A. A., & Mutmainna, A. (2024). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 7(1), 96–105.

- Hardi, A. A., & Mutmainna, A. (2025). Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 15(3), 142–147.
- Mustafa, P. S. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, 4(3), 437–452.
- Paramita, A. J., Ariani, K. B., Mahadewi, N. P. D., & Werang, B. R. (2025). Tantangan Implementasi Pembelajaran Mendalam sebagai Pendekatan dalam Kurikulum Merdeka. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan dan Sosial*, 6(4), 757–769.
- Samsudin, M. P. (2024). *Desain dan Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakad Media Publishing.



STRATEGI LATIHAN EFEKTIF UNTUK MENINGKATKAN AKURASI LEMPARAN PETANQUE

*Ahmad Zakaria, S.Pd., M.Pd.¹⁸
(Universitas Negeri Makassar)*

“Strategi latihan terencana, bervariasi, dan berprinsip ilmiah efektif meningkatkan akurasi, konsistensi, serta kepercayaan diri atlet petanque”

Olahraga petanque merupakan cabang olahraga yang menuntut ketelitian, kontrol motorik halus, serta fokus mental yang tinggi. Meskipun tergolong baru di Indonesia, petanque berkembang pesat dan mulai dipertandingkan di berbagai kejuaraan nasional hingga internasional. Sebagai atlet yang telah berlatih selama satu dekade, saya merasakan bahwa kunci utama dalam mencapai performa optimal bukan hanya terletak pada kekuatan fisik, tetapi juga pada strategi latihan yang tepat dan berkelanjutan.

¹⁸ Penulis lahir di Sinjai, 17 April 1995, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNM Makassar, menyelesaikan studi S1 di Penjaskesrek FIKK UNM tahun 2017, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga UNM Makassar tahun 2021.

Akurasi lemparan — baik pointing maupun shooting — merupakan faktor dominan dalam menentukan kemenangan. Oleh karena itu, strategi latihan yang dirancang untuk meningkatkan akurasi harus memperhatikan prinsip latihan olahraga yang ilmiah, mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

Pendekatan dan Pola Latihan

Dalam keseharian, pola latihan saya dibedakan menjadi dua tahap:

1. Latihan rutin (non-kompetisi): dilakukan 2-3 kali seminggu untuk menjaga kondisi fisik dan kepekaan teknik.
2. Latihan intensif (pra-kejuaraan): dilakukan enam hari dalam seminggu dengan porsi latihan fisik, teknik, dan mental yang terprogram oleh pelatih.

Bentuk latihan yang saya lakukan meliputi:

1. Latihan teknik pointing dan shooting dengan variasi jarak 6 hingga 9 meter.
2. Latihan variasi target untuk melatih adaptasi situasional.
3. Latihan fisik pendukung seperti kekuatan otot lengan dan stabilitas tubuh bagian bawah.
4. Latihan mental dan konsentrasi seperti visualisasi lemparan dan simulasi pertandingan.

Hasil dari penerapan latihan sistematis ini menunjukkan peningkatan akurasi lemparan yang signifikan. Berdasarkan catatan latihan pribadi, rata-rata keberhasilan pointing meningkat dari 62% menjadi 78% dalam tiga bulan program intensif (lihat Tabel 1).

Tabel 1. Perbandingan akurasi lemparan sebelum dan sesudah program latihan intensif (data latihan pribadi, 2024)

Periode Latihan	Frekuensi Latihan (perminggu)	Rata-rata Akurasi Pointing (%)	Rata-rata Akurasi Shooting (%)
Non-Kompetisi	2–3 kali	62	58
Pra-Kejuaraan	6 kali	78	74

Analisis Berdasarkan Teori Latihan Olahraga

Efektivitas latihan tidak hanya bergantung pada frekuensi, tetapi juga penerapan prinsip-prinsip ilmiah. Menurut (Bompa & Haff, 2009), ada lima prinsip utama dalam perencanaan latihan, yaitu spesifisitas, overload, individualisasi, variasi, dan pemulihan.

Dalam konteks petanque, prinsip spesifisitas sangat penting — latihan harus meniru situasi kompetisi sebenarnya. Itulah mengapa latihan dengan variasi jarak 6–9 meter dan posisi target yang berubah terus dilakukan.

Prinsip repetisi dan feedback (Schmidt & Lee, 2011) juga krusial. Melakukan lemparan berulang dengan umpan balik langsung dari pelatih membantu memperkuat motor learning dan koordinasi gerak halus. Dalam praktiknya, saya sering memanfaatkan rekaman video latihan untuk mengevaluasi pola gerakan tangan dan posisi tubuh.

Dari sisi mental, (Weinberg & Gould, 2019) menekankan bahwa fokus dan self-efficacy mempengaruhi performa olahraga presisi seperti petanque. Latihan visualisasi dan simulasi pertandingan menjadi bagian integral dari program, untuk meningkatkan kepercayaan diri dan stabilitas emosi saat kompetisi.

Refleksi Pribadi dan Implementasi di Lapangan

Sebagai atlet yang telah berlatih selama 10 tahun, saya menyadari bahwa peningkatan akurasi bukan hanya hasil kerja keras, tetapi juga hasil dari latihan yang terencana, terukur, dan disertai pemahaman teori. Pelatih berperan penting dalam memberikan variasi latihan, koreksi teknik, dan penguatan mental.

Latihan pointing dan shooting yang berpindah jarak membuat saya lebih adaptif terhadap kondisi lapangan dan tekanan pertandingan. Ketika latihan ini dilakukan secara konsisten dan dibarengi evaluasi rutin, hasilnya terlihat dalam peningkatan kepercayaan diri serta kestabilan performa di kejuaraan tingkat provinsi dan nasional.

Kesimpulan

Strategi latihan efektif untuk meningkatkan akurasi lemparan petanque harus berlandaskan prinsip ilmiah dan pengalaman praktis. Kombinasi latihan teknik, fisik, dan mental dengan variasi situasional memberikan hasil signifikan terhadap performa atlet. Penerapan prinsip spesifisitas dan repetisi dengan umpan balik terbukti meningkatkan koordinasi motorik dan fokus, dua faktor utama dalam keberhasilan lemparan.

Dengan pendekatan ini, petanque di Indonesia berpotensi mencetak lebih banyak atlet berprestasi di level nasional dan internasional, asalkan proses latihan dilakukan secara terencana, terukur, dan reflektif.

Daftar Pustaka

- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.



PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Ita Agustina Dewi, S.E., M.Pd.¹⁹
(SMP Informatika Bina Generasi)

“Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Informatika Bina Generasi melalui Senam Pagi dan Jalan Sehat yang Menyenangkan dan Berkelanjutan”

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. SMP Informatika Bina Generasi yang berlokasi di jalan raya Ciomas, Gg. Saleh no. 68 Kelurahan Padasuka, Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor memiliki tanggungjawab untuk meningkatkan kebugaran siswa melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Masa SMP adalah masa transisi dari anak-anak menjadi remaja, dimana tubuh dan pikiran sedang mengalami perubahan besar. Oleh karena itu, penting bagi siswa SMP untuk memiliki gaya hidup sehat dan aktif. Salah satu cara untuk mencapai hal ini dengan melakukan senam pagi dan jalan sehat secara teratur. Senam pagi dan jalan sehat merupakan dua kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

¹⁹Penulis lahir di Ciamis,, 07 Agustus 1976, merupakan guru di SMP Informatika Bina Generasi Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor, menyelesaikan studi S1 di FE Manajemen Universitas Sahid tahun 1999, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Manajemen Pendidikan Universitas Pakuan Bogor tahun 2025.

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya (Darmawan, (2017). Artikel ini akan membahas tentang bagaimana meningkatkan kebugaran siswa SMP Informatika melalui senam pagi dan jalan sehat.

Senam pagi dan jalan sehat merupakan dua kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh dimana kegiatan tersebut sangat menyenangkan dan membuat bahagia, tubuh setiap hari senantiasa bergerak dan minimal jalan seribu langkah dalam sehari. Senam pagi dan jalan sehat dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Sujarwanto, 2018). Melalui senam pagi dan jalan sehat siswa diharapkan mendapat nilai positif bagi mereka, nilai yang terkandung didalamnya yaitu kesehatan fisik dan kebugaran yang dapat mendukung aktivitas siswa terutama dalam proses belajar baik dilingkungan sekolah maupun di rumah. Kegiatan rutin senam pagi dan jalan sehat di SMP Informatika Bina Generasi setiap dua pekan sekali yang dilaksanakan pada hari Jumat, yaitu senam pagi dilaksanakan pada pekan ke-2 dan jalan sehat dilaksanakan pada pekan ke-4 dimana kegiatan yang sangat disenangi para siswa karena antusiasnya mereka menyambut kebersamaan dengan teman-temannya dan mereka saling mengenal satu sama lain dan saling berbagi ketika setelah senam pagi atau jalan sehat dengan makan bersama di lapangan.

Pengaruh Senam Pagi terhadap kebugaran dan kesehatan jasmani siswa dalam kegiatan belajar, siswa menjadi lebih fokus dalam menangkap materi yang disampaikan oleh guru. Senam Pagi merupakan cara mudah meningkatkan kesehatan

(Suryani, I., 2018). Kegiatan senam pagi dan jalan sehat yang dilaksanakan secara teratur memiliki banyak manfaat, senam merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan teratur dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan, serta mengembangkan keterampilan motorik dan koordinasi tubuh (Pakaya & Datau, 2025). Berikut manfaat senam pagi :

1. Meningkatkan kebugaran jasmani
2. Meningkatkan kesehatan fisik dan mental
3. Meningkatkan konsentrasi dan fokus
4. Mengurangi stress dan kelelahan
5. Menurunkan berat badan bagi yang obesitas
6. Meningkatkan kerja sama tim dan sosialisasi
7. Meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri
8. Meningkatkan kesehatan jantung

Pelaksanaan senam pagi dan jalan sehat di SMP Informatika Bina Generasi sebagai berikut :

1. Mengadakan senam pagi setiap hari Jumat di pekan ke-2 di lapangan sekolah sebelum pelajaran dimulai untuk setiap bulannya.
2. Mengadakan jalan sehat setiap hari Jumat di pekan ke-4 di lingkungan sekitar sekolah sebelum pelajaran di mulai untuk setiap bulannya.
3. Mengikutsertakan siswa dan guru dalam kegiatan tersebut.

Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Senam Pagi (Trianto, A, & Wibowo,S, 2019). Kegiatan Senam pagi merupakan aktivitas fisik yang dilakukan pada pagi hari untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Senam pagi senantiasa melibatkan gerakan tubuh yang ringan dan santai seperti jogging atau gerakan aerobik yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan energi dan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas sehari-hari.

Berikut adalah cara kegiatan senam pagi dan jalan sehat yang efektif di SMP Informatika Bina Generasi:

1. Berdoa terlebih dulu sebelum dimulai kegiatan senam.
2. Mulai dengan pemanasan ringan, seperti jogging atau stretching.
3. Lakukan senam pagi yang menyenangkan seperti senam Pelajar Pancasila, senam Anak Indonesia hebat, senam Garuda di dadaku dan senam Maumere Gemu Fa Mi Re.
4. Jalan sehat di sekitar sekolah atau lingkungan sekolah dengan rute yang telah ditentukan sekolah.
5. Akhiri dengan pendinginan ringan, seperti stretching atau meditasi.
6. Brifing dari kepala sekolah.
7. Ditutup dengan doa.
8. Makan pagi/sarapan bersama setelah senam pagi dan jalan sehat.

Strategi Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa (Lestari,A., & Sari, R, 2019) dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan dan berkelanjutan yaitu senam pagi dan jalan sehat.

Berikut ini beberapa Tips untuk Siswa SMP:

1. Lakukan senam pagi dan jalan sehat secara teratur minimal 2-3 kali dalam seminggu.
2. Pilih waktu yang tepat, seperti pagi hari sebelum pelajaran dimulai.
3. Ajak teman-teman untuk bergabung dan membuat aktivitas lebih menyenangkan.

Jalan sehat merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan berjalan kaki untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Jalan sehat dapat dilakukan dimana saja, seperti di taman, lapangan, atau bahkan di sekitar rumah dengan tujuan meningkatkan sirkulasi darah, membakar kalori, dan meningkatkan kesehatan jantung. Jalan sehat memiliki manfaat dan pelaksanaan untuk kesehatan jasmani (Sari,R., & Lestari, A., 2020).

Hasil dari pelaksanaan senam pagi dan jalan sehat di SMP Informatika Bina Generasi menunjukkan kebugaran siswa lebih meningkat dan percaya diri serta kedua aktivitas ini dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mengurangi stres dan kelelahan. Evaluasi dapat dilakukan dengan cara:

1. Mengukur kebugaran siswa sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan.
2. Mengadakan survei tentang kepuasan siswa terhadap kegiatan tersebut.
3. Mengamati siswa lebih aktif dan komunikatif dengan teman-temannya.

Kesimpulan dari artikel ini adalah senam pagi dan jalan sehat dapat meningkatkan kebugaran siswa SMP Informatika Bina Generasi baik secara jasmani maupun rohani, siswa menjadi lebih aktif, senang dan bahagia. Saran untuk meningkatkan kebugaran siswa adalah dengan mengadakan kegiatan senam pagi dan jalan sehat secara rutin terjadwal.

Daftar Pustaka

- Sujarwo, Y. (2018). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lestari, A., & Sari, R. (2019). Strategi Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 18(2), 123-134.
- Nurhayati, N., & Wahyuni, S. (2020). Pengaruh Senam Pagi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 1-12.
- Sari, R., & Lestari, A. (2020). Jalan Sehat: Manfaat dan Pelaksanaan. *Jurnal Kesehatan*, 20(1), 1-14.
- Trianto, A., & Wibowo, S. (2019). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Senam Pagi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 18(1), 1-10.

Pakaya, S., & Datau, S. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Senam Aerobik “Fun Young” Pada Materi Senam Irama Di SMP Negeri 1 SuwawaTimur.2(3)



STRATEGI PEMBELAJARAN PJOK INKLUSIF DALAM MENINGKATKAN PARTISIPASI DAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK: DITINJAU DARI PANDANGAN ONTOLOGI

*Veramyta Maria Martha Flora Babang, S.Pd Jas, M.Or.²⁰
(Universitas Nusa Cendana Kupang)*

“Strategi pembelajaran PJOK inklusif berperan penting dalam meningkatkan partisipasi aktif dan kepercayaan diri seluruh peserta didik tanpa diskriminasi”

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan. Dalam perspektif ontologi pendidikan, PJOK dipahami sebagai realitas pedagogis yang berangkat dari hakikat keberadaan manusia sebagai makhluk yang bergerak, belajar, dan bermakna melalui

²⁰ Veramyta Maria Martha Flora Babang, S.Pd Jas, M.Or., lahir di Maumere, 09 Februari 1986. Penulis merupakan Dosen pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana Kupang. Pendidikan Sarjana (S1) diselesaikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2009, pendidikan Magister (S2) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2011, dan saat ini sedang menyelesaikan studi Doktor pada Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana FIKK Universitas Negeri Yogyakarta.

aktivitas jasmani. yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, sikap sosial, serta kepercayaan diri peserta didik. Dalam konteks pendidikan modern yang menjunjung tinggi prinsip keadilan dan kesetaraan, pembelajaran PJOK dituntut untuk bersifat inklusif, yaitu mampu mengakomodasi keberagaman kemampuan, latar belakang, dan kebutuhan peserta didik, termasuk peserta didik berkebutuhan khusus. Pembelajaran PJOK inklusif tidak hanya menekankan pada pencapaian keterampilan fisik semata, tetapi juga pada penguatan aspek afektif dan sosial, khususnya partisipasi aktif dan kepercayaan diri.

Secara ontologis, pembelajaran PJOK inklusif berpijak pada hakikat manusia sebagai makhluk yang utuh. Pandangan ontologi mempersoalkan apa yang menjadi hakikat dari peserta didik, proses belajar, dan aktivitas gerak itu sendiri, sehingga pembelajaran PJOK inklusif diposisikan sebagai ruang eksistensial bagi peserta didik untuk mengaktualisasikan dirinya melalui gerak. (holistik), yang memiliki dimensi jasmani, psikologis, sosial, dan moral. Shields dan Bredemeier (2011: 2) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai ruang pembentukan manusia seutuhnya, di mana "*physical education is not merely about physical performance, but about moral, social, and personal development through movement.*" Definisi ini menegaskan bahwa gerak dalam PJOK memiliki makna eksistensial, bukan sekadar aktivitas biologis. Ontologi pendidikan inklusif memandang bahwa setiap individu memiliki potensi yang unik dan bernilai, sehingga tidak dapat diseragamkan dalam satu standar kemampuan tertentu. Dalam PJOK, pemahaman ontologis ini menuntut guru untuk melihat gerak bukan hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi sebagai medium ekspresi diri, interaksi sosial, dan pembentukan identitas peserta didik. Dengan demikian, strategi pembelajaran PJOK inklusif harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar bermakna bagi semua peserta didik.

Partisipasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK sering kali dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti rasa percaya diri, motivasi, dan persepsi terhadap kemampuan diri. Block dan Obrusnikova (2007: 108) secara tegas menyatakan bahwa *“inclusive physical education is designed to provide meaningful participation for all students regardless of ability,”* yang menegaskan bahwa partisipasi bermakna merupakan tujuan utama pendidikan jasmani inklusif. Peserta didik yang merasa tidak mampu atau takut gagal cenderung menarik diri dan pasif dalam aktivitas fisik. Pembelajaran inklusif berupaya menghilangkan hambatan tersebut melalui penyesuaian aktivitas, penggunaan pendekatan kooperatif, serta pemberian umpan balik positif. Dalam kerangka ontologi, partisipasi dipahami sebagai manifestasi eksistensi peserta didik dalam proses pembelajaran, di mana setiap individu memiliki ruang untuk terlibat secara aktif sesuai dengan kemampuannya.

Strategi pembelajaran PJOK inklusif dapat diwujudkan melalui beberapa pendekatan utama yang berlandaskan pemahaman ontologis tentang keberadaan dan potensi peserta didik. Pertama, diferensiasi pembelajaran, yaitu penyesuaian tujuan, materi, metode, dan evaluasi berdasarkan kemampuan dan kebutuhan peserta didik. Block dan Obrusnikova (2007: 109) menyatakan bahwa *“effective inclusion in physical education requires planned modifications that allow each student to experience success,”* yang berarti diferensiasi bukan perlakuan istimewa, melainkan pengakuan atas realitas perbedaan kemampuan. Dalam praktiknya, guru dapat memodifikasi aturan permainan, ukuran lapangan, alat yang digunakan, maupun intensitas aktivitas agar semua peserta didik dapat berpartisipasi. Diferensiasi ini sejalan dengan pandangan ontologis bahwa realitas kemampuan peserta didik bersifat beragam dan dinamis.

Kedua, pendekatan pembelajaran kooperatif dan kolaboratif. Haegele dan Sutherland (2015: 260) menegaskan bahwa *“peer interaction plays a critical role in shaping students’ perceptions of inclusion in physical education,”* sehingga interaksi sosial menjadi fondasi penting dalam membangun rasa percaya diri dan partisipasi aktif. Melalui kerja kelompok dan aktivitas berbasis tim, peserta didik belajar untuk saling mendukung, menghargai perbedaan, dan membangun rasa percaya diri secara sosial. Interaksi positif antar peserta didik membantu menciptakan lingkungan belajar yang aman dan inklusif, sehingga peserta didik tidak merasa terisolasi atau terdiskriminasi. Kepercayaan diri tumbuh ketika peserta didik merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sekitarnya.

Ketiga, penggunaan penilaian autentik yang berorientasi pada proses. Penilaian ini memandang proses belajar sebagai realitas ontologis yang bernilai. Shields dan Bredemeier (2011: 8) menyatakan bahwa *“when students are evaluated based on effort and moral engagement, physical education becomes a meaningful human experience,”* sehingga penilaian autentik memperkuat makna belajar PJOK inklusif. Dalam PJOK inklusif, penilaian tidak semata-mata berfokus pada hasil akhir atau performa fisik, tetapi juga pada usaha, perkembangan individu, dan sikap positif peserta didik. Penilaian semacam ini memperkuat konsep diri positif dan mendorong peserta didik untuk terus berpartisipasi tanpa takut dinilai gagal. Secara ontologis, penilaian autentik mengakui proses belajar sebagai realitas penting dalam perkembangan manusia.

Kepercayaan diri peserta didik merupakan aspek afektif yang sangat dipengaruhi oleh pengalaman belajar. Shields dan Bredemeier (2011: 7) menegaskan bahwa *“positive moral and social experiences in sport and physical education contribute directly to students’ self-confidence and self-worth,”* sehingga pembelajaran PJOK inklusif memiliki peran strategis dalam pembentukan kepercayaan diri. Pembelajaran PJOK inklusif

memberikan pengalaman sukses yang realistis melalui tugas-tugas yang dapat dicapai. Ketika peserta didik berhasil menyelesaikan aktivitas sesuai kemampuannya, mereka akan membangun persepsi positif terhadap diri sendiri. Hal ini selaras dengan pandangan ontologis bahwa pengalaman nyata membentuk kesadaran dan pemaknaan individu terhadap dirinya.

Beberapa penelitian internasional menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani inklusif berdampak positif terhadap partisipasi dan kepercayaan diri peserta didik (Block & Obrusnikova, 2007: 110). Model inklusif yang menekankan dukungan sosial, otonomi, dan adaptasi aktivitas terbukti meningkatkan keterlibatan siswa serta sikap positif terhadap aktivitas fisik. Haegele dan Sutherland (2015: 262) menyebutkan bahwa *“students with disabilities value physical education experiences that emphasize belonging, support, and personal success,”* yang menunjukkan pentingnya lingkungan belajar yang aman dan inklusif. Oleh karena itu, guru PJOK perlu memiliki pemahaman filosofis, khususnya ontologis, agar mampu merancang pembelajaran yang manusiawi dan berkeadilan.

Secara keseluruhan, strategi pembelajaran PJOK inklusif merupakan upaya sadar untuk mewujudkan pendidikan yang menghargai keberagaman dan potensi setiap peserta didik. Dari sudut pandang ontologi pendidikan, inklusivitas dalam PJOK menegaskan bahwa setiap peserta didik memiliki eksistensi yang setara dalam proses belajar. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK tidak boleh meniadakan siapa pun, melainkan harus menjadi ruang aman bagi seluruh peserta didik untuk bergerak, belajar, dan berkembang sesuai kodrat kemanusiaannya. Dengan landasan ontologis yang kuat, pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada keterampilan fisik, tetapi juga pada pengembangan kepercayaan diri dan partisipasi aktif sebagai bagian dari

eksistensi peserta didik. Implementasi strategi ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar PJOK yang inklusif, menyenangkan, dan bermakna bagi semua.

Daftar Pustaka

- Block, Martin E., and Obrusnikova, Iva. 2007. Inclusion in Physical Education: A Review of the Literature from 1995–2005. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(2), 103–124.
- Haegele, Justin A., and Sutherland, Sue. 2015. Perspectives of Students with Disabilities Toward Physical Education: A Qualitative Inquiry Review. *Quest*, 67(3), 255–273. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1050118>
- Shields, David L., and Bredemeier, Brenda J. 2011. Moral Development and Behavior in Sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(1), 1–16.



PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT BERPRESTASI NASIONAL DI SMP NEGERI 2 SUMBERPUCUNG

*Aris Krisdian, S.Pd.I., M.Pd., Gr.²¹
(SMP Negeri 2 Sumberpucung Kabupaten Malang)*

“Program pembinaan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Sumberpucung merupakan model pembinaan holistik yang mengintegrasikan latihan teknik, pembinaan mental, dan penguatan karakter, terbukti efektif dalam meningkatkan prestasi siswa hingga tingkat nasional serta mendukung pengembangan kepribadian peserta didik secara menyeluruh.”

Extrakurikuler merupakan sarana penting bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi non-akademik. Sekolah tidak hanya dituntut menghasilkan siswa unggul secara akademik, tetapi juga memiliki keterampilan, karakter, dan prestasi di bidang non-akademik.

²¹ Aris Krisdian, S.Pd.I., M.Pd., Gr merupakan Guru Pendidikan Agama Islam di SMP Negeri 2 Sumberpucung Malang. Menyelesaikan *Sarjana Pendidikan Agama Islam* (S.Pd.I.) di Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Malang tahun 2004, *Magister Pendidikan* (M.Pd.) di Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2018, *Graduate Certification* (Gr) di LPTK UIN Malang tahun 2020.

Pencak silat sebagai warisan budaya bangsa memiliki nilai filosofi, seni, dan olahraga yang tinggi. Dalam pendidikan, pencak silat berperan membentuk disiplin, percaya diri, mental kompetitif, dan kerja sama tim. Di SMP Negeri 2 Sumberpucung, pembinaan pencak silat telah berlangsung berkelanjutan dan menghasilkan prestasi hingga tingkat nasional. Artikel ini bertujuan menggambarkan pembinaan ekstrakurikuler pencak silat, strategi pengembangan kemampuan siswa, tantangan, serta dampaknya terhadap prestasi nasional.

Latar Belakang

SMP Negeri 2 Sumberpucung memiliki komitmen kuat dalam pengembangan kualitas peserta didik secara holistik. Salah satu program unggulan adalah ekstrakurikuler pencak silat, yang dipilih karena mampu mengoptimalkan kecerdasan kinestetik, emosional, serta etos kerja siswa. Pembinaan yang terstruktur dan berkelanjutan diharapkan menghasilkan atlet muda yang kompeten secara teknik, memiliki mental juara, serta menjunjung nilai sportifitas. Seiring waktu, prestasi pencak silat sekolah ini berkembang hingga kompetisi nasional, mencerminkan kualitas pembinaan dan dukungan sekolah.

Landasan Teori

Pembinaan olahraga di sekolah didasarkan pada teori perkembangan motorik dan pembelajaran keterampilan yang menekankan latihan sistematis dan bertahap. Teori motivasi juga menjelaskan bahwa prestasi dipengaruhi motivasi intrinsik, dukungan lingkungan, dan umpan balik pelatih.

Pencak silat memiliki dimensi teknik, taktik, budaya, dan spiritual, sehingga pembinaan harus mencakup latihan fisik, pemahaman filosofi, simulasi pertandingan, serta pembinaan karakter seperti disiplin dan etika.

Tujuan Pembinaan Ekstrakurikuler Pencak Silat

Pembinaan pencak silat di SMP Negeri 2 Sumberpucung bertujuan untuk:

1. Mengembangkan keterampilan teknik pencak silat secara sistematis.
2. Meningkatkan prestasi olahraga pencak silat hingga tingkat nasional.
3. Membentuk karakter peserta didik yang disiplin, percaya diri, dan bertanggung jawab.
4. Mengembangkan kemampuan kerja sama tim.
5. Melestarikan budaya bangsa melalui pencak silat.

Strategi Pembinaan di SMPN 2 Sumberpucung

1. Perencanaan Latihan yang Sistematis

Program latihan disusun setiap tahun ajaran dengan pembagian level keterampilan, jadwal latihan rutin, pengembangan teknik dasar hingga teknik bertanding, serta latihan fisik. Perencanaan dilakukan dengan mempertimbangkan keseimbangan akademik dan latihan.

2. Pembinaan Mental dan Karakter

Pembinaan mental dilakukan melalui simulasi pertandingan, diskusi etika pencak silat, serta pemberian peran kepemimpinan kepada siswa senior. Pendekatan ini membantu siswa menghadapi tekanan kompetisi dan membangun integritas.

3. Evaluasi Berkala dan Umpan Balik

Evaluasi dilakukan secara berkala melalui ujian teknik, simulasi pertandingan, dan tes fisik. Hasil evaluasi digunakan untuk menyusun program latihan individual guna meningkatkan efektivitas pembinaan.

4. Kolaborasi dengan Organisasi dan Klub Pencak Silat Lokal

Sekolah bekerja sama dengan perguruan dan klub pencak silat untuk training camp, pertandingan persahabatan, dan pelatih tamu, sehingga pengalaman siswa semakin luas dan kompetitif.

Prestasi yang Diraih

Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 2 Sumberpucung mencatat berbagai prestasi, antara lain:

1. **Kanjuruhan Fighter Competition 2024 dan 2025** dengan perolehan total puluhan medali emas, perak, dan perunggu pada tingkat nasional.
2. **Malang Championship 5 Tahun 2025**, sekolah mengirimkan 9 atlet dan meraih 9 medali serta dominasi pada kategori Solo Kreatif Pra Remaja Putri.
3. **Kejuaraan lain** seperti Pangdiv Divif 2/Kostrad Open, Dandim Cup, dan Ganesha Cup dengan raihan medali emas, perak, dan perunggu.

Prestasi ini mencerminkan kualitas pembinaan teknik dan karakter siswa serta membuka peluang beasiswa dan pengakuan prestasi nasional.

Tantangan dalam Pembinaan

1. **Keterbatasan Fasilitas Latihan**, seperti ruang dan perlengkapan olahraga
2. **Keseimbangan Akademik dan Ekstrakurikuler**, yang menuntut manajemen waktu siswa dan dukungan orang tua
3. **Keterbatasan Jumlah Pembina Profesional**, sehingga perlu penguatan jaringan pelatih dan pelatihan lanjutan

Dampak Positif pada Peserta Didik

Pembinaan pencak silat memberikan dampak positif antara lain:

1. Disiplin Tinggi dan tanggung jawab
2. Kepercayaan Diri yang kuat
3. Kemampuan kerja Sama Tim
4. Etika dan Sportifitas
5. Kesehatan Fisik dan Mental

Rekomendasi Pengembangan

Untuk meningkatkan kualitas pembinaan, direkomendasikan:

1. Pengadaan Fasilitas Latihan yang Lebih Memadai.
2. Peningkatan Kapasitas Pembina, melalui pelatihan dan sertifikasi.
3. Program Mentoring Akademik bagi siswa atlit.
4. Strategi Pencarian Sponsor atau Dukungan Eksternal.

Kesimpulan

Pembinaan ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 Sumberpucung merupakan program holistik yang mengintegrasikan latihan teknik, pembinaan karakter, dan prestasi kompetitif. Program ini berhasil menghasilkan atlet berprestasi nasional serta membentuk siswa yang disiplin, percaya diri, dan beretika.

Dengan pengembangan fasilitas, peningkatan kualitas pembina, dan dukungan stakeholder sekolah, prestasi pencak silat di SMP Negeri 2 Sumberpucung diharapkan semakin meningkat di masa depan.

Daftar Pustaka

- Ahmad, F. (2020). *Pendidikan Olahraga dan Pembinaan Atlet Muda*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiman, R. (2019). *Pencak Silat: Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, S. (2021). *Metodologi Latihan Bela Diri untuk Sekolah*. Jakarta: Gramedia.
- Nasution, A. (2018). *Sport Coaching dalam Pendidikan*. Surabaya: Unesa Press.
- Wahyudi, T. (2023). *Pengembangan Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama*. Malang: Lembaga Pendidikan Nusantara.



PEDAGOGI DIJUUNG PELUIT: TRANSFORMASI GAYA MENGAJAR DARI FORMAL KE KONTEKSTUAL

Novi Sefriana, M.Pd.²²
(MTs Negeri 1 Way Kanan)

*"Olahraga di sekolah bukanlah tentang mencetak atlet,
melainkan tentang membangun karakter melalui gerak."*

Selama sepuluh tahun, laptop dan seragam beladiri saya adalah simbol otoritas akademik di koridor sekolah tinggi. Di sana, di hadapan mahasiswa, saya terbiasa berbicara tentang tahapan perkembangan motorik anak, biomekanika gerakan dalam beladiri yang presisi, psikologi olahraga yang mendalam, dan diskusi teoretis yang menuntut kemandirian berpikir. Namun, segalanya berubah ketika takdir membawa saya kembali ke lapangan sekolah sebagai seorang Guru PJOK melalui jalur PNS. Ternyata, berpindah dari mimbar dosen ke lapangan sekolah bukan sekadar urusan pindah tempat kerja; ini adalah sebuah "benturan" budaya mengajar. Saya yang terbiasa dengan gaya formal-akademis mendadak gagap saat menghadapi energi murni siswa yang tidak butuh teori rumit,

²² Penulis merupakan Guru PJOK di MTsN 1 Way Kanan. Mengenyam pendidikan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Lampung tahun 2007 dan S2 Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tahun 2013.

melainkan butuh keteladanan dan kegembiraan dalam bergerak. Kegelisahan itu akhirnya terjawab dalam sebuah *culture shock* pada hari pertama saya menginjakkan kaki di lapangan sekolah.

Suara riuh rendah, tawa yang lepas, dan pergerakan mereka yang tanpa henti membuat teori-teori manajemen kelas yang saya kuasai selama sepuluh tahun seolah menguap begitu saja. Di detik itulah saya sadar, lapangan baru ini menuntut lebih dari sekadar ilmu, ia menuntut saya untuk lahir kembali sebagai seorang pendidik yang berbeda, saya menyadari bahwa sepuluh tahun pengalaman saya harus didekonstruksi ulang.

A. Transformasi Gaya Mengajar: Dari Kekakuan Formalitas menuju Pembelajaran Kontekstual

Transformasi gaya mengajar dari Formal-Teoretis menuju Kontekstual bukan sekadar pilihan, melainkan keharusan untuk memastikan nilai-nilai olahraga benar-benar terinternalisasi dalam diri siswa.

1. Kegagalan Kekakuan Formalitas di Sekolah

Banyak pendidik muda membawa "gaya dosen" ke sekolah: sangat teknis, kaku, dan berorientasi pada hasil akhir yang terukur secara mekanis. Mengapa gaya ini seringkali gagal?

- a. Abstraksi vs. Realitas: Menurut jurnal *Educational Psychology Review*, siswa usia sekolah (terutama SD dan SMP) berada pada tahap operasional konkret. Memberikan instruksi teknis yang terlalu rumit tanpa kaitan dengan pengalaman sehari-hari membuat siswa merasa asing dengan materi tersebut.

- b. Anxiety (Kecemasan) Performa: Gaya formal yang hanya mengejar angka (misal: harus melakukan *lay-up* dengan teknik sempurna) menciptakan tekanan mental. Penelitian menunjukkan bahwa fokus berlebih pada teknik atlet profesional justru menurunkan motivasi intrinsik siswa yang bukan atlet.
- c. Kurangnya Relevansi: Kurikulum yang kaku seringkali gagal menjawab pertanyaan mendasar siswa: "*Mengapa saya harus melakukan ini?*"

Pendekatan Kontekstual: Olahraga sebagai Simulasi Kehidupan

Pendekatan *Contextual Teaching and Learning* (CTL) menekankan bahwa belajar akan lebih bermakna jika dikaitkan dengan konteks nyata. Dalam olahraga, ini berarti menggeser fokus dari sekadar "angka" ke "nilai".

- a. Bermain sebagai Bahasa: Bagi anak-anak, bermain adalah cara mereka memahami dunia. Mengajarkan sepak bola bukan dimulai dari teori anatomi tendangan, melainkan dari kegembiraan mengejar bola bersama teman.
- b. Sportivitas dan Kerja Sama: Olahraga adalah laboratorium sosial. Pendekatan kontekstual mengajarkan bahwa kalah dalam permainan adalah simulasi menghadapi kegagalan di masa depan. Fokusnya bergeser: bukan tentang siapa yang mencetak gol, tapi bagaimana tim berkomunikasi untuk mencapai tujuan.
- c. Integrasi Karakter: Mengutip jurnal *Physical Education and Sport Pedagogy*, pembelajaran jasmani yang kontekstual terbukti lebih efektif dalam membangun *soft skills* seperti empati dan kepemimpinan dibandingkan metode latihan militeristik atau formal.

2. Modifikasi Materi: Kreativitas Melampaui Stkitar Profesional

Salah satu kesalahan terbesar dalam mengajar adalah memaksakan stkitar atlet profesional (seperti stkitar FIFA atau NBA) kepada anak-anak yang koordinasi motoriknya masih berkembang.

Modifikasi Alat (Teaching Games for Understanding - TGfU): Menggunakan bola plastik yang lebih ringan untuk voli agar tangan siswa tidak sakit. Merendahkan ring basket agar siswa merasakan keberhasilan (*sense of achievement*). Modifikasi Aturan: Jangan terpaku pada aturan resmi yang rumit. Buatlah aturan yang inklusif, misalnya: "Semua anggota tim harus menyentuh bola sebelum boleh mencetak skor." Ini memaksa terjadinya kerja sama tim secara alami.

Transformasi dari formal ke kontekstual adalah perjalanan dari mengajar materi menuju mengajar manusia. Guru yang kreatif tidak hanya melihat skor di atas kertas, tetapi melihat bagaimana seorang siswa yang tadinya pemalu mulai berani memimpin teman-temannya di lapangan.

B. Tantangan dan Adaptasi Transisi Pendidik

Transisi dari perguruan tinggi ke sekolah menengah atau dasar bukan sekadar pindah lokasi mengajar, melainkan sebuah pergeseran paradigma total. Berikut adalah tiga pilar utama tantangan dan adaptasi yang sering dihadapi:

1. Manajemen Kelas: Dari Pasif-Reseptif ke Aktif-Kinestetik

Dalam lingkungan kampus, dosen biasanya berhadapan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat kemandirian tinggi. Model interaksinya cenderung "diam dan mendengarkan". Namun, di sekolah, kelas adalah ekosistem yang hidup, berisik, dan penuh energi. Mahasiswa memiliki attention span yang lebih panjang dan kontrol diri yang baik. Sebaliknya,

siswa sekolah (terutama SD dan SMP) memiliki energi berlebih yang jika tidak disalurkan akan berubah menjadi gangguan kelas. Pendidik harus beralih dari metode ceramah (lecturing) ke metode pembelajaran aktif. Menurut jurnal *Educational Psychology Review*, keterlibatan siswa meningkat ketika guru menggunakan strategi kinesthetic learning dan manajemen kelas yang bersifat preventif, bukan reaktif.

2. Administrasi: Detail RPP vs Fleksibilitas RPS

Salah satu "kejutan budaya" terbesar bagi mantan dosen adalah beban administrasi. Di perguruan tinggi, RPS berfungsi sebagai peta jalan besar. Dosen memiliki otonomi luas untuk mengembangkan materi di kelas asalkan tujuan instruksional tercapai. Di sekolah, administrasi sangat presisi. Guru harus merinci setiap menit kegiatan: dari apersepsi, inti, hingga refleksi. Berdasarkan stkitar kurikulum (seperti Kurikulum Merdeka), Modul Ajar harus memuat profil pelajar Pancasila, asesmen formatif-sumatif, hingga lembar kerja siswa (LKS) yang detail. Adaptasi ini menuntut ketelatenan dalam perencanaan. Jika dosen terbiasa berimprovisasi berdasarkan diskusi kelas, guru harus memiliki rencana cadangan (Plan B) yang terstruktur dalam dokumen tertulis.

C. Transformasi dari Ruang Kuliah ke Lapangan Sekolah

Bagi seorang akademisi yang telah menghabiskan satu dekade di menara gading, berpindah ke lapangan sekolah dasar atau menengah ibarat melakukan terjun bebas ke dalam realitas yang paling murni. Di balik bunyi peluit yang menkitai akhir sebuah permainan, terdapat lapisan hikmah yang seringkali luput dari diskusi seminar atau jurnal penelitian.

Berikut adalah eksplorasi mengenai makna baru dan sinergi pengalaman dalam transisi luar biasa ini.

1. Menemukan Makna Baru: Apa yang Tidak Ada di Kampus? Di kampus, interaksi seringkali bersifat transaksional-akademik: tugas, nilai, dan gelar. Namun, di sekolah, kita akan menemukan elemen manusiawi yang jauh lebih organik.
2. Kegembiraan Murni dan Kepolosan Anak. Di tingkat universitas, mahasiswa sering kali terkungkung oleh kecemasan masa depan (*future anxiety*). Di sekolah, terutama saat berolahraga, kita akan menemukan "Pure Joy". Saat seorang anak mencetak gol, kegembiraannya bersifat total tidak ada beban gengsi atau perhitungan karier. Menurut teori Flow dari Mihaly Csikszentmihalyi, anak-anak jauh lebih mudah mencapai kondisi flow (keterlibatan penuh) karena mereka hidup sepenuhnya di saat ini (*present moment*), sesuatu yang sulit ditemukan pada orang dewasa yang terlalu analitis.
3. Guru sebagai Orang Tua Kedua (*In Loco Parentis*). Jika dosen adalah fasilitator intelektual, maka guru adalah penopang emosional. Di sekolah, kita tidak hanya mentransfer ilmu, tetapi juga mengikat tali sepatu, mendengarkan cerita tentang kucing yang hilang, hingga menjadi tempat pengaduan saat mereka merasa tidak aman. Jurnal *Teaching and Teacher Education* sering menekankan konsep "Pedagogical Caring". Guru bukan sekadar pengajar, melainkan figur lekat (*attachment figure*) yang krusial bagi perkembangan sosio-emosional anak (*Bowlby's Attachment Theory*).
4. Sinergi Pengalaman: Dosen dalam Tubuh Guru
Pengalaman 10 tahun menjadi dosen bukanlah beban, melainkan "senjata rahasia" yang membuat gaya mengajar kita di sekolah memiliki kedalaman yang unik, kedalaman

teori yang menjadi hidup. Contoh: kita tidak hanya mengajarkan cara menendang bola, tetapi kita memahami biomekanika di baliknya. Kita tidak hanya mengatur barisan, tetapi kita menerapkan teori dinamika kelompok. Sinergi kita mampu menjelaskan "mengapa" sebuah gerakan dilakukan (aspek kognitif) dengan cara yang bisa diterima oleh logika sederhana anak-anak (aspek motorik). Seorang guru dengan latar belakang dosen memiliki pkitangan *bird's eye view*. Kita tahu ke mana arah pendidikan ini bermuara (dunia perkuliahan dan profesional). Kita bisa menanamkan *soft skills* (seperti sportivitas dan kerja sama) sambil memberi tahu mereka secara halus bahwa kemampuan ini adalah apa yang dicari di tingkat yang lebih tinggi. Ini adalah bentuk "*Differentiated Instruction*" yang sangat kaya, di mana pengalaman teoretis memandu praktik lapangan yang presisi.

Referensi

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. (Tentang kegembiraan murni dan keterlibatan total).
- Noddings, N. (2013). *Caring: A Relational Approach to Ethics and Moral Education*. (Tentang peran guru sebagai pengasuh/orang tua kedua).
- Shulman, L. S. (1987). *Knowledge and Teaching: Foundations of the New Reform*. (Mendukung konsep Pedagogical Content Knowledge bagaimana ahli/dosen mengubah pengetahuan ahli menjadi materi yang dapat diajarkan).

BAB III

**PJOK BERDAMPAK: NILAI
OLAHRAGA, ASESMEN ADAPTIF,
PHYSICAL LITERACY, DAN
PEMBINAAN ATLET**



NILAI-NILAI DALAM OLAHRAGA DAN PENDIDIKAN JASMANI

*Albadi Sinulingga*²³
(Universitas Negeri Medan)

“Olahraga dan pendidikan jasmani menekankan pada nilai-nilai kemanusiaan dan integritas yang menanamkan psikologis sebagai bagian individu”

Nilai merupakan disposisi yang lebih luas dan sifatnya lebih mendasar. Alex Sobur (2003:374) mengutip pendapat Klukhohn (1965) seorang antropolog yang mendefinisikan nilai sebagai suatu konsepsi, eksplisit atau implisit yang khas untuk seorang individu atau suatu kelompok dari yang diinginkan mempengaruhi seleksi modus, cara, dan tujuan tindakan yang tersedia. Definisi nilai lainnya dikemukakan Rokeach (1973:5) “a value is an enduring belief that a specific mode of conduct or end-state of existence is personally or socially preferable to an opposite or converse mode of conduct or end state of existence”. Dengan kata lain, nilai adalah suatu kepercayaan yang berlangsung lama bahwa suatu modus tingkah laku atau keadaan akhir suatu keberadaan secara

²³ Penulis, Dosen FIK Unimed Prodi Pendjas, Sarjana Pendidikan Keperawatan di IKIP Negeri Medan (1984), Magister Pendidikan Olahraga di UPI (2007), dan Doktor Pendidikan di UPI Program Studi Pendidikan Olahraga (2012).

pribadi atau sosial lebih disukai daripada modus tingkah laku atau suatu keberadaan yang berlawanan. Selain nilai berfungsi sebagai pemandu tindakan manusia dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi kebutuhan dasar manusia, juga lebih bersifat mendasar dan stabil sebagai bagian dari ciri kepribadian.

Lebih lanjut menurut Rokeach bahwa salah satu sifat dasar dari nilai adalah menyatu ke dalam sebuah perilaku individu yang dipengaruhi oleh perubahan budaya, masyarakat dan pengalaman pribadi yang membedakan perbedaan individu. Berkaitan dengan nilai, Rusli Lutan (2003:141) berpendapat bahwa nilai mengandung makna yang lebih abstrak dan berada pada tataran abstraksi yang lebih tinggi daripada sikap dan merupakan rujukan sebuah perilaku. Selanjutnya, Rusli Lutan mengatakan bahwa perilaku tanpa nilai akan kacau dan menghancurkan dirinya sendiri yang biasa juga disebut dengan anomali. Makna yang mendalam dari pendapat tersebut bahwa perilaku individu yang tidak sesuai dengan masyarakat dan budaya dapat menyebabkan individu merasa terasing dari lingkungan dimana dia berada. Selain itu, perilaku tersebut bisa juga mempengaruhi sikap orang disekelilingnya. Kebiasaan tidak merokok di lingkungan olahraga dapat membuat individu lain enggan melakukan kebiasaan yang kurang sehat bagi orang lain, dan sebaliknya bila kebiasaan tersebut berlangsung tanpa memikirkan orang lain dapat menyebabkan orang lain juga berperilaku yang sama sehingga menyebabkan situasi semakin lingkungan yang kurang sehat. Bila lingkungan tidak terpengaruh oleh perilaku individu, kemungkinan individu tersebut merasa terasing dan mempengaruhi sikapnya yang tidak diterima individu lain. Perilaku berdasarkan nilai merupakan suatu sikap individu yang terpuji dan merupakan contoh bagi orang lain serta lingkungan sekitar menjadi wujud kepribadian yang simpatik.

Dalam konteks olahraga, sebenarnya nilai dalam olahraga telah tercermin dalam motto olimpiade yaitu “*citius, altius, fortius*” yang artinya lebih cepat, lebih tinggi dan lebih kuat. Namun menurut Rusli Lutan (2003:75) telah terjadi pengkerutan nilai sebab aslinya *citius* bukan lebih cepat sebagaimana terekam dalam performa atlet yang mampu lari lebih cepat, tetapi makna sesungguhnya lebih menunjukkan pada kualitas mental dalam membuat keputusan yang lebih cepat dan lebih *smart*. Demikian juga *altius* bukan dalam pengertian lebih tinggi dalam pengertian prestasi atletik seperti lompat tinggi, tetapi memiliki moral yang luhur. *Fortius* bukan dalam makna sempit yaitu terkuat, namun lebih menekankan pada kualitas pribadi yang ulet dan tangguh. Dalam konteks kerangka olahraga kompetitif, pelatihan yang secara kontiniu dengan aneka ragam program, latihan yang menantang, mengikuti berbagai kejuaraan menyediakan rangsang tersendiri dalam memantapkan psikologis terutama dalam kepercayaan diri. Pada saat menang akan membina kepercayaan diri, dan saat kalah terbina bahwa kekalahan bukan sebuah kegagalan, namun mengajari individu untuk meningkatkan usaha bahwa kekalahan bukan sebagai akibat dari kemampuan atau keterampilan rendah, namun sebagai akibat usaha yang rendah

Selanjutnya, Rusli Lutan (2003) menjelaskan pembentukan potensi manusia, kepribadian dan watak menjadi bagian pembinaan aktivitas gerak insani dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga yang pada akhirnya dapat digunakan untuk berbagai kepentingan; tujuan akhir pendidikan jasmani dan olahraga adalah bermanfaat bagi kehidupan sosialnya. Pengembangan pendidikan jasmani dan olahraga dengan aneka permainan menunjukkan manfaat terhadap aspek-aspek psikologis, sosial dan kesejahteraan psiko-fisik (*well being*) individu, penanggulangan stress dan depressi.

Melihat akses dan potensi olahraga dan pendidikan jasmani, mantan Sekjen PBB Kofi Annan memposisikan olahraga dan pendidikan jasmani sebagai sebuah kegiatan yang membina dan membentuk individu dan masyarakat. Kebermaknaan berolahraga juga disampaikan Juan Antonio Samaranch, mantan ketua olimpiade, pada pembukaan Olimpiade 26 di Atlanta Amerika Serikat “sport is education”. Artinya, olahraga adalah bagian dari pendidikan kepribadian siswa. Lewat olahraga dapat dipelajari nilai-nilai yang terdapat di masyarakat seperti disiplin, sosial, kerjasama, dan lain-lain merupakan salah satu tujuan dari pendidikan jasmani dan olahraga. Nilai-nilai yang terkandung di dalam materi teori dan praktek, dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, merupakan salah satu tujuan pembelajaran dalam ranah afektif yang harus diskenario kan guru dalam perencanaan pembelajaran.

Pada intinya, pendapat yang senada yang tertuang dalam Sport Development Index (2022) sebenarnya dari sudut pandang pengembangan sumber daya manusia, dan keikutsertaan dalam olahraga dapat menanamkan dan mengajarkan nilai-nilai kepribadian. Proses belajar pendidikan jasmani yang kaya dengan kandungan nilai dapat membantu siswa dalam menghadapi, mengatasi dan memberikan alternatif pemecahan dalam berbagai permasalahan global yang melanda masyarakat serta membangun totalitas anak dalam ranah filosofis, psikologis, dan sosialnya. Pada hakekatnya, pendidikan jasmani dan olahraga menyajikan banyak tantangan dalam pembelajaran terutama mengelola dan menanamkan psikologis yang didalamnya termasuk *self-esteem* dan motivasi berprestasi sebagai bagian dari individu. Dalam pembinaan manusia, makna yang terkandung dalam nilai tersebut adalah, bahwa olahraga atau aktivitas jasmani merupakan wadah pembinaan dan sekaligus pembentukan potensi manusia, seperti tangguh dan memiliki moral.

Berdasarkan pandangan tersebut, pendidikan jasmani dan olahraga merupakan aktivitas atau gerak manusia yang dilakukan secara sadar dan bertujuan berpotensi dalam rangka pembentukan dan pendidikan manusia yang dapat digunakan untuk mengembangkan sumber daya manusia yang lebih bermanfaat dalam kehidupan. Selain nilai-nilai dalam olahraga merupakan instrumen dalam berperilaku untuk mencapai tujuan akhir (*desired ends-goals*), juga sebagai alat yang dapat dijadikan sebagai medium untuk mengatasi masalah sosial seperti kurangnya kepercayaan siswa saat menghadapi ujian, atau memperoleh keberhasilan melalui jalan pintas (*instan*), penyalahgunaan obat (*drug abuse*). Pendidikan jasmani dan olahraga diyakini dapat membentuk kepribadian yang gigih sejak kalangan pelajar sangat dibutuhkan dalam mengatasi masalah psiko-sosial bangsa yang serba semakin tak menentu di masa mendatang.

Olahraga tidak secara otomatis membangun sifat-sifat afektif, kecuali lingkungan ditata sedemikianrupa “*sports does not build character. Character can be taught and learned in a sports setting. A sport experience can build character, but if the environment is structured and a stated and planned goal is to develop character (Joseph Doti, 2006:6)*”. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat mencapai tujuan yang diinginkan bila pendekatan dalam pembelajaran ditunjang dengan prinsip-prinsip dan implementasi metoda serta didukung kemampuan guru dalam mengelola proses belajar mengajar. Pendidikan jasmani dan olahraga bermanfaat kepada individu secara holistik bila dilakukan dengan metoda dan implementasi teknik pengajaran dan didukung dengan penataan lingkungan pembelajaran yang kondusif. Namun pada pakteknya, menurut Rusli Lutan (2003) pendidikan jasmani dikepinggirkan karena pengajaran yang tidak membangkitkan keterjadian proses belajar; pendidikan jasmani dikepinggirkan karena pengajaran yang tidak membangkitkan keterjadian proses belajar, sehingga bidang studi itu tidak bermakna.

Hasil yang diperoleh pendidikan jasmani dan olahraga kompetisi adalah melalui sebuah proses jangka panjang. Artinya, untuk mencapai tujuan, seseorang yang terlibat dalam pendidikan jasmani dan olahraga kompetitif harus mengikuti sebuah program latihan yang berjenjang dan bertahap serta berkesinambungan. Sekalipun pendidikan jasmani tidak menekankan pada aspek prestasi olahraga, namun pendidikan jasmani merupakan dasar untuk mengembangkan keterampilan motorik sehingga kelak memberi kemudahan dalam menguasai bidang olahraga tertentu. Pada prinsipnya pendidikan jasmani merupakan fundasi dalam rangka pembangunan keolahragaan nasional, sedangkan olahraga prestasi hanya merupakan sub-bagian dari sistem besar pembinaan olahraga dan (Rusli Lutan; 2001). Olahraga dan pendidikan jasmani menekankan pada nilai-nilai kemanusiaan dan integritas sebagaimana diamanatkan gerakan olimpiade yang menanamkan psikologis sebagai bagian dari individu.

Daftar Bacaan

- Alex, Sobur. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Doty, Joseph. (2006). "Sports Build Character". *Journal of College & Character*. 7(3)1-9.
- Rokeach, Milton. (1973). *The Nature of Human Values*. London: Free Press.
- Rusli Lutan (2003). *Olahraga, Kebijakan dan Politik: Sebuah Analisis. Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga*. Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas.
- (2001). *Pembaruan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Depdiknas Dirjendikdasmen bekerjasama dengan Ditjora.
- Arma, A., Agus, M. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. PP dan PMPTK. Dirjend Dikti. Depdikbud.

Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Laporan Nasional Sport Development Index: Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data*. Jakarta Pusat



ASESMEN PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS ADAPTIF & DIGITAL

Dr. Ibrahim, S.Pd., M.Or.²⁴
(Universitas Negeri Medan)

“Asesmen berbasis adaptif dan digital adalah penilaian hasil belajar menggunakan teknologi digital Bersifat adaptif yang menyesuaikan dengan kemampuan fisik, kebutuhan, kondisi kesehatan, dan karakteristik peserta didik”

Pembelajaran PJOK merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan untuk menjadikan peserta didik sebagai manusia seutuhnya. Sehingga pembelajaran PJOK memiliki posisi yang penting untuk membangun peserta didik menjadi manusia pembelajar sepanjang hayat. Hal yang tidak kalah penting dari sebuah proses pembelajaran adalah bagaimana guru mengetahui sejauh mana peserta didik belajar. Secara umum guru melakukan asesmen pembelajaran PJOK untuk mengetahui hasil belajar siswa sebagai laporan hasil belajar (raport) sebagai bentuk pelaporan administratif, sehingga terkadang asesmen yang diberikan kurang holistik/menyeluruh dari gambaran kemampuan dan perkembangan peserta didik.

²⁴ Penulis lahir di Namoterasi, 01 Mei 1976, sebagai Dosen di Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UNIMED tahun 2002, S2 di Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan UNS, Surakarta tahun 2009, dan Program Dokter (S3) Prodi Pendidikan Olahraga UNJ, Jakarta tahun 2018.

Adaptif dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah pendekatan pembelajaran dan penilaian yang menyesuaikan aktivitas fisik, metode, media, serta tingkat tuntutan belajar dengan kondisi, kemampuan, kebutuhan, dan karakteristik peserta didik. Adaptif dalam pembelajaran PJOK sebagai pendekatan yang menyesuaikan aktivitas fisik, metode pembelajaran, dan penilaian berdasarkan kemampuan, kebutuhan, serta karakteristik peserta didik guna menjamin partisipasi aktif, keselamatan, dan pencapaian kompetensi secara optimal.

Tomlinson menyatakan bahwa pembelajaran adaptif dilakukan dengan menyesuaikan konten, proses, dan produk belajar berdasarkan kesiapan, minat, dan profil peserta didik. UNESCO menegaskan bahwa pendidikan jasmani berkualitas harus inklusif, aman, dan responsif terhadap keragaman kemampuan fisik peserta didik. Kemudian teori Kirk menekankan pergeseran PJOK dari standar performa seragam menuju pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan berorientasi partisipasi sepanjang hayat.

Berdasarkan aspek-aspek dalam PJOK serta indikator adaptif yang penting untuk diketahui dan pahami bersama seorang guru PJOK dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1. Aspek dan Indikator Adaptif dalam PJOK

Aspek	Indikator Adaptif
Aktivitas	Siswa melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan individu
Intensitas	Siswa menyesuaikan intensitas gerak secara aman
Partisipasi	Siswa berpartisipasi aktif tanpa paksaan
Progres	Siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dibandingkan kondisi awal
Keselamatan	Siswa melakukan aktivitas dengan memperhatikan keselamatan diri

Pada domain **Kognitif**, indikator adaptif menekankan pemahaman konsep PJOK yang dikaitkan dengan pengalaman belajar masing-masing siswa, termasuk kemampuan refleksi dan pengambilan keputusan dalam aktivitas fisik. Sementara itu, pada domain **Afektif**, indikator adaptif menilai sikap, usaha, sportivitas, dan penghargaan terhadap perbedaan kemampuan, yang menjadi fondasi pembelajaran PJOK yang inklusif dan humanis. Sedangkan pada domain **Psikomotor**, indikator adaptif memastikan keterampilan gerak dinilai melalui modifikasi aktivitas, alat, dan intensitas sesuai kemampuan peserta didik, sehingga setiap siswa dapat menunjukkan peningkatan keterampilan secara nyata.

Secara keseluruhan, penerapan indikator adaptif lintas domain penilaian memperkuat implementasi PJOK yang adil, bermakna, dan berpusat pada peserta didik, serta selaras dengan prinsip pembelajaran diferensiatif dan pendidikan jasmani berkualitas.

Tabel 2. Indikator Adaptif berdasarkan Domain Penilaian

Indikator Adaptif Kognitif	Indikator Adaptif Afektif	Indikator Adaptif Psikomotor
Menjelaskan manfaat aktivitas fisik sesuai pengalaman pribadi	Menunjukkan sikap percaya diri saat melakukan aktivitas fisik	Melakukan gerak dasar dengan modifikasi jarak, waktu, atau alat
Mengidentifikasi aturan permainan yang telah dimodifikasi	Menghargai perbedaan kemampuan teman	Menunjukkan koordinasi gerak sesuai kemampuan fisik
Merefleksikan kesulitan dan solusi selama aktivitas PJOK	Menunjukkan usaha dan sportivitas	Menyelesaikan aktivitas fisik dengan teknik yang disesuaikan

Memahami prinsip keselamatan dalam aktivitas yang disesuaikan	Mematuhi aturan dan instruksi yang dimodifikasi	Menunjukkan peningkatan keterampilan dibandingkan penilaian awal
---	---	--

Digital dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah pemanfaatan teknologi berbasis perangkat digital (komputer, gawai, aplikasi, dan platform daring) untuk mendukung proses pembelajaran, penilaian, pengelolaan data, serta komunikasi dalam kegiatan pendidikan jasmani. Dalam konteks PJOK, digital tidak menggantikan aktivitas fisik, tetapi memperkuat kualitas pembelajaran melalui dokumentasi, analisis, umpan balik, dan personalisasi belajar. Kirk (2010) menyatakan bahwa teknologi dalam pendidikan jasmani berperan sebagai sarana untuk memperkaya pengalaman belajar, meningkatkan refleksi peserta didik, serta mendukung pembelajaran yang lebih kontekstual. Kemudian Casey & MacPhail (2018) menyatakan *digital technology in physical education supports learning through visualization, feedback, assessment, and student engagement, without reducing the central role of movement*. Wiliam (2018) teknologi digital memungkinkan asesmen formatif dilakukan secara berkelanjutan, cepat, dan berbasis data, sehingga guru dapat menyesuaikan pembelajaran secara tepat. Kemudian UNESCO (2015) menegaskan bahwa teknologi digital dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani selama tetap berorientasi pada partisipasi aktif, inklusivitas, dan keselamatan peserta didik. Berikut dijabarkan dalam bentuk tabel fokus digital dan implikasinya serta aspek-aspek digital praktis yang dapat dijadikan sebagai bahan seorang guru dalam melakukan asesmen dalam pembelajaran PJOK.

Tabel 3. Fokus Digital dan Implikasinya dalam PJOK

No	Fokus Digital	Implikasi dalam PJOK
1	Teknologi sebagai pendukung pengalaman belajar	Video refleksi gerak, dokumentasi aktivitas fisik, pembelajaran kontekstual
2	Visualisasi, umpan balik, asesmen	Video analisis teknik, asesmen berbasis video, peningkatan keterlibatan siswa
3	Asesmen formatif berbasis teknologi	Feedback real-time, monitoring progres kebugaran dan keterampilan gerak
4	Teknologi untuk mutu & inklusivitas	PJOK inklusif, diferensiasi pembelajaran, dokumentasi pembelajaran
5	Integrasi TIK dalam pembelajaran	LMS, modul digital, blended learning PJOK
6	Pembelajaran visual-verbal	Video demonstrasi teknik gerak, animasi konsep kebugaran

Asesmen pembelajaran PJOK berbasis adaptif dan digital merupakan pendekatan penilaian yang relevan dengan tuntutan pendidikan jasmani modern karena mampu mengakomodasi keberagaman kemampuan fisik, kondisi, dan karakteristik peserta didik sekaligus memanfaatkan teknologi digital untuk meningkatkan objektivitas, efisiensi, dan akuntabilitas penilaian. Pendekatan adaptif memastikan bahwa setiap peserta didik dinilai berdasarkan **progres**, partisipasi, dan keselamatan, bukan pada keseragaman standar performa, sehingga mendukung prinsip keadilan dan inklusivitas dalam pembelajaran PJOK.

Integrasi teknologi digital dalam asesmen PJOK memperkuat proses penilaian melalui dokumentasi berbasis data, umpan balik cepat, serta analisis hasil belajar yang lebih komprehensif pada domain kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan demikian, asesmen PJOK berbasis adaptif dan digital tidak hanya berfungsi sebagai alat evaluasi, tetapi juga sebagai instrumen pedagogis yang mendorong motivasi, keterlibatan aktif, dan pembentukan kebiasaan hidup aktif sepanjang hayat, sejalan dengan prinsip pembelajaran berpusat pada peserta didik dan pendidikan jasmani berkualitas.

Daftar Pustaka

- Akhiruyanto, A., Hidayah, T., Yudhistira, D., & Fahmi, H. (2022). *Assessment of The Learning Outcomes of Physical Education in Children with Intellectual Disabilities*. Journal of Innovation in Educational and Cultural Research
- R., Shaleh, Bariyah, C., & Suprobo, H. (2024). Development of Psychomotor Assessment Strategies and Instruments: A Comprehensive Approach to Improving Learning Quality.
- Casey, A., & MacPhail, A. (2018). Digital technology and assessment in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(2), 128–140.
- Casey, M. (2012). *Technology-Enhanced Learning*. London: Routledge.
- Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. London: Routledge.
- Lund, J. L., & Kirk, M. F. (2010). *Performance-Based Assessment for Middle and High School Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia Learning*. Cambridge: Cambridge University Press.

UNESCO. (2015). *Quality Physical Education: Guidelines for Policy Makers*. Paris: UNESCO.

Wiliam, D. (2018). *Embedded Formative Assessment*. Bloomington: Solution Tree.



GERAK ADALAH OBAT: OLAHRAGA SEBAGAI INVESTASI KESEHATAN JANGKA PANJANG

*Dr. Amansyah, S.Pd., M.Pd.
(Universitas Negeri Medan)*

*“Karena Tubuh Tak Punya Suku Cadang, Jadikan Gerak sebagai
Premi Perlindungan Terbaikmu”*

Perkembangan teknologi dan urbanisasi telah membawa perubahan signifikan pada pola hidup masyarakat. Aktivitas fisik yang dahulu menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari kini tergantikan oleh pekerjaan duduk, transportasi pasif, dan hiburan berbasis layar. Kondisi ini berkontribusi pada meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung koroner, diabetes melitus tipe 2, obesitas, dan gangguan muskuloskeletal.

²⁵ Penulis lahir di Bahorok, 12 Agustus 1968 merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan, Menyelesaikan studi S1 di FPOK IKIP Medan tahun 1994, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2012, dan menyelesaikan S3 Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2023.

Konsep *exercise is medicine* atau “gerak adalah obat” menempatkan olahraga sebagai intervensi non-farmakologis yang murah, aman, dan efektif. Olahraga bukan hanya berfungsi sebagai terapi tambahan, tetapi juga sebagai strategi pencegahan primer dan sekunder terhadap berbagai penyakit kronis. Dengan demikian, olahraga dapat dipandang sebagai bentuk investasi kesehatan jangka panjang yang memberikan manfaat berkelanjutan sepanjang siklus hidup manusia.

Aktivitas fisik dan olahraga telah lama diakui sebagai salah satu determinan utama kesehatan manusia. Dalam konteks modern yang ditandai dengan gaya hidup sedentari, olahraga tidak lagi sekadar aktivitas rekreasi, melainkan sebuah investasi kesehatan jangka panjang. Bab buku ini bertujuan untuk mengkaji konsep “gerak adalah obat” melalui perspektif ilmiah, menjelaskan mekanisme fisiologis olahraga terhadap kesehatan, manfaat jangka pendek dan jangka panjang, serta implikasinya bagi kebijakan kesehatan dan praktik kehidupan sehari-hari. Pembahasan disusun secara akademis dengan merujuk pada temuan-temuan penelitian terkini di bidang ilmu keolahragaan, kesehatan masyarakat, dan kedokteran preventif.

1. Landasan Teoretis: Konsep Gerak sebagai Obat

Secara fisiologis, tubuh manusia dirancang untuk bergerak. Aktivitas fisik memengaruhi hampir seluruh sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, respirasi, muskuloskeletal, metabolik, dan saraf. Teori adaptasi biologis menjelaskan bahwa paparan aktivitas fisik yang teratur akan mendorong tubuh beradaptasi secara positif, misalnya melalui peningkatan kapasitas jantung, kepadatan tulang, dan sensitivitas insulin.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, olahraga diposisikan sebagai faktor protektif utama. Model determinan kesehatan menempatkan aktivitas fisik sejajar dengan faktor

perilaku lain seperti pola makan dan kebiasaan merokok. Oleh karena itu, promosi olahraga menjadi salah satu pilar utama dalam strategi *health promotion* dan *disease prevention*.

2. Mekanisme Fisiologis Manfaat Olahraga

a. Sistem Kardiovaskular

Olahraga aerobik seperti berjalan cepat, berlari, bersepeda, dan berenang terbukti meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru. Adaptasi ini meliputi peningkatan volume sekuncup jantung, penurunan denyut jantung istirahat, serta perbaikan profil lipid darah. Dalam jangka panjang, olahraga menurunkan risiko hipertensi dan penyakit jantung koroner.

b. Sistem Metabolik

Aktivitas fisik meningkatkan penggunaan glukosa oleh otot dan memperbaiki sensitivitas insulin. Hal ini menjadikan olahraga sebagai komponen penting dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes melitus tipe 2. Selain itu, olahraga berperan dalam pengaturan berat badan melalui peningkatan pengeluaran energi.

c. Sistem Muskuloskeletal

Latihan beban dan aktivitas fisik berbeban (*weight-bearing exercise*) merangsang pembentukan massa otot dan kepadatan mineral tulang. Efek ini sangat penting dalam mencegah sarcopenia dan osteoporosis, terutama pada populasi lanjut usia.

d. Kesehatan Mental

Olahraga juga memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental. Aktivitas fisik terbukti menurunkan gejala depresi dan kecemasan melalui peningkatan pelepasan endorfin, serotonin, dan dopamin. Selain itu,

olahraga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur dan fungsi kognitif.

3. Olahraga sebagai Investasi Kesehatan Jangka Panjang

Konsep investasi kesehatan menekankan bahwa manfaat olahraga tidak selalu langsung terlihat, tetapi terakumulasi dari waktu ke waktu. Individu yang aktif secara fisik sejak usia muda memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis di usia dewasa dan lanjut usia. Dari sudut pandang ekonomi kesehatan, peningkatan aktivitas fisik masyarakat dapat menurunkan beban biaya pelayanan kesehatan akibat PTM.

Investasi ini bersifat lintas generasi. Kebiasaan aktif yang ditanamkan sejak dini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup individu, tetapi juga berpotensi membentuk budaya hidup sehat dalam keluarga dan masyarakat.

4. Implikasi Praktis dan Kebijakan

Untuk memaksimalkan peran olahraga sebagai investasi kesehatan jangka panjang, diperlukan sinergi antara individu, institusi pendidikan, dan pemerintah. Pada tingkat individu, olahraga perlu diintegrasikan ke dalam rutinitas harian. Pada tingkat kebijakan, penyediaan ruang terbuka hijau, fasilitas olahraga publik, serta program promosi aktivitas fisik menjadi krusial.

Pendekatan berbasis komunitas dan kebijakan lintas sektor dapat memperkuat implementasi konsep “gerak adalah obat” secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Olahraga merupakan intervensi kesehatan yang memiliki dampak luas dan berjangka panjang. Melalui berbagai mekanisme fisiologis dan psikologis, aktivitas fisik berkontribusi pada pencegahan penyakit, peningkatan kualitas hidup, dan pengurangan beban kesehatan masyarakat. Dengan

demikian, gerak bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan sebuah investasi kesehatan jangka panjang yang strategis dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809.
- Blair, S. N., & Morris, J. N. (2009). Healthy hearts—and the universal benefits of being physically active. *Annals of Epidemiology*, 19(4), 253–256.



PERAN PELATIH DAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN PRESTASI ATLET PETANQUE KOTA MAKASSAR MENUJU PORPROV XVII TAHUN 2026 PROVINSI SULAWESI SELATAN

*Dr. Benny Badaru, S.Pd., M.Pd.²⁶
(Universitas Negeri Makassar)*

“Penguatan kompetensi pelatih di bidang psikologi olahraga serta penggunaan instrumen evaluasi terstandar direkomendasikan sebagai model pembinaan berkelanjutan menuju prestasi yang lebih tinggi.”

Petanque merupakan cabang olahraga presisi yang menuntut integrasi optimal antara kemampuan teknik, taktik, fisik, dan kesiapan psikologis atlet. Dalam konteks pembinaan prestasi daerah, peran pelatih tidak hanya terbatas

²⁶ Penulis lahir di Ujung Pandang, 11 Oktober 1985, penulis merupakan Dosen Penjaskesrek FIK UNM dalam bidang ilmu Pendidikan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Makassar (2008), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Makassar Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2010), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta pada Program studi Pendidikan Olahraga (2017).

pada pengembangan aspek teknis, tetapi juga sebagai fasilitator pembinaan mental atlet. Chapter ini bertujuan mengkaji peran pelatih dan penerapan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet petanque Kota Makassar menuju Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) XVII Sulawesi Selatan. Pendekatan yang digunakan berbasis sport science dengan menitikberatkan pada pengukuran dan pengembangan aspek psikologis atlet melalui instrumen terstandar, meliputi konsentrasi, kepercayaan diri, regulasi emosi, motivasi, pengambilan keputusan, kecemasan, kerja sama tim, serta kepercayaan terhadap pelatih. Hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang terencana dan terintegrasi dalam periodisasi latihan berkontribusi signifikan terhadap kesiapan bertanding, stabilitas performa, dan konsistensi prestasi atlet petanque.

Pembinaan olahraga prestasi daerah pada era modern menuntut pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan hasil jangka pendek, tetapi juga berbasis ilmu pengetahuan, data, dan keberlanjutan program. Dalam kerangka sport science, prestasi atlet dipahami sebagai hasil interaksi sistemik antara aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis yang dikelola secara terencana melalui periodisasi latihan dan evaluasi berkelanjutan (Weinberg & Gould, 2019). Pendekatan ini sejalan dengan arah kebijakan pembinaan prestasi nasional yang menempatkan sport science sebagai fondasi pengembangan atlet daerah menuju prestasi puncak.

Petanque sebagai cabang olahraga presisi memiliki karakteristik spesifik yang menempatkan aspek psikologis sebagai faktor kunci performa. Intensitas fisik yang relatif rendah tidak serta-merta mengurangi kompleksitas tuntutan kompetitif, karena atlet petanque dituntut mempertahankan konsentrasi tinggi, stabilitas emosi, serta ketepatan pengambilan keputusan dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan. Dalam konteks ini, kegagalan mengelola

kecemasan dan stres kompetitif sering kali berdampak langsung pada penurunan akurasi lemparan dan konsistensi performa.

Sejumlah hasil publikasi empiris di Sulawesi Selatan memperkuat urgensi penguatan aspek psikologis dalam pembinaan petanque. Penguatan bukti empiris ditunjukkan melalui penelitian eksperimental *Experiments on South Sulawesi Petanque Athletes on Hypnotherapy for Anxiety*, yang membuktikan bahwa intervensi psikologis terstruktur berupa hipnoterapi mampu menurunkan kecemasan bertanding secara signifikan serta meningkatkan ketenangan dan stabilitas performa atlet. Hasil ini menegaskan bahwa keterampilan mental dapat dilatih secara sistematis dan diintegrasikan ke dalam program latihan rutin berbasis sport science, sejajar dengan latihan teknik dan taktik.

Novelty utama chapter ini terletak pada pengintegrasian hasil-hasil empiris tersebut ke dalam kerangka pembinaan prestasi daerah yang berorientasi kebijakan, khususnya dalam konteks peran pelatih sebagai aktor strategis penerapan psikologi olahraga. Berbeda dengan kajian sebelumnya yang cenderung berdiri pada level penelitian atau pengabdian, chapter ini menawarkan model konseptual integrasi mental-teknik-taktik yang aplikatif, berbasis data psikologis, dan relevan dengan kebutuhan pembinaan atlet petanque Kota Makassar menuju PORPROV XVII.

Pendekatan ini selaras dengan arah kebijakan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) yang menekankan pentingnya pembinaan prestasi berbasis sport science, talent identification, dan penguatan kualitas pelatih daerah. Dalam konteks PORPROV sebagai ajang strategis pembinaan dan evaluasi prestasi daerah, penerapan psikologi olahraga yang terstruktur menjadi instrumen penting untuk meningkatkan daya saing atlet serta efisiensi pembinaan cabang olahraga unggulan, termasuk petanque. Dengan demikian, chapter ini

bertujuan mengkaji secara komprehensif peran pelatih dan penerapan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet petanque Kota Makassar menuju PORPROV XVII Sulawesi Selatan melalui pendekatan sport science yang terintegrasi, aplikatif, dan relevan dengan kebijakan pembinaan olahraga daerah.

1. Karakteristik Psikologis dalam Olahraga Petanque

Petanque memiliki karakteristik psikologis spesifik yang membedakannya dari cabang olahraga lain. Karakteristik tersebut meliputi: Konsentrasi dan fokus mental, yaitu kemampuan memusatkan perhatian pada target lemparan serta mengabaikan gangguan eksternal. Kepercayaan diri, yang memengaruhi kualitas eksekusi teknik pointing dan shooting. Regulasi emosi, khususnya kemampuan mengendalikan frustrasi dan menjaga ketenangan setelah melakukan kesalahan. Motivasi dan determinasi, sebagai dorongan internal untuk mempertahankan komitmen latihan dan orientasi prestasi. Pengambilan keputusan, yaitu kemampuan memilih strategi dan teknik yang tepat dalam waktu singkat. Manajemen kecemasan, agar tekanan kompetitif tidak mengganggu koordinasi motorik halus. Kerja sama tim, terutama pada nomor double dan triple yang menuntut komunikasi efektif. Kepercayaan terhadap pelatih, sebagai dasar kepatuhan terhadap program latihan dan strategi pertandingan. Hasil berbagai Penelitian tentang tingkat kecemasan dan stres atlet petanque menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak terkelola berdampak negatif terhadap konsentrasi dan akurasi lemparan. Temuan ini menguatkan teori kecemasan kompetitif yang menyatakan bahwa kecemasan berlebih dapat menurunkan performa motorik halus.

2. Peran Pelatih dalam Pengembangan Psikologis Atlet

Pelatih petanque memiliki peran multidimensional yang mencakup aspek teknis, edukatif, motivasional, dan psikologis. Dalam konteks psikologi olahraga, pelatih berfungsi sebagai:

- a. **Motivator**, yang membangun iklim latihan positif dan berorientasi tujuan.
- b. **Fasilitator mental training**, melalui latihan konsentrasi, visualisasi, *self-talk*, dan simulasi tekanan pertandingan.
- c. **Evaluator**, dengan memanfaatkan instrumen tes psikologi untuk memetakan kesiapan mental atlet.
- d. **Role model**, yang menunjukkan ketenangan, konsistensi, dan komunikasi efektif. Pelatih yang memahami prinsip psikologi olahraga mampu mengintegrasikan latihan mental ke dalam sesi latihan rutin, bukan sebagai program terpisah, melainkan sebagai bagian dari budaya latihan.

3. Model Integrasi Mental-Teknik-Taktik dalam Pembinaan Petanque

Pembinaan prestasi petanque yang efektif menuntut integrasi simultan antara aspek mental, teknik, dan taktik dalam satu kerangka periodisasi latihan. Model integrasi ini menempatkan aspek psikologis sebagai fondasi stabilitas performa teknik dan ketepatan keputusan taktis.

Pendekatan ini berbasis *holistic athlete development*, di mana setiap sesi latihan dirancang untuk mengembangkan keterampilan teknik sekaligus kesiapan mental atlet. Evaluasi dilakukan secara berkelanjutan melalui pengukuran psikologis, observasi performa teknik, dan hasil try-out pertandingan.

4. Implementasi Psikologi Olahraga Berbasis Sport Science

Menuju PORPROV XVII, pembinaan atlet petanque Kota Makassar menerapkan pendekatan *sport science* melalui:

- a. **Pre-test psikologi atlet** untuk memetakan kondisi awal.
- b. **Monitoring berkala** menggunakan instrumen terstandar.
- c. **Integrasi mental-teknik-taktik** dalam periodisasi latihan.
- d. **Evaluasi try-out**, yang mengaitkan data psikologis dengan performa pertandingan.

Pendekatan ini memungkinkan pelatih mengambil keputusan berbasis data, termasuk penentuan peran atlet dan kebutuhan intervensi mental spesifik.

5. Implikasi terhadap Prestasi Atlet Petanque Kota Makassar

Penerapan psikologi olahraga secara sistematis berdampak pada peningkatan konsistensi performa, stabilitas emosi dalam tekanan tinggi, kejelasan peran atlet, peningkatan kepercayaan diri dan motivasi, serta optimalisasi pengambilan keputusan taktis. Hal ini menunjukkan bahwa psikologi olahraga merupakan komponen fundamental dalam pembinaan prestasi petanque daerah.

Kesimpulan

Pembinaan atlet petanque Kota Makassar menuju PORPROV XVII Sulawesi Selatan memerlukan pendekatan holistik dan berbasis keilmuan. Peran pelatih dalam mengintegrasikan psikologi olahraga ke dalam program latihan terbukti berkontribusi signifikan terhadap kesiapan bertanding dan stabilitas performa atlet. Penguatan

kompetensi pelatih di bidang psikologi olahraga serta penggunaan instrumen evaluasi terstandar direkomendasikan sebagai model pembinaan berkelanjutan menuju prestasi yang lebih tinggi.

Daftar Pustaka

- Badaru, B. (2019). *Analysis of anxiety and stress level of petanque athletes*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Badaru, B. (2021). The effect of hypnotherapy on competitive anxiety of petanque athletes. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 8(2), 85–92.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181–199.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.



INOVASI ALAT PEMBELAJARAN SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK LARI CEPAT SISWA

*Dr. Nimrot Manalu, M.Kes.²⁷
(Universitas Negeri Medan)*

“Inovasi alat pembelajaran lari cepat difokuskan pada peningkatan efisiensi, akurasi pengukuran, dan aspek kesenangan (permainan) untuk meningkatkan motivasi dan Teknik siswa”

Karakteristik Lari Cepat

Salah satu nomor lomba atletik sekaligus masuk dalam Kurikulum Pendidikan jasmani di sekolah dasar dan menengah adalah lari cepat. Pelaku pada nomor lomba ini dinuntut menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat mungkin. Jarak-jarak yang dimaksud seperti 100,

²⁷ Nimrot Manalu. Lahir di siborongborong, 17 oktober1964.Lulus S3 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta 2017. Saat ini masih menjadi Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Pernah menjadi pelatih fisik Sepakbola Tim Nasional U15 Asian Youth Games Nanjing China 2013. PSMS Medan (2000, 2009, 2018) ; (PSPS Pekanbaru 2001); (PKT Bontang2003); PERSIKABO (2007); (PERSISAM 2008); (PERSIBO Bojonegoro. 2012; (PERSIBA Balikpapan 2014); (PERSIJA Jakarta2016) dan (TINJU PON SUMUT 2019-2024).

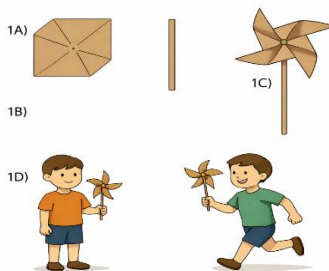
200 dan 400 meter. Lari cepat dikategorikann juga sebagai nomor teknik. Dan karenanya perlu memperhatikan frekuensi langkah, singkat dan ritmis sekaligus ada kaisan tapak kaki pada saat mendarat, ayunan lengan sinkron dengan langkah kaki, leher relaks, posisi batang badan berada pada saat akselerasi membentuk sudut 45 derajat, dan setelah itu dipertahankan pada posisi tegak sampai garis finish.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan siswa siswa berlari cepat adalah : 1) Langkah yang terlalu panjang (overstriding): Melangkah terlalu panjang dapat mengurangi efisiensi lari karena kaki mendarat terlalu jauh di depan tubuh. 2) Ujung kaki menyamping: Posisi ujung kaki yang mengarah ke samping membuat arah dorongan tidak lurus ke depan, akibatnya, tenaga menjadi terbuang dan keseimbangan tubuh terganggu. Selain itu, posisi ini juga dapat meningkatkan risiko cedera pada pergelangan kaki dan lutut. 3)Ayunan lengan tidak seimbang dan menyamping: Ayunan lengan yang tidak seimbang atau terlalu menyamping dapat mengganggu ritme dan kestabilan lari. Lengan seharusnya diayun ke depan dan ke belakang secara seimbang untuk membantu menjaga keseimbangan tubuh dan menambah kecepatan lari. 4) Leher tegang: Leher yang tegang menyebabkan otot-otot tubuh bagian atas ikut menegang, sehingga menghambat keluwesan gerakan lari. Kondisi ini juga membuat pelari cepat merasa lelah. Leher sebaiknya dalam keadaan rileks dengan pandangan lurus ke depan agar gerakan lari lebih efisien.

Inovasi Alat Sederhana

Beberapa bentuk aktifitas berupa permainan dengan inovasi alat sederhana untuk membantu siswa meningkatkan kualitas teknik lari cepat siswa seperti

1. Permainan Baling-Baling Karton
 - a. Persiapan Alat
 - b. Persiapkan karton tebal dan lidi secukupnya (sekitar 20 cm)
 - c. Gambarlah pada karton garis diagonal dari setiap sudut menuju titik tengah. Garis-garis ini menjadi panduan untuk menggunting dan melipat karton agar membentuk baling-baling.
 - d. Siapkan lidi yang berfungsi sebagai pegangan atau poros baling-baling. Lidi ini nantinya akan menjadi tempat baling-baling dipasang agar dapat berputar dengan baik.
 - e. Karton yang telah digunting dan dilipat disatukan di bagian tengah, kemudian dipasang pada lidi, pada tahap ini, baling-baling sudah terbentuk dan dapat berputar saat tertiuap angin.
 - f. Selanjutnya baling-baling karton yang sudah jadi diperlihatkan sedang dipegang dan dimainkan oleh siswa
2. Cara Penggunaan
 - a. Biarkan siswa membawa baling- baling berjalan atau berlari.
 - b. Instruksikan siswa fokus pada putaran baling - baling.
 - c. Semakin cepat putaran baling – baling, berarti semakin cepat siswa berlari.
 - d. Perbaiki kesalahan teknik berlari siswa.



Gambar. 1. Baling-baling Karton

Gambar 1 tersebut menunjukkan tahapan pembuatan hingga penggunaan baling-baling dari kartoon. Baling-baling tersebut akan berputar ketika terkena angin atau saat siswa berlari. Semakin cepat baling baling berputar, mengidentifikasi siswa sedang berlari dengan cepat.

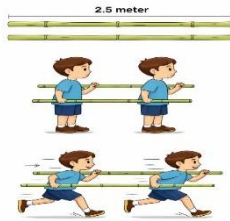
1. Permainan Perangkat Bambu

a. Persiapan Alat

- 1) Siapkan bambu Panjang kering dengan ukuran diameter 3 - 3.5 cm dan Panjang 2.5 meter
- 2) Hindari batang bambu dari hal - hal yang dapat menimbulkan cedera, seperti batang yang terkelupas, dan lainnya.

2. Cara Penggunaan

- a. Tempatkan dua orang siswa, berdiri, dengan posisi satu depan dan satu belakang
- b. Berikan dua batang bambu kepada siswa, dan siswa tersebut masing - masing memegang ujung bambu di tangan kiri dan kanan
- c. Sambil memegang bambu, kedua orang siswa tersebut mulai berjalan, lari pelan hingga lari cepat.
- d. Kedua siswa menjaga agar bambu tidak jatuh
- e. Kecepatan yunan tangan berkordinasi dengan irama Langkah kaki Tujuan aktivitas ini adalah membiasakan ayunan tangan terjaga depan belakang.



Gambar 2. Permainan Perangkat Bambu

Gambar 2. menunjukkan kegiatan berlari sambil membawa bambu sebagai latihan untuk mengontrol ayunan tangan. Pada bagian atas gambar terlihat dua batang bambu dengan panjang 2,5 meter, yang digunakan sebagai alat dalam kegiatan tersebut. Pada bagian tengah, dua anak berdiri sambil memegang bambu di bahu dengan posisi sejajar. Posisi ini menunjukkan sikap awal sebelum bergerak, di mana bambu dipegang dengan seimbang agar tidak jatuh dan tidak mengganggu gerakan tubuh. Pada bagian bawah, kedua anak terlihat berlari ke depan sambil tetap membawa bambu di bahu. Gerakan dimulai dari berjalan, jogging hingga lari cepat. Tampak koordinasi tangan dan Langkah kaki saat berlari

3. Permainan Tali Kendali

a. Persiapan Alat

- 1) Tali kendali terdiri dari dua bahan utama Bahan A: Dua potong tali jeans dengan ukuran masing-masing 2,5 meter dan lebar 5 cm dan Bahan B: Potongan kain jeans berukuran 15 cm x 20 cm.
- 2) Kedua potong tali jeans dijahit pada kain jeans di tengah sebagai penghubung, sehingga membentuk sebuah tali kendali yang kuat dan nyaman dipakai

b. Cara Penggunaan

- 1) Tempatkan dua orang siswa, berdiri, dengan posisi satu depan dan satu belakang
- 2) Tempatkan potongan jeans ukuran 16x 25 di perut siswa yang di depan
- 3) Potongan jeans ukuran 2.5 meter dipegang oleh siswa yang di belakang
- 4) Pada aba - aba ya, siswa yang pada posisi depan berlari secepat mungkin
- 5) Siswa yang memegang potongan jeans 2,5 meter mengendalikan lari siswa yang di depan dengan sedikit menahan laju lari
- 6) Setelah siswa yang di depan berlari sejauh 15 meter dengan kendali siswa yang di belakang melepas tali kendali, dan siswa yang di depan berlari sejauh 10-15 meter tanpa tali kendali
- 7) Tujuan utama latihan ini Adalah untuk meningkatkan frekuensi Langkah saat memasuki garis finish



Gambar 3 Tali Kendali Lari

4. Menarik Pelat Besi

a. Persiapan Alat

- 1) Siapkan besi plat ukuran 15 cm X 30 cm dan tempelkan batang besi di Tengah besi pelat
- 2) Kaitkan 2 tali potongan jeans di ujung besi pelat dengan panjang 2.5 meter dan

3) Letakkan pemberat seperti besi bulat tempat barbel 2.5 kg - 5 kg di atas besi pelat jika perlu.

b. Cara Penggunaan

- 1) Letakkan besi pelat di lintasan dan letakkan tali potongan jeans di perut
- 2) Siswa berlari sambil menarik besi pelat sejauh 30 meter yang bertujuan untuk meningkatkan teknik kecepatan akselerasi.



Gambar 4. Berlari menarik beban

Kepustakaan

Deutcher Leichtatletik Verband. 1996. *Sprint*. Meyer and Meyer Verlag, Aachen

Pangrazi Dauer. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. Allyn and Bacon a Division of Simon & Schuster. Inc. 160 Gould Street Needam Heights. Massachuset. 02194

Ulrich Jonath et al. *Leicchatletik I, Laufen*. 1995. Rohwolt Tachenbuch Verlag GmbH. Reinbak bei, Hamburg

Wolfgang Schollorn. 1995. *Schnelligkeit Training*. Rohwolt Tachenbuch Verlag GmbH. Reinbak bei, Hamburg



BOLA BASKET SEBAGAI SARANA PENGEMBANGAN KARAKTER DAN SPORTIVITAS

Dr. Suwardi, M.Pd.²⁸
(Universitas Negeri Makassar)

“Permainan bola basket memiliki peran strategis dalam pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan karakter dan penanaman nilai sportivitas peserta didik.”

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup manusia. Secara konseptual, olahraga dipahami sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan berkelanjutan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara menyeluruh. Melalui olahraga yang dilakukan secara teratur dan terukur, individu dapat memperoleh manfaat holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Di tengah gaya hidup modern yang cenderung sedentari, olahraga menjadi kebutuhan dasar yang

²⁸ Penulis lahir di Bone, 17 Agustus 1966, penulis merupakan Dosen Penjaskesrek FIK UNM dalam bidang ilmu Pendidikan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikan di IKIP Ujungpandang (1992), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di IKIP Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (1997), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta pada Program studi Pendidikan Olahraga (2012).

tidak dapat diabaikan karena rendahnya aktivitas fisik terbukti berkontribusi terhadap meningkatnya risiko berbagai penyakit tidak menular.

Selain manfaat fisik dan mental, olahraga juga memiliki peran strategis dalam pengembangan karakter dan keterampilan sosial. Melalui aktivitas olahraga, individu belajar nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas. Olahraga beregu, khususnya, menyediakan ruang interaksi sosial yang intensif sehingga mendorong kemampuan berkomunikasi, sikap saling menghargai, serta empati terhadap orang lain. Nilai-nilai tersebut memiliki relevansi yang tinggi dalam kehidupan bermasyarakat maupun dunia kerja.

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan diajarkan di lingkungan pendidikan adalah bola basket. Olahraga, khususnya bola basket, berperan penting dalam meningkatkan kesehatan fisik sekaligus membentuk karakter peserta didik melalui penanaman nilai disiplin, kerja sama, tanggung jawab, kejujuran, dan sportivitas, yang didukung oleh peran guru dan pelatih dalam proses pembelajaran yang holistik. Permainan bola basket tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki potensi besar dalam pembentukan karakter dan penanaman nilai sportivitas (Lickona, 1991). Karakteristik permainan bola basket yang bersifat dinamis, kompetitif, dan kolaboratif menjadikannya media yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, tanggung jawab, serta sikap saling menghargai melalui pengalaman belajar langsung.

A. Nilai-nilai Karakter yang terbentuk di olahraga Bola Basket

1. Disiplin

Disiplin merupakan salah satu nilai utama yang berkembang melalui permainan bola basket. Disiplin tercermin dari kepatuhan pemain terhadap peraturan permainan, jadwal latihan, serta instruksi guru atau pelatih. Tanpa disiplin, permainan tidak dapat berlangsung secara efektif dan adil. Menurut Shields dan Bredemeier (2007), kepatuhan terhadap aturan dalam olahraga berkontribusi pada perkembangan moral individu karena menuntut pengendalian diri dan penghargaan terhadap sistem yang disepakati bersama.

Penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang terlibat secara rutin dalam olahraga terstruktur memiliki tingkat disiplin diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik yang kurang aktif dalam kegiatan olahraga (Hastie et al., 2017). Kebiasaan disiplin yang terbentuk dalam konteks olahraga diharapkan dapat ditransfer ke dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

2. Kerja Sama

Bola basket merupakan permainan beregu yang menuntut kerja sama antarpemain secara intensif. Setiap individu memiliki peran dan tanggung jawab tertentu yang harus dijalankan demi keberhasilan tim. Keberhasilan dalam permainan tidak ditentukan oleh kemampuan individu semata, melainkan oleh sinergi dan koordinasi seluruh anggota tim. Hal ini sejalan dengan teori konstruktivisme sosial yang menekankan bahwa pembelajaran terjadi melalui interaksi dan kolaborasi sosial (Vygotsky, 1978).

Hasil penelitian di bidang pendidikan jasmani menunjukkan bahwa olahraga beregu, termasuk bola basket, efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial seperti komunikasi, empati, dan kemampuan bekerja dalam tim (Bailey et al., 2009). Melalui kerja sama dalam permainan, peserta didik belajar menghargai peran orang lain, membangun rasa saling percaya, serta mengutamakan kepentingan kelompok di atas kepentingan pribadi.

3. Tanggung Jawab

Nilai tanggung jawab berkembang melalui kesadaran pemain terhadap peran dan tugasnya di dalam tim, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Setiap tindakan yang dilakukan pemain memiliki konsekuensi terhadap jalannya permainan dan hasil yang dicapai tim. Menurut Hellison (2011), pengembangan tanggung jawab pribadi dan sosial merupakan tujuan utama pendidikan jasmani yang berbasis nilai, di mana peserta didik didorong untuk bertanggung jawab atas perilaku dan keputusannya sendiri.

Penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran pendidikan jasmani yang menekankan tanggung jawab sosial, seperti Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR), mampu meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap peran dan kewajibannya dalam aktivitas olahraga (Gordon & Doyle, 2015). Dalam permainan bola basket, nilai tanggung jawab tidak hanya terbatas pada performa permainan, tetapi juga mencakup sikap terhadap aturan, rekan satu tim, dan lawan.

4. Kejujuran dan Percaya Diri

Kejujuran dalam permainan bola basket tercermin melalui sikap bermain fair play, mengakui kesalahan, serta tidak melakukan tindakan curang. Fair play merupakan inti dari pendidikan karakter dalam olahraga karena menekankan keadilan, integritas, dan rasa hormat terhadap orang lain

(Lumpkin et al., 2015). Sementara itu, kepercayaan diri berkembang melalui keberanian pemain dalam mengambil keputusan, mencoba teknik baru, serta tampil di hadapan orang lain.

Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam olahraga beregu berkontribusi positif terhadap perkembangan kepercayaan diri dan konsep diri peserta didik, terutama ketika mereka mendapatkan dukungan sosial dari rekan satu tim dan guru (Eime et al., 2013).

B. Sportivitas dalam Permainan Bola Basket

Sportivitas merupakan sikap menjunjung tinggi nilai keadilan, kejujuran, dan rasa hormat dalam olahraga, yang menjadi inti dari pendidikan karakter melalui aktivitas jasmani (Lickona, 1991). Dalam permainan bola basket, sportivitas tercermin dari perilaku pemain yang menghargai lawan, menerima keputusan wasit, serta menghindari tindakan yang merugikan pihak lain.

C. Peran Guru dan Pelatih dalam Pembentukan Karakter

Guru pendidikan jasmani dan pelatih memiliki peran sentral dalam menanamkan nilai karakter dan sportivitas melalui permainan bola basket. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar keterampilan teknik, tetapi juga sebagai pendidik dan teladan dalam bersikap adil, jujur, dan sportif. Menurut Siedentop (2002), kualitas pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengintegrasikan tujuan afektif dan sosial ke dalam aktivitas pembelajaran.

Keberhasilan pembelajaran bola basket sebagai wahana pendidikan karakter sangat dipengaruhi oleh peran guru dan pelatih dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran secara holistik. Integrasi tujuan fisik dan nilai

karakter, keteladanan dalam bersikap sportif, serta penilaian yang tidak hanya berorientasi pada hasil tetapi juga pada proses dan perilaku peserta didik akan memperkuat makna pembelajaran. Dengan demikian, bola basket layak diposisikan sebagai instrumen penting dalam membentuk peserta didik yang sehat, berkarakter, dan beretika, serta relevan dengan tuntutan pendidikan abad ke-21.

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.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98), 1-21.
- Gordon, B., & Doyle, S. (2015). Teaching personal and social responsibility and transfer of learning: Opportunities and challenges for teachers and coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(1), 152-161. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0184>
- Hastie, P. A., de Ojeda, D. M., & Luquin, A. C. (2017). A review of research on Sport Education: 2004 to the present. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(2), 103-132.
- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Human Kinetics.

- Lickona, T. (1991). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.
- Lumpkin, A., Stoll, S. K., & Beller, J. M. (2015). *Sport ethics: Applications for fair play* (4th ed.). McGraw-Hill Education.
- Rutten, E. A., Deković, M., Stams, G. J. J. M., Schuengel, C., Hoeksma, J. B., & Biesta, G. J. J. (2011). The contribution of organized youth sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(3), 255–264.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. J. (2007). Advancing moral development through physical activity. *Human Kinetics*.
- Siedentop, D. (2002). Sport education: A retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(4), 409–418. <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.4.409>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wibowo, A. (2013). *Pendidikan karakter berbasis olahraga*. Pustaka Pelajar..



PANDUAN PRAKTIS MEMPERBAIKI TEKNIK PUKULAN: CARA MENGOREKSI KESALAHAN GERAK DAN MENINGKATKAN POWER PEMAIN TENIS

Irwin, S.Pd., M.Pd.²⁹
(Universitas Negeri Makassar)

*Strategi Koreksi Kesalahan Gerak Pada Teknik Pukulan Tenis
Serta Penerapan Latihan Teknik Dan Kondisi Fisik Yang
Terintegrasi Sebagai Upaya Meningkatkan Power Pukulan
Pemain Secara Optimal*

Tenis lapangan merupakan olahraga permainan yang melibatkan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi, serta membutuhkan koordinasi gerak yang baik antara kaki, badan, dan lengan. Dalam permainan tenis, keberhasilan seorang pemain sangat ditentukan oleh kualitas teknik pukulan

²⁹ Penulis Lahir di Ujung Pandang Pada Tanggal 10 Juli 1990, Penulis Adalah Dosen Tetap Di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan Pendidikan S1 Di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Setelah Itu Melanjutkan Pendidikan Di Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar Dan Mengambil Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Dan Sekarang Mengabdikan Diri di Prodi Pendidikan Keplatihan Olahraga Universitas Negeri Makassar.

yang dimilikinya. Teknik pukulan yang benar memungkinkan pemain menghasilkan bola yang keras, terarah, dan konsisten. Namun, dalam proses pembelajaran dan latihan tenis, sering dijumpai pemain yang melakukan kesalahan teknik secara berulang. Kesalahan tersebut terkadang dianggap sepele, tetapi apabila dibiarkan akan menjadi kebiasaan gerak yang sulit diperbaiki. Selain menurunkan kualitas permainan, kesalahan teknik juga dapat menyebabkan kelelahan berlebih dan cedera, terutama pada bahu, siku, dan punggung bawah. Oleh karena itu, pemahaman mengenai teknik pukulan yang benar serta cara mengoreksi kesalahan gerak menjadi sangat penting. Bab ini disusun sebagai panduan praktis yang mudah dipahami oleh pembaca, baik pelatih, mahasiswa olahraga, maupun pemain tenis, untuk membantu memperbaiki teknik pukulan dan meningkatkan power secara bertahap.

1. Pemahaman Dasar Teknik Pukulan Tenis.

Pengertian Teknik Pukulan dalam Tenis

Teknik pukulan tenis adalah cara melakukan gerakan memukul bola menggunakan raket dengan pola gerak tertentu agar bola dapat melewati net dan jatuh di area permainan lawan. Teknik pukulan yang baik tidak hanya memperhatikan kekuatan, tetapi juga posisi tubuh, arah ayunan, dan waktu kontak bola. Secara umum, teknik pukulan tenis terdiri dari beberapa fase gerak, yaitu:

- a. Persiapan (preparation)
- b. Ayunan ke belakang (backswing)
- c. Ayunan ke depan dan kontak bola (forward swing & impact)
- d. Gerakan lanjutan (follow through)

Keempat fase tersebut harus dilakukan secara berurutan dan saling berkaitan agar menghasilkan pukulan yang efektif.

- a. Pentingnya Teknik yang Benar dalam Tenis
- b. Teknik yang benar berfungsi untuk:
- c. Menghasilkan pukulan yang lebih kuat dan akurat
- d. Menghemat energi saat bermain
- e. Mengurangi risiko cedera
- f. Membantu konsistensi permainan dalam jangka panjang
- g. Pemain yang mengandalkan kekuatan tanpa teknik yang benar cenderung cepat lelah dan kurang stabil dalam permainan.

2. Prinsip Dasar Biomekanika yang Mudah Dipahami

Prinsip Rantai Gerak Tubuh dalam Tenis Lapangan, pukulan tidak hanya berasal dari lengan. Power pukulan dihasilkan dari gerakan kaki yang menolak tanah, dilanjutkan dengan putaran pinggul dan badan, kemudian diteruskan ke lengan dan raket. Prinsip ini disebut rantai kinetik. Jika salah satu bagian tubuh tidak berfungsi dengan baik, maka tenaga yang dihasilkan tidak maksimal. Oleh karena itu, latihan teknik harus melibatkan seluruh bagian tubuh, bukan hanya ayunan lengan.

3. Peran Keseimbangan dalam Pukulan

Keseimbangan tubuh sangat menentukan kualitas pukulan. Pemain yang kehilangan keseimbangan biasanya menghasilkan pukulan yang tidak akurat dan lemah. Posisi kaki yang tepat dan sikap tubuh yang stabil akan membantu pemain mengontrol arah dan kekuatan pukulan.

4. Pentingnya Timing

Timing adalah kemampuan menentukan saat yang tepat untuk memukul bola. Kontak bola yang terlalu cepat atau terlalu lambat akan menyebabkan pukulan tidak maksimal. Latihan timing dapat dilakukan melalui latihan berulang dengan kecepatan bola yang disesuaikan.

Cara Mudah Mengoreksi Kesalahan Teknik Pukulan Tenis

Mengoreksi kesalahan teknik pukulan tenis merupakan proses yang harus dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan. Kesalahan teknik tidak dapat diperbaiki secara instan, karena gerakan memukul bola merupakan hasil dari kebiasaan motorik yang terbentuk melalui latihan berulang. Oleh sebab itu, langkah awal dalam koreksi teknik adalah membangun kembali pemahaman pemain terhadap gerakan dasar yang benar. Proses koreksi teknik sebaiknya dimulai dengan mengurangi kompleksitas gerakan. Pemain dianjurkan untuk melakukan latihan ayunan tanpa bola agar dapat memusatkan perhatian pada posisi tubuh, pegangan raket, serta arah ayunan. Latihan ini membantu pemain merasakan kembali urutan gerak yang benar tanpa tekanan untuk mengarahkan bola. Dengan cara ini, pemain dapat lebih mudah mengenali kesalahan posisi tubuh atau ayunan yang selama ini dilakukan.

Setelah pemain mulai memahami gerakan dasar, latihan dapat dilanjutkan dengan penggunaan bola berkecepatan rendah. Bola yang datang secara perlahan memungkinkan pemain menyesuaikan timing dan memperbaiki koordinasi antara gerakan kaki, putaran badan, dan ayunan lengan. Pada tahap ini, fokus utama bukan pada kekuatan pukulan, melainkan pada ketepatan gerakan dan kualitas kontak bola dengan raket. Semakin baik kualitas kontak bola, semakin besar peluang untuk menghasilkan pukulan yang efektif.

Pengulangan gerakan memegang peranan penting dalam proses koreksi teknik. Gerakan yang benar perlu dilakukan secara berulang agar dapat menggantikan kebiasaan gerak yang salah. Namun, pengulangan tersebut harus disertai dengan kesadaran terhadap gerakan yang dilakukan. Latihan yang dilakukan secara asal tanpa memperhatikan teknik justru akan memperkuat kesalahan yang ada.

Peran pelatih sangat penting dalam membantu pemain mengoreksi kesalahan teknik. Pelatih diharapkan mampu memberikan umpan balik yang jelas, sederhana, dan mudah dipahami. Instruksi yang terlalu banyak dalam satu waktu sebaiknya dihindari, karena dapat membingungkan pemain. Umpan balik yang efektif biasanya berfokus pada satu kesalahan utama yang paling berpengaruh terhadap kualitas pukulan. Selain itu, penggunaan media visual seperti rekaman video latihan dapat membantu pemain melihat secara langsung kesalahan yang dilakukan. Melalui pengamatan visual, pemain dapat membandingkan gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang seharusnya, sehingga proses koreksi menjadi lebih cepat dan efektif. Cara ini sangat bermanfaat terutama bagi pemain yang kesulitan memahami instruksi secara verbal. Koreksi teknik juga harus dilakukan dalam suasana latihan yang nyaman dan tidak menimbulkan tekanan berlebihan. Pemain perlu diberikan waktu untuk beradaptasi dengan perubahan teknik yang diterapkan. Kesalahan yang muncul selama proses perbaikan merupakan hal yang wajar dan tidak seharusnya langsung dikoreksi secara keras, karena dapat menurunkan kepercayaan diri pemain. Dengan pendekatan latihan yang bertahap, pengulangan yang terarah, serta umpan balik yang tepat, proses koreksi kesalahan teknik pukulan tenis akan berjalan lebih efektif. Perbaikan teknik yang dilakukan secara konsisten tidak hanya meningkatkan kualitas pukulan, tetapi juga membantu pemain bermain lebih efisien dan aman dalam jangka panjang.

Kesimpulan

Teknik pukulan merupakan komponen fundamental dalam permainan tenis lapangan yang sangat menentukan kualitas performa pemain. Pukulan forehand, backhand, servis, dan volley menuntut penguasaan gerak yang tepat, koordinatif, serta efisien agar pemain mampu menghasilkan pukulan yang

akurat dan bertenaga. Kesalahan teknik yang terjadi secara berulang dapat menghambat perkembangan keterampilan, menurunkan efektivitas permainan, serta meningkatkan risiko cedera. Perbaikan teknik pukulan tenis perlu dilakukan melalui pemahaman gerak dasar yang benar, identifikasi kesalahan teknik secara tepat, dan penerapan latihan korektif yang bertahap dan berkelanjutan. Koreksi teknik tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan melalui proses latihan yang konsisten dengan fokus pada kualitas gerakan. Pendekatan latihan yang sederhana, pengulangan gerak yang terarah, serta pemberian umpan balik yang jelas menjadi kunci utama dalam memperbaiki kesalahan teknik pada setiap jenis pukulan.

Peningkatan power pukulan tenis tidak hanya bergantung pada kekuatan lengan, tetapi merupakan hasil dari kerja sama seluruh bagian tubuh melalui prinsip rantai kinetik. Oleh karena itu, latihan teknik harus diintegrasikan dengan latihan kondisi fisik, khususnya kekuatan tungkai, otot inti, dan koordinasi tubuh. Power yang dikembangkan melalui teknik yang benar akan menghasilkan pukulan yang lebih efektif, efisien, dan aman. Dengan penerapan panduan praktis dalam memperbaiki teknik dan meningkatkan power pukulan, diharapkan pemain tenis dapat mengembangkan keterampilan bermain secara optimal. Bab ini dapat dijadikan acuan bagi pelatih, mahasiswa, dan pemain tenis dalam proses pembelajaran, pelatihan, serta pengembangan prestasi tenis lapangan secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Irawadi, H. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.

- Nurhasan. (2017). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- PB PELTI. (2018). Panduan Kepelatihan Tenis Lapangan. Jakarta: Pengurus Besar PELTI.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Winarno, M. E. (2013). Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Malang: UM Press.



PETANQUE SEBAGAI SARANA REKREASI DAN KEBUGARAN MASYARAKAT MODERN

*Ahmad Zakaria, S.Pd., M.Pd.³⁰
(Universitas Negeri Makassar)*

“Petanque menjadi sarana rekreasi modern yang menyehatkan, meningkatkan kebugaran fisik, mental, serta mempererat interaksi sosial masyarakat”

Olahraga di era modern tidak lagi dipandang hanya sebagai ajang kompetisi atau pencapaian prestasi, tetapi juga sebagai kebutuhan hidup untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial. Perubahan gaya hidup masyarakat yang semakin dinamis dan padat aktivitas sering kali membuat olahraga tidak menjadi prioritas utama. Namun, hadirnya olahraga petanque memberikan alternatif yang menarik, karena mudah dimainkan, tidak membutuhkan fasilitas besar, serta dapat dinikmati oleh semua kalangan tanpa batas usia.

³⁰ Penulis lahir di Sinjai, 17 April 1995, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNM Makassar, menyelesaikan studi S1 di Penjaskesrek FIKK UNM tahun 2017, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga UNM Makassar tahun 2021.

Sebagai seorang atlet dan dosen olahraga yang terlibat langsung dalam pengembangan petanque di Sulawesi Selatan, saya melihat potensi besar olahraga ini untuk menjadi sarana rekreasi yang menyehatkan. Petanque mampu menjembatani kebutuhan masyarakat modern akan aktivitas yang menyenangkan sekaligus menjaga kebugaran.

Petanque dan Dinamika Kehidupan Modern

Petanque adalah olahraga yang memadukan unsur konsentrasi, ketenangan, dan ketepatan. Berbeda dengan olahraga lain yang menuntut kekuatan fisik tinggi, petanque menekankan kontrol motorik halus dan kemampuan fokus. Hal inilah yang membuatnya cocok bagi masyarakat modern yang membutuhkan kegiatan rekreatif yang tidak menguras tenaga, tetapi tetap menantang secara mental dan sosial.

Dalam kehidupan kampus dan masyarakat perkotaan, olahraga ini dapat dimainkan di area terbuka seperti halaman, taman, atau lapangan kecil. Sifatnya yang fleksibel membuat petanque mudah diterima di berbagai kalangan, mulai dari mahasiswa, pegawai, hingga masyarakat umum. Saat ini, banyak kegiatan kampus dan komunitas olahraga di Sulawesi Selatan mulai memasukkan petanque sebagai bagian dari program olahraga rekreasi. Selain sebagai aktivitas fisik, petanque juga memiliki nilai sosial yang tinggi. Permainan ini sering dimainkan berkelompok, sehingga mendorong komunikasi, kerja sama, dan sportivitas. Dalam setiap pertandingan atau latihan, tercipta suasana santai yang memperkuat hubungan sosial antar pemain. Di era modern yang cenderung individualistis, kegiatan seperti ini menjadi penting untuk mempererat interaksi dan kebersamaan.

Petanque Sebagai Media Kebugaran Jasmani dan Mental

Meskipun terlihat sederhana, petanque memiliki manfaat kebugaran yang signifikan. Aktivitas melempar bola logam secara berulang dapat melatih kekuatan otot lengan, keseimbangan, serta koordinasi tubuh bagian atas dan bawah. Gerakan berjalan, membungkuk, dan mempertahankan posisi tubuh dalam waktu tertentu juga membantu meningkatkan fleksibilitas dan ketahanan fisik.

Selain kebugaran fisik, petanque memberikan manfaat bagi kesehatan mental. Permainan ini menuntut fokus, kesabaran, dan pengendalian diri. Melalui latihan rutin, pemain belajar mengelola emosi, menenangkan pikiran, dan membangun rasa percaya diri. Bagi masyarakat modern yang sering menghadapi tekanan pekerjaan atau akademik, petanque bisa menjadi sarana pelepas stres yang efektif. Di lingkungan kampus Universitas Negeri Makassar, petanque telah menjadi salah satu kegiatan favorit mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Melalui biro kegiatan mahasiswa, saya turut melatih dan membimbing mereka agar memahami teknik dasar permainan sekaligus menjadikan petanque sebagai aktivitas rutin menjaga kebugaran. Semakin banyak mahasiswa yang merasakan manfaat positif dari olahraga ini, baik dari sisi fisik maupun psikologis.

Peran Petanque dalam Pembinaan dan Rekreasi Daerah

Sebagai pengurus FOPI Sulawesi Selatan, saya turut terlibat dalam memperkenalkan dan mengembangkan olahraga petanque di berbagai kabupaten dan kota. Melalui kegiatan sosialisasi, pelatihan, dan turnamen lokal, masyarakat mulai mengenal petanque bukan hanya sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga sebagai kegiatan rekreasi keluarga.

Petanque menjadi media inklusif yang dapat dimainkan oleh berbagai usia. Banyak masyarakat yang awalnya hanya mencoba untuk bersenang-senang akhirnya menjadikan olahraga ini sebagai kebiasaan rutin untuk menjaga kebugaran. Beberapa daerah bahkan telah membentuk klub komunitas petanque yang aktif berlatih di akhir pekan. Fenomena ini menunjukkan bahwa petanque berhasil menjembatani konsep olahraga rekreasi dan gaya hidup sehat masyarakat modern. Selain itu, petanque juga memiliki potensi untuk memperkuat identitas lokal dalam konteks pembinaan olahraga. Dengan dukungan dari pemerintah daerah dan lembaga pendidikan, olahraga ini dapat menjadi bagian dari program olahraga masyarakat yang berkelanjutan. Pembinaan dari tingkat kampus hingga komunitas akan membantu menciptakan budaya aktif dan sehat di tengah masyarakat.

Kesimpulan

Petanque hadir sebagai solusi olahraga modern yang memadukan unsur rekreasi, kebugaran, dan interaksi sosial. Sifatnya yang sederhana, fleksibel, dan menyenangkan membuatnya relevan dengan kebutuhan masyarakat saat ini yang mendambakan aktivitas fisik ringan namun bermakna.

Melalui pengalaman pribadi sebagai atlet, pelatih, dan dosen olahraga, saya menyaksikan bagaimana petanque membawa dampak positif bagi mahasiswa, masyarakat kampus, dan komunitas di berbagai daerah. Olahraga ini tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga mempererat hubungan sosial dan menumbuhkan semangat kebersamaan.

Ke depan, petanque memiliki potensi besar untuk menjadi bagian dari gaya hidup aktif masyarakat modern. Dengan dukungan pembinaan yang berkelanjutan, petanque bukan hanya olahraga prestasi, tetapi juga sarana rekreasi yang menyehatkan tubuh dan menyegarkan pikiran.



PEMBELAJARAN PJOK PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 PEKALONGAN

Tanto, S.Pd.³¹
(SMA Negeri 2 Pekalongan)

Permainan olahraga tradisional adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan dengan sengaja menggunakan aturan berdasarkan kebiasaan yang telah dilakukan dari generasi ke generasi dalam suatu Masyarakat (Dharmadi et al., 2022). Permainan tradisional merupakan kekayaan budaya yang berharga sebagai warisan nilai-nilai luhur budaya, yang perlu dilestarikan serta dikembangkan., olahraga tradisional merupakan permainan yang lebih bersifat kompetitif, sehingga memiliki daya Tarik yang tinggi bagi peserta didik beraktifitas dalam proses Pembelajaran Pjok Permaianan Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 2 Pekalongan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah memiliki peran krusial dalam membentuk pola hidup sehat dan aktif sejak dini. Namun, tantangan utama di era

³¹ TANTO lahir di Pekalongan, 24 Januari 1973. Penulis merupakan Guru PJOK SMA NEGERI 2 Pekalongan. Penulis menyelesaikan gelar S-1 Pendidikan Olahraga di IKIP BUDI UTOMO Malang Jawa Timur.

digital tahun 2026 ini adalah meningkatnya fenomena *sedentary lifestyle* (gaya hidup kurang gerak) di kalangan siswa yang berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu, Salah satu strategi yang efektif adalah mengintegrasikan kembali permainan tradisional ke dalam kurikulum PJOK, melainkan bentuk latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani secara menyeluruh,

Tujuan pembelajaran kebugaran jasmani, yang merupakan bagian integral dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menurut kebijakan Kementerian Pendidikan Nasional (Kemendiknas) (sekarang Kemendikbudristek), berfokus pada pengembangan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pemeliharaan kebugaran jasmani serta pembentukan pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan pada dasarnya adalah sesuatu yang sangat penting dan mutlak bagi umat manusia (Dwiyogo, 2010). Oleh karna itu, pendidikan bukan hanya sekedar taransfer iof knowledge kepada peserta didik tetapi lebih kepada transfer of value. Pendidikan karakter melalui proses belajar mengajar di sekolah yang diintegritaskan dalam pendidikan jasmani. Sajoto (1988); Sudijono (2008) melalui olahraga orang dapat belajar banyak hal tentang nilai-nilai keutamaan hidup, seperti nilai persamaan dan kebersamaan, fair play, kedisiplinan. tanggung jawab, dan perjuangan. Permainan dipilih karna dapat dilakukan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu akan diperoleh dua manfaat sekaligus yaitu melestarikan permainan yang hampir dilupakan karena maraknya permainan modern serta juga dapat menanamkan karakter pada anak. Sutini (2018) mengemukakan sejumlah karakter yang dimiliki oleh *Permainan tradisional yang dapat membentuk karakter positif pada anak untuk meningkatkan kebugaran jasmani Permainan Tradisional.*

1. Pembelajaran Pjok Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 2 Pekalongan cenderung menggunakan fasilitas yang ada di lingkungan halaman Sekolah sehingga perlu daya imajenasi dan kreativitas yang tinggi,
2. Pembelajaran Pjok Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 2 Pekalongan , permainan tradisional melibatkan pemain yang relatif banyak. Sebab, permainan ini mempunyai maksud lebih pada pendalaman kemampuan interaksi antar pemain (potensi interpersonal)
3. Pembelajaran Pjok Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 2 Pekalongan memiliki nilai nilai luhur dan pesan-pesan moral seperti nilai-nilai kebersamaan, kejujuran, tanggung jawab, sikap lapang dada, dorongan berprestasi, dan taat pada aturan.

Pada saat pembelajaran Pjok merupakan pelajaran yang di tunggutunggu oleh para peserta didik selain itu dalam pembelajaran olahraga juga terdapat berbagai macam aktifitas salah satunya adalah Permainan olahraga tradisional yang juga merupakan olahraga yang harus di lakukan saat proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah hal ini Pembelajaran Pjok Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 2 Pekalongan siswa diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang memberikan dampak positif bagi kebugaran siswa Melalui permainan olahraga tradisional akan menjadi sebuah pembelajaran yang menarik sehingga siswa dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran Pjok di SMA Negeri 2 Pekalongan. Menurut hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis tentang pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani, dapat diketahui bahwa

Pembelajaran Pjok Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 2 Pekalongan.

Manfaat Utama Pembelajaran Olahraga Permainan Tradisional:

1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara menyeluruh melalui gerakan aktif dan anak merasakan kegembiraan menyenangkan
2. Mengurangi risiko cedera karena gerakan lebih fungsional dan alami Melatih motorik kasar (berlari, melompat, keseimbangan) dan halus (ketangkasan).
3. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara menyeluruh melalui gerakan aktif.\
4. Mengurangi risiko cedera karena gerakan lebih fungsional dan alami.

Pengembangan Kognitif & Kreativitas:

1. Melatih logika, strategi, dan kemampuan memecahkan masalah (contoh: congklak, gundu).
2. Meningkatkan kreativitas dan imajinasi karena aturan sederhana memungkinkan inovasi.
3. Melatih fokus dan konsentrasi tinggi.

Pengembangan Sosial & Emosional:

1. Mengajarkan kerja sama tim, komunikasi, dan interaksi sosial (contoh: gobak sodor, bentengan).
2. Membangun karakter seperti sportivitas, kejujuran, dan gotong royong.
3. Meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri melalui pencapaian dalam permainan.
4. Menyediakan katarsis emosional dan mengurangi stres.

Nilai Budaya & Pendidikan:

1. Mengenalkan dan melestarikan warisan budaya serta sejarah bangsa.
2. Memperkuat nilai kejujuran, tanggung jawab, mandiri, dan ketaatan terhadap aturan yang berlaku
3. Mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta memberikan kebahagiaan melalui interaksi langsung tanpa layar, Menanamkan nilai pendidikan karakter yang relevan

Solusi Alternatif & Praktis:

Mengenalkan kembali permainan tradisional efektif untuk mencegah kecanduan gawai (HP) pada anak-anak dan remaja, mengalihkan fokus mereka ke interaksi sosial yang lebih nyata dan sehat kecanduan *gadget*.

Hemat biaya dan mudah dimainkan oleh berbagai usia.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperlukan lebih banyak modifikasi permainan olahraga tradisional yang efektif, tentunya dengan olahraga tradisional secara teratur dan rutin di setiap pembelajaran semakin meningkat intensitasnya semakin baik pula hasil Kebugaran jasmani siswa yang di peroleh.

Menjadi alternatif sehat untuk mengurangi

Adapun saran yang dapat disampaikan sesuai dengan hasil penulis yang telah diuraikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru agar dapat memberikan inovasi dan motivasi dalam melakukan pembelajaran sehingga siswa tidak bosan untuk mengikuti pembelajaran
2. Bagi siswa agar dapat mengikuti pembelajaran PJOK dengan semangat yang tinggi sehingga nilai kebugaran jasmani akan tercapai
3. Bagi peneliti agar dapat memberikan informasi mengenai permainan tradisional, dan kebugaran jasmani siswa

Daftar Pustaka

- Andriani, T. (2012). Permainan tradisional dalam membentuk karakter anak usia dini. *Sosial Budaya*,
- Ardiyanto, A. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan. Prosiding Seminar Nasional "Optimalisasi Peran Pendidikan dalam Membangun Karakter Anak untuk Menyongsong Generasi Emas Indonesia. Prodi BK dan PGSD FKIP UAD.
- Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem). *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*,
- Dwiyogo, (2010). Oleh karna itu, pendidikan bukan hanya sekedar transfer of knowledge kepada peserta didik tetapi lebih kepada transfer of value.
- Dharmadi et al., (2022).. Permainan tradisional merupakan kekayaan budaya yang berharga sebagai warisan nilai-nilai luhur budaya.
- Sutini, A. (2018). Meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini melalui permainan tradisional. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*,
- Sajoto (1988); *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Sudijono (2008), *Dasar, Proses dan Efektivitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan Republik Indonesia.



INTEGRASI PENDEKATAN BERMAIN INTERAKTIF DALAM OPTIMALISASI PERFORMA GERAK LARI SPRINT SISWA SEKOLAH DASAR

*Fajar Sidik Siregar, M.Pd.³²
(Universitas Negeri Medan)*

“Kualitas gerak, motivasi, dan performa fisik siswa sekolah dasar secara efektif, sistematis, dan sesuai karakteristik perkembangan anak”

Peningkatan mutu pendidikan jasmani di Indonesia, merupakan agenda strategis yang terus dikembangkan secara berkelanjutan. Pendidikan jasmani tidak lagi dipahami semata sebagai aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran, melainkan sebagai wahana pendidikan holistik yang berperan penting dalam membentuk individu yang sehat secara fisik, matang secara emosional, cerdas secara kognitif, serta adaptif secara sosial. Oleh karena itu, pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani harus dirancang secara sistematis, inovatif, dan relevan dengan karakteristik peserta didik serta tuntutan zaman.

³² Penulis lahir di Tanjung Gading, 18 Mei 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Medan (UNIMED), menyelesaikan studi S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tahun 2014.

Dalam konteks pendidikan modern, pendidikan jasmani memiliki posisi unik dibandingkan mata pelajaran lainnya. Melalui aktivitas gerak yang terstruktur, pendidikan jasmani mampu mengintegrasikan pengembangan ranah psikomotor, kognitif, dan afektif secara simultan dan seimbang. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kapasitas kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang efektif dalam menanamkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, serta kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani memiliki karakteristik yang berbeda dengan pembelajaran mata pelajaran teoritis. Proses pembelajaran tidak berlangsung secara dominan di dalam kelas, melainkan di lapangan atau ruang terbuka yang melibatkan aktivitas fisik secara langsung. Pembelajaran pendidikan jasmani menuntut keterlibatan aspek fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial peserta didik secara terpadu. Oleh karena itu, setiap aktivitas pembelajaran harus dirancang dengan pendekatan pedagogis yang memperhatikan aspek psikologis siswa, sehingga pengalaman belajar yang diperoleh menjadi bermakna dan berorientasi pada pencapaian tujuan pembelajaran.

Tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah adalah mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, kecerdasan emosional, serta keterampilan sosial peserta didik. Penguasaan keterampilan motorik dasar dan spesifik diharapkan dapat mendukung kondisi fisik siswa agar tetap prima, sehingga mampu menunjang proses belajar pada mata pelajaran lainnya. Kondisi fisik yang baik memiliki korelasi positif dengan konsentrasi belajar, daya tahan mental, dan kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran secara optimal.

Agar standar kompetensi pendidikan jasmani dapat tercapai sesuai dengan kurikulum yang berlaku, guru pendidikan jasmani dituntut memiliki kemampuan profesional dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran. Guru harus mampu menyusun perencanaan pembelajaran yang adaptif terhadap kemampuan, kebutuhan, dan karakteristik peserta didik. Pembelajaran yang dirancang secara tepat akan menciptakan proses belajar yang efektif, efisien, dan berkesinambungan.

Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani dapat diukur melalui tingkat pemahaman siswa terhadap materi, penguasaan keterampilan gerak, serta pencapaian hasil belajar yang optimal. Semakin tinggi tingkat pemahaman dan penguasaan keterampilan siswa, semakin tinggi pula kualitas proses pembelajaran yang telah dilaksanakan. Oleh karena itu, evaluasi pembelajaran tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses belajar yang dialami oleh siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung.

Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat telah mengubah peran guru dalam proses pembelajaran. Guru tidak lagi dipandang sebagai satu-satunya sumber informasi, karena siswa dapat dengan mudah mengakses berbagai sumber belajar secara mandiri. Dalam konteks ini, guru pendidikan jasmani harus mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut dan bertransformasi menjadi fasilitator, motivator, dan katalisator pembelajaran. Sebagai fasilitator, guru berperan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan memfasilitasi keterlibatan aktif siswa. Sebagai katalisator, guru bertugas mengenali potensi, bakat, dan keunggulan setiap peserta didik, serta membantu mereka mengembangkan kemampuan tersebut secara optimal.

Agar pembelajaran pendidikan jasmani tidak bersifat monoton dan membosankan, guru dituntut untuk mampu mengemas pembelajaran secara menarik dan inovatif. Salah

satu pendekatan yang dinilai efektif dalam meningkatkan minat dan keterlibatan siswa adalah pendekatan bermain. Pendekatan ini memanfaatkan unsur permainan sebagai media pembelajaran, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan siswa terasa menyenangkan, menantang, dan bermakna.

Bermain pada hakikatnya merupakan aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan dan kepuasan. Dalam konteks pendidikan jasmani, bermain tidak selalu identik dengan olahraga formal atau kompetisi, tetapi lebih pada aktivitas fisik yang bersifat rekreatif dan edukatif. Meskipun bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani memiliki perbedaan konsep, ketiganya memiliki irisan yang sama, yaitu keterlibatan aktivitas gerak sebagai sarana pembelajaran.

Pendekatan bermain memungkinkan guru untuk mengembangkan aktivitas belajar yang menempatkan siswa sebagai subjek pembelajaran. Unsur utama pembelajaran yang efektif adalah keterlibatan aktif siswa dalam waktu belajar yang tersedia, didukung oleh strategi mengajar yang mampu menciptakan suasana belajar yang akrab, aman, dan menyenangkan. Dengan demikian, siswa tidak hanya menjadi penerima instruksi, tetapi juga pelaku aktif yang terlibat secara emosional dan kognitif dalam proses pembelajaran.

Pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani dan upaya guru dalam meningkatkan minat belajar siswa menjadi faktor kunci dalam pencapaian hasil belajar yang optimal. Dalam praktiknya, terdapat berbagai metode pembelajaran pendidikan jasmani, salah satunya adalah pembelajaran melalui pendekatan bermain. Melalui pendekatan ini, siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan antusias, tanpa merasa tertekan atau jenuh, sehingga hasil belajar yang dicapai menjadi lebih maksimal. Namun demikian, penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan perencanaan yang matang. Guru harus mempertimbangkan berbagai faktor, seperti tujuan

pembelajaran, karakteristik siswa, ketersediaan waktu, intensitas latihan, serta alternatif strategi pembelajaran yang dapat diterapkan. Pemilihan metode pembelajaran yang kurang tepat dapat menimbulkan dampak negatif, seperti kelelahan fisik yang berlebihan atau kejenuhan belajar pada siswa.

Salah satu materi pendidikan jasmani yang menuntut keterampilan teknik dan kondisi fisik yang baik adalah lari sprint. Lari sprint merupakan salah satu cabang atletik yang tercantum dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah. Atletik sendiri merupakan aktivitas jasmani yang bersifat kompetitif dan didasarkan pada gerak dasar manusia, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Lari sprint didefinisikan sebagai aktivitas lari dengan kecepatan maksimal pada jarak tertentu, yang dipengaruhi oleh teknik start, fase berlari, dan teknik memasuki garis finis.

Dalam pembelajaran lari sprint, peran guru sangat menentukan keberhasilan siswa dalam menguasai teknik dasar dan meningkatkan hasil belajar. Pengalaman dan refleksi guru dalam proses pembelajaran menjadi dasar dalam pengambilan kebijakan baru untuk mengembangkan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Upaya peningkatan mutu pembelajaran dapat dilakukan melalui pengembangan kurikulum, inovasi media dan alat bantu pembelajaran, serta peningkatan kualitas kepemimpinan dan profesionalisme guru. Setelah penerapan pendekatan bermain, terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap teknik lari sprint. Siswa mampu memahami kesalahan yang dilakukan dan mengetahui cara memperbaikinya melalui aktivitas permainan yang dirancang secara sistematis. Pembelajaran berlangsung lebih aktif, komunikatif, dan menyenangkan, sehingga siswa menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi dibandingkan pembelajaran konvensional.

Penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan hasil belajar lari sprint siswa secara signifikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran.

Dengan demikian, pendekatan bermain merupakan strategi pembelajaran yang tepat dan relevan untuk diterapkan oleh guru pendidikan jasmani. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan hasil belajar lari sprint serta menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif, humanis, dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik. Implementasi pendekatan bermain secara konsisten dan terencana diharapkan dapat menjadi salah satu solusi dalam meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama.



PHYSICAL LITERACY SEBAGAI INOVASI PENDIDIKAN JASMANI DALAM DINAMIKA KURIKULUM MERDEKA DAN PROFIL PELAJAR PANCASILA

*Hafiz Yazid Lubis, M.Pd.³³
(Universitas Negeri Medan)*

“Physical literacy merepresentasikan inovasi paradigmatik dalam pendidikan jasmani yang mengutamakan pemberdayaan peserta didik dan kesehatan jangka panjang”

Kurikulum Merdeka dan Profil Pelajar Pancasila menetapkan pembelajaran holistik berorientasi pembentukan karakter sebagai prioritas strategis (Hartono & Setiawan, 2021). Tantangan adalah bagaimana Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) membangun disposisi peserta didik terhadap aktivitas fisik sebagai bagian integral gaya hidup sehat, bukan sekadar pencapaian performa fisik (*International Physical Literacy Association*, 2024). Data menunjukkan hanya 14% peserta didik Indonesia mencapai

³³ Penulis lahir di Medan, 10 Juli 1993, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan tahun 2018 dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta tahun 2022.

kesegaran jasmani optimal, sementara mayoritas mengalami perilaku gaya hidup kurang aktif (Kusuma, 2022; Lutan et al., 2020). Urgensi inovasi pendidikan jasmani pada tataran konseptual sangat diperlukan. Paradigma perlu bergeser dari "pengajaran keterampilan fisik" menuju "pembentukan individu berliterasi secara fisik."

Physical literacy menawarkan kerangka konseptual responsif. Konsep ini didefinisikan sebagai "motivasi, kepercayaan diri, kompetensi gerak, serta pengetahuan untuk menghargai keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang hayat" (Edwards et al., 2016; Chen, 2015). *Physical literacy* mengintegrasikan pembelajaran jasmani dengan pembentukan karakter sejalan dengan semangat Kurikulum Merdeka.

Chapter ini menguraikan landasan konseptual *physical literacy*, inovasi pedagoginya dalam PjOK, strategi implementasi yang *feasible*, serta tantangan dan rekomendasi penguatan di sekolah Indonesia.

Landasan Konseptual Dan Relevansi Konteks Indonesia

Physical literacy merepresentasikan konstruksi multidimensional yang mengakui partisipasi dalam aktivitas fisik tidak semata ditentukan oleh kemampuan motorik, melainkan juga motivasi internal, kepercayaan diri, literasi kognitif, dan tanggung jawab sosial (Edwards et al., 2016; Chen, 2015). Keempat dimensi ini saling berkelindan dan berkembang melalui pengalaman belajar dan dukungan lingkungan sosial (Carl et al., 2022; Ramdhani, 2023). Pemahaman ini resonan dengan filosofi pendidikan Indonesia yang menekankan pengembangan peserta didik secara utuh: dimensi fisik, kognitif, afektif, dan spiritual. Secara operasional, *physical literacy* mencakup tiga domain utama: kompetensi gerak melalui keterampilan motorik dasar, dimensi afektif yang meliputi motivasi intrinsik dan kepercayaan diri, serta pengetahuan mendalam tentang prinsip fisiologis, strategi gerak, dan manfaat kesehatan (Carl et al., 2022).

Keenam dimensi Profil Pelajar Pancasila dapat diintegrasikan organik melalui *physical literacy* (Wibowo, 2023; Wijayanto et al., 2021). Kemandirian ditunjukkan melalui tanggung jawab peserta didik atas perkembangan diri mereka. Gotong royong terwujud dalam aktivitas kolaboratif dan permainan kelompok. Bernalar kritis dan kreativitas dikembangkan ketika peserta didik menganalisis strategi gerak dan merancang solusi aktivitas fisik untuk konteks mereka. Dengan demikian, *physical literacy* bukan sekadar literasi gerak teknis, melainkan pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan pembelajaran jasmani dengan pembentukan karakter (Wijayanto et al., 2021).

Inovasi Pedagogi Dalam PJOK

Inovasi pertama adalah pergeseran dari model latihan konvensional menuju model pemberdayaan peserta didik (Sudarsono & Wijaya, 2020). Pendekatan tradisional menempatkan guru sebagai pusat otoritas yang menentukan aktivitas, aturan, dan standar prestasi. Sebaliknya, *physical literacy* memberikan otonomi kepada peserta didik untuk memilih aktivitas, melakukan refleksi kritis atas progres pribadi, dan memahami mengapa aktivitas fisik esensial bagi kehidupan berkelanjutan (Sudarsono & Wijaya, 2020).

Contoh praktis dalam pembelajaran lokomotor dasar menunjukkan pendidik merancang tantangan berjenjang dengan opsi level berbeda. Peserta didik memilih level sesuai kesiapan, melakukan aktivitas dengan bimbingan minimal, dan menulis refleksi: "Strategi apa yang meningkatkan kecepatan saya? Bagaimana perubahan yang saya rasakan?" Desain ini mengintegrasikan kompetensi motorik, refleksi kognitif, dan penguatan kepercayaan diri secara simultan (Suherman, 2021). Strategi meliputi variasi tingkat kesulitan progresif, opsi aktivitas yang beragam sesuai minat, serta modifikasi alat dan ruang kreatif berbasis material lokal. Pendekatan ini sejalan dengan komitmen Indonesia terhadap pendidikan inklusif.

Inovasi ketiga adalah integrasi literasi kesehatan holistik dengan *community-engaged learning* (Wijayanto et al., 2021; Sari & Wijayanti, 2021). Pembelajaran dapat didesain sebagai proyek berbasis sekolah, seperti program aktivitas kemanusiaan atau *green movement* yang melibatkan komunitas. Ini sejalan dengan transformasi pendidikan jasmani ke arah *health-based* dan *community-centered learning* yang berkembang di Indonesia.

Asesmen Dan Tantangan Implementasi

Praktik penilaian PJOK di banyak sekolah Indonesia mereduksi literasi fisik menjadi performa fisik semata (Lundvall, 2015; Suryanti, 2023). *Physical literacy* menuntut asesmen multidimensional mencakup kompetensi gerak melalui observasi sistematis, asesmen afektif via jurnal reflektif peserta didik, asesmen kognitif tentang prinsip gerak dan kesehatan, serta penilaian perilaku dan tanggung jawab sosial dalam aktivitas kelompok. Tantangan implementasi di Indonesia meliputi pemahaman konseptual guru yang terbatas tentang *physical literacy*, keterbatasan infrastruktur di banyak sekolah, tekanan sistem penilaian konvensional yang menuntut nilai numerik, dan kesulitan praktis mengintegrasikan Profil Pelajar Pancasila dalam pembelajaran PJOK (Hartono & Setiawan, 2021; Kusuma, 2022).

Rekomendasi penguatan mencakup program pelatihan profesional guru berkelanjutan tentang pedagogi *physical literacy* dan asesmen autentik, penyusunan buku panduan unit pembelajaran PJOK berbasis *physical literacy* untuk berbagai jenjang yang realistis dan *feasible*, reformasi kebijakan sekolah yang mendukung pembelajaran PJOK berkualitas, dan kemitraan lintas *stakeholder* melibatkan orang tua dan komunitas lokal dalam memperkuat ekosistem pendidikan jasmani dan kesehatan (Tremblay et al., 2023; Sari & Wijayanti, 2021).

Kesimpulan

Physical literacy merupakan inovasi responsif terhadap tantangan pendidikan Indonesia kontemporer. Pendekatan ini membentuk peserta didik yang tidak hanya terampil bergerak secara teknis, tetapi juga berkomitmen, percaya diri, dan bertanggung jawab atas kesehatan dan aktivitas fisik mereka sepanjang kehidupan. Dalam konteks Kurikulum Merdeka dan Profil Pelajar Pancasila, *physical literacy* berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan pembelajaran PJOK konkret dengan pembentukan karakter holistik. Meskipun tantangan implementasi nyata, inovasi pedagogi *feasible* dapat direalisasikan melalui desain pembelajaran diferensiasi dan asesmen multidimensional. Dengan penguatan kapasitas guru dan dukungan kebijakan sistemik, *physical literacy* dapat mendorong transformasi pendidikan jasmani Indonesia menuju pembelajaran bermakna yang berdampak pada kesejahteraan peserta didik jangka panjang.

Daftar Pustaka

- Carl, J., Kerner, C., & Koelen, M. A. (2022). How are physical literacy interventions conceptualized? A mixed-methods systematic review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(2), 234–251.
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125–131.
- Edwards, L. C., et al. (2016). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126.
- Hartono, B., & Setiawan, A. (2021). Implementasi pendidikan jasmani holistik untuk kesehatan mental siswa. *Jurnal Olahraga Kesehatan*, 15(4), 234–248.

- International Physical Literacy Association (IPLA). (2024). *Physical literacy definition*. Retrieved from <https://www.physical-literacy.org.uk/>
- Kusuma, A. B. (2022). Studi literatur konsep literasi fisik berbasis negara luar: Adaptasi ke dalam sistem pendidikan jasmani Indonesia. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 41(2), 198–215.
- Lutan, R., Fadilah, S., & Lubis, M. R. (2020). Transformasi pendidikan jasmani untuk masa depan yang lebih sehat. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 8(3), 45–62.
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education: A challenge and a possibility. *Journal of Sports Sciences and Medicine*, 4(2), 113–121.
- Ramdhani, A. N. (2023). Program profil pelajar pancasila melalui pembelajaran outdoor education pendidikan jasmani di SD Negeri Jatisari. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(2), 112–128.
- Sari, R., & Wijayanti, D. (2021). Health-based project learning dalam pendidikan jasmani: Model pembelajaran inovatif untuk literasi kesehatan. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 12(4), 278–293.
- Sudarsono, T., & Wijaya, S. (2020). Inovasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar: Tinjauan konseptual dan implementasi praktis. *Indonesian Journal of Physical Education*, 6(2), 134–151.
- Suherman, A. (2021). Krisis kesehatan generasi muda Indonesia: Urgensi reformasi pendidikan jasmani dalam era digital. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(3), 201–217.
- Suryanti, I. (2023). Literasi fisik dan partisipasi aktivitas jasmani pada peserta didik sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 67–84.

- Wijayanto, H., Kusnadi, K., & Irfandi, M. (2021). Permainan manipulatif untuk peningkatan enam unsur profil pelajar pancasila dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Rekreasi*, 10(2), 145-162.
- Wibowo, A. (2023). Model asesmen literasi fisik guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Journal of Education Research*, 4(2), 89-108.

AKTUALISASI
**PENDIDIKAN JASMANI
DAN OLAHRAGA**

untuk Peningkatan Derajat Kesehatan


Aktualisasi Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan adalah penerapan inovatif nilai-nilai pendidikan fisik untuk meningkatkan kebugaran, motorik, sosial, dan mental siswa. Pendidikan ini melibatkan metode pembelajaran interaktif seperti permainan kooperatif, optimalisasi sarana, serta pengintegrasian nilai-nilai karakter disiplin dan kerja sama untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.


Membangun PJOK berkualitas berfokus pada pengembangan potensi siswa secara utuh bukan sekedar mencetak atlet. Kualitas PJOK ditingkatkan melalui guru yang kompeten, kurikulum berpusat pada murid, pembelajaran aktif, serta pemanfaatan teknologi dan sarana prasarana yang memadai untuk gaya hidup sehat.


Dengan berbagai inovasi dan pendekatan yang tepat PJOK akan menghasilkan generasi yang sehat secara fisik, Tangguh secara mental, dan mampu bersosialisasi dengan baik.


Akademia Pustaka


Jl. Sumbergempol, Sumberdadi, Tulungagung

 <https://akademiapustaka.com/>

 redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

 [@redaksi.akademia.pustaka](https://www.facebook.com/redaksi.akademia.pustaka)

 [@akademiapustaka](https://twitter.com/akademiapustaka)

 081 21 6178398

