



Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Dr., S.Kom., M.Pd., AIFD. | Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd.

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. AIFD-FIT. | Dr. Andi Saparia, S.Pd., M.Pd., AIFD.

Lailiya Luthfiah Choir, M.Pd.

Nilai-Nilai

PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

dalam Pembentukan Karakter dan Kesehatan

Eko Sudarmanto | Rif'iy Qomarrullah | Irvan | Eva Faridah | Tri Murtono | Maryam | Nurhidayat
A. Febi Irawati | Sri Wahyuni | Zainal Widyanto | Maria Andriani Barek Ladjar | Abdul Halim
Heppy Hein Wainggai | Irvan | Sufitriyono | Bambang Gatot Sugiarto | Muhammad Kamal
Hanzen Frenatarnando | Andes Martua Harahap | Andi Sahrul | Jahrir | Zulfan Heri
Muhammad Ivan Miftahul Aziz | Nur Iffah | Sufitriyono | Muhammad Kamal | Ewendi W. Mangolo
Andi Nur Abady | A. Febi Irawati | M. Anas Surimeirian | Andi Sahrul Jahrir
Fera Ratna Dewi Siagian | Muhammad Ivan Miftahul Aziz |

| Eko Sudarmanto | Rif'iy Qomarrullah | Irvan | Eva Faridah | |
Tri Murtono | Maryam | Nurhidayat | A. Febi Irawati |
Sri Wahyuni	Zainal Widyanto	Maria Andriani Barek Ladjar		
Abdul Halim	Heppy Hein Wainggai	Irvan		Sufitriyono
Bambang Gatot Sugiarto	Muhammad Kamal			
Hanzen Frenatarnando	Andes Martua Harahap			
Andi Sahrul	Jahrir	Zulfan Heri		
Muhammad Ivan Miftahul Aziz	Nur Iffah		Sufitriyono	
Muhammad Kamal	Ewendi W. Mangolo			
Andi Nur Abady	A. Febi Irawati	M. Anas Surimeirian		
Andi Sahrul Jahrir	Fera Ratna Dewi Siagian			
Muhammad Ivan Miftahul Aziz				

NILAI-NILAI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER DAN KESEHATAN

Editor:

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

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

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. AIFO-FIT.

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

Lailiya Luthfiyah Choir, M.Pd.

Pengantar:

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

Direktur Pascasarjana UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Pembentukan Karakter dan Kesehatan

Copyright © Eko Sudarmanto, dkk. 2026.

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Penulis : Eko Sudarmanto, dkk

Editor : Adi Wijayanto, dkk

Layout : Endina Putri Shavyra

Desain cover : @moonsdigitalmedia

viii + 183 hlm : 14 x 21 cm

ISBN : 978-623-157-255-4

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 ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku yang berjudul **“Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Pembentukan Karakter dan Kesehatan”** ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai kontribusi pemikiran dalam menguatkan peran pendidikan jasmani dan olahraga sebagai sarana strategis dalam membentuk karakter peserta didik sekaligus meningkatkan derajat kesehatan. Melalui pendekatan pendidikan jasmani modern, pembaca diajak memahami pentingnya inovasi media dan teknologi dalam pembelajaran yang tidak hanya efektif, tetapi juga mampu menanamkan nilai-nilai disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab.

Selanjutnya, buku ini mengulas pentingnya membangun fondasi gerak sebagai bagian integral dari perkembangan peserta didik. Aspek perkembangan motorik diposisikan tidak hanya sebagai kemampuan fisik semata, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter dan kepribadian. Pembelajaran PJOK di sekolah menjadi ruang yang sangat strategis dalam mengembangkan potensi peserta didik secara holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak lagi dipandang sebagai pelengkap, melainkan sebagai bagian esensial dalam sistem pendidikan.

Pada bagian akhir, buku ini menekankan pentingnya literasi gerak dan inovasi pembelajaran PJOK dalam membangun gaya hidup aktif, sehat, dan berprestasi. Literasi gerak menjadi fondasi bagi peserta didik untuk memahami,

mengaplikasikan, dan menginternalisasi aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi pendidik, mahasiswa, praktisi, serta pemangku kebijakan dalam mengembangkan pendidikan jasmani yang lebih inovatif dan berdampak. Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa yang akan datang.

Tulungagung, 9 Maret 2026

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

Daftar Isi

Kata Pengantar

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

Daftar Isi v

BAB I

PENDIDIKAN JASMANI MODERN: INOVASI MEDIA, TEKNOLOGI, DAN PEMBENTUKAN KARAKTER PESERTA DIDIK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Era Digital dan *Hybrid Learning*

Dr. Eko Sudarmanto, S.Pd., M.Or..... 2

Pembelajaran Sosiologi Olahraga Berbasis Fenomena Sosial Aktual untuk Meningkatkan Kesadaran Kritis

Dr. Rif'iy Qomarrullah, S.Pd., M.Or..... 7

Analisis Kinematika Gerak Langkah (*Lunge*) pada Siswa, Tinjauan Biomekanika untuk Mengurangi Risiko Cedera dalam Pendidikan Jasmani

Dr. Irvan, M.Kes..... 12

Pembelajaran Senam Ritmik Berbasis Teknologi Digital

Dr. Eva Faridah, S.Pd. M.Or..... 19

Tes Kondisi Fisik Mahasiswa PJKR UNTAD

Tri Murtono, S.Pd., M.Pd..... 25

Pembinaan Fisik dan Minat Panjat Tebing di Enrekang	
Maryam, S.Pd., M.Pd.Gr	31
Desain Media Pembelajaran Petanque Berbasis Sasaran Lingkaran	
Nurhidayat, S.Pd., M.Or.	36
Integrasi Media Pembelajaran Digital pada Mata Kuliah Bola Basket di Perguruan Tinggi	
A.Febi Irawati, S.Pd., M.Pd	42
Inovasi Permainan Tradisional dalam Pembelajaran PJOK di Tengah Perkembangan Teknologi yang semakin Pesat	
Sri Wahyuni, S.Pd., M.Pd. Gr.....	46
Integrasi Pendidikan Karakter melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga	
Zainal Widyanto, S.Pd., M.Pd.	52
Kontribusi Aktivitas Partisipasi terhadap Nilai Akhir Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Olahraga Mahasiswa Penjaskesrek FKIP UNDANA Mahasiswa Penjaskesrek FKIP UNDANA	
Maria Andriani Barek Ladjar, S.Si., M.Pd.....	57

BAB II

MEMBANGUN FONDASI GERAK: PERKEMBANGAN MOTORIK, KARAKTER, DAN PEMBELAJARAN PJOK DI SEKOLAH

Pengembangan SDM Olahraga di Sekolah Dasar	
Dr. Abdul Halim, M.Pd.	66
Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Aktivitas Fisik Bermakna	
Dr. Heppy Hein Wainggai, S.Pd., M.Pd.	71

Efektivitas Metode <i>Part-Whole Practice</i> terhadap Retensi Keterampilan Teknik Dasar <i>Squash</i> bagi Peserta Didik Level Pemula	
Dr. Irvan, M.Kes	76
Perkembangan Motorik Anak sebagai Fondasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani	
Dr. Sufitriyono, M.Pd.....	82
Implementasi Assesmen Mata Pelajaran PJOK pada Kurikulum Merdeka bagi Guru Guru Sd PJOK Kota Bandung	
Dr. Bambang Gatot Sugiarto, M.Pd.....	88
Pengaruh Penggunaan Media <i>Wordwall</i> dalam Meningkatkan Semangat Belajar PJOK pada Siswa SD	
Dr. Muhammad Kamal, M.Pd.....	94
Peran Lingkungan Sekolah Islami (SDIT) dalam Pembentukan Karakter Siswa melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	
Hanzen Frenatarnando, S.Pd.....	100
Minat Masyarakat Kota Medan terhadap Aktivitas Lari Akhir Pekan dalam Perspektif Pendidikan Jasmani	
Andes Martua Harahap, M.Pd.	104
Upaya Meningkatkan Aktivitas Gerak Siswa melalui Pendekatan <i>Teaching Games For Understanding</i> (TGfU)	
Andi Sahrul Jahrir, S.Pd., M.Pd	108
Manfaat Olahraga Renang Sejak Usia Dini	
Drs. Zulfan Heri, M.Pd.....	114

Perkembangan Motorik sebagai Fondasi Biologis dan Pedagogis dalam Merancang Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Muhammad Ivan Miftahul Aziz, S.Pd., M.Pd.....120

Transformasi Gaya Hidup Aktif di Era Digital: Analisis Literatur pada Pendidikan Jasmani Sekolah

Dra. Nur Iffah, M.Kes.....126

BAB III

LITERASI GERAK DAN INOVASI PEMBELAJARAN PJOK: MEMBANGUN GAYA HIDUP AKTIF, SEHAT, DAN BERPRESTASI

Motorik Anak dalam Pendidikan Jasmani: Perspektif Perkembangan dan Implementasi Pembelajaran

Dr. Sufitriyono, M.Pd.....134

Sosialisasi Manfaat Olahraga Renang untuk Kesehatan dan Kebugaran Siswa SMA Citra Mulia Makassar

Dr. Muhammad Kamal, M.Pd.....140

Filsafat sebagai Sarana Pengembangan Berpikir Kritis dan Reflektif dalam Pendidikan Jasmani

Dr. Ewendi W. Mangolo, M.Kes.....146

Transformasi Pembelajaran *Chest Pass* Bola Basket Berbasis Media Audio-Visual Interaktif untuk Optimalisasi Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA

Andi Nur Abady, M.Pd.151

Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Aplikasi Digital dalam Pembelajaran Jasmani dan Olahraga Mahasiswa

A.Febi Irawati, S.Pd., M.Pd155

Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Tembakan Hukuman (*Free Throw*) dalam Permainan Bola Basket di Ekstrakurikuler SMAS Dharma Patra

M. Anas SuriMeirian, S.Pd., M.Pd.160

Penerapan Model *Project Based Learning* (PJBL) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Penjas Siswa

Andi Sahrul Jährir, S.Pd., M.Pd166

Peran Olahraga dalam Pembangunan Nasional

Fera Ratna Dewi Siagian, M.Pd.....172

Literasi Gerak dalam Pendidikan Jasmani sebagai Dasar Pembentukan Gaya Hidup Aktif dan Sehat

Muhammad Ivan Miftahul Aziz, S.Pd., M.Pd178



BAB I

PENDIDIKAN JASMANI MODERN: INOVASI MEDIA, TEKNOLOGI, DAN PEMBENTUKAN KARAKTER PESERTA DIDIK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Era Digital dan *Hybrid Learning*

Dr. Eko Sudarmanto, S.Pd., M.Or¹
Universitas Muhammadiyah Surakarta

“Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan besar dalam dunia pendidikan, termasuk dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)”

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan, termasuk pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran yang sebelumnya didominasi aktivitas tatap muka kini berkembang menuju integrasi pembelajaran daring dan luring melalui pendekatan hybrid learning. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep, implementasi, serta tantangan pembelajaran pendidikan jasmani di era digital dan hybrid learning. Metode penulisan menggunakan studi literatur terhadap berbagai sumber relevan, baik nasional maupun internasional. Hasil kajian menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi digital dan model hybrid learning mampu meningkatkan fleksibilitas, efektivitas, dan daya tarik pembelajaran pendidikan jasmani, meskipun masih dihadapkan pada kendala sarana, literasi digital, dan pengawasan aktivitas fisik peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan kesiapan guru

¹ Penulis Lahir di Karangnaya, 12 April 1987, Merupakan Dosen di program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS), Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Surakarta, Menyelesaikan Studi S1 PENKEPOR FKIP UTP tahun 2010, Menyelesaikan S2 di Pascasarjana Ilmu Keolahragaan UNS tahun 2014, dan Menyelesaikan S3 Pendidikan Olahraga FIK UNNES tahun 2024.

serta dukungan sistem pendidikan agar pembelajaran pendidikan jasmani tetap optimal dan relevan dengan tuntutan zaman.

Transformasi digital merupakan fenomena global yang memengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk bidang pendidikan. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara belajar, mengajar, serta mengelola pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional juga mengalami tuntutan perubahan agar tetap relevan dengan perkembangan zaman. Selama ini, pembelajaran pendidikan jasmani identik dengan aktivitas fisik langsung di lapangan atau ruang terbuka. Namun, perkembangan teknologi digital dan pengalaman pembelajaran jarak jauh mendorong perlunya inovasi dalam proses pembelajaran PJOK. Salah satu pendekatan yang berkembang adalah *hybrid learning*, yaitu model pembelajaran yang mengombinasikan pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran daring secara terencana. Pendekatan ini memberikan peluang bagi guru dan peserta didik untuk tetap melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani secara efektif meskipun terdapat keterbatasan ruang dan waktu.

Di sisi lain, era digital juga menghadirkan tantangan baru berupa meningkatnya gaya hidup sedentari pada peserta didik. Kondisi ini memperkuat urgensi pendidikan jasmani sebagai wahana pembentukan kebiasaan hidup aktif dan sehat. Oleh karena itu, kajian mengenai pembelajaran pendidikan jasmani di era digital dan *hybrid learning* menjadi penting untuk memberikan gambaran konseptual dan praktis bagi pengembangan pembelajaran yang inovatif dan adaptif.

Konsep Pendidikan Jasmani di Era Digital

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai media utama untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial. Di era digital,

hakikat pendidikan jasmani tetap berorientasi pada aktivitas gerak, namun pendekatan dan medianya mengalami perkembangan seiring dengan kemajuan teknologi.

Digitalisasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani mencakup pemanfaatan berbagai perangkat dan platform digital, seperti video pembelajaran, aplikasi kebugaran, learning management system (LMS), serta media interaktif lainnya. Media digital dapat digunakan untuk menyampaikan materi teori, demonstrasi gerak, serta refleksi pembelajaran. Dengan demikian, waktu pembelajaran tatap muka dapat difokuskan pada praktik aktivitas fisik yang lebih bermakna.

Peran guru pendidikan jasmani di era digital mengalami pergeseran dari sekadar instruktur menjadi fasilitator pembelajaran. Guru dituntut memiliki literasi digital yang memadai agar mampu merancang pembelajaran yang kreatif, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Integrasi teknologi yang tepat dapat meningkatkan motivasi belajar serta keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Implementasi Hybrid Learning dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Hybrid learning merupakan model pembelajaran yang mengombinasikan keunggulan pembelajaran tatap muka dan pembelajaran daring. Dalam konteks pendidikan jasmani, hybrid learning memungkinkan peserta didik mempelajari konsep, aturan permainan, serta teknik dasar gerak secara daring, kemudian mempraktikkannya secara langsung melalui pembelajaran luring.

Implementasi hybrid learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan melalui berbagai strategi, antara lain penggunaan video tutorial untuk demonstrasi teknik gerak, pemanfaatan aplikasi kebugaran untuk memantau aktivitas fisik peserta didik, serta diskusi daring untuk refleksi pembelajaran. Selain itu, penugasan berbasis proyek dan portofolio digital dapat digunakan untuk menilai perkembangan

keterampilan dan pemahaman peserta didik secara berkelanjutan.

Model hybrid learning memberikan fleksibilitas bagi peserta didik dalam mengakses materi pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing. Namun, guru tetap memiliki peran penting dalam memastikan bahwa aktivitas fisik peserta didik berlangsung secara aman, terarah, dan sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

Tantangan dan Peluang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Digital

Penerapan pembelajaran pendidikan jasmani di era digital dan hybrid learning tidak terlepas dari berbagai tantangan. Keterbatasan sarana dan prasarana teknologi, perbedaan tingkat literasi digital, serta kesulitan dalam memantau aktivitas fisik peserta didik secara daring menjadi kendala yang sering dihadapi. Selain itu, tidak semua materi pendidikan jasmani dapat disampaikan secara optimal melalui pembelajaran daring. Meskipun demikian, era digital juga menghadirkan peluang besar bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih inovatif dan inklusif. Teknologi memungkinkan pembelajaran yang lebih personal, berbasis data, serta mendorong peserta didik untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat secara mandiri. Dengan perencanaan yang matang dan dukungan kebijakan pendidikan, pembelajaran pendidikan jasmani di era digital dapat memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk generasi yang sehat dan berkarakter.

Kesimpulan

Pembelajaran pendidikan jasmani di era digital dan hybrid learning merupakan keniscayaan yang harus direspons secara positif dan strategis. Integrasi teknologi digital dan model hybrid learning dapat meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani apabila dirancang dan diimplementasikan secara tepat. Oleh karena itu, kesiapan guru, dukungan sarana prasarana, serta pengembangan kompetensi literasi digital menjadi kunci keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani

di era modern.

Daftar Pustaka

- Anderson, T. (2018). *The Theory and Practice of Online Learning*. Athabasca University Press.
- Arends, R. I. (2012). *Learning to Teach*. New York: McGraw-Hill.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kemendikbud. (2022). *Panduan Pembelajaran Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Riyana, C. (2019). *Pembelajaran Online*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. New York: McGraw-Hill.

Pembelajaran Sosiologi Olahraga Berbasis Fenomena Sosial Aktual untuk Meningkatkan Kesadaran Kritis

Dr. Rif'iy Qomarrullah, S.Pd., M.Or.²
Universitas Cenderawasih

“Pendidikan jasmani adaptif berbasis etno-pedagogi memperkuat pembelajaran inklusif melalui pengakuan keberagaman kemampuan dan nilai budaya lokal.”

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam pengembangan peserta didik secara holistik, mencakup aspek fisik, sosial, emosional, dan moral. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran pendidikan jasmani sering kali belum sepenuhnya mengakomodasi keberagaman kemampuan peserta didik, khususnya peserta didik berkebutuhan khusus. Pendekatan pembelajaran yang seragam berpotensi menciptakan eksklusi dan menghambat partisipasi aktif peserta didik dalam proses belajar (Sherrill, 2004). Pendidikan jasmani adaptif hadir sebagai pendekatan pedagogis yang dirancang untuk menyesuaikan aktivitas fisik dengan kebutuhan, kemampuan, dan karakteristik individu peserta didik. Pendekatan ini menegaskan bahwa setiap peserta didik memiliki hak yang sama untuk berpartisipasi dalam

² Penulis lahir di Jepara, 1 Januari 1986, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih, Papua, menyelesaikan studi S1 Penjaskesrek di Universitas Negeri Surabaya tahun 2011, S2 Ilmu Keolahragaan di Universitas Sebelas Maret tahun 2013, dan S3 Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang tahun 2020.

pembelajaran, tanpa diskriminasi berdasarkan kondisi fisik, sensorik, maupun intelektual. Dalam konteks pendidikan inklusif, pendidikan jasmani adaptif menjadi instrumen penting untuk membangun rasa percaya diri, interaksi sosial, dan partisipasi yang bermakna (Block, 2016).

Di sisi lain, masyarakat Indonesia memiliki kekayaan budaya dan praktik gerak tradisional yang beragam, yang berpotensi besar untuk dikembangkan sebagai sumber pembelajaran. Etno-pedagogi menempatkan budaya lokal sebagai landasan dan sumber nilai dalam proses pendidikan. Integrasi etno-pedagogi dalam pendidikan jasmani adaptif memungkinkan pembelajaran yang lebih kontekstual, inklusif, dan berakar pada realitas sosial budaya peserta didik (Alwasilah, 2015).

Pendidikan Jasmani Adaptif dalam Perspektif Inklusif

Pendidikan jasmani adaptif berfokus pada penyesuaian tujuan, materi, metode, dan evaluasi pembelajaran agar sesuai dengan kebutuhan individual peserta didik. Penyesuaian ini tidak dimaksudkan untuk menurunkan standar pembelajaran, melainkan untuk memastikan bahwa setiap peserta didik memiliki kesempatan yang adil untuk belajar dan berkembang. Dengan pendekatan ini, keberagaman dipandang sebagai kekuatan pedagogis, bukan hambatan (Sherrill, 2004). Dalam konteks pendidikan inklusif, pendidikan jasmani adaptif berperan dalam membangun lingkungan belajar yang aman, suportif, dan partisipatif. Interaksi antar peserta didik dengan latar belakang kemampuan yang beragam mendorong tumbuhnya sikap empati, toleransi, dan penghargaan terhadap perbedaan. Dengan demikian, pendidikan jasmani adaptif tidak hanya berkontribusi pada pengembangan fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter sosial peserta didik (Block, 2016).

Etno-Pedagogi sebagai Pendekatan Kontekstual

Etno-pedagogi merupakan pendekatan pendidikan yang mengintegrasikan nilai, pengetahuan, dan praktik budaya lokal ke dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini menekankan

pentingnya konteks sosial dan budaya dalam membangun pengalaman belajar yang bermakna. Dalam pendidikan jasmani, etno-pedagogi dapat diwujudkan melalui pemanfaatan permainan tradisional, aktivitas gerak lokal, dan nilai-nilai budaya yang melekat dalam praktik tersebut (Alwasilah, 2015).

Pemanfaatan permainan dan aktivitas tradisional dalam pendidikan jasmani adaptif memberikan ruang partisipasi yang lebih luas bagi peserta didik berkebutuhan khusus. Aktivitas tersebut umumnya bersifat fleksibel, kolaboratif, dan tidak kompetitif secara ketat, sehingga lebih mudah diadaptasi sesuai kemampuan peserta didik. Selain itu, pendekatan etno-pedagogi memperkuat identitas budaya dan rasa memiliki peserta didik terhadap proses pembelajaran.

Integrasi Pendidikan Jasmani Adaptif dan Etno-Pedagogi

Integrasi pendidikan jasmani adaptif dan etno-pedagogi memungkinkan terciptanya pembelajaran yang inklusif dan kontekstual. Guru dapat merancang aktivitas pembelajaran dengan memodifikasi permainan tradisional agar sesuai dengan kebutuhan peserta didik berkebutuhan khusus, tanpa menghilangkan esensi budaya dan nilai sosial yang terkandung di dalamnya. Pendekatan ini menjadikan pembelajaran lebih ramah, partisipatif, dan bermakna bagi seluruh peserta didik (Kirk, 2010). Selain itu, integrasi ini mendorong pergeseran paradigma pembelajaran dari pendekatan performatif menuju pendekatan partisipatif. Keberhasilan pembelajaran tidak lagi diukur semata-mata dari capaian keterampilan fisik, tetapi dari tingkat keterlibatan, interaksi sosial, dan pengalaman belajar yang positif bagi peserta didik. Dengan demikian, pendidikan jasmani menjadi ruang pembelajaran yang inklusif dan humanis.

Tantangan dan Strategi Implementasi

Meskipun memiliki potensi besar, implementasi pendidikan jasmani adaptif berbasis etno-pedagogi menghadapi sejumlah tantangan, seperti keterbatasan kompetensi guru, minimnya panduan pembelajaran adaptif, serta keterbatasan

sarana dan prasarana. Selain itu, masih terdapat paradigma yang memandang pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang menekankan performa fisik semata, sehingga kurang sensitif terhadap isu inklusi (Kirk, 2010).

Untuk mengatasi tantangan tersebut, diperlukan strategi penguatan kapasitas pendidik melalui pelatihan pendidikan jasmani adaptif dan etno-pedagogi, pengembangan kurikulum yang fleksibel, serta dukungan kebijakan pendidikan yang berorientasi pada inklusivitas. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas budaya lokal juga menjadi kunci dalam menciptakan pembelajaran yang inklusif dan berkelanjutan.

Simpulan dan Saran

Pendidikan jasmani adaptif berbasis etno-pedagogi menawarkan pendekatan pembelajaran yang inklusif, kontekstual, dan berkeadilan dengan mengakui keberagaman kemampuan peserta didik serta kekayaan budaya lokal. Pendekatan ini menegaskan bahwa pembelajaran jasmani tidak hanya bertujuan mengembangkan keterampilan fisik, tetapi juga membangun partisipasi, interaksi sosial, dan penghargaan terhadap perbedaan.

Penguatan pendidikan jasmani adaptif berbasis etno-pedagogi memerlukan dukungan kebijakan, peningkatan kompetensi pendidik, serta pengembangan bahan ajar yang kontekstual dan adaptif. Dengan sinergi tersebut, pendidikan jasmani dapat menjadi wahana strategis dalam mewujudkan pembelajaran inklusif yang humanis dan berakar pada budaya bangsa.

Daftar Pustaka

- Alwasilah, A. C. (2015). *Pokoknya etnopedagogi: Landasan praktik pendidikan dan pendidikan guru*. Bandung: Kiblat Buku Utama.
- Block, M. E. (2016). *A teacher's guide to adapted physical education: Including students with disabilities in sports and recreation* (4th ed.). Baltimore, MD: Paul H. Brookes

Publishing.

Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. London: Routledge.

Sherrill, C. (2004). *Adapted physical education and recreation* (6th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.

UNESCO. (2017). *A guide for ensuring inclusion and equity in education*. Paris: UNESCO Publishing.

Hutzler, Y. (2007). *Adapted physical activity and sport*. Oxford: Butterworth-Heinemann.

Analisis Kinematika Gerak Langkah (*Lunge*) pada Siswa, Tinjauan Biomekanika untuk Mengurangi Risiko Cedera dalam Pendidikan Jasmani

Dr. Irvan, M.Kes³
Universitas Negeri Makassar

“Analisis Kinematika Lunge Membantu Guru Pendidikan Jasmani Mengajarkan Gerak Aman Dan Mengurangi Risiko Cedera Siswa”

Gerak langkah (*lunge*) merupakan salah satu pola gerak dasar yang sering digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena melatih kekuatan tungkai, keseimbangan, koordinasi, dan stabilitas tubuh. Meskipun tampak sederhana, *lunge* memiliki tuntutan biomekanika yang cukup kompleks, terutama pada sendi panggul, lutut, dan pergelangan kaki. Kesalahan kinematika pada siswa, seperti lutut masuk ke dalam, badan condong berlebihan, atau langkah terlalu sempit, dapat

³ Dosen Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan Universitas Negeri Makassar. lahir di Ujung Pandang Provinsi Sulawesi Selatan tahun 1971, Penulis Melanjutkan studi ke FPOK IKIP Ujung Pandang dan selesai pada tahun 1995. Tahun 1999 melanjutkan Pendidikan kejenjang S2 pada Program Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga dan selesai pada tahun 2002. Pada tahun 2011 melanjutkan pendidikan kejenjang S3 Prodi Pendidikan Olahraga pada Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

meningkatkan beban pada jaringan penyangga sendi dan memunculkan risiko cedera. Bab ini membahas analisis kinematika lunge pada siswa dari perspektif biomekanika, mulai dari konsep dasar, fase gerak, variabel kinematika yang penting, pola kesalahan yang sering muncul, hingga strategi pembelajaran dan koreksi gerak untuk mengurangi risiko cedera dalam konteks pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani berperan penting dalam membangun kebugaran, keterampilan gerak, serta kebiasaan hidup aktif pada siswa. Salah satu fokus pembelajaran yang relevan adalah penguasaan pola gerak dasar dan keterampilan gerak yang aman. Gerak langkah atau lunge sering dimasukkan dalam aktivitas kebugaran, permainan, maupun latihan kondisi fisik karena menstimulasi kekuatan tungkai, stabilitas panggul, dan keseimbangan dinamis. Dalam praktik di sekolah, lunge kerap diajarkan sebagai bagian dari latihan kebugaran jasmani dan penguatan otot tungkai, namun pelaksanaannya tidak selalu disertai pemahaman teknik yang benar. Lunge yang dilakukan tanpa kontrol gerak yang baik dapat menimbulkan stres mekanik berlebih pada lutut dan pergelangan kaki, terlebih pada siswa yang masih berkembang secara fisik dan memiliki variasi kemampuan motorik yang lebar. Kondisi tersebut menjadikan lunge bukan hanya latihan penguatan, tetapi juga materi yang perlu dipantau dari sisi keselamatan gerak. Pendekatan biomekanika, khususnya analisis kinematika, membantu guru pendidikan jasmani memahami bagaimana gerak terjadi, bagian mana yang menyimpang, dan bagaimana koreksi sederhana dapat dilakukan agar siswa bergerak lebih efisien dan aman.

1. Biomekanika dan Kinematika dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Biomekanika olahraga mempelajari gerak manusia dengan menggunakan prinsip mekanika. Dalam konteks pendidikan jasmani, biomekanika bermanfaat untuk memandu guru mengajarkan teknik gerak yang benar, mengurangi risiko cedera, serta meningkatkan efisiensi

gerak siswa. Kinematika merupakan bagian dari biomekanika yang berfokus pada “bagaimana gerak terjadi” tanpa membahas penyebab gaya secara langsung. Analisis kinematika biasanya menilai posisi segmen tubuh, sudut sendi, lintasan gerak, kecepatan, dan percepatan selama suatu keterampilan. Dalam pembelajaran, pemahaman kinematika membantu guru mengidentifikasi indikator gerak yang mudah diamati, misalnya arah lutut ketika menekuk, posisi badan saat turun, dan keteraturan langkah. Dengan demikian, guru dapat memberikan umpan balik yang tepat sasaran, tidak terlalu banyak, dan sesuai kemampuan siswa. Prinsip pembelajaran gerak menekankan bahwa koreksi yang efektif perlu sederhana, spesifik, dan dilakukan secara bertahap agar siswa mampu membangun kebiasaan gerak yang benar.

2. Deskripsi Gerak Lunge dan Tujuan Pembelajarannya

Secara umum, lunge adalah gerakan melangkah ke depan, ke belakang, atau ke samping yang diikuti penurunan pusat massa tubuh melalui fleksi panggul, lutut, dan pergelangan kaki, kemudian kembali ke posisi berdiri. Dalam pendidikan jasmani, lunge digunakan untuk mengembangkan kekuatan dan daya tahan otot tungkai, melatih keseimbangan, mengembangkan stabilitas panggul dan lutut, serta memperkenalkan kontrol postur. Variasi lunge dapat disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa, misalnya lunge statis dengan jarak langkah pendek, lunge dinamis dengan langkah bergantian, atau lunge lateral yang menekankan gerak samping. Keberhasilan pembelajaran lunge tidak hanya dinilai dari siswa mampu meniru gerakan, tetapi juga dari kualitas gerakannya. Kualitas gerak yang baik ditandai oleh kontrol postur, keselarasan sendi, dan ritme gerak yang stabil. Hal ini penting karena tujuan pendidikan jasmani tidak hanya mencapai hasil latihan, tetapi juga membangun literasi gerak dan kebiasaan aktivitas fisik yang aman.

3. Fase Gerak Lunge dalam Analisis Kinematika

Analisis kinematika lunge dapat dipahami melalui pembagian fase gerak. Fase persiapan terjadi saat siswa berdiri tegak dengan posisi kaki siap dan otot inti aktif untuk menstabilkan batang tubuh. Pada fase langkah, siswa memindahkan satu kaki ke depan dengan jarak yang cukup sehingga saat turun, lutut depan dapat menekuk tanpa melewati kontrol sendi, sementara kaki belakang berfungsi sebagai penyeimbang. Fase penurunan terjadi ketika pusat massa tubuh turun melalui fleksi panggul dan lutut pada kaki depan, disertai penekukan lutut kaki belakang mendekati lantai tanpa membentur. Fase terendah merupakan posisi transisi yang menuntut stabilitas terbesar, karena sendi berada pada sudut tekuk yang dalam dan keseimbangan ditopang oleh basis tumpu yang terpisah. Fase dorong-kembali terjadi ketika siswa menekan lantai melalui kaki depan untuk kembali berdiri, diikuti fase akhir saat posisi kembali tegak dan stabil. Pembagian fase ini memudahkan guru memeriksa bagian mana yang paling sering mengalami kesalahan. Dalam pengalaman pembelajaran di sekolah, kesalahan kerap muncul pada fase penurunan dan fase terendah karena di tahap ini tuntutan keseimbangan dan kontrol lutut paling tinggi.

4. Variabel Kinematika Kunci pada Lunge Siswa

Variabel kinematika yang penting pada lunge meliputi sudut fleksi panggul, sudut fleksi lutut, dan sudut dorsofleksi pergelangan kaki pada kaki depan, serta sudut lutut pada kaki belakang. Pada lunge yang aman, lutut depan bergerak mengikuti arah ujung kaki dan tidak jatuh masuk ke dalam. Keselarasan lutut dengan arah kaki penting karena penyimpangan ke dalam sering meningkatkan stres pada struktur penyangga lutut. Posisi batang tubuh juga menjadi variabel kinematika penting. Batang tubuh yang terlalu condong ke depan dapat mengubah distribusi beban dan meningkatkan ketegangan

pada punggung bawah, sedangkan batang tubuh yang terlalu tegak tetapi tanpa kontrol panggul dapat memicu kompensasi pada lutut. Selain itu, panjang langkah memengaruhi sudut tekuk sendi. Langkah yang terlalu pendek sering membuat lutut depan terdorong jauh ke depan dan mengurangi stabilitas, sementara langkah terlalu panjang dapat membuat siswa kehilangan keseimbangan dan menambah tekanan pada pinggul atau hamstring.

5. Pola Kesalahan Kinematika yang Umum pada Siswa dan Dampaknya

Kesalahan yang sering terjadi pada lunge siswa biasanya berkaitan dengan kontrol lutut, posisi panggul, dan stabilitas batang tubuh. Salah satu kesalahan yang paling mudah terlihat adalah lutut depan bergerak masuk ke arah dalam saat menekuk. Pola ini sering muncul karena kelemahan kontrol panggul, kurangnya kesadaran posisi kaki, atau kurang stabilnya otot penyangga. Kesalahan lain adalah tumit kaki depan terangkat ketika turun, yang menunjukkan keterbatasan dorsofleksi pergelangan kaki atau posisi langkah yang tidak sesuai. Jika tumit terangkat, stabilitas menurun dan beban dapat berpindah ke bagian depan kaki, sehingga meningkatkan risiko ketegangan pada struktur sekitar pergelangan kaki dan lutut. Siswa juga sering menurunkan tubuh dengan cara “jatuh” tanpa kontrol, ditandai gerak cepat menuju posisi terendah dan kesulitan menahan di titik bawah. Gerak seperti ini meningkatkan beban mendadak pada sendi lutut dan jaringan lunak. Selain itu, terdapat kecenderungan badan condong berlebihan ke depan, yang dapat terjadi karena otot inti belum mampu menstabilkan batang tubuh atau siswa mencari kompensasi agar terasa lebih mudah. Kesalahan tersebut, jika terjadi berulang, dapat meningkatkan risiko keluhan seperti nyeri lutut bagian depan, nyeri pergelangan kaki, atau ketegangan otot paha, terutama bila lunge dijadikan latihan repetisi tinggi dalam

pembelajaran.

6. Strategi Pembelajaran dan Koreksi Gerak Berbasis Kinematika

Strategi pembelajaran yang efektif untuk lunge adalah mengajarkan pola gerak dari yang sederhana menuju kompleks dengan penekanan pada kontrol gerak. Siswa sebaiknya dibiasakan mengenali posisi awal yang stabil dan melakukan penurunan tubuh secara terkontrol, bukan sekadar menuntaskan jumlah pengulangan. Guru dapat menggunakan demonstrasi yang jelas dan mengarahkan perhatian siswa pada keselarasan lutut dengan arah kaki serta kestabilan tumit menempel lantai. Koreksi dapat dilakukan dengan memperbaiki jarak langkah agar sudut tekuk sendi lebih sesuai, mengatur tempo gerak lebih lambat agar kontrol meningkat, dan menggunakan latihan penyangga seperti lunge dengan pegangan ringan pada dinding untuk siswa yang keseimbangannya masih rendah.

Kesimpulan

Analisis kinematika gerak lunge pada siswa memberikan dasar penting bagi guru pendidikan jasmani untuk mengajarkan keterampilan gerak yang aman dan efektif. Kualitas lunge ditentukan oleh keselarasan sendi panggul-lutut-pergelangan, kontrol postur batang tubuh, serta pengaturan panjang langkah dan tempo gerak. Kesalahan kinematika yang umum pada siswa, seperti lutut masuk ke dalam, tumit terangkat, dan penurunan tubuh tanpa kontrol, dapat meningkatkan risiko cedera apabila dilakukan berulang dengan volume tinggi. Melalui pembelajaran bertahap, demonstrasi yang tepat, umpan balik yang sederhana, serta penilaian berbasis kualitas gerak, lunge dapat menjadi materi pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga mengembangkan literasi gerak dan keselamatan aktivitas fisik siswa.

Daftar Pustaka

- Irawadi, H. (2014). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP Press.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk SMP/MTs. Jakarta: Kemdikbud.
- Nurhasan. (2017). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Winarno, M. E. (2013). Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Malang: UM Press.

Pembelajaran Senam Ritmik Berbasis Teknologi Digital

Dr. Eva Faridah, S.Pd. M.Or.⁴
Universitas Negeri Medan

“Pembelajaran harus mempertimbangkan perkembangan teknologi agar materi mudah dipahami dan diterima oleh peserta didik”

Senam ritmik adalah salah satu mata kuliah dalam kurikulum Pendidikan jasmani dan merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Senam membutuhkan pengendalian tubuh bagian atas saat di udara (misalnya jatuh, memutar, melakukan salto), serta teknik pendaratan yang tepat untuk menghindari cedera. Pada dasarnya, pesenam melakukan serangkaian gerakan yang sulit dan kompleks untuk melakukan akrobat, yang membutuhkan tingkat kekuatan, koordinasi, dan fleksibilitas yang tinggi (Abdullah et al., 2020).

Peran teknologi digital dalam pendidikan jasmani telah diteliti untuk ketiga aspek ini. Tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran terus

⁴ Penulis lahir di Karawang, 17 Juli 1981. Jabatan Lektor Kepala/Pembina Tingkat I/ IVc. Dosen (S1) Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, (PJKR) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Dosen Sekolah Pascasarjana (S2) Prodi Ilmu Keolahragaan (IKOR) dan Dosen S3 Pendidikan Dasar (DIKDAS) Universitas Negeri Medan, Indonesia. Memperoleh gelar S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi dari Universitas Negeri Semarang (2004). Gelar S2 Ilmu Keolahragaan dari Universitas Sebelas Maret, Surakarta (2010), dan Program Doktor (S3) Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang (2020).

berkembang di berbagai negara. sehingga pembelajaran konvensional telah bergeser menggunakan bantuan teknologi. Selain itu, media pembelajaran senam berbasis digital adalah upaya untuk mencapai tujuan pembelajaran yang efektif dan efisien dalam pendidikan jasmani. Siswa yang terlibat dalam pengajaran dengan bantuan teknologi digital akan memiliki dampak yang lebih besar terhadap persepsi dan motivasi dibandingkan dengan mereka yang terlibat dalam pengajaran tradisional (Yahya et al., 2024).

Teknologi belum sepenuhnya dimanfaatkan untuk memengaruhi praktik pedagogis guru dan secara positif memengaruhi pembelajaran siswa. Hubungan yang kompleks ini menunjukkan bahwa beberapa guru antusias dalam menerapkan teknologi dalam pengajaran, dan ada juga yang menolaknya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya dukungan atau keahlian untuk menerapkannya dalam pembelajaran. Pembelajaran senam yang dibantu teknologi juga telah diselidiki, seperti penggunaan umpan balik video pada keterampilan motorik, kemampuan penilaian diri, dan motivasi (Zahwa & Syafi'i, 2022).

Menerapkan teknologi digital dapat meningkatkan pelajaran pendidikan jasmani melalui berbagai grafik, urutan atau gambar diam, kinogram, rekaman audio-video, animasi, yang membuat siswa tetap fokus pada topik yang diberikan dalam proses pembelajaran, memungkinkan mereka untuk meningkatkan keterampilan berpikir kreatif. Dengan menggunakan teknologi digital dalam pelajaran pendidikan jasmani, siswa memiliki kesempatan untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang apa yang akan mereka lakukan, sekaligus mempermudah minat mereka dalam bekerja dengan perangkat ini secara individu, memahami cara melakukan gerakan dengan benar dan meningkatkan intuisi.

Pemanfaatan teknologi telah membuka peluang baru dalam pengembangan metode pembelajaran yang inovatif dan efektif. Salah satu contoh yang menonjol adalah penggunaan animasi sebagai alat pembelajaran. Animasi memungkinkan visualisasi

yang lebih hidup dan menarik, yang dapat membantu siswa memahami konsep-konsep yang kompleks dengan lebih baik. Teknologi informasi dan komunikasi telah memfasilitasi pengembangan berbagai media pembelajaran lainnya (Yuliati et al., 2024). Misalnya, penggunaan simulasi komputer dan permainan pendidikan telah menjadi populer dalam membantu siswa memahami konsep yang sulit dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Selain itu, platform pembelajaran online telah memungkinkan siswa untuk mengakses sumber belajar secara fleksibel, termasuk video pembelajaran, modul interaktif, dan forum diskusi yang memfasilitasi kolaborasi dan berbagi pengetahuan antar siswa.

Transformasi pendidikan melalui penggunaan teknologi juga telah membuka pintu bagi pembelajaran jarak jauh atau *e-learning*. Dalam era digital ini, siswa dapat mengakses pendidikan dari jarak jauh melalui platform pembelajaran *online*, webinar, atau kelas virtual. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa transformasi signifikan dalam dunia pendidikan. Metode pembelajaran yang inovatif, termasuk penggunaan animasi dan media pembelajaran interaktif lainnya, telah memperkaya pengalaman belajar siswa. Selain itu, teknologi juga telah memfasilitasi pembelajaran jarak jauh yang lebih fleksibel dan dapat diakses oleh siswa di mana saja. Dengan terus memanfaatkan potensi teknologi, pendidikan akan terus berkembang dan memberikan peluang yang lebih luas bagi siswa dalam mencapai kesuksesan akademik.

Revolusi digital sedang mengubah model pendidikan ini, melibatkan siswa, guru, dan institusi pendidikan dalam proses ini. Penggunaan teknologi digital yang tepat dan pendekatan pedagogis dalam perancangan model pembelajaran dapat menghasilkan peningkatan hasil belajar siswa (Abdullah et al., 2020). Guru dan institusi pendidikan sebaiknya memanfaatkan teknologi sebagai metodologi baru yang inovatif, agar memungkinkan siswa mereka mencapai tujuan mereka. Secara teori, metodologi teknologi baru ini dapat dengan mudah

diadopsi oleh generasi baru “*digital natives*.” Hal ini disebabkan oleh kemudahan dalam menggunakan dan beradaptasi dengan teknologi baru karena generasi ini tumbuh dengan akses ke internet, perangkat seluler, dan jejaring sosial.

Teknologi mobile akan memungkinkan lembaga pendidikan untuk memanfaatkan serangkaian fitur seperti fleksibilitas, keberadaan yang luas, dan portabilitas dalam pembelajaran yang akan sangat bermanfaat bagi guru dan siswa di era digital baru. Untuk memanfaatkan minat siswa dan manfaat *m-learning* dalam pendidikan, lembaga pendidikan dan guru mereka sebaiknya merancang metodologi pembelajaran yang inovatif (Yaumi, 2018). Siswa menggunakan perangkat seluler terutama untuk belajar, interaksi sosial, hiburan, dan pekerjaan. Secara umum, penggunaan yang paling menonjol di bidang pembelajaran adalah: akses segera ke informasi dan jawaban, membaca buku elektronik, mendengarkan *podcast*, menggunakan aplikasi untuk tujuan pembelajaran, video edukasi, permainan edukatif, permainan serius, mengakses dokumen atau perpustakaan dokumen, mengikuti pelajaran dan tutorial *online*, menerima kuliah yang disiarkan langsung, mengakses klip video atau perpustakaan audio, membaca publikasi asinkron, berpartisipasi dalam komunitas pembelajaran virtual.

Penggunaan perangkat ini yang lebih jarang termasuk membuat sumber belajar, mendengarkan program televisi dan dokumenter edukatif, merekam suara dari sebuah presentasi, mengambil gambar dari buku referensi, bersosialisasi dengan para ahli di berbagai bidang pengetahuan, mengisi blog, dan berinteraksi secara edukatif di media sosial. seiring ponsel menggabungkan fungsi pemutaran audio dan video, penggunaan GPS, sensor, dan giroskop, dunia pembelajaran menjadi lebih *mobile*, lebih merata, lebih fleksibel, dan jauh lebih menyenangkan. Dalam beberapa tahun terakhir, model pendidikan telah diuntungkan dari penerapan teknologi yang memperkaya proses belajar-mengajar. Salah satu teknik *m-learning* yang canggih adalah realitas tertambah (AR). Teknik ini

menampilkan informasi digital pada gambar yang ditangkap oleh perangkat seluler. AR memungkinkan tampilan data yang tersimpan dan gambar 3D, menjadikan lingkungan pendidikan apa pun interaktif dan inovatif. Dengan cara yang sama, realitas virtual (VR) berkontribusi dengan gaya pembelajaran yang sepenuhnya imersif.

Penggunaan perangkat *mobile* dalam pendidikan menghadirkan banyak peluang sekaligus banyak tantangan. Dari perspektif pedagogis, tantangan utama terfokus pada identifikasi yang jelas tentang apa yang sebaiknya dipelajari di kelas, apa yang seharusnya dipelajari di luar kelas, dan cara-cara di mana keduanya dapat hidup berdampingan. Orang-orang muda ini adalah generasi digital, merespons kepuasan instan, menikmati jejaring sosial, akses Internet, menuntut banyak dari diri mereka sendiri, dan berada di bawah tekanan untuk berhasil. Mereka tumbuh dengan akses ke internet dan perangkat seluler, sehingga mereka merupakan kelompok potensial di mana pembelajaran *mobile* (*m-learning*) dapat menjadi metode yang menarik dalam tantangan pengajaran-pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Sujarwo, & Lubis, J. (2020). Model Pembelajaran Senam Irama Berbasis Media Pembelajaran Pada Siswa Smp. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 02(3), 61–68. <https://doi.org/10.21009/jpja.v3i02.16271>
- Yahya, M. H., Rokhmawati, R. I., & Amalia, F. (2024). Pengembangan Modul Pembelajaran Interaktif Untuk Mata Pelajaran Informatika Berbasis Media Digital Dengan Model Addie. *Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informasi, Dan Edukasi Sistem Informasi*, 5(2), 62–74.
- Yaumi, M. (2018). *Media dan Tekonologi Pembelajaran*. Prenada Media.
- Yuliati, C., Wulan, S., & Hapidin, H. (2024). Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi dalam Meningkatkan Motivasi dan Kemandirian Anak. *Murhum: Jurnal*

Pendidikan Anak Usia Dini, 5(1), 969–980.

Zahwa, F. A., & Syafi'i, I. (2022). Pemilihan Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi. *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi*, 19(01), 61–78.
<https://doi.org/10.25134/equi.v19i01.3963>

Tes Kondisi Fisik Mahasiswa PJKR UNTAD

*Tri Murtono, S.Pd., M.Pd.⁵
Universitas Tadulako*

“Mengukur kondisi fisik sama pentingnya dengan keterampilan teknis, karena kebugaran menentukan teknik, taktik, konsistensi, serta performa optimal atlet”

Dalam kegiatan pendidikan di perguruan tinggi, beban akademik memiliki pengaruh yang cukup besar, terutama terkait dengan intensifikasi aktivitas pembelajaran, penerapan metode pengajaran modern, serta kecenderungan mengabaikan prinsip-prinsip gaya hidup sehat (Bocharin et al., 2025). Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) merupakan salah satu bidang studi yang menekankan pentingnya pengembangan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, dan keterampilan olahraga. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi dituntut untuk tidak hanya memiliki penguasaan teoretis yang mendalam, tetapi juga kondisi fisik yang optimal sebagai prasyarat dalam melaksanakan tugas akademik maupun praktik keolahragaan. Sebagai bagian integral dari sistem pendidikan, Pendidikan Jasmani berpotensi menjadi sarana strategis dalam mengatasi tantangan kesehatan masyarakat, sekaligus berfungsi mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik

⁵ Penulis lahir di Desa Nunurantai, Kabupaten Parigi Moutong, Sulawesi Tengah, 16 Maret 1989, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Tadulako, menyelesaikan studi S1 di PJKR FKIP UNTAD tahun 2012, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2015.

melalui penerapan aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan (Derigny et al., 2024; Ihsan et al., 2025). Kondisi fisik yang baik menjadi syarat esensial untuk mendukung pencapaian kompetensi profesional sebagai calon pendidik, pelatih, maupun praktisi di bidang olahraga dan kesehatan.

Kondisi fisik saat ini dipandang sebagai salah satu indikator kesehatan terpenting yang berfungsi sebagai ukuran terpadu dari berbagai aspek kebugaran tubuh (Pelin et al., 2020). Hampir seluruh fungsi tubuh terlibat dalam kinerja harian, aktivitas fisik, dan/atau latihan, sehingga kondisi fisik diukur melalui tes yang mengintegrasikan sebagian besar fungsi tubuh tersebut (Saldaña & Urzúa, 2023). Kondisi fisik merupakan gabungan kapasitas fisik, mental, dan fungsional tubuh manusia yang diperlukan untuk menghadapi tantangan lingkungan secara optimal, yang sebagian ditentukan secara genetik namun sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, dengan aktivitas fisik sebagai elemen kunci dalam pengembangannya (Cruz et al., 2023; Guijarro-Romero et al., 2023; Jiménez-Loaisa et al., 2023; Karina Elizabeth et al., 2023). Secara praktis, peningkatan tingkat kondisi fisik dapat dicapai melalui latihan fisik yang mudah diakses, diakui, dan terbukti efektif (García Vallejo et al., 2023; Giakoni et al., 2021).

Dalam beberapa tahun terakhir, sejak terjadinya bencana gempa bumi, tsunami, dan likuefaksi yang melanda Kota Palu, Kabupaten Sigi, dan Kabupaten Donggala, ditambah dengan merebaknya virus COVID-19, proses seleksi penerimaan calon mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) baik melalui jalur SBMPTN maupun SMMPTN tidak lagi mencakup tes kondisi fisik. Akibatnya, mahasiswa yang diterima tidak diketahui secara pasti tingkat kebugarannya. Banyak di antara mahasiswa PJKR yang telah diterima ternyata tidak memenuhi persyaratan kondisi fisik yang memadai, hal ini kerap menjadi keluhan para dosen saat mengajar mata kuliah praktik di lapangan. Penelitian sebelumnya di Program Studi PJKR Universitas Tadulako

menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap pola hidup sehat mahasiswa baru (Primadana et al., 2025). Selain itu, penelitian di perguruan tinggi lain juga menyoroti bagaimana profil kebugaran jasmani seperti yang diukur melalui tes multistage fitness test (MFT) mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kebugaran dalam kategori kurang hingga sedang (Aryani, 2018).

Selain aspek kebugaran, data dari perguruan tinggi lain menunjukkan bahwa pada masa "new normal" pandemi Covid 19, tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR berada dalam kategori baik, dengan persentase mencapai 76,93 % (Dahrial, 2021). Namun demikian, perbandingan lintas kampus menunjukkan bahwa mahasiswa PJKR secara umum memiliki kondisi fisik yang lebih baik dibandingkan mahasiswa dari program studi non olahraga (Satryo et al., 2024). Sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi di wilayah timur Indonesia, Universitas Tadulako memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa mahasiswa PJKR memiliki tingkat kondisi fisik yang sesuai dengan standar profesi. Namun, berbagai faktor seperti gaya hidup, intensitas latihan, dan lingkungan belajar dapat memengaruhi tingkat kebugaran mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan kajian mendalam yang objektif dan terukur untuk mengetahui kondisi fisik mahasiswa PJKR Universitas Tadulako secara menyeluruh.

Instrument tes yang digunakan untuk mengukur kondisi fisik mahasiswa PJKR Universitas Tadulako yang diambil dari penelitian sebelumnya antara lain kecepatan (lari 30meter), kekuatan (push-up 60detik dan sit-up 60detik), Daya Ledak (vertical jump), Kelentukan (sit and reach), Kelincahan (shuttle run 4x10meter) dan Daya Tahan (Lari 1600meter).

Hasil akhir dari perhitungan statistik tes kondisi fisik pada jumlah subjek laki-laki paling banyak berada pada kategori Sedang dengan jumlah persentase sebesar 39% sedangkan pada subjek perempuan paling banyak berada pada kategori Baik dengan jumlah persentase sebesar 36%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa secara umum, tingkat kondisi fisik

mahasiswa PJKR angkatan 2022 menunjukkan kecenderungan berbeda antara laki-laki dan perempuan, di mana kelompok laki-laki lebih banyak berada pada kategori sedang, sedangkan kelompok perempuan lebih dominan pada kategori baik. Temuan ini memberikan gambaran objektif mengenai profil kondisi fisik mahasiswa, sekaligus menjadi landasan penting dalam perencanaan program pembinaan dan latihan yang terstruktur, guna meningkatkan proporsi mahasiswa pada kategori baik hingga sangat baik di kedua kelompok gender.

Daftar Pustaka

- Aryani, M. (2018). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Universitas Suryakencana. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(1), 71–78.
- Bocharin, I., Guryanov, M., Orazbekov, B., Dzhooshebekova, Z., Vorozheikin, A., Ryzhkova, L., Arkhipova, A., Radchenko, D., Rib, Y., Maukayeva, S., Metelev, A., Vasilyeva, V., Usenok, S., & Anisimov, M. (2025). Relationship between physical fitness, blood microcirculation activity, and nervous system function. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(5), 969–976.
- Cruz, M. G., Pereira, L. G., Navarro, J. R. S., Mera, S. H. R., Yapó, J. L. C., & Ruiz, H. R. M. (2023). La condición física y las habilidades militares en el proceso de formación de los Grumetes (The physical condition and military skills in the training process of the Cabin Boys). *Retos*, 49, 214–224.
- Dahrial. (2021). Tingkat Kebugaran jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Tahun Ajaran 2021/2022 di Masa New Normal Covid 19. *Jurnal Olahraga Indragiri (JOI)*, 8(2), 325–326. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/download/1722/1029>
- Derigny, T., Mekkaoui, L., Rodrigo-Sanjoaquín, J., Meistermann, L., Gandrieau, J., Schnitzler, C., & Potdevin, F. (2024). Enhance physical activity through school-based active transport interventions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(11),

1542-1554.

García Vallejo, A., Sánchez Alcaraz Martínez, B. J., Hellín Martínez, M., & Alfonso Asencio, M. (2023). Influencia de un programa de recreos activos en la condición física de estudiantes de Educación Primaria. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 48, 222-228.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8776857.pdf>
f%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=8776857

Giakoni, F., Bettancourt, P. P., & Duclos-Bastías, D. (2021). Physical education in Chile: Duration and its influence on physical condition, body composition, and level of physical activity in schoolchildren. *Retos*, 39, 24-29.

Guijarro-Romero, S., Mayorga-Vega, D., Casado-Robles, C., & Viciano, J. (2023). Desarrollo y validación de una prueba escrita objetiva de elección múltiple para evaluar el conocimiento del entorno para el acondicionamiento físico (CENAFI) en escolares (Development and validation of an objective written test of multiple-choice to asse. *Retos*, 51, 426-441.

Ihsan, A., Fadlih, A. M., Hasyim, M. Q., & Amirzan, A. (2025). The Interplay Between Physical Fitness, Nutritional Status, and Academic Performance in Physical Education: A Systematic Review. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(04), 1010-1023.

Jiménez-Loaisa, A., Reyes-Corcuera, M. de los, Martínez-Martínez, J., & Valcarcel, J. V. (2023). Niveles de actividad y condición física en escolares de Educación Primaria en la “nueva normalidad.” *Retos*, 47, 442-451.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8648257>

Karina Elizabeth, A.-L., Pedro Angel, L.-R., Juan Antonio, P.-M., Jorge Luis, P.-L., Jose Carlos, C.-L., & Alexander, M.-L. (2023).

Asociación entre la condición física y el estado ponderal en escolares de Educación Primaria. *Retos*, 51, 888–894. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/100788>

Pelin, R., Grigoriou, C., Wesselly, T., & Netolitzchi, M. (2020). The Perceived Level of Physical Condition in Young People Aged 20-22 Years. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59(2), 143–155.

Primadana, R. S., Rivalwan, Daipaha, M. T. M., & Pardani, G. C. (2025). Pengaruh Aktifitas Fisik terhadap Pola Hidup Sehat Mahasiswa Baru PJKR FKIP Universitas Tadulako. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(2), 34–47.

Saldaña, B. F., & Urzúa, A. R. (2023). Socioeconomic level and Body mass index: predictors of physical condition in Chilean students. *Retos*, 50, 228–233.

Satryo, D., Muhamad Herdina Setiawan, Safa Maida Arlis, Sutyoso Komara, & Beltasar Tarigan. (2024). Perbandingan Kondisi Fisik Dan Tingkat Response Antara Mahasiswa Prodi Pjkr Dengan Mahasiswa Prodi Bahasa Prancis Angkatan 2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 66–69.

Pembinaan Fisik dan Minat Panjat Tebing di Enrekang

Maryam, S.Pd., M.Pd.Gr⁶
Universitas Muhammadiyah Enrekang

“Pembinaan Fisik sebagai Upaya Peningkatan Minat dan Prestasi Panjat Tebing di Kabupaten Enrekang”

Olahraga panjat tebing merupakan cabang olahraga yang menuntut perpaduan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam perkembangannya, panjat tebing tidak hanya menjadi aktivitas rekreasi, tetapi juga telah berkembang menjadi olahraga prestasi yang dipertandingkan pada berbagai ajang, mulai dari tingkat daerah hingga internasional. Keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi tidak diperoleh secara instan, melainkan melalui proses pembinaan yang panjang, terarah, dan berkesinambungan. Kabupaten Enrekang memiliki potensi besar dalam pengembangan olahraga panjat tebing. Kondisi geografis yang didominasi wilayah pegunungan serta karakter masyarakat yang memiliki semangat kompetitif menjadi modal penting dalam mencetak atlet berprestasi. Selain itu, meningkatnya ketertarikan pelajar

⁶ Penulis lahir Sudu, Kab. Enrekang, Sulawesi Selatan, Tanggal 15 February 1992. Pendidikan jenjang perguruan tinggi S1 di Universitas Negeri Makassar, Fakultas Kesehatan Ilmu Keolahragaan dengan program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Dasar lulus tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan kejenjang S-2 atau magister Pendidikan di Universitas Negeri Makassar dengan program studi Pendidikan Jasmani Olahraga, Kekhususan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan lulus tahun 2019. Penulis merupakan dosen tetap di Universitas Muhammadiyah Enrekang Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi PKO.

terhadap kegiatan olahraga ekstrem membuka peluang pembinaan sejak usia dini. Namun demikian, tanpa sistem pembinaan yang baik, potensi tersebut tidak akan berkembang secara optimal.

Salah satu aspek yang paling mendasar dalam pembinaan olahraga adalah kondisi fisik. Pembinaan fisik menjadi fondasi bagi penguasaan teknik dan strategi. Atlet yang memiliki teknik baik tetapi tidak ditunjang kondisi fisik memadai akan mengalami kesulitan mempertahankan performa. Sebaliknya, kondisi fisik yang prima akan mempermudah proses pembelajaran teknik serta meningkatkan rasa percaya diri. Di sisi lain, pembinaan fisik juga dapat menjadi sarana untuk menumbuhkan minat pelajar terhadap olahraga panjat tebing. Program latihan yang menarik, menantang, dan sesuai perkembangan usia akan membuat siswa merasa senang terlibat. Apabila minat telah tumbuh, maka proses pembinaan menuju prestasi akan lebih mudah dilaksanakan.

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan pemahaman mendalam mengenai bagaimana pembinaan fisik dapat dirancang sehingga mampu meningkatkan minat sekaligus mendorong pencapaian prestasi panjat tebing di Kabupaten Enrekang.

Pembinaan fisik pada dasarnya merupakan upaya sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh agar sanggup menerima beban latihan dan tuntutan pertandingan. Dalam olahraga panjat tebing, karakteristik gerakan yang kompleks membuat kebutuhan fisik menjadi sangat spesifik. Seorang pemanjat harus mampu menahan berat badan, bergerak secara eksplosif, menjaga keseimbangan, serta memiliki daya tahan yang baik.

Beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dalam panjat tebing antara lain kekuatan, daya tahan, kelenturan, power, koordinasi, dan keseimbangan. Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan tegangan terhadap suatu tahanan. Pada panjat tebing, kekuatan lengan dan jari berperan

penting dalam mencengkeram pegangan. Kekuatan otot inti membantu menjaga stabilitas tubuh saat berpindah posisi. Daya tahan dibutuhkan terutama pada nomor lead atau rute panjang. Atlet harus mampu memanjat dalam waktu relatif lama tanpa kehilangan konsentrasi akibat kelelahan. Kelentukan memungkinkan pemanjat melakukan jangkauan yang luas dan menghemat energi karena gerakan menjadi lebih efisien. Koordinasi dan keseimbangan membantu atlet menempatkan tubuh secara tepat sehingga risiko jatuh dapat diminimalkan.

Minat merupakan faktor psikologis yang sangat menentukan keberhasilan pembinaan olahraga. Seseorang yang memiliki minat tinggi akan menunjukkan antusiasme, disiplin, dan keinginan untuk terus berkembang. Oleh karena itu, pembinaan fisik tidak boleh hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan tubuh, tetapi juga harus mampu menciptakan pengalaman latihan yang menyenangkan.

Bagi pelajar di Kabupaten Enrekang, pendekatan latihan perlu disesuaikan dengan karakteristik usia remaja yang cenderung menyukai aktivitas dinamis dan menantang. Pelatih dapat memasukkan unsur permainan dalam latihan, misalnya kompetisi kecil ketahanan bergantung, permainan keseimbangan, atau tantangan menyelesaikan rute sederhana. Variasi ini membuat latihan terasa seperti aktivitas rekreasi, bukan beban. Selain itu, pemberian target yang realistis akan membantu meningkatkan motivasi. Ketika siswa merasa mampu mencapai tujuan, rasa percaya diri mereka akan tumbuh. Apresiasi dari pelatih, sekolah, maupun orang tua juga berperan besar dalam memperkuat minat tersebut. Lingkungan sosial yang mendukung akan menciptakan budaya olahraga di kalangan pelajar. Jika panjat tebing menjadi kegiatan yang populer dan membanggakan, maka semakin banyak siswa yang ingin berpartisipasi. Dari sinilah proses pembinaan bakat dapat berjalan secara berkelanjutan.

Prestasi merupakan hasil akhir dari akumulasi latihan yang dilakukan dalam jangka panjang. Kondisi fisik yang baik memberikan banyak keuntungan bagi atlet. Dengan tubuh yang

kuat dan bugar, atlet mampu menjalankan teknik secara konsisten, mempertahankan kecepatan, serta tetap fokus dalam situasi tekanan.

Latihan fisik yang terprogram juga membantu meningkatkan kapasitas kerja jantung dan paru-paru, memperkuat otot serta sendi, dan mempercepat proses pemulihan setelah latihan. Hal ini memungkinkan atlet berlatih dengan intensitas lebih tinggi tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Dalam konteks kompetisi, perbedaan kecil dalam kondisi fisik dapat menentukan hasil akhir. Atlet yang memiliki daya tahan lebih baik akan mampu menyelesaikan rute ketika pesaingnya mulai kehilangan tenaga. Oleh karena itu, pembinaan fisik harus menjadi prioritas utama dalam program latihan.

Bagi Kabupaten Enrekang, peningkatan prestasi akan berdampak luas. Keberhasilan atlet dapat memotivasi generasi muda lainnya untuk mengikuti jejak yang sama. Selain itu, prestasi daerah juga dapat meningkatkan perhatian pemerintah terhadap penyediaan fasilitas olahraga. Agar pembinaan fisik benar-benar mampu meningkatkan minat dan prestasi, diperlukan implementasi program yang terencana. Langkah pertama adalah melakukan identifikasi bakat melalui kegiatan di sekolah maupun klub olahraga. Siswa yang menunjukkan potensi dapat diarahkan mengikuti latihan lebih intensif. Selanjutnya, pelatih perlu menyusun program latihan yang mencakup tujuan jangka pendek, menengah, dan panjang. Program harus memuat jadwal latihan kekuatan, daya tahan, serta pengembangan teknik. Evaluasi rutin diperlukan untuk mengetahui perkembangan atlet dan melakukan penyesuaian.

Kompetisi berjenjang, mulai dari tingkat sekolah hingga kabupaten, dapat menjadi sarana evaluasi sekaligus meningkatkan pengalaman bertanding. Semakin sering atlet mengikuti kompetisi, semakin matang mental mereka. Pembinaan fisik memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan minat dan prestasi panjat tebing. Latihan yang dirancang dengan baik bukan hanya memperkuat

kemampuan tubuh, tetapi juga membangun rasa percaya diri, disiplin, dan semangat berkompetisi. Apabila proses ini dilakukan secara berkelanjutan, maka akan tercipta sistem pembinaan yang kuat. Kabupaten Enrekang dengan segala potensinya memiliki peluang besar untuk berkembang. Dukungan semua pihak akan menentukan keberhasilan program pembinaan. Dengan komitmen bersama, cita-cita melahirkan atlet berprestasi bukanlah hal yang mustahil.

Daftar Pustaka

- Bompa, T. O. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Iskandar, D. (2011). *Psikologi Pendidikan dan Pembinaan Minat Olahraga*. Jakarta: Gaung Persada.
- KONI. (2014). *Sistem Pembinaan Olahraga Prestasi di Indonesia*. Jakarta.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Desain Media Pembelajaran Petanque Berbasis Sasaran Lingkaran

Nurhidayat, S.Pd., M.Or.⁷
Universitas Muhammadiyah Surakarta

*“Media Pembelajaran Petanque Berbasis Sasaran Lingkaran
dirancang Untuk Meningkatkan Ketepatan, Pemahaman Teknik,
dan Efektivitas Latihan Peserta Didik dalam Proses
Pembelajaran”*

Petanque adalah olahraga akurasi yang berasal dari Perancis dan digolongkan sebagai permainan boule dengan tujuan melempar bola besi sedekat mungkin ke bola kayu (jack), sambil kedua kaki berada di dalam lingkaran kecil sebagai area lemparan. Dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga, petanque memiliki potensi besar sebagai media pembelajaran motorik dasar, konsentrasi, dan keterampilan fisik siswa. Sport ini relatif mudah dimainkan oleh berbagai usia karena tidak terlalu membutuhkan fisik yang sangat kuat dan dapat dilakukan di lapangan datar sederhana.

Sasaran lingkaran merupakan elemen penting dalam olahraga petanque karena semua lemparan harus dilakukan dari dalam lingkaran yang telah ditentukan. Lingkaran ini bukan hanya batas fisik, tetapi juga instrumen pembelajaran yang melatih stabilitas, keseimbangan, dan konsentrasi pemain saat

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

melakukan teknik lemparan dasar seperti pointing dan shooting. Dalam permainan petanque terdapat dua teknik inti, yaitu pointing yang bertujuan mendekatkan bola besi ke bola target (jack) dan shooting yang bertujuan melempar bola lawan sejauh mungkin dari target. Ketepatan dalam kedua teknik ini ditentukan oleh koordinasi tubuh, pegangan bola, postur, serta konsentrasi penuh saat melakukan aksinya. Ketahanan dan akurasi teknik menjadi fokus utama dalam pembelajaran olahraga ini.

Penelitian menunjukkan banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar petanque, khususnya keterampilan pointing dan shooting dengan ketepatan tinggi. Tantangan ini sering kali muncul karena kurangnya media latihan yang terstruktur serta variasi latihan yang menarik selama proses pembelajaran di sekolah.

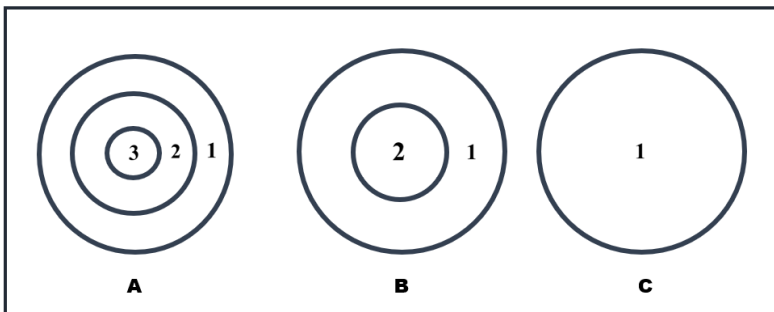
Media pembelajaran dalam petanque, seperti video tutorial teknik dasar, target latihan dril, atau sasaran lingkaran yang didesain khusus, berperan penting dalam memaksimalkan penguasaan teknik. Media yang tepat dapat merangsang minat belajar, mempercepat pemahaman instruksi, dan membantu proses latihan yang berulang sehingga kemampuan peserta didik meningkat secara signifikan. Media berbasis sasaran lingkaran dirancang untuk memberikan gambaran visual jelas tentang area target dan standar jarak lemparan. Desain ini juga dapat disesuaikan dengan prinsip pembelajaran yang efektif, seperti model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation), sehingga kualitas media tidak hanya sebagai alat latihan tetapi juga sebagai alat evaluasi keterampilan peserta didik.

Sasaran lingkaran dalam olahraga petanque merupakan area di mana pemain harus melempar bola (boules) sambil menjaga stabilitas posisi tubuh. Lingkaran sebagai target tidak hanya berfungsi sebagai batas lemparan, tetapi juga mengkondisikan pemain untuk terfokus pada ketepatan lemparan (accuracy) dan konsistensi teknik seperti pointing dan shooting yang merupakan komponen penting permainan.

Dalam praktiknya, latihan dengan target lingkaran dapat mengintegrasikan berbagai metode seperti drill pointing, drill shooting, dan situasi permainan nyata (target game) untuk meningkatkan ketepatan. Penelitian menunjukkan bahwa metode latihan berbasis target dapat secara signifikan meningkatkan akurasi lemparan shooting dan pointing peserta melalui fokus pada sasaran yang jelas.

Implementasi latihan berbasis target lingkaran pada petanque menggabungkan prinsip latihan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam menempatkan bola sedekat mungkin ke target (jack). Sasaran lingkaran menjadi referensi visual dan fungsional dalam latihan yang menuntut pemain untuk melakukan lemparan berulang dengan ketepatan tinggi.

Latihan pointing dengan target lingkaran secara signifikan memengaruhi peningkatan ketepatan lemparan (Nurhidayat et al., 2024). Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa penggunaan metode target dalam latihan pointing dapat menumbuhkan akurasi teknik dibanding kondisi tanpa target, karena pemain memperoleh umpan balik visual langsung dari target (Barokah & Nurhidayat, 2022).



Gambar 1. Desain Media Sasaran Lingkaran

Media ini digunakan untuk melatih ketepatan lemparan bola (boule) dalam permainan petanque. Terdapat tiga model target lingkaran, yaitu A, B, dan C, dengan tingkat kesulitan dan skor yang berbeda.

1. Target A terdiri dari tiga lingkaran konsentris: lingkaran terluar bernilai 1 poin, lingkaran tengah bernilai 2 poin, dan lingkaran terdalam bernilai 3 poin.
2. Target B terdiri dari dua lingkaran: lingkaran terluar bernilai 1 poin dan lingkaran dalam bernilai 2 poin.
3. Target C terdiri dari satu lingkaran saja dengan nilai 1 poin.

Media ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi, konsentrasi, dan kontrol lemparan, di mana semakin dekat bola ke pusat lingkaran, semakin besar skor yang diperoleh. Media ini cocok digunakan untuk pembelajaran pemula hingga lanjutan secara bertahap.

Pendekatan target situations game dalam latihan petanque menggabungkan kondisi permainan yang disimulasikan dengan sasaran tertentu untuk memperbaiki akurasi shooting (Henkaryansyah et al., 2024). Metode ini mendorong koordinasi, fokus, dan pemecahan masalah taktis secara simultan sehingga kemampuan menembak lebih terlatih dalam konteks yang menyerupai pertandingan nyata.

Implementasi latihan perlu mempertimbangkan variasi jarak sasaran lingkaran. Misalnya, variasi jarak lemparan atau ukuran lingkaran target dapat menstimulasi adaptasi teknik dan strategi, sekaligus memperluas keterampilan motorik yang dibutuhkan dalam petanque. Model latihan seperti ini meningkatkan kemampuan adaptif pemain dalam kondisi permainan yang beragam.

Media pembelajaran yang interaktif dan terintegrasi dengan sasaran lingkaran tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga motivasi dan antusiasme belajar (Yudi Karisma Sari & Hartini, 2024). Kajian akademik membuktikan bahwa media visual seperti modul video dan alat latihan konseptual sangat efektif dalam meningkatkan perhatian peserta didik selama proses pembelajaran olahraga.

Evaluasi teknik dalam petanque bisa dilakukan menggunakan instrumen yang dirancang khusus untuk

mengukur ketepatan skor lemparan, kestabilan posisi lingkaran, dan progres peningkatan keterampilan peserta. Penelitian terbaru mengembangkan alat uji yang berbasis sasaran lingkaran untuk memudahkan pengukuran keterampilan pointing secara objektif dalam konteks pembelajaran olahraga. Pengukuran hasil latihan pada petanque menggunakan sasaran lingkaran baik dalam latihan pointing maupun shooting telah terbukti memberikan peningkatan performa teknik pemain. Integrasi target sebagai media latihan mempermudah pelatih dalam memantau progres dan menetapkan strategi latihan yang lebih terarah.

Mengintegrasikan petanque ke dalam kurikulum pendidikan jasmani tidak hanya memperkenalkan olahraga alternatif baru tetapi juga memberikan stimulus pada pengembangan kompetensi fisik, sosial, dan kognitif peserta didik. Dengan pendekatan pembelajaran berbasis sasaran lingkaran, guru dapat mengatur latihan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran sekolah olahraga maupun peningkatan prestasi siswa.

Media Pembelajaran Petanque Berbasis Sasaran Lingkaran merupakan inovasi yang efektif untuk meningkatkan ketepatan, pemahaman teknik, dan kualitas latihan peserta didik dalam pembelajaran petanque (Irham et al., 2022). Penggunaan sasaran lingkaran dengan variasi tingkat kesulitan dan sistem skor memberikan umpan balik visual yang jelas, sehingga membantu peserta didik memahami dan menguasai teknik dasar pointing dan shooting secara lebih terstruktur, terukur, dan bertahap. Media ini tidak hanya berfungsi sebagai alat latihan, tetapi juga sebagai sarana evaluasi keterampilan yang objektif dan mudah diterapkan dalam konteks pendidikan jasmani.

Penerapan media sasaran lingkaran yang dipadukan dengan metode latihan terstruktur dan situasi permainan (target situations game) terbukti mampu meningkatkan akurasi, konsentrasi, motivasi belajar, serta kemampuan adaptif peserta didik. Integrasi media ini ke dalam kurikulum

pendidikan jasmani memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan aspek motorik, kognitif, dan afektif, sekaligus memperkenalkan petanque sebagai olahraga alternatif yang edukatif, menarik, dan berpotensi mendukung peningkatan prestasi olahraga di lingkungan pendidikan.

Daftar Pustaka

- Barokah, M. H., & Nurhidayat. (2022). Modification of Shooting Kits to Improve Shooting Accuracy in MBO Petanque Students Muhammadiyah Surakarta University. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(3).
- Henkaryansyah, G., Permadi, A. A., Sonjaya, A. R., & Kosasih, A. H. (2024). Efforts To Improve Shooting Accuracy Through The Target Situations Game Approach In Petanque Sports. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(4).
- Irham, Y., Ihsan, N., Gusril, & Putra, A. N. (2022). The Effect of Training Media and Playing Concentration on the Shooting Accuracy of Petanque Athletes at Universitas Negeri Padang. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(03).
- Nurhidayat, N., Jariono, G., & Kustiawan, A. A. (2024). The effectiveness of target practice on the accuracy of shooting petanque 7 metres distance. *Fizjoterapia Polska*, 24(3).
- Yudi Karisma Sari, & Hartini. (2024). PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN TERHADAP KETEPATAN SHOOTING JARAK 9 METER CABANG OLAHRAGA PETANQUE. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(1).

Integrasi Media Pembelajaran Digital pada Mata Kuliah Bola Basket di Perguruan Tinggi

A.Febi Irawati, S.Pd., M.Pd⁸
Universitas Negeri Makassar

“Transformasi Media Pembelajaran Digital dalam Perkuliahan Bola Basket di Perguruan Tinggi”

Urgensi Digitalisasi dalam Pembelajaran Olahraga

Pembelajaran bola basket di perguruan tinggi saat ini menghadapi tantangan untuk menyelaraskan kurikulum tradisional dengan perkembangan teknologi informasi. Media pembelajaran digital tidak lagi dipandang sebagai alat bantu sekunder, melainkan elemen esensial yang menjembatani pemahaman teoretis dan penguasaan teknis di lapangan. Mahasiswa olahraga dituntut untuk tidak hanya mampu melakukan teknik secara fisik, tetapi juga menganalisis mekanisme gerak secara visual dan kinematik. Digitalisasi memungkinkan visualisasi strategi dan teknik dasar (seperti shooting, dribbling, dan lay-up) menjadi lebih presisi dibandingkan demonstrasi manual yang terbatas oleh waktu dan sudut pandang.

⁸ Penulis Lahir Di Sinjai Pada Tanggal 19 Bulan Februari Tahun 1990. Penulis Adalah Dosen Tetap Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan Pendidikan S1 Di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Setelah Itu Melanjutkan Pendidikan Di Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar Dan Mengambil Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Dan Sekarang Mengabdikan Diri di Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Tipologi Media Digital dalam Mata Kuliah Bola Basket

Implementasi teknologi dalam perkuliahan bola basket mencakup berbagai platform:

- a. Video Analisis Gerak: Penggunaan perangkat lunak seperti Kinovea atau aplikasi berbasis kecerdasan buatan untuk mengevaluasi sudut sendi dan efisiensi mekanik gerak mahasiswa.
- b. Media Interaktif berbasis Web/App: Modul digital yang berisi video tutorial, kuis aturan FIBA, dan simulasi strategi permainan.
- c. Virtual Reality (VR) & Augmented Reality (AR): Memberikan pengalaman imersif bagi mahasiswa untuk memahami posisi pemain di lapangan dan pola pertahanan tanpa harus berada di stadion fisik.

Efektivitas dan Manajemen Media

Efektivitas media pembelajaran digital di perguruan tinggi sangat bergantung pada keterbacaan materi dan aksesibilitas platform yang digunakan. Dalam kajiannya, pengembangan media harus berbasis pada User Experience (UX) agar mahasiswa olahraga, yang cenderung memiliki tipe belajar kinestetik, tetap dapat menyerap konten kognitif dengan mudah. Media digital berfungsi sebagai instrumen evaluasi mandiri (self-evaluation); mahasiswa dapat merekam gerak mereka, membandingkannya dengan model video standar, dan melakukan perbaikan mandiri. Penekanan ini menunjukkan bahwa teknologi harus mampu meningkatkan kemandirian belajar (independent learning) mahasiswa. Lebih jauh lagi, sinergi antara efektivitas dan manajemen media ini menciptakan ekosistem belajar *hybrid* yang efisien, di mana waktu di lapangan dapat dioptimalkan sepenuhnya untuk aktivitas fisik karena pemahaman teoretis telah diselesaikan melalui platform digital. Manajemen media yang baik juga harus memperhatikan aspek aksesibilitas, memastikan bahwa beban teknis penggunaan aplikasi tidak menghambat proses belajar mahasiswa yang memiliki latar belakang literasi digital

berbeda-beda. Pada akhirnya, keberhasilan transformasi digital dalam perkuliahan bola basket sangat bergantung pada kemampuan dosen dalam mengelola integrasi teknologi sebagai akselerator pencapaian kompetensi gerak, sehingga mahasiswa tidak hanya menguasai praktik, tetapi juga memiliki kemampuan analisis teknis yang mendalam sebagai calon tenaga profesional di bidang olahraga.

Keuntungan Strategis Pembelajaran Berbasis Digital

Penggunaan media digital menawarkan solusi terhadap keterbatasan durasi pertemuan di lapangan (praktikum).

- a. Efisiensi Waktu: Penjelasan teori dan aturan permainan dipindahkan ke ranah digital (menggunakan konsep Flipped Classroom), sehingga waktu di lapangan dapat dioptimalkan 100% untuk aktivitas fisik.
- b. Umpan Balik Instan (Instant Feedback): Mahasiswa dapat melihat rekaman gerak mereka dalam gerak lambat (slow motion), yang sangat krusial dalam mengoreksi kesalahan teknis halus pada fase release saat shooting.
- c. Standardisasi Materi: Media digital menjamin bahwa setiap mahasiswa mendapatkan contoh gerakan dari model atlet elit yang sama, meminimalkan subjektivitas instruktur.

Tantangan dan Implementasi di Perguruan Tinggi

Meskipun menjanjikan, implementasi media digital memerlukan kesiapan infrastruktur dan literasi digital dari dosen pengampu. Tantangan utamanya adalah sinkronisasi antara konten digital dengan kurikulum praktikum. Sebagaimana dijelaskan dalam literatur manajemen olahraga di Indonesia, keberhasilan digitalisasi bukan terletak pada canggihnya alat, melainkan pada integrasi metode pedagogi yang tepat. Media harus menjadi fasilitator, bukan pengganti interaksi langsung antara dosen dan mahasiswa dalam membimbing aspek afektif dan sportivitas.

Kesimpulan

Transformasi media pembelajaran digital pada mata kuliah bola basket adalah keniscayaan dalam meningkatkan kualitas lulusan pendidikan olahraga. Integrasi antara analisis visual digital dan praktik lapangan menciptakan ekosistem belajar yang holistik. Dengan mengacu pada kerangka evaluasi yang dikembangkan perguruan tinggi dapat menyusun media yang tidak hanya informatif tetapi juga transformatif bagi keterampilan fisik dan pemahaman taktis mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Irawati, A. F et al. (2019). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning pada Mata Kuliah Teori dan Praktek Bola Basket*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. (Membahas spesifik tentang efisiensi aplikasi mobile dalam basket).
- Irawati, A. F. (2020). *Manajemen Digitalisasi Media dalam Evaluasi Pendidikan Olahraga*.
- Maksum, A. (2011). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sajoto, M. (2002). *Pengembangan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar dalam Olahraga Bola Basket*. Semarang.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Vernadakis, N., et al. (2012). *The use of computer-assisted instruction in physical education: A review*. International Journal of Computer Science in Sport.
- Liebermann, D. G., et al. (2002). *The application of advanced technology in the training of elite athletes*. Journal of Sports Sciences. (Membahas awal mula penggunaan video analisis dalam basket).

Inovasi Permainan Tradisional dalam Pembelajaran PJOK di Tengah Perkembangan Teknologi yang semakin Pesat

*Sri Wahyuni, S.Pd., M.Pd. Gr.⁹
UPT SD Negeri 7 Bila*

“Pengintegrasian permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai strategi pelestarian budaya lokal di tengah arus globalisasi”

Perkembangan teknologi yang semakin pesat telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan, khususnya dalam proses pembelajaran. Meskipun teknologi

⁹ Penulis lahir pada 22 Juni 1992 di Kecamatan Pitu Riase, Kabupaten Sidenreng Rappang, Provinsi Sulawesi Selatan Penulis meraih gelar Sarjana (S.Pd) jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Ilmu Keolahraaan di Universitas Negeri Makassar pada tahun 2014 dan melanjutkan pendidikan Master (M.Pd) jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Program Pasca Sarjana di Universitas Negeri Makassar, dinyatakan lulus pada tahun 2017. Selesai melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Negeri kemudian penulis mengabdikan diri sebagai guru Mata Pelajaran PJOK di salah satu Sekolah Dasar yang ada di kabupaten Sidenreng Rappang Provinsi Sulawesi Selatan dan meraih gelar profesional (Gr) setelah beberapa tahun pengabdian. Dalam Profesinya penulis pernah mengikuti pelatihan selama enam bulan dalam Program Pengembangan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani dan menjadi seorang fasilitator pada program Diseminasi PKG PJOK pada kegiatan yang diselenggarakan oleh BBGTK Provinsi sulawesi Selatan tahun 2024 dan mengikuti berbagai macam pelatihan lainnya.

memberikan kemudahan dan efisiensi, kemajuan ini juga berdampak pada menurunnya minat generasi muda terhadap permainan tradisional sebagai bagian dari budaya lokal. Permainan tradisional sebenarnya memiliki potensi besar sebagai media pembelajaran karena mengandung nilai edukatif, sosial, dan karakter yang penting bagi perkembangan peserta didik. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji inovasi pembelajaran permainan tradisional di tengah pesatnya perkembangan teknologi. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka dengan menganalisis berbagai sumber relevan terkait pembelajaran inovatif, permainan tradisional, dan pemanfaatan teknologi dalam pendidikan. Dengan demikian, inovasi pembelajaran permainan tradisional menjadi solusi strategis untuk menciptakan pembelajaran yang efektif, bermakna, dan relevan dengan tuntutan perkembangan zaman tanpa mengesampingkan nilai-nilai budaya lokal.

Perkembangan teknologi di era globalisasi saat ini berlangsung sangat pesat dan membawa pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang pendidikan. Pemanfaatan teknologi digital seperti gawai, internet, aplikasi pembelajaran, dan media sosial telah mengubah cara belajar peserta didik secara signifikan. Proses pembelajaran yang sebelumnya bersifat konvensional kini beralih menuju pembelajaran digital yang lebih fleksibel, interaktif, dan efisien. Namun, kemajuan teknologi tersebut juga menimbulkan tantangan baru, salah satunya adalah semakin berkurangnya minat generasi muda terhadap nilai-nilai budaya lokal, termasuk permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan bagian dari warisan budaya bangsa yang memiliki nilai edukatif, sosial, dan karakter. Sayangnya, di tengah dominasi permainan digital dan hiburan berbasis teknologi, permainan tradisional mulai ditinggalkan dan dianggap kuno oleh sebagian peserta didik. Kondisi ini menjadi tantangan bagi dunia pendidikan untuk tetap melestarikan budaya lokal tanpa menghambat kemajuan teknologi. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu mengintegrasikan permainan tradisional ke dalam sistem pembelajaran modern

yang berbasis teknologi.

Hakikat Permainan Tradisional dalam Pembelajaran

Permainan tradisional merupakan aktivitas bermain yang diwariskan secara turun-temurun dan berkembang di masyarakat dengan aturan sederhana serta menggunakan alat-alat yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Contoh permainan tradisional di Indonesia antara lain tapak gunung, engklek, gobak sodor, congklak, bentengan, egrang, dan petak umpet. Permainan-permainan tersebut tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga mengandung nilai-nilai pendidikan yang sangat penting bagi perkembangan anak. Dalam konteks pembelajaran, permainan tradisional memiliki potensi besar sebagai media pembelajaran yang holistik. Permainan ini mampu mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta didik secara bersamaan. Misalnya, permainan congklak dapat melatih kemampuan berhitung dan strategi, gobak sodor melatih kerja sama dan sportivitas, sedangkan engklek melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh. Selain itu, permainan tradisional juga berperan penting dalam pembentukan karakter. Nilai-nilai seperti kejujuran, tanggung jawab, disiplin, toleransi, dan kebersamaan secara alami tertanam melalui proses bermain. Hal ini menjadikan permainan tradisional sangat relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran yang berorientasi pada penguatan karakter peserta didik.

Perkembangan Teknologi dan Tantangannya terhadap Permainan Tradisional

Teknologi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan peserta didik. Kehadiran smartphone, game online, media sosial, dan platform hiburan digital menawarkan kesenangan instan yang membuat anak-anak lebih tertarik pada aktivitas virtual dibandingkan aktivitas fisik. Akibatnya, interaksi sosial secara langsung dan aktivitas bermain di luar ruangan semakin berkurang. Dampak negatif dari kondisi ini tidak hanya terlihat pada menurunnya minat terhadap permainan tradisional, tetapi juga pada aspek

kesehatan fisik dan sosial peserta didik. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan masalah kesehatan, sementara minimnya interaksi langsung dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial. Oleh karena itu, dunia pendidikan memiliki peran penting untuk mengarahkan penggunaan teknologi secara bijak dan seimbang. Salah satu langkah tepat untuk menyelaraskan itu semua adalah dengan memperkenalkan kembali permainan tradisional kepada peserta didik dengan cara yang lebih menarik dan kontekstual dalam proses pembelajaran.

Inovasi Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional dan Teknologi

Inovasi pembelajaran permainan tradisional dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan kreatif yang mengintegrasikan teknologi digital. Salah satu bentuk inovasi adalah penggunaan media audiovisual seperti video pembelajaran, animasi, dan presentasi interaktif yang menampilkan cara bermain, aturan, serta nilai filosofis dari permainan tradisional. Media ini dapat meningkatkan ketertarikan peserta didik dan membantu mereka memahami permainan secara lebih jelas. Lebih lanjut, Romi (2025) menegaskan bahwa keberhasilan penggunaan media pembelajaran interaktif sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengintegrasikan teknologi ke dalam proses pembelajaran secara efektif. Mulyani (2018) mengemukakan bahwa pengenalan permainan tradisional sejak usia dini penting dilakukan agar generasi muda tetap mengenal dan menghargai budaya bangsa. Menurut Utomo (2024), inovasi media pembelajaran interaktif menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran di sekolah dasar pada era digital, karena mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan bermakna bagi peserta didik. Penting untuk dipahami bahwa digitalisasi permainan tradisional bukan bertujuan untuk menggantikan permainan asli, melainkan sebagai sarana pengenalan dan pelestarian. Aktivitas bermain secara langsung tetap harus menjadi fokus

utama agar nilai-nilai sosial dan fisik tetap terjaga.

Peran Guru dan Sekolah dalam Mengembangkan Inovasi

Keberhasilan inovasi pembelajaran permainan tradisional sangat bergantung pada peran guru dan dukungan sekolah. Guru dituntut untuk memiliki kreativitas, kemampuan pedagogik, serta literasi teknologi yang memadai agar mampu merancang pembelajaran yang menarik dan bermakna. Guru juga perlu memahami karakteristik peserta didik agar inovasi yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan mereka. Sekolah sebagai lembaga pendidikan perlu menyediakan fasilitas pendukung, baik berupa sarana teknologi maupun ruang bermain yang aman dan memadai. Selain itu, sekolah juga dapat memasukkan permainan tradisional ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler sebagai upaya pelestarian budaya. Lebih lanjut, Yuliana dan Putra (2023) menegaskan bahwa integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK tidak hanya mendukung tujuan pembelajaran jasmani, tetapi juga berperan dalam pelestarian nilai budaya di era digital.

Manfaat Inovasi Pembelajaran Permainan Tradisional

Inovasi pembelajaran permainan tradisional memberikan berbagai manfaat bagi peserta didik. Pertama, meningkatkan motivasi dan minat belajar karena pembelajaran dikemas secara menyenangkan dan interaktif. Kedua, memperkuat karakter dan nilai budaya lokal yang mulai tergerus oleh modernisasi. Ketiga, menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan aktivitas fisik dan sosial. Hidayat dan Nurhayati (2021) menyatakan bahwa integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK merupakan strategi efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa sekaligus melestarikan budaya lokal. Lebih lanjut, Hidayat dan Nurhayati (2021) menegaskan bahwa pemanfaatan permainan tradisional dalam PJOK tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran jasmani, tetapi juga sebagai upaya penanaman nilai-nilai budaya dan kebersamaan. Dalam jangka panjang, inovasi pembelajaran ini berkontribusi pada pembentukan generasi yang cerdas,

berkarakter, dan berbudaya.

Melalui inovasi pembelajaran yang kreatif dan adaptif, permainan tradisional dapat diintegrasikan dengan teknologi tanpa kehilangan nilai-nilai budayanya. Sinergi antara tradisi dan teknologi menjadi kunci untuk menciptakan pembelajaran yang relevan dengan perkembangan zaman sekaligus menjaga identitas budaya bangsa. Pengintegrasian permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai strategi pelestarian budaya lokal di tengah arus globalisasi. Oleh karena itu pesatnya perkembangan teknologi digital telah mengubah pola gerak anak-anak menjadi lebih pasif, sehingga inovasi dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional menjadi urgensi yang tidak dapat ditunda lagi.

Daftar Pustaka

- Hidayat, A & Nurhayati, S. (2021). Integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK sebagai upaya pelestarian budaya lokal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Mulyani, N. (2018). *Permainan tradisional anak Indonesia*. Yogyakarta: Gava Media.
- Utomo, F. T. S. (2024). *Inovasi media pembelajaran interaktif untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran era digital di sekolah dasar*. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar.
- Romi, R. (2025). *Pengembangan media pembelajaran interaktif berbasis teknologi dalam pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Tambusai.
- Yuliana, E & Putra, R. P. (2023). *Relevansi permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK di era teknologi digital*. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*.

Integrasi Pendidikan Karakter melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga

*Zainal Widyanto, S.Pd., M.Pd.¹⁰
Universitas Cenderawasih*

“Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga menjadi medium strategis dalam membangun karakter melalui pengalaman belajar yang aktif, sosial, dan bermakna.”

Pendidikan karakter merupakan salah satu tujuan fundamental dalam sistem pendidikan nasional yang bertujuan membentuk manusia yang beriman, berakhlak mulia, berkepribadian, dan bertanggung jawab secara sosial. Namun, implementasi pendidikan karakter dalam praktik pembelajaran sering kali masih bersifat normatif dan terpisah dari pengalaman nyata peserta didik. Akibatnya, nilai-nilai karakter cenderung dipahami sebagai konsep abstrak, bukan sebagai sikap dan perilaku yang dihayati dalam kehidupan sehari-hari (Lickona, 2013). Dalam konteks ini, pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) memiliki potensi strategis sebagai wahana internalisasi nilai-nilai karakter. Aktivitas jasmani dan olahraga secara inheren melibatkan interaksi sosial, kerja sama, sportivitas, disiplin, dan pengendalian diri. Melalui pengalaman belajar yang bersifat langsung dan partisipatif, nilai-nilai

¹⁰ Penulis lahir di Sentani Kab. Jayapura Papua, 2 April 1993, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih, Papua, menyelesaikan studi S1 Penjaskesrek Universitas Cenderawasih tahun 2015, dan S2 Pendidikan Olahraga Universitas Cenderawasih tahun 2018.

karakter tidak hanya diajarkan, tetapi juga dipraktikkan secara nyata oleh peserta didik (Hellison, 2011).

Urgensi integrasi pendidikan karakter dalam pembelajaran PJOK semakin relevan di tengah tantangan degradasi nilai, perilaku individualistik, serta menurunnya etika sosial di kalangan generasi muda. Pembelajaran PJOK yang dirancang secara reflektif dan berorientasi karakter mampu menjadi sarana efektif untuk membentuk kepribadian peserta didik secara holistik, seimbang antara aspek fisik, mental, dan sosial.

Pendidikan Karakter dalam Perspektif Pendidikan

Pendidikan karakter dimaknai sebagai proses sistematis untuk menanamkan nilai-nilai moral, etika, dan kebajikan agar peserta didik mampu berpikir, bersikap, dan bertindak secara bertanggung jawab. Nilai-nilai seperti kejujuran, tanggung jawab, kerja sama, dan rasa hormat menjadi fondasi penting dalam membangun karakter warga negara yang berkeadaban. Pendidikan karakter tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga afektif dan psikomotorik (Lickona, 2013).

Dalam praktik pendidikan, keberhasilan pendidikan karakter sangat bergantung pada konteks pembelajaran yang memungkinkan peserta didik mengalami dan merefleksikan nilai secara langsung. Oleh karena itu, mata pelajaran yang berbasis aktivitas dan interaksi sosial, seperti PJOK, memiliki keunggulan dalam menginternalisasikan nilai karakter secara autentik.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Media Pembentukan Karakter

Pembelajaran PJOK menyediakan ruang belajar yang kaya akan pengalaman sosial dan emosional. Aktivitas olahraga mengajarkan peserta didik tentang aturan, keadilan, kerja sama tim, serta sikap menerima kemenangan dan kekalahan secara sportif. Nilai-nilai tersebut membentuk karakter melalui pembiasaan dan pengalaman berulang, bukan melalui ceramah semata (Hellison, 2011).

Selain itu, pembelajaran PJOK juga berkontribusi pada pengembangan karakter personal seperti disiplin, ketekunan, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri. Proses latihan, pengelolaan emosi, dan pengendalian diri dalam aktivitas fisik menjadi sarana efektif untuk membentuk karakter yang tangguh dan resilien.

Tantangan Integrasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran PJOK

Meskipun memiliki potensi besar, integrasi pendidikan karakter dalam pembelajaran PJOK menghadapi berbagai tantangan. Salah satunya adalah kecenderungan pembelajaran PJOK yang masih berorientasi pada aspek teknis dan pencapaian keterampilan fisik semata. Akibatnya, dimensi afektif dan nilai karakter sering kali terabaikan atau tidak dirancang secara sistematis (Kirk, 2010).

Tantangan lainnya mencakup keterbatasan pemahaman pendidik mengenai strategi penilaian karakter, beban kurikulum, serta minimnya refleksi nilai dalam aktivitas pembelajaran. Kondisi ini menuntut pergeseran paradigma pembelajaran PJOK agar tidak hanya berfokus pada hasil, tetapi juga pada proses pembentukan sikap dan perilaku.

Strategi Integrasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran PJOK

Integrasi pendidikan karakter dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) dapat diwujudkan melalui perancangan aktivitas pembelajaran yang secara sadar menekankan nilai-nilai karakter tertentu, seperti kerja sama, kejujuran, disiplin, dan tanggung jawab. Setiap aktivitas fisik tidak hanya diposisikan sebagai latihan keterampilan gerak, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran nilai yang terstruktur. Guru memiliki peran strategis dalam mengaitkan tujuan pembelajaran jasmani dengan tujuan pembentukan karakter, sehingga peserta didik memahami bahwa setiap pengalaman belajar mengandung makna etis dan sosial.

Selain perancangan aktivitas, fasilitasi refleksi setelah kegiatan pembelajaran menjadi elemen penting dalam proses internalisasi nilai. Melalui refleksi, peserta didik diajak untuk menilai sikap dan perilaku mereka selama mengikuti aktivitas olahraga, seperti cara bekerja sama dalam tim, mematuhi aturan, serta menerima hasil permainan dengan sportif. Proses reflektif ini membantu peserta didik menghubungkan pengalaman fisik dengan kesadaran moral, sehingga nilai-nilai karakter tidak berhenti pada praktik sesaat, tetapi berkembang menjadi sikap yang lebih permanen.

Lebih lanjut, keberhasilan pendidikan karakter dalam pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran partisipatif, penerapan penilaian autentik berbasis sikap, serta keteladanan guru dalam bersikap dan bertindak. Lingkungan belajar yang suportif dan inklusif juga berperan penting dalam menumbuhkan nilai-nilai karakter secara berkelanjutan. Dalam suasana belajar yang menghargai perbedaan, mendorong partisipasi aktif, dan menjunjung tinggi nilai sportivitas, pembelajaran PJOK mampu menjadi wahana pembentukan karakter yang utuh dan berkesinambungan bagi peserta didik.

Simpulan dan Saran

Integrasi pendidikan karakter melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga menegaskan bahwa pembentukan karakter peserta didik dapat berlangsung secara efektif melalui pengalaman belajar yang aktif dan kontekstual. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai medium strategis dalam menanamkan nilai moral, sosial, dan emosional yang esensial bagi kehidupan bermasyarakat.

Pembelajaran PJOK perlu diarahkan pada penguatan desain pembelajaran yang berorientasi karakter, peningkatan kapasitas pendidik, serta pengembangan sistem evaluasi yang mampu menangkap dimensi sikap dan perilaku peserta didik. Dengan demikian, pendidikan jasmani dan olahraga dapat

berkontribusi secara nyata dalam membentuk generasi yang sehat, berkarakter, dan berkeadaban.

Daftar Pustaka

- Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. London: Routledge.
- Lickona, T. (2013). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. New York, NY: Bantam Books.
- Siedentop, D., Hastie, P., & van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. Paris: UNESCO Publishing.

Kontribusi Aktivitas Partisipasi terhadap Nilai Akhir Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Olahraga Mahasiswa Penjaskesrek FKIP UNDANA Mahasiswa Penjaskesrek FKIP UNDANA

*Maria Andriani Barek Ladjar, S.Si., M.Pd.¹¹
Universitas Nusa Cendana*

“Kontribusinya positif menunjukan semakin meningkat aktivitas partisipasi maka berkontribusi terhadap peningkatan nilai akhir mata kuliah Sarana dan Prasarana Olahraga”

Case method merupakan metode pembelajaran berbasis diskusi yang partisipatif untuk memecahkan suatu kasus masalah. Penerapan metode ini akan membantu peserta didik mengasah dan meningkatkan keterampilan berpikir kritis untuk memecahkan suatu permasalahan. Selain itu, penerapan pembelajaran dengan case method ini mampu mengasah keterampilan berpikir kritis untuk pemecahan kasus, kemampuan berkomunikasi, berkolaborasi, dan kreativitas peserta didik (Fauzi dkk, 2022:811). Aktivitas partisipasi merupakan salah satu aspek penilaian dalam metode pembelajaran berbasis *case method* dengan bobot 25% termasuk mengambil bagian yang cukup besar dari nilai akhir.

¹¹ Penulis lahir di Bandung, 26 Maret 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), FKIP Universitas Nusa Cendana menyelesaikan studi S1 di FPOK IKOR UPI tahun 2014 dan menyelesaikan S2 di Sekolah Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UPI tahun 2018.

Aktivitas partisipasi mendukung kemampuan berkomunikasi dan berkolaborasi secara khusus selama pembelajaran mata kuliah Sarana dan Prasarana Olahraga. Senada dengan Nurul dan Wahyuni (2021: 93) bahwa aktivitas partisipasi juga dapat membentuk keterampilan sosial, seperti kerjasama tim, kepemimpinan, dan rasa tanggung jawab

Pada mata kuliah Sarana dan Prasarana Olahraga setiap anggota kelompok harus saling berkomunikasi dan berkolaborasi untuk memecahkan kasus yang diberikan. Penilaian aktivitas partisipasi diberikan selama pembelajaran berlangsung dari pertemuan pertama sampai pertemuan ke 16 dengan rincian data aktivitas partisipasi sebagaimana tertera pada Tabel 1. dibawah ini.

Tabel 1. Tabel Data Mahasiswa

No	Inisial	Jenis Kelamin	Aktivitas Partisipasi	Kategori	Prosentase	UAS
1	FT	Laki-Laki	79	Sangat Tinggi Sekali	98%	70
2	YKA	Laki-Laki	69	Sangat Tinggi	86%	70
3	DAM	Laki-Laki	60	Sangat Tinggi	75%	70
4	YMH	Laki-Laki	69	Sangat Tinggi	86%	70
5	FTR	Laki-Laki	79	Sangat Tinggi Sekali	98%	70
6	OSN	Laki-Laki	10	Sangat Rendah Sekali	12%	0
7	YHE	Laki-Laki	74	Sangat	92%	70

				Tinggi Sekali		
8	ARB	Laki-Laki	50	Tinggi	62%	50
9	ETT	Laki-Laki	80	Sangat Tinggi Sekali	100%	90
10	FOG	Laki-Laki	74	Sangat Tinggi Sekali	92%	70
11	MKM	Laki-Laki	80	Sangat Tinggi Sekali	100%	100
12	HFD	Laki-Laki	65	Sangat Tinggi	81%	60
13	AR	Laki-Laki	70	Sangat Tinggi	87%	70
14	ROP	Laki-Laki	78	Sangat Tinggi Sekali	97%	90
15	GVK	Laki-Laki	79	Sangat Tinggi Sekali	98%	95
16	ARL	Laki-Laki	50	Tinggi	62%	80
17	KAL	Laki-Laki	64	Sangat Tinggi	80%	70
18	ABT	Laki-Laki	5	Sangat Rendah Sekali	6%	0
19	RAT	Laki-Laki	79	Sangat Tinggi Sekali	98%	90

20	DA	Laki-Laki	58	Tinggi	72%	100
21	SK	Laki-Laki	69	Sangat Tinggi	86%	75
22	SFK	Laki-Laki	70	Sangat Tinggi	87%	70
23	GRNM	Laki-Laki	70	Sangat Tinggi	87%	80
24	ENN	Laki-Laki	77	Sangat Tinggi Sekali	96%	80
25	MCN	Laki-Laki	79	Sangat Tinggi Sekali	98%	70
26	MHI	Laki-Laki	69	Sangat Tinggi	86%	90
27	KTT	Laki-Laki	58	Tinggi	72%	70
28	ELM	Laki-Laki	73	Sangat Tinggi Sekali	91%	70
29	RWL	Laki-Laki	79	Sangat Tinggi Sekali	98%	85
30	MRL	Laki-Laki	78	Sangat Tinggi Sekali	97%	70
31	RES	Perempuan	79	Sangat Tinggi Sekali	98%	95
32	CELK	Perempuan	75	Sangat Tinggi Sekali	93%	70

33	YRI	Perempuan	79	Sangat Tinggi Sekali	98%	75
34	CMB	Perempuan	60	Sangat Tinggi	75%	95
35	MVN	Perempuan	79	Sangat Tinggi Sekali	98%	100
36	SFK	Perempuan	75	Sangat Tinggi Sekali	93%	95
37	TPD	Perempuan	70	Sangat Tinggi	87%	70

Berdasarkan data pada Tabel 1. kemudian dilakukan pengolahan menggunakan SPSS, untuk menguji normalitas, homogenitas sebagai uji prasyarat serta uji hipotesis dan uji regresi sederhana untuk mengetahui kontribusi dari aktivitas partisipasi terhadap nilai akhir mata kuliah Sarana dan Prasarana Olahraga.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Aktivitas_Partisipasi	,662	37	,078
Ujian_Akhir_Semester	,744	37	,182

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai Sig. untuk data aktivitas partisipasi dan nilai ujian akhir semester sebesar 0,078 dan 0,182 > 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Maka dapat dilanjutkan dengan uji homogenitas.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,748	6	27	,148

Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh nilai Sig. sebesar $0,148 > 0,05$ sehingga data aktivitas partisipasi dan nilai ujian akhir Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Olahraga bervariasi homogen. Setelah dilakukan uji prasyarat ditemukan bahwa data berdistribusi normal dan bervariasi homogen sehingga dapat dilakukan uji hipotesis menggunakan statistik parametrik menggunakan uji regresi sederhana untuk mengetahui kontribusi variabel X (aktivitas partisipasi) terhadap variabel Y (nilai ujian akhir) mata kuliah Sarana dan Prasarana Olahraga.

H_0 = Tidak terdapat Kontribusi Aktivitas Partisipasi terhadap Nilai Akhir Mata Kuliah Sarana Dan Prasarana Olahraga Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Undana

H_a = Terdapat Kontribusi Aktivitas Partisipasi terhadap Nilai Akhir Mata Kuliah Sarana Dan Prasarana Olahraga Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Undana

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,501	9,019		,388	,700
	Aktivitas Partisipasi	1,042	0,129	0,806464	8,069	,000

	pasi					
a. Dependent Variable: Ujian_Akhir_Semester						

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai Sig. aktivitas partisipasi sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak sehingga H_a diterima. Dengan kata lain, terdapa Kontribusi Aktivitas Partisipasi terhadap Nilai Akhir Mata Kuliah Sarana Dan Prasarana Olahraga Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Undana. Nilai koefisien B pada aktivitas partisipasi 1,042, angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% aktivitas partisipasi (X), maka nilai akhir mata kuliah Sarana dan Prasarana Olahraga (Y) akan meningkat sebesar 1,042. Selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar kontribusi dilanjutkan dengan uji koefisien determinasi.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.806 ^a	0,650	0,640	13,041

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0,650 ini memiliki arti bahwa kontribusi aktivitas partisipasi (X) terhadap nilai akhir mata kuliah Sarana dan Prasarana Olahraga (Y) adalah sebesar 65,0%. Kontribusinya positif menunjukan semakin meningkat aktivitas partisipasi maka berkontribusi terhadap peningkatan nilai akhir mata kuliah Sarana dan Prasarana Olahraga.

Daftar Pustaka

- Fauzi, A., Ermiana, I., Rosyidah, A. N. K., & Sobri, M. 2022. Implementasi Case Method (Pembelajaran Berbasis Pemecahan Kasus) Ditinjau Dari Kemampuan Kolaboratif Mahasiswa. *Jurnal Eduscience*, 9(3), 809-817.
- Nurul Zahriani, J. F., & Wahyuni, N. S. 2021. Upaya Kepala Sekolah Dalam Peningkatkan Kinerja Guru Dan Partisipasi Orangtua Terhadap Pelaksanaan Aktivitas Pembelajaran

Anak Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Tk Swasta Tunas Bangsa Medan Timur. *Pendalas: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 92-109.



BAB II

MEMBANGUN FONDASI

GERAK:

PERKEMBANGAN

MOTORIK, KARAKTER,

DAN PEMBELAJARAN

PJOK DI SEKOLAH

Pengembangan SDM Olahraga di Sekolah Dasar

Dr. Abdul Halim, M.Pd.¹²
Universitas Esa Unggul Jakarta

“Pengembangan SDM olahraga sekolah dasar memperkuat karakter, kebugaran, dan kualitas pembelajaran sejak usia dini”

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan komponen penting dalam sistem pendidikan nasional yang berperan strategis dalam membentuk individu yang sehat, berkarakter, dan memiliki daya saing. Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan fisik, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembentukan nilai sosial, emosional, dan moral peserta didik. Melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan, peserta didik diarahkan untuk menumbuhkan sikap sportivitas, kerja sama, kedisiplinan, tanggung jawab, serta kemampuan mengendalikan diri sebagai bekal dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan demikian, pendidikan jasmani berkontribusi secara nyata terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kebugaran

¹² Penulis merupakan Dosen Program Studi PGSD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Esa Unggul yang menyelesaikan studi S1 di PJKR-PGSD FIK UNM tahun 2011, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ tahun 2013, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Jasmani Pascasarjana UNJ tahun 2020.

jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat (UU No. 20 Tahun 2003). Ketentuan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak dapat dipandang sebagai mata pelajaran pendukung, melainkan sebagai komponen utama dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia. Pada jenjang sekolah dasar, peran pendidikan jasmani menjadi semakin penting karena fase ini merupakan masa awal perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak yang sangat menentukan perkembangan pada tahap berikutnya.

Meskipun memiliki posisi strategis, implementasi pendidikan jasmani di sekolah dasar masih menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam pengelolaan sumber daya manusia olahraga. Di banyak sekolah, ketersediaan guru pendidikan jasmani yang memiliki kompetensi sesuai standar masih terbatas. Kesempatan mengikuti pelatihan, lokakarya, dan pengembangan profesional berkelanjutan juga belum merata, sehingga berdampak pada kualitas pembelajaran yang belum optimal dan kurang mampu merespons kebutuhan peserta didik. Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, khususnya di daerah dengan sumber daya terbatas, turut menghambat pelaksanaan pembelajaran yang efektif.

Perkembangan sosial dan kemajuan teknologi turut memengaruhi pola aktivitas fisik anak usia sekolah. Intensitas penggunaan gawai yang semakin tinggi serta berkurangnya aktivitas bermain di luar ruangan berkontribusi terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani dan interaksi sosial anak. Pola hidup sedentari yang semakin dominan berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani memegang peran penting dalam menanamkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat sejak dini. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani perlu dirancang secara adaptif agar mampu menjawab tantangan perkembangan zaman tanpa mengabaikan nilai-nilai edukatif yang menjadi dasarnya.

Pengembangan sumber daya manusia olahraga merupakan faktor kunci dalam meningkatkan mutu pendidikan jasmani di sekolah dasar. Perspektif Human Capital Theory menegaskan bahwa kualitas sumber daya manusia merupakan aset utama dalam menentukan keberhasilan suatu organisasi (Becker, 1993 : 15-18). Pandangan ini diperkuat oleh OECD (2019: 11-13) yang menyatakan bahwa investasi dalam pendidikan dan pelatihan merupakan strategi jangka panjang untuk meningkatkan produktivitas serta kualitas kinerja individu maupun lembaga. Dalam konteks pendidikan jasmani, penguatan kapasitas guru menjadi langkah strategis untuk menciptakan proses pembelajaran yang efektif, bermakna, dan berkelanjutan.

Pengembangan sumber daya manusia olahraga tidak hanya menekankan pada penguasaan keterampilan teknis, tetapi juga mencakup peningkatan kompetensi pedagogis, profesional, sosial, dan kepribadian. Guru pendidikan jasmani dituntut mampu merancang pembelajaran yang kontekstual, inovatif, dan berorientasi pada peserta didik. Pembelajaran tidak hanya diarahkan pada pencapaian keterampilan gerak, tetapi juga pada pembentukan karakter, penguatan nilai sosial, serta pengembangan kemampuan berpikir kritis. Pendekatan *Competency-Based Human Resource Development* (CBHRD) sebagaimana dikemukakan oleh Noe et al. (2021 : 7) menekankan pentingnya pengembangan kompetensi melalui pelatihan berkelanjutan, pengalaman praktik, serta pemanfaatan tekno

logi pembelajaran.

Pengembangan profesional guru pendidikan jasmani merupakan proses berkelanjutan yang membutuhkan dukungan sistemik dari berbagai pihak. Program pelatihan, sertifikasi, dan pendampingan profesional memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas kompetensi guru. Melalui proses tersebut, guru dapat memperbarui pengetahuan, meningkatkan keterampilan pedagogis, serta mengembangkan kemampuan reflektif terhadap praktik pembelajaran yang

dilaksanakan. Guru yang memiliki kompetensi pedagogis yang baik mampu mengintegrasikan aktivitas fisik dengan tujuan pembelajaran kognitif dan afektif sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna bagi peserta didik.

Seiring dengan perkembangan teknologi, penguasaan media pembelajaran digital menjadi salah satu kompetensi penting bagi guru pendidikan jasmani. Pemanfaatan teknologi memungkinkan terciptanya pembelajaran yang lebih interaktif, menarik, dan adaptif terhadap kebutuhan peserta didik. Selain itu, teknologi dapat digunakan sebagai sarana evaluasi untuk memantau perkembangan kebugaran dan keterampilan siswa secara objektif. Dengan demikian, teknologi tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap, tetapi menjadi bagian integral dari strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang relevan dengan tuntutan zaman.

Pendekatan pembelajaran inovatif, seperti pembelajaran berbasis gerak dan pembelajaran berdiferensiasi, menjadi strategi penting dalam pengembangan sumber daya manusia olahraga. Pendekatan ini memungkinkan guru menyesuaikan metode pembelajaran dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Pembelajaran yang berpusat pada peserta didik mendorong keterlibatan aktif, meningkatkan motivasi belajar, serta menciptakan suasana belajar yang inklusif. Kurikulum yang dirancang secara kontekstual dan sesuai dengan tahap perkembangan anak terbukti mampu meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran.

Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani juga perlu melibatkan berbagai pemangku kepentingan, seperti orang tua, organisasi olahraga, dan komunitas lokal. Keterlibatan masyarakat dapat memperkuat dukungan terhadap program sekolah sekaligus menumbuhkan kesadaran kolektif akan pentingnya penerapan gaya hidup sehat. Kolaborasi antara sekolah dan masyarakat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pengembangan potensi peserta didik secara optimal. Meskipun demikian, pengembangan sumber daya manusia olahraga masih menghadapi berbagai

tantangan, terutama terkait keterbatasan sumber daya finansial dan ketimpangan akses antarwilayah. Sekolah di daerah dengan kondisi ekonomi rendah sering mengalami keterbatasan fasilitas serta peluang pengembangan profesional bagi guru. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan yang berpihak pada pemerataan mutu pendidikan serta inovasi dalam pemanfaatan sumber daya yang tersedia.

Secara keseluruhan, pengembangan sumber daya manusia olahraga di sekolah dasar merupakan proses strategis yang berkelanjutan dan memerlukan komitmen dari berbagai pihak. Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, nilai sosial, dan kecakapan hidup peserta didik. Melalui penguatan kompetensi guru, pengembangan kurikulum yang adaptif, pemanfaatan teknologi, serta kolaborasi lintas sektor, pendidikan jasmani diharapkan mampu berkontribusi secara nyata dalam membentuk generasi yang sehat, berakarakter, dan berdaya saing di tingkat nasional maupun global.

Daftar Pustaka

- Becker, G.S. (1993). *Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis, with Special Reference to Education* (3rd ed.). Chicago: The University of Chicago Press.
- Noe, R. A., Hollenbeck, J. R., Gerhart, B., & Wright, P. M. (2021). *Human Resource Management: Gaining a Competitive Advantage* (12th ed.). London: McGraw-Hill Education.
- OECD Skills Outlook 2019: *Thriving in a Digital World*. Paris: OECD Publishing.
- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78*. Jakarta: Sekretariat Negara

Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Aktivitas Fisik Bermakna

Dr. Heppy Hein Wainggai, S.Pd., M.Pd.¹³
Universitas Cenderawasih

“Inovasi pembelajaran pendidikan jasmani menekankan pengalaman gerak bermakna, reflektif, dan berkelanjutan”

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta sikap dan nilai yang mendukung gaya hidup aktif dan sehat. Namun, praktik pembelajaran pendidikan jasmani yang berfokus pada penguasaan teknik semata sering kali belum mampu menghadirkan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik. Akibatnya, aktivitas fisik dipersepsikan sebagai rutinitas mekanis, bukan sebagai proses pembelajaran yang bernilai bagi perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional (Kirk, 2010). Dalam konteks pendidikan abad ke-21, pembelajaran pendidikan jasmani dituntut untuk lebih inovatif dan berorientasi pada kebutuhan serta pengalaman peserta didik. Konsep *meaningful physical activity* menekankan bahwa aktivitas fisik dalam pembelajaran harus memberikan makna personal, sosial, dan edukatif bagi peserta didik. Aktivitas fisik

¹³ Penulis lahir di Wadapi, Angkaisera, Kepulauan Yapen (Papua), 11 Oktober 1978, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih, Papua, menyelesaikan studi S1 Penjaskesrek Universitas Cenderawasih tahun 2001, S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2008; dan S3 Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta tahun 2021.

tidak hanya dilakukan untuk memenuhi target kebugaran, tetapi juga untuk membangun pemahaman, motivasi intrinsik, dan keterlibatan aktif dalam proses belajar (Beni et al., 2017).

Urgensi inovasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik bermakna semakin menguat seiring meningkatnya gaya hidup sedentari, penurunan tingkat aktivitas fisik anak dan remaja, serta tantangan kesehatan masyarakat. Tanpa inovasi pedagogis, pendidikan jasmani berisiko kehilangan daya tarik dan relevansinya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu mengaitkan aktivitas fisik dengan pengalaman hidup peserta didik secara kontekstual dan reflektif.

Konsep Aktivitas Fisik Bermakna dalam Pendidikan Jasmani

Aktivitas fisik bermakna merujuk pada pengalaman gerak yang dirasakan relevan, menyenangkan, menantang, dan bernilai oleh peserta didik. Makna tersebut muncul ketika peserta didik memiliki rasa otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial selama mengikuti pembelajaran. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya menjadi sarana latihan tubuh, tetapi juga media pembelajaran yang mendorong keterlibatan emosional dan kognitif (Beni et al., 2017). Dalam pendidikan jasmani, pendekatan ini menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif yang terlibat dalam pengambilan keputusan pembelajaran. Peserta didik didorong untuk memahami tujuan aktivitas, merefleksikan pengalaman geraknya, serta mengaitkan pembelajaran dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani untuk membentuk individu yang aktif secara fisik sepanjang hayat.

Karakteristik Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Inovasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik bermakna memiliki beberapa karakteristik utama, antara lain bersifat partisipatif, kontekstual, dan berorientasi pada pengalaman belajar. Model pembelajaran seperti *Teaching*

Games for Understanding (TGfU), *Sport Education Model*, dan pembelajaran berbasis proyek memberikan ruang bagi peserta didik untuk belajar melalui pengalaman nyata dan refleksi (Kirk, 2010; Dyson et al., 2004). Selain itu, inovasi pembelajaran pendidikan jasmani menekankan pentingnya diferensiasi aktivitas yang disesuaikan dengan kemampuan, minat, dan karakteristik peserta didik. Diferensiasi ini memungkinkan setiap peserta didik terlibat secara optimal dalam proses pembelajaran tanpa merasa terpinggirkan oleh perbedaan kemampuan fisik. Dengan menyediakan variasi aktivitas dan tingkat tantangan yang beragam, pembelajaran menjadi lebih inklusif dan memberi ruang bagi peserta didik untuk belajar sesuai dengan ritme dan potensinya masing-masing.

Pendekatan tersebut berkontribusi langsung terhadap peningkatan motivasi intrinsik peserta didik, karena mereka merasa dihargai dan memiliki kontrol atas pengalaman belajarnya. Ketika peserta didik diberi kesempatan memilih dan menyesuaikan aktivitas, kepercayaan diri dan rasa memiliki terhadap pembelajaran pendidikan jasmani akan tumbuh secara alami. Kondisi ini tidak hanya meningkatkan partisipasi aktif, tetapi juga memperkuat makna pembelajaran sebagai pengalaman positif yang mendorong keterlibatan jangka panjang dalam aktivitas fisik.

Tantangan Implementasi Pembelajaran Berbasis Aktivitas Bermakna

Meskipun memiliki potensi besar, implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik bermakna menghadapi sejumlah tantangan. Keterbatasan pemahaman guru mengenai pendekatan pedagogis inovatif, keterbatasan sarana dan prasarana, serta tekanan kurikulum yang berorientasi pada capaian hasil sering kali menghambat pengembangan pembelajaran yang bermakna (Ennis, 2017). Selain itu, budaya pembelajaran yang masih menekankan penilaian performa fisik semata dapat mengurangi ruang refleksi dan eksplorasi peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan perubahan paradigma penilaian yang tidak hanya

mengukur keterampilan motorik, tetapi juga proses belajar, partisipasi, dan pemaknaan pengalaman aktivitas fisik.

Strategi Penguatan Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Penguatan inovasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik bermakna dapat dilakukan melalui peningkatan kompetensi pedagogis guru, pengembangan kurikulum yang fleksibel, serta penyediaan lingkungan belajar yang aman dan inklusif. Guru perlu dibekali kemampuan merancang aktivitas yang menantang sekaligus menyenangkan, serta memfasilitasi refleksi peserta didik terhadap pengalaman gerak yang dialami. Di sisi lain, institusi pendidikan perlu mendukung inovasi melalui kebijakan yang mendorong kreativitas pembelajaran dan pengembangan profesional berkelanjutan. Kolaborasi antara guru, sekolah, dan komunitas juga dapat memperkaya pengalaman aktivitas fisik peserta didik, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih relevan dengan konteks kehidupan nyata.

Simpulan dan Saran

Inovasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik bermakna merupakan pendekatan strategis untuk meningkatkan kualitas dan relevansi pendidikan jasmani di era kontemporer. Dengan menekankan pengalaman gerak yang bermakna, pembelajaran tidak hanya berkontribusi pada kebugaran jasmani, tetapi juga pada pengembangan motivasi, karakter, dan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik sepanjang hayat. Penguatan pendekatan ini memerlukan dukungan kebijakan pendidikan, peningkatan kapasitas guru, serta pengembangan sistem penilaian yang lebih holistik. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat berfungsi sebagai wahana pembelajaran yang transformatif dan berkelanjutan bagi perkembangan peserta didik.

Daftar Pustaka

- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. *Quest*, 69(3), 291–312.
- Dyson, B., Griffin, L. L., & Hastie, P. (2004). Sport education, tactical games, and cooperative learning: Theoretical and pedagogical considerations. *Quest*, 56(2), 226–240.
- Ennis, C. D. (2017). Educating students for a lifetime of physical activity: Enhancing mindfulness, motivation, and meaning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 241–250.
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. London: Routledge.
- Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 973–986.
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional models for physical education* (3rd ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.

Efektivitas Metode *Part-Whole Practice* terhadap Retensi Keterampilan Teknik Dasar *Squash* bagi Peserta Didik Level Pemula

Dr. Irvan, M.Kes¹⁴
Universitas Negeri Makassar

“Metode Part-Whole Practice Efektif Meningkatkan Retensi Keterampilan Teknik Dasar Squash Pada Peserta Didik Pemula”

Pembelajaran keterampilan olahraga raket, termasuk squash, memerlukan metode latihan yang tepat agar peserta didik mampu menguasai teknik dasar secara efektif dan mempertahankannya dalam jangka waktu tertentu. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam pembelajaran keterampilan motorik adalah metode part-whole practice, yaitu latihan yang mengombinasikan penguasaan bagian-bagian gerak dan keseluruhan gerak. Bab ini membahas efektivitas metode part-whole practice terhadap retensi keterampilan teknik dasar squash pada peserta didik level pemula. Pembahasan mencakup konsep pembelajaran motorik, karakteristik teknik dasar squash, prinsip metode part-whole

¹⁴ Dosen Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan Universitas Negeri Makassar. lahir di Ujung Pandang Provinsi Sulawesi Selatan tahun 1971, Penulis Melanjutkan studi ke FPOK IKIP Ujung Pandang dan selesai pada tahun 1995. Tahun 1999 melanjutkan Pendidikan kejenjang S2 pada Program Pascasarjana Universitas Airlangga Surabaya Program Studi Ilmu Kesehatan Olahraga dan selesai pada tahun 2002. Pada tahun 2011 melanjutkan pendidikan kejenjang S3 Prodi Pendidikan Olahraga pada Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

practice, serta implikasinya terhadap daya ingat gerak (retensi) keterampilan. Bab ini diharapkan menjadi referensi bagi pendidik, pelatih, dan mahasiswa olahraga dalam merancang pembelajaran squash yang efektif dan berkelanjutan.

Kata kunci: part-whole practice, retensi keterampilan, squash, pemula, pembelajaran motorik

Pendahuluan

Squash merupakan cabang olahraga permainan raket yang menuntut kecepatan reaksi, koordinasi, ketepatan pukulan, dan kemampuan membaca arah bola. Dalam konteks pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler, squash mulai diperkenalkan sebagai alternatif olahraga raket yang menarik dan menantang. Namun demikian, bagi peserta didik level pemula, squash sering dianggap sulit karena karakteristik permainannya yang cepat dan ruang bermain yang terbatas.

Keberhasilan pembelajaran squash pada tingkat pemula sangat dipengaruhi oleh metode latihan yang digunakan. Peserta didik pemula umumnya masih berada pada tahap awal pembelajaran motorik, sehingga memerlukan pendekatan yang sistematis dan bertahap. Metode latihan yang tidak sesuai dapat menyebabkan kesulitan belajar, kesalahan teknik yang menetap, serta rendahnya kemampuan peserta didik dalam mempertahankan keterampilan yang telah dipelajari.

Retensi keterampilan merupakan salah satu indikator penting keberhasilan pembelajaran motorik. Retensi menunjukkan sejauh mana peserta didik mampu mengingat dan menampilkan kembali keterampilan setelah jeda waktu tertentu tanpa latihan. Oleh karena itu, pemilihan metode latihan yang mampu meningkatkan penguasaan teknik sekaligus mempertahankan keterampilan menjadi sangat penting dalam pembelajaran squash bagi pemula.

Pembelajaran Motorik dan Retensi Keterampilan

Pembelajaran motorik merupakan proses internal yang terjadi sebagai hasil latihan dan pengalaman, yang ditandai

dengan perubahan relatif permanen dalam kemampuan melakukan suatu keterampilan. Dalam pembelajaran olahraga, keberhasilan tidak hanya diukur dari kemampuan melakukan keterampilan pada saat latihan, tetapi juga dari kemampuan mempertahankan keterampilan tersebut dalam jangka waktu tertentu. Retensi keterampilan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat kesulitan gerak, struktur keterampilan, frekuensi latihan, serta metode pembelajaran yang digunakan. Keterampilan yang kompleks dan memiliki banyak komponen gerak, seperti dalam permainan squash, memerlukan strategi pembelajaran yang membantu peserta didik memahami hubungan antarbagian gerak secara utuh. Pada peserta didik level pemula, kemampuan kognitif dan koordinasi gerak masih berkembang. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang terlalu kompleks dapat membebani peserta didik dan menghambat proses penyimpanan memori gerak. Metode latihan yang mampu menyederhanakan gerak tanpa menghilangkan esensi keterampilan menjadi sangat dibutuhkan.

Karakteristik Teknik Dasar Squash bagi Pemula

Teknik dasar squash meliputi pegangan raket, posisi siap, gerak langkah (footwork), serta pukulan dasar seperti forehand drive dan backhand drive. Bagi pemula, penguasaan teknik-teknik ini menjadi fondasi utama sebelum memasuki tahap permainan yang lebih kompleks. Setiap teknik dasar squash terdiri atas rangkaian gerak yang saling berkaitan, mulai dari persiapan, ayunan, kontak bola, hingga gerakan lanjutan. Kesulitan yang sering dialami pemula dalam belajar squash adalah koordinasi antara gerak kaki dan ayunan raket, serta ketepatan waktu memukul bola. Jika seluruh rangkaian gerak diajarkan sekaligus tanpa pemecahan, peserta didik cenderung mengalami kebingungan dan kesulitan mengontrol gerakan. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya kualitas teknik dan cepatnya keterampilan tersebut dilupakan. Oleh karena itu, pembelajaran teknik dasar squash bagi pemula perlu memperhatikan struktur gerak dan tingkat kompleksitas

keterampilan. Pendekatan bertahap yang memungkinkan peserta didik memahami bagian-bagian gerak secara terpisah, kemudian mengintegrasikannya, menjadi salah satu solusi yang relevan.

Konsep Metode Part-Whole Practice dalam Pembelajaran Keterampilan

Metode part-whole practice merupakan pendekatan latihan yang mengombinasikan latihan bagian (part practice) dan latihan keseluruhan gerak (whole practice). Pada tahap awal, keterampilan kompleks dipecah menjadi beberapa bagian yang lebih sederhana agar mudah dipelajari. Setelah setiap bagian dikuasai, peserta didik kemudian dilatih untuk menggabungkan bagian-bagian tersebut ke dalam satu gerakan utuh.

Dalam konteks pembelajaran motorik, metode ini bertujuan untuk mengurangi beban kognitif peserta didik pada tahap awal latihan. Dengan mempelajari bagian-bagian gerak terlebih dahulu, peserta didik dapat lebih fokus pada aspek teknik tertentu tanpa harus memikirkan keseluruhan rangkaian gerak. Setelah pemahaman dasar terbentuk, latihan keseluruhan membantu peserta didik membangun koordinasi dan ritme gerak yang lebih alami.

Metode part-whole practice sangat relevan untuk keterampilan yang memiliki tingkat kompleksitas sedang hingga tinggi dan memiliki urutan gerak yang jelas, seperti teknik dasar squash. Pendekatan ini memungkinkan peserta didik membangun pemahaman gerak secara bertahap dan lebih terstruktur.

Efektivitas Part-Whole Practice terhadap Retensi Teknik Dasar Squash

Efektivitas metode part-whole practice terhadap retensi keterampilan teknik dasar squash dapat dilihat dari kemampuan peserta didik dalam menampilkan kembali teknik setelah periode tanpa latihan. Latihan bagian membantu peserta didik membangun representasi mental yang lebih jelas

mengenai setiap komponen teknik, seperti posisi raket, ayunan, dan gerak kaki. Representasi ini memudahkan proses penyimpanan informasi gerak dalam memori jangka panjang.

Ketika latihan keseluruhan dilakukan setelah latihan bagian, peserta didik dapat mengintegrasikan komponen-komponen gerak dengan lebih baik. Integrasi ini memperkuat hubungan antarbagian gerak sehingga keterampilan menjadi lebih stabil dan tidak mudah hilang. Dibandingkan dengan latihan keseluruhan sejak awal, metode part-whole practice memberikan kesempatan bagi pemula untuk mengoreksi kesalahan teknik pada tahap awal sebelum kesalahan tersebut menjadi kebiasaan. Dalam pembelajaran squash, penerapan metode part-whole practice pada teknik forehand dan backhand drive memungkinkan peserta didik mempelajari ayunan raket secara terpisah dari footwork terlebih dahulu, kemudian menggabungkannya. Pendekatan ini terbukti membantu pemula mempertahankan kualitas teknik saat dilakukan kembali setelah jeda latihan, sehingga retensi keterampilan menjadi lebih baik.

Implikasi Metode Part-Whole Practice dalam Pembelajaran Squash

Penerapan metode part-whole practice memberikan implikasi positif bagi pendidik dan pelatih squash. Metode ini memungkinkan pembelajaran berlangsung lebih sistematis, terstruktur, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik pemula. Peserta didik tidak hanya mampu melakukan teknik dengan lebih benar, tetapi juga lebih percaya diri dalam mempraktikkannya. Selain itu, metode ini mendukung prinsip pembelajaran yang aman dan menyenangkan. Dengan menguasai bagian-bagian teknik secara bertahap, risiko kesalahan gerak dan kelelahan berlebihan dapat diminimalkan. Dalam jangka panjang, pembelajaran yang efektif dan bermakna akan meningkatkan minat peserta didik terhadap olahraga squash dan mendukung perkembangan keterampilan secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Metode part-whole practice merupakan pendekatan pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan retensi keterampilan teknik dasar squash pada peserta didik level pemula. Melalui latihan bagian yang dilanjutkan dengan latihan keseluruhan, peserta didik mampu memahami struktur gerak secara lebih baik dan mempertahankan keterampilan dalam jangka waktu yang lebih lama. Penerapan metode ini sangat direkomendasikan dalam pembelajaran squash pemula untuk mendukung penguasaan teknik yang optimal dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Nurhasan. (2017). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Winarno, M. E. (2013). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Malang: UM Press.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Kemdikbud.

Perkembangan Motorik Anak sebagai Fondasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

*Dr. Sufitriyono, M.Pd.¹⁵
Universitas Negeri Makassar*

“Perkembangan motorik anak secara komprehensif sebagai landasan teoretis dan praktis dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai dengan tahapan perkembangan, karakteristik, dan kebutuhan peserta didik”

Gerak manusia (human movement) bukanlah sekadar perpindahan posisi tubuh dalam ruang dan waktu, melainkan manifestasi paling dasar dari keberadaan manusia. Sejak masa prenatal hingga lanjut usia, kemampuan motorik menjadi instrumen utama bagi individu untuk berinteraksi, belajar, dan bertahan hidup. Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah, perkembangan motorik sering kali dianggap sebagai proses alami yang akan terjadi dengan sendirinya seiring bertambahnya usia (Sahudi & Nurhayati, 2025). Namun, perspektif akademik mutakhir menegaskan bahwa tanpa intervensi yang terstruktur dan pemahaman mendalam tentang mekanisme perkembangan, potensi motorik anak tidak akan mencapai puncaknya.

¹⁵ Penulis lahir di Jenepono, 12 Mei 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNM Makassar, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UNM tahun 2010, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga PPs UNM Makassar tahun 2013 dan S3 di Universitas Negeri Yogyakarta Prodi Ilmu keolahragaan tahun 2025.

Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki tanggung jawab unik dalam kurikulum persekolahan karena merupakan satu-satunya disiplin ilmu yang secara eksplisit membina ranah psikomotor (Sutapa et al., 2014). Perkembangan motorik anak adalah batu penjur (cornerstone) bagi keberhasilan Penjas. Tanpa fondasi motorik yang kuat, tujuan-tujuan Penjas lainnya seperti kebugaran jasmani, sportivitas, dan gaya hidup aktif akan sulit tercapai. Mempelajari perkembangan motorik berarti memahami bagaimana sistem saraf, struktur muskuloskeletal, dan proses kognitif berintegrasi untuk menghasilkan tindakan yang bertujuan.

Urgensi Perkembangan Motorik dalam Konteks Global dan Lokal

Di era digital abad ke-21, tantangan terhadap perkembangan motorik anak semakin nyata. Fenomena sedentary lifestyle atau gaya hidup kurang gerak telah merambah ke kalangan anak usia dini akibat paparan gawai yang berlebihan. Hal ini menyebabkan terjadinya "kemiskinan gerak" yang berdampak pada keterlambatan kematangan motorik kasar maupun halus. Secara akademis, kondisi ini sangat mengkhawatirkan karena perkembangan motorik berkaitan erat dengan perkembangan otak secara keseluruhan.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, peran guru Penjas sering kali tereduksi menjadi sekadar instruktur olahraga. Padahal, tugas utama guru Penjas di tingkat dasar adalah sebagai fasilitator perkembangan motorik. Jika seorang anak tidak menguasai keterampilan lokomotor (seperti berlari dan melompat) serta keterampilan manipulatif (seperti melempar dan menangkap) pada usia emasnya, mereka akan mengalami apa yang disebut sebagai proficiency barrier (hambatan kemahiran). Hambatan ini akan membuat anak merasa tidak kompeten dalam aktivitas fisik, yang kemudian memicu rendahnya rasa percaya diri dan kecenderungan untuk menghindari olahraga di masa remaja dan dewasa.

Pergeseran Paradigma: Dari Biologis ke Ekologis

Secara historis, pemahaman tentang perkembangan motorik didominasi oleh pandangan Maturasionis yang dipelopori oleh Arnold Gesell. Pandangan ini meyakini bahwa perkembangan motorik hanyalah akibat dari kematangan biologis sistem saraf pusat yang sudah terprogram secara genetik. Namun, dalam tiga dekade terakhir, terjadi pergeseran paradigma menuju Teori Sistem Dinamis (Dynamic Systems Theory).

Pandangan modern melihat motorik sebagai sistem yang terbuka. Artinya, gerakan muncul dari kerja sama berbagai subsistem (otot, motivasi, gravitasi, lingkungan, dan tugas). Dalam hal ini bahwa Pendidikan Jasmani tidak boleh lagi dipandang sebagai instruksi teknis yang kaku, melainkan sebagai penyediaan lingkungan yang memungkinkan anak mengeksplorasi berbagai kemungkinan gerak. Guru tidak lagi hanya menyuruh anak "melakukan ini", tetapi menciptakan situasi yang "menuntut anak untuk bergerak demikian".

Kontinuitas Perkembangan: Dari Refleks ke Keterampilan Kompleks

Perkembangan motorik mengikuti pola yang teratur: dari proksimal ke distal (dari pusat tubuh ke arah luar) dan dari sefalokaudal (dari kepala ke arah kaki). Pemahaman mengenai hierarki ini sangat penting bagi guru Penjas agar tidak memberikan beban tugas yang melampaui kapasitas biologis anak. Sebagai contoh, memberikan pelatihan teknik smash bulu tangkis kepada anak kelas 1 SD adalah tindakan yang secara perkembangan tidak tepat (developmentally inappropriate), karena koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot bahu mereka belum mencapai tahap maturasi yang diperlukan.

Hubungan Motorik dengan Ranah Kognitif dan Afektif

Penting untuk ditegaskan dalam pendahuluan ini bahwa perkembangan motorik tidak berdiri sendiri di ruang hampa. Terdapat kaitan neuropsikologis yang kuat antara aktivitas motorik dengan fungsi eksekutif otak. Aktivitas fisik yang

kompleks, yang melibatkan koordinasi dan strategi, terbukti menstimulasi Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), sebuah protein yang mendukung pertumbuhan sel saraf.

Secara afektif, anak yang memiliki kompetensi motorik yang baik cenderung memiliki self-efficacy (keyakinan diri) yang lebih tinggi (Nusir, 2019). Mereka lebih berani mengambil risiko, lebih mudah bersosialisasi dalam permainan tim, dan memiliki resiliensi yang lebih baik. Dengan demikian, penguatan fondasi motorik di sekolah dasar bukan hanya masalah mencetak atlet, melainkan masalah membentuk manusia yang utuh secara fisik, mental, dan sosial.

Kajian Teoretis

1. Teori Maturasi (Arnold Gesell)

Teori ini menyatakan bahwa perkembangan motorik adalah proses yang teratur dan dapat diramalkan yang ditentukan oleh cetak biru genetik. Gesell menekankan bahwa lingkungan hanya berperan sebagai pendukung, namun urutan perkembangan (duduk, merangkak, berdiri, berjalan) sudah ditentukan secara internal. Dalam Penjas, teori ini mengingatkan pendidik untuk bersabar dan menghargai kesiapan biologis anak.

2. Model Piramida Gallahue (Mountain of Motor Development)

David Gallahue memperkenalkan model perkembangan motorik yang digambarkan seperti piramida atau gunung. Tahapan tersebut meliputi:

- a. Tahap Refleksif: Gerakan tak sadar pada bayi.
- b. Tahap Rudimenter: Keterampilan dasar untuk bertahan hidup (merangkak, duduk).
- c. Tahap Fundamental: Fase krusial (usia 2-7 tahun) di mana anak belajar lari, lompat, dan lempar.
- d. Tahap Spesialisasi: Penggunaan gerak dasar untuk olahraga spesifik.

3. Teori Pemrosesan Informasi (Schmidt & Lee)

Teori ini melihat manusia sebagai pengolah informasi. Gerakan terjadi melalui tiga tahap: identifikasi stimulus, pemilihan respons, dan pemrograman respons. Dalam pembelajaran Penjas, teori ini sangat relevan untuk melatih kecepatan reaksi dan pengambilan keputusan anak dalam situasi permainan.

Uraian

Perkembangan motorik anak sebagai fondasi pembelajaran pendidikan jasmani menuntut pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik. Guru perlu memahami bahwa setiap anak memiliki laju perkembangan motorik yang berbeda, sehingga pembelajaran harus bersifat fleksibel dan adaptif. Dengan memahami prinsip perkembangan motorik, guru dapat merancang aktivitas yang menantang namun tetap sesuai dengan kemampuan anak.

Dalam praktik pembelajaran pendidikan jasmani, pengembangan motorik anak dapat dilakukan melalui aktivitas yang menekankan penguasaan keterampilan gerak dasar (Sufitriyono et al., 2023). Aktivitas tersebut harus dirancang secara bertahap, dari gerakan sederhana menuju kompleks, serta memberikan kesempatan bagi anak untuk berlatih secara berulang dalam suasana yang menyenangkan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip belajar motorik yang menekankan pentingnya latihan, umpan balik, dan motivasi. Selain itu, lingkungan belajar yang aman dan mendukung menjadi faktor penting dalam pengembangan motorik anak. Guru pendidikan jasmani perlu memastikan bahwa sarana dan prasarana pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik. Dengan demikian, anak dapat bereksplorasi dan mengembangkan kemampuan motoriknya tanpa rasa takut atau cemas. Secara teoretis, pemahaman tentang perkembangan motorik anak memperkaya kajian keilmuan pendidikan jasmani dengan menegaskan pentingnya pendekatan perkembangan dalam pembelajaran (Juhanis & Sufitriyono, 2024). Konsep ini mendorong integrasi antara teori perkembangan dan praktik

pembelajaran, sehingga pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada hasil, tetapi juga pada proses perkembangan peserta didik. Secara praktis, implikasi perkembangan motorik anak tercermin dalam perencanaan pembelajaran, pemilihan metode, serta evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani. Guru yang memahami perkembangan motorik anak akan mampu merancang pembelajaran yang inklusif, adaptif, dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik. Hal ini juga relevan bagi peneliti dalam mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis perkembangan.

Daftar Pustaka

- Juhanis, J., & Sufitriyono, S. (2024). Analysis Study Perspective Learning: Gross Motor of Deaf Students at Extraordinary School. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(4), 75–82.
- Nusir, L. (2019). Kemampuan Motorik Sebagai Pondasi Utama Dalam Pembelajaran Tari Anak Usia Dini. *Mauizhah: Jurnal Kajian Keislaman*, 9(1), 57–74.
- Sahudi, U., & Nurhayati, M. (2025). Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini Berbasis Kearifan Lokal: Strategi Pengembangan Gerak Dasar Motorik. *Jambura Early Childhood Education Journal*, 7(2), 246–263.
- Sufitriyono, S., Suherman, W. S., Rismayanthi, C., & Syafruddin, M. A. (2023). Motor Ability of Deaf and Scientific Children. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(2), 885–894.
- Sutapa, P., Sukadiyanto, S., & Kushartanti, B. M. W. (2014). Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kinestetik untuk anak usia pra sekolah. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 2(2).

Implementasi Asesmen Mata Pelajaran PJOK pada Kurikulum Merdeka bagi Guru Guru Sd PJOK Kota Bandung

Dr. Bambang Gatot Sugiarto, M.Pd.¹⁶
STKIP PASUNDAN

“Asesmen dalam mata pelajaran PJOK pada kurikulum merdeka memiliki peran yang krusial untuk memantau perkembangan kompetensi fisik pengetahuan dan sikap”

Kurikulum merupakan bagian terpenting dalam melaksanakan Pendidikan dan pembelajaran di sekolah. Kurikulum disusun untuk dijadikan pedoman dan panduan dalam melaksanakan pendidikan dan pembelajaran. Kurikulum harus senantiasa dikembangkan disesuaikan dengan lingkungan. Di Indonesia, kurikulum yang diterapkan di sekolah telah mengalami beberapa kali penyempurnaan disesuaikan dengan perubahan zaman, terutama dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Dimulai dari penerapan kurikulum KTSP lalu kurikulum 2013, kemudian karena terjadi pandemi *covid 19* di awal tahun 2019, kemudian kurikulum berganti menjadi kurikulum Prototipe dan yang terbaru yaitu penerapan kurikulum merdeka di setiap jenjang sekolah pada awal tahun 2022.

¹⁶ Penulis lahir di Surabaya, 1 September 1962, merupakan Dosen di STKIP Pasundan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), menyelesaikan studi S1 di STKIP Pasundan 1996, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UPI Bandung tahun 2001, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNJ Jakarta tahun 2016.

Kurikulum Merdeka diterapkan berdasarkan peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 56/M/2022 yang menyebutkan bahwa penerapan kurikulum merdeka untuk pendidikan usia dini, pendidikan dasar dan pendidikan menengah secara utuh (Kemendikbud Ristek, 2022). Berdasarkan keputusan Menteri tersebut maka, setiap jenjang Pendidikan berupaya untuk menerapkan kurikulum merdeka yang menjadi hal baru bagi sekolah, guru, siswa dan orang tua. Pelaksanaan kurikulum merdeka mentitikberatkan kepada penguatan proses pembelajaran di sekolah, serta penerapan program Pelajar Pancasila. Kurikulum merdeka di setiap jenjang pendidikan diterapkan untuk membekali siswa dapat berperan aktif selama proses pembelajaran dan memperkuat karakter siswa tentang nilai-nilai Pancasila (Anwar, 2022; Ningrum, 2022; Prasetya et al., 2021). Selain proses pembelajaran dengan format yang baru, pada penerapan kurikulum merdeka, guru juga dihadapkan dengan permasalahan asesmen atau evaluasi yang baru juga dalam menilai hasil belajar siswa.

Asesmen atau evaluasi pada kurikulum merdeka juga menjadi salah satu aspek penting dalam pelaksanaan kurikulum merdeka di jenjang sekolah. Evaluasi pada pelaksanaan pembelajaran merupakan alat untuk mengukur keberhasilan proses pembelajaran di kelas (Ahmad et al., 2022; Budi, 2021; Rojali et al., 2021). Proses pelaksanaan asesmen pada kurikulum merdeka secara garis besar berbeda dengan kurikulum KTSP maupun kurikulum 2013. Evaluasi pembelajaran di kurikulum merdeka lebih menitik beratkan kepada penilaian proses pembelajaran. Kemendikbud Ristek (2022) menjelaskan bahwa evaluasi pembelajaran pada kurikulum merdeka terdiri dari aspek formatif dan sumatif. asesmen formatif yaitu proses penilaian yang menitik beratkan kepada keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran, sedangkan asesmen sumatif yaitu proses penilaian berdasarkan hasil ujian yang diperoleh siswa, dari nilai harian, STS maupun SAS.

Implementasi kurikulum merdeka, di wilayah Kota Bandung telah mulai diterapkan diberbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP maupun SMA terhitung mulai tahun ajaran baru 2022/2023 untuk kelas I, VII dan kelas X. Hampir semua sekolah mulai menerapkan kurikulum merdeka. Sebagai upaya memberikan informasi dan gambaran terkait pelaksanaan kurikulum merdeka, Dinas Pendidikan Kota Bandung telah melakukan sosialisasi dan pelatihan kepada perwakilan guru di setiap jenjang Pendidikan sehingga dapat mengimplementasikan kurikulum merdeka di masing-masing sekolah.

Permasalahan yang timbul dari penerapan kurikulum merdeka yaitu, tidak semua guru dapat memahami praktik pelaksanaan pembelajaran maupun evaluasi pada kurikulum merdeka. Hal ini dikarenakan sosialisasi yang dilakukan oleh dinas Pendidikan Kota belum dilakukan tidak secara menyeluruh kepada setiap guru maupun setiap sekolah. Berkaitan dengan itu Untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan yang bekerjasama dengan Dinas Pendidikan Kota Bandung, mengadakan kegiatan pelatihan asesmen pada pembelajaran PJOE kurikulum merdeka di jenjang SD.

Pelaksanaan program pelatihan implmentasi asesmen yang dilakukan oleh dosen dari Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman Guru guru PJOE Kota Bandung tentang proses pelaksanaan Assesment dalam kurikulum merdeka, sehingga guru dapat melaksanakan pembelajaran serta melakukan evaluasi sesuai dengan panduan dan kriteria yang terdapat pada kurikulum merdeka.

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pelatihan dan edukasi kepada guru guru PJOE Kota Bandung tentang implementasi pelaksanaan asesmen/evaluasi yang terdapat pada kurikulum merdeka jenjang Sekolah Dasar (SD).

1. Tujuan Kegiatan

- a. Turut serta memfasilitasi semua pihak dalam mensosialisasikan pelaksanaan Kurikulum merdeka tahun 2022 yang diselenggarakan Dinas Pendidikan Kota Bandung satuan pendidikan Kecamatan Batununggal yaitu di SDN 145 Binong Jati, agar Asesmen Mata Pelajaran PJOK Pada Kurikulum Merdeka berjalan efektif dan efisien bagi Guru Guru SD PJOK Kota Bandung.
- b. Turut serta memfasilitasi semua pihak dalam mensosialisasikan pelaksanaan Asesmen Mata Pelajaran PJOK Pada Kurikulum Merdeka yang diselenggarakan Dinas Pendidikan Kota Bandung satuan pendidikan Kecamatan Batununggal yaitu di SDN 145 Binong Jati, agar pelaksanaan pelaksanaan Asesmen Mata Pelajaran PJOK Kurikulum Merdeka berjalan efektif dan efisien.
- c. Memfasilitasi semua pihak dalam merencanakan, melaksanakan, pelaksanaan pelaksanaan Asesmen Mata Pelajaran PJOK Kurikulum Merdeka tahun 2022, dalam rangka memberi penguatan, Pemahaman Kepada Kepala Sekolah, guru, Tenaga Kependidikan, di sekolah untuk menjamin keterlaksanaan pelaksanaan Asesmen Mata Pelajaran PJOK Kurikulum 2022 di sekolah secara efektif dan efisien.

2. Hasil yang Dicapai

- a. Guru mampu menjelaskan konsep pelaksanaan Asesmen Mata Pelajaran PJOK pada Kurikulum Merdeka.
- b. Guru mampu melaksanakan Asesmen Mata Pelajaran PJOK.
- c. Guru mampu menjelaskan karakteristik pelaksanaan Asesmen Mata Pelajaran PJOK pada Kurikulum Merdeka.

- d. Adanya perubahan mindset pembelajaran yang bersifat klasikal

3. Sasaran

Sasaran pelatihan pelaksanaan Asesmen Mata Pelajaran PJOK pada kurikulum merdeka di Dinas Pendidikan Kota Bandung khususnya dilembaga satuan pendidikans SDN 145 Binong Jati t.a 2023/2024 adalah semua guru dari satuan Pendidikan di Kecamatan Batununggal sebanyak 40 orang, Diharapkan mampu mengimplementasikan Asesmen Mata Pelajaran PJOK pada Kurikulum merdeka serta menyusun Rencana assesmen Pembelajaran PJOK, hingga melaporkan hasil assesmen secara benar dan berkesinambungan.

4. Metode Pelaksanaan

Untuk memperoleh hasil yang maksimal ditempuh melalui beberapa strategi secara terpadu yaitu dengan a) Ceramah dan b) tanya Jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Madani, F., Ishaq, M., Purwito, L., & Permata Sari, R. (2022). Evaluasi Kebijakan Merdeka Belajar Pada Satuan Pendidikan Nonformal. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(2), 1143.
- Anwar, A. (2022). Media Sosial sebagai Inovasi pada Model PjBL dalam Implementasi Kurikulum Merdeka. *Upi*, 237–249.
- Budi, D. R. (2021). *Evaluasi Pembelajaran Senam di Masa Pandemi Covid 19 Berbasis e-Learning Eldiru*. 1–7. <https://doi.org/10.31219/osf.io/qtb46>
- Budi, D. R., Listiandi, A. D., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Edukasi Kesehatan Mengenai Aktivitas Olahraga dan Pola Istirahat Bagi Wanita Usia Dewasa dan Lansia. *Journal Berkarya*,
- Dewi, M. R. (2022). Kelebihan dan Kekurangan Project-based Learning untuk Penguatan Profil Pelajar Pancasila

Kurikulum Merdeka. *Ejournal UPI*, 19(2), 213–226.

Fadila, A., Budi, D. R., Listiandi, A. D., & Ngadiman, D. (2021). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kurikulum 2013 di Sekolah Menengah Atas Evaluation Of 2013 Curriculum Based Physical Education Learning In High Schools*. 3(April 2020), 23–30.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2022). Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 56/M/2022 Tentang Pedoman Penerapan Kurikulum Dalam Pemulihan Pembelajaran. *Menpendikbudristek*, 1–112. jdih.kemendikbud.go.id

Listiandi, A. D., Hapsari, W., Anggraeni, D., Kusuma, I. J., Budi, R., & Widanita, N. (2021). Pola Hidup Sehat dengan Pendekatan Aktivitas Fisik dan Pengaturan Pola Makan pada Ibu-ibu PKK di Wilayah Desa Sokaraja Tengah. *Journal Of Community Health Development*, 2(1), 1–12.

Machali, I. (2014). Kebijakan perubahan kurikulum 2013 dalam menyongsong Indonesia emas tahun 2045. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 71–94.

Melasarianti, L., Puji Hastuti, E., Yulianti, U. H., Mariasari, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2022). Pelatihan Penyusunan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru. *Solidaritas: Jurnal Pengabdian*, 2(1), 1–10.

Mulyasa. (2017). *Pengembangan dan implementasi kurikulum 2013*. PT Remaja Rosdakarya. Ningrum, A. S. (2022). *Pengembangan Perangkat Pembelajaran*.

Pengaruh Penggunaan Media *Wordwall* dalam Meningkatkan Semangat Belajar PJOK pada Siswa SD

*Dr. Muhammad Kamal, M.Pd.¹⁷
Universitas Negeri Makassar*

“Melalui media WordWall diharapkan mampu menemukan solusi kongkret yang dapat diterapkan oleh guru dalam menciptakan suasana belajar PJOK yang lebih adaptif, menarik dan juga menyenangkan sehingga menjadi sarana peningkat semangat, partisipasi aktif, dan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran”

Seiring perkembangan zaman dan teknologi, pendidikan dituntut untuk bisa beradaptasi dengan berbagai macam inovasi digital yang telah tersedia. Pada era digital seperti ini, pemanfaatan dalam teknologi sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran yang membuatnya menjadi sebuah keniscayaan. Teknologi tidak lagi hanya sebagai pelengkap saja, akan tetapi telah menjadi media utama yang bisa mengubah pola

¹⁷ Penulis lahir di Balang Nipa Kecamatan Sinjai Utara Kabupaten Sinjai Provinsi Sulawesi Selatan, pada tanggal 21 Februari 1986, penulis merupakan Dosen FIK UNM. penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (2008), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan pada Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar (2011), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Prodi Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta dan selesai pada tahun (2020).

pembelajaran menjadi lebih interaktif serta menyenangkan. Salah satu inovasi yang sering diterapkan oleh guru adalah menggunakan media interaktif yang berbasis permainan edukatif seperti WordWall. Platform ini telah menyediakan berbagai macam jenis aktivitas permainan yang dapat dirancang dengan format permainan seperti teka-teki silang, kuis, pencocokan kata atau gambar dan sebagainya. Desain yang menarik serta sifatnya yang kompetitif membuat WordWall sangat cocok digunakan dalam pembelajaran ditingkat sekolah dasar karena mampu menarik perhatian dan meningkatkan partisipasi aktif siswabb.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa dalam penggunaan media interaktif seperti WordWall dapat memberikan dampak yang positif terhadap semangat belajar siswa. Misalnya menurut studi Putri dan Sugianto (2020, p.73) mengungkapkan bahwa dalam penerapan media pembelajaran yang interaktif mampu meningkatkan motivasi belajar siswa hingga 80% di bandingkan dengan metode konvensional yang hanya menggunakan metode ceramah. Meskipun berbagai penelitian yang telah ada dalam penggunaan media WordWall dalam pembelajaran secara umum, namun kajian penelitian dalam menggunakan media WordWall pada pembelajaran PJOK terutama di sekolah dasar terbilang masih terbatas.

Maka dari itu, penelitian ini dilakukan sebagai bentuk respon terhadap tantangan pembelajaran PJOK pada era digital. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi dan mendeksripsikan pengaruh penggunaan media WordWall pada peningkatan semangat belajar PJOK terhadap kelas IV disekolah dasar, khususnya di sekolah UPT SPF SD Negeri Gunung Sari II. Melalui pendekatan ini, penelitian ini diharapkan mampu menemukan solusi kongkret yang dapat diterapkan oleh guru dalam menciptakan suasana belajar PJOK yang lebih adaptif, menarik dan juga menyenangkan. Selain itu hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang berbasis teknologi yang efektif sekaligus dapat menjadi

referensi bagi pendidik yang lainnya dalam penggunaan media pembelajaran yang interaktif sebagai bagian dari inovasi pembelajaran yang berorientasi pada kebutuhan serta karakteristik siswa di sekolah dasar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskripsi yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai pengaruh penggunaan media Wordwall terhadap semangat belajar siswa dalam proses pembelajaran PJOK pada tingkatan sekolah dasar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2025 di UPT SPF SD Negeri Gunung Sari II yang berlokasi di Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Fokus dari penelitian ini tertuju pada peserta didik di kelas IV yang secara aktif telah mengikuti pembelajaran PJOK dengan menggunakan media WordWall selama proses pembelajaran PJOK. Adapun, subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV yang berjumlahkan 16 orang disertakan 1 orang guru PJOK. Untuk pemilihan subjek tersebut, penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen utama dalam penelitian ini meliputi lembar observasi, panduan wawancara, dan catatan lapangan.

Untuk tahapan penelitian dilaksanakan secara sistematis dalam beberapa fase. Pada tahap awal, dilakukan observasi pendahuluan guna mengidentifikasi kondisi semangat belajar siswa sebelum diterapkannya media WordWall. Setelah memperoleh data awal, tahap berikutnya adalah pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan menerapkan media WordWall dalam tiga kali pertemuan berturut-turut. Setelah proses pengimplementasian, peneliti kembali melakukan observasi lanjutan untuk menilai apakah terjadi perubahan dalam semangat belajar siswa, baik secara individu maupun kelompok. Untuk memperkuat data observasi dilakukan pula wawancara semi-terstruktur dengan guru PJOK dan beberapa siswa sebagai responden. Tahap selanjutnya adalah analisis data yang mana penelitian ini menggunakan model analisis yang terdiri atas tiga tahapan utama, yakni: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Tahap terakhir adalah

penarikan kesimpulan, yaitu menginterpretasikan hasil temuan untuk menjawab fokus dan tujuan penelitian.

Untuk memastikan keabsahan (validitas) data, digunakan teknik triangulasi, baik itu triangulasi sumber maupun triangulasi metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari siswa, guru dan hasil observasi. Sementara triangulasi metode dilakukan dengan menggabungkan hasil observasi, wawancara dan catatan lapangan. Dengan cara ini, semua data yang diperoleh diharapkan memiliki validitas tinggi serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Hasil dan Pembahasan

Data penelitian diperoleh melalui observasi sebelum dan sesudah penggunaan media WordWall, serta melalui wawancara dengan guru PJOK dan beberapa siswa. Observasi dilakukan dengan memperhatikan tiga indikator utama semangat belajar, yaitu: (1) partisipasi aktif dalam pembelajaran, (2) antusiasme dalam menjawab pertanyaan, dan (3) keinginan untuk mengikuti pelajaran PJOK. Setiap indikator diamati dan dihitung tingkat ketercapaiannya dalam bentuk jumlah siswa yang memenuhi indikator lalu dikonversi menjadi persentase untuk mempermudah analisis. Sebelum media WordWall digunakan, semangat belajar dari siswa masih tergolong rendah. Hanya sekitar 6 siswa sebanyak 37,5% yang menunjukkan partisipasi aktif, sementara 5 siswa sebanyak 31,25% memperlihatkan antusiasme dalam menjawab pertanyaan dan 7 siswa sebanyak 43,75% menunjukkan keinginan untuk mengikuti pelajaran PJOK. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa belum terlibat secara optimal dalam proses pembelajaran. Hal ini diperkuat oleh pernyataan guru PJOK yang menyampaikan bahwa siswa cenderung pasif dan kurang bersemangat jika hanya diberi materi tanpa aktivitas yang memikat.

Setelah WordWall digunakan dalam tiga kali pertemuan PJOK, telah terjadi peningkatan signifikan pada ketiga indikator.

Partisipasi aktif meningkat menjadi 14 siswa sebanyak 87,5%, antusiasme menjawab pertanyaan naik menjadi 13 siswa sebanyak 81,25%, dan keinginan untuk mengikuti pelajaran PJOK melonjak menjadi 15 siswa sebanyak 93,75%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa WordWall secara nyata mampu mengubah suasana belajar menjadi lebih interaktif dan menyenangkan serta berhasil membangkitkan semangat siswa yang sebelumnya kurang termotivasi.

Berdasarkan dari data hasil observasi, peningkatan partisipasi aktif dari 37,5% menjadi 87,5% yang menunjukkan bahwa siswa merasa lebih tertarik dan terdorong untuk terlibat dalam aktivitas pembelajaran. Untuk indikator antusiasme dalam menjawab pertanyaan juga mengalami peningkatan drastis. Sebelumnya hanya 31,25% siswa yang tampak antusias dan setelah penggunaan WordWall meningkat menjadi 81,25%. Teruntuk Peningkatan paling tinggi terjadi pada indikator keinginan mengikuti pelajaran PJOK, dari 43,75% menjadi 93,75%. Ini menunjukkan bahwa media WordWall tidak hanya meningkatkan keaktifan, tetapi juga membangun minat belajar siswa secara menyeluruh terhadap pelajaran PJOK.

Sedangkan untuk hasil wawancara dengan guru dan siswa, guru menyampaikan bahwa penggunaan WordWall menciptakan suasana pembelajaran yang lebih hidup yang di mana siswa tampak lebih aktif, semangat dan tidak mudah bosan. Maka platform WordWall dinilai efisien dan mudah digunakan. Guru merasa terbantu karena media ini menyediakan berbagai template permainan yang siap pakai dan mudah dikustomisasi sesuai dengan materi pelajaran. Guru juga menyatakan bahwa alur pembelajaran lebih mudah diatur karena WordWall memfasilitasi pembelajaran yang sistematis dan terstruktur dalam format yang menyenangkan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa media WordWall memiliki dampak positif karena mampu memadukan aspek teknologi dan pedagogi secara efektif, serta menjawab tantangan pembelajaran di era digital yang menuntut proses belajar yang adaptif, menarik, dan

bermakna. Namun demikian, perlu dicatat bahwa penggunaan WordWall juga memiliki kekurangan, yang mana dalam penggunaan media WordWall memiliki kekurangan berupa tantangan teknis seperti ketergantungan terhadap koneksi internet dan ketersediaan perangkat di sekolah. Oleh karena itu, penerapan WordWall perlu diiringi dengan kesiapan sarana prasarana serta pelatihan bagi guru agar pemanfaatan media ini dapat berjalan optimal dan berkelanjutan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di kelas IV UPT SPF SD Negeri Gunung Sari II, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media WordWall memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap peningkatan semangat belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Peningkatan ini tercermin secara jelas melalui tiga indikator utama yang diamati, yakni partisipasi aktif, antusiasme dalam menjawab pertanyaan serta keinginan untuk terus mengikuti pelajaran PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa media WordWall bukan hanya berfungsi sebagai alat bantu mengajar, akan tetapi juga menjadi pemicu munculnya motivasi intrinsik dalam diri siswa. Siswa merasa lebih tertantang, lebih terlibat secara emosional dan kognitif serta lebih menikmati proses belajar yang sebelumnya terasa membosankan. Lebih dari itu, temuan dalam penelitian ini juga memperkuat pentingnya peran guru sebagai fasilitator pembelajaran yang mampu menyesuaikan pendekatan mengajarnya dengan kebutuhan serta karakteristik peserta didik saat ini.

Peran Lingkungan Sekolah Islami (SDIT) dalam Pembentukan Karakter Siswa melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

*Hanzen Frenatarnando, S.Pd.¹⁸
SDIT Ar-Risalah Kartasura*

“Aktivitas fisik PJOK SDIT Ar-Risalah Kartasura efektif menanamkan etika Islami, sportivitas, dan budi pekerti luhur melalui pembelajaran gerak yang terstruktur”

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di lingkungan SDIT Ar-Risalah Kartasura merupakan sarana strategis dalam membentuk pribadi yang memiliki budi pekerti luhur. Sebagaimana hakikat pendidikan, PJOK tidak hanya melatih fisik (ragawi), tetapi juga melibatkan kognisi dan jiwa secara harmonis (Lickona, 2022). Di sekolah Islam, aktivitas fisik ini menjadi wadah pengamalan adab dan etika dalam kehidupan sehari-hari.

Pembelajaran ini harus melibatkan unsur ragawi (fisik), kognisi (pikiran), dan jiwa (perasaan) yang dilakukan secara seimbang menuju harmonisasi proses pendidikan. Budi merupakan unsur kejiwaan yang memiliki unsur cipta, rasa, dan karsa, sementara pekerti luhur memiliki arti watak atau akhlak mulia yang terpuji. Penanaman karakter ini diperkuat melalui

¹⁸ Penulis lahir di Sukoharjo, 16 Juli 2000, Penulis merupakan guru PJOK di SDIT Ar Risalah Kartasura, Penulis menyelesaikan gelar sarjana Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun (2025).

aktivitas pembelajaran gerak yang terstruktur, di mana setiap gerakan koordinasi dan kemampuan reaksi merupakan bagian dari dimensi psikomotor yang mendukung kesehatan serta kebugaran siswa (Dey dan Goon, 2020: 85). Oleh karena itu, kurikulum PJOK di SDIT Ar-Risalah Kartasura dimanfaatkan sebagai kendaraan utama untuk menanamkan adab kepada teman, guru, dan masyarakat sekitar. Melalui gerakan yang terstruktur, siswa mengembangkan keterampilan motorik dasar seperti kelincahan dan koordinasi. Dimensi psikomotor ini mencakup kemampuan reaksi dan ketangkasan yang penting bagi pertumbuhan anak (Siedentop, 2020). Latihan yang sistematis di SDIT Ar-Risalah Kartasura juga dirancang untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta membangun kepercayaan diri siswa.

Dalam konteks Sekolah Dasar Islam Terpadu Ar-Risalah Kartasura, penanaman karakter Islami yang utama ditekankan adalah etika (adab) luhur. Untuk mencapai tujuan holistik ini, guru PJOK perlu menerapkan metode yang sesuai dengan karakteristik peserta didik SD, seperti pendekatan bermain/game. Pendekatan ini harus adaptif agar peserta didik tidak mengalami kebosanan, yang dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan mempengaruhi persepsi kinestetik. Metode berbasis bermain, seperti Circuit Training yang dimodifikasi, dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK umum. Pembentukan karakter dalam PJOK di SDIT Ar-Risalah Kartasura difokuskan pada tiga pilar etika: adab kepada guru, adab kepada teman, dan adab selama pembelajaran berlangsung. Penggunaan metode bermain (*game-based learning*) terbukti efektif dalam menjaga antusias siswa sekaligus menanamkan nilai kejujuran dan kerja sama (Beni dkk., 2017). Dalam setiap sesi, guru menekankan pentingnya sportivitas sebagai cerminan akhlak mulia seorang Muslim. PJOK di SDIT Ar-Risalah Kartasura bukan sekedar mata pelajaran olahraga, melainkan instrumen pembentukan karakter Islami. Integrasi nilai etika dalam aktivitas fisik memastikan siswa tumbuh menjadi pribadi yang sehat secara jasmani dan terpuji secara rohani.

Penerapan nilai-nilai ini di SDIT Ar-Risalah Kartasura dilakukan melalui pembiasaan konkret dalam setiap fase pembelajaran. Sebelum memulai aktivitas fisik, siswa diajarkan untuk mengawali dengan doa dan meluruskan niat bahwa menjaga kesehatan tubuh adalah bentuk syukur atas amanah Allah SWT. Hal ini selaras dengan konsep bahwa budi pekerti merupakan perpaduan antara cipta, rasa, dan karsa yang diarahkan pada kebajikan. Dalam dinamika permainan kelompok, guru berperan aktif mengawasi interaksi sosial untuk memastikan tidak adanya perundungan atau perilaku kasar, sehingga adab kepada teman tetap terjaga di tengah kompetisi yang sengit. Kedisiplinan dalam mengikuti instruksi guru juga menjadi tolak ukur keberhasilan penanaman adab selama pembelajaran berlangsung. Melalui tantangan fisik yang bervariasi, siswa dilatih untuk sabar dan tangguh (istikamah), yang merupakan fondasi penting dalam perkembangan jiwa remaja. Dengan demikian, kurikulum PJOK yang adaptif tidak hanya menghasilkan ketangkasan motorik, tetapi juga mencetak generasi yang memiliki kecerdasan emosional dan spiritual yang kokoh.

Keberhasilan integrasi karakter ini sangat bergantung pada peran guru PJOK sebagai *uswatun hasanah* atau teladan utama bagi siswa. Guru tidak hanya memberikan instruksi teknis, tetapi juga menunjukkan langsung bagaimana cara berkomunikasi yang santun dan menunjukkan sportivitas sebagai cerminan akhlak mulia. Keteladanan ini menjadi kunci agar siswa mampu menyerap nilai-nilai adab secara alami melalui pengamatan langsung selama aktivitas fisik berlangsung. Dengan dukungan lingkungan SDIT Ar-Risalah Kartasura yang kondusif, pembelajaran gerak yang terstruktur bukan lagi sekadar latihan fisik, melainkan instrumen strategis untuk membangun keseimbangan antara ketangkasan ragawi, kecerdasan kognisi, dan kemuliaan jiwa.

Daftar Pustaka

- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. 2017. Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*. Vol. 69, No. 3.
- Lickona, Thomas. 2022. *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. New York: Bantam Books.
- Siedentop, Daryl. 2020. *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. McGraw-Hill Education.
- Suherman, Adang. 2019. *Kurikulum dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, Syamsu. 2018. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Minat Masyarakat Kota Medan terhadap Aktivitas Lari Akhir Pekan dalam Perspektif Pendidikan Jasmani

*Andes Martua Harahap, M.Pd.¹⁹
Universitas Negeri Medan*

“Aktivitas lari akhir pekan merefleksikan kesadaran masyarakat perkotaan terhadap gaya hidup aktif dan nilai pendidikan jasmani sepanjang hayat”

Aktivitas fisik merupakan komponen esensial dalam menjaga kesehatan jasmani dan mental manusia. Organisasi Kesehatan Dunia menegaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular. Dalam konteks masyarakat perkotaan, keterbatasan waktu, tekanan pekerjaan, dan pola hidup sering menghambat partisipasi olahraga. Namun demikian, meningkatnya aktivitas lari pada akhir pekan menunjukkan adanya transformasi perilaku menuju gaya hidup aktif. Menurut Jung (2019), pendidikan jasmani berfungsi sebagai wahana pembentukan kebiasaan aktivitas fisik yang berkelanjutan sepanjang hayat.

Minat dalam pendidikan jasmani didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk merasa tertarik, senang, dan

¹⁹ Penulis lahir di Padangsidempuan, 04 Desember 1989, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan (UNIMED), menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK Unimed tahun 2013, dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Unimed tahun 2020.

termotivasi dalam melakukan aktivitas jasmani. Minat memiliki hubungan erat dengan motivasi intrinsik, kepuasan, dan keberlanjutan partisipasi olahraga. Baños et al. (2020) menyatakan bahwa pengalaman belajar jasmani yang menyenangkan akan meningkatkan rasa puas dan mengurangi kejenuhan, sehingga individu lebih terdorong untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik di luar lingkungan sekolah.

Lari sebagai olahraga rekreasi memiliki karakteristik sederhana, ekonomis, dan adaptif terhadap berbagai kondisi lingkungan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas lari rekreasi secara rutin berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kebugaran kardiovaskular, pengendalian stres, dan kesehatan mental masyarakat perkotaan. Stevinson dan Hickson (2014) menegaskan bahwa kegiatan lari berbasis komunitas mampu meningkatkan keterikatan sosial dan kesejahteraan subjektif peserta. Hasil penelitian mutakhir juga menunjukkan bahwa motivasi utama masyarakat mengikuti aktivitas lari meliputi faktor kesehatan, peningkatan kebugaran, pengelolaan stres, dan kebutuhan interaksi sosial. Adi dan Candra (2024) menemukan bahwa motivasi intrinsik seperti kesenangan dan kepuasan pribadi memiliki pengaruh dominan terhadap konsistensi partisipasi anggota komunitas lari.

Fenomena meningkatnya minat masyarakat Kota Medan terhadap aktivitas lari akhir pekan dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi terhadap tuntutan hidup perkotaan yang dinamis. Keberadaan ruang publik, acara *car free day*, dan komunitas lari memberikan stimulus positif bagi masyarakat untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Lingkungan sosial yang suportif terbukti mampu memperkuat minat dan komitmen individu dalam berolahraga.

Dari perspektif pendidikan jasmani, fenomena ini menunjukkan keberhasilan internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik yang sebelumnya diperoleh melalui proses pendidikan formal. Dey dan Goon (2020) menjelaskan bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan komponen psikomotor seperti koordinasi, keseimbangan, daya

tahan, dan efisiensi gerak.

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam menghubungkan pembelajaran di sekolah dengan praktik kehidupan nyata. Melalui pendekatan kontekstual, peserta didik dapat memahami bahwa aktivitas lari bukan hanya bagian dari materi pembelajaran, tetapi juga sarana menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Pendekatan ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani untuk membentuk individu yang aktif secara fisik, mandiri, dan bertanggung jawab.

Integrasi fenomena olahraga rekreasi masyarakat ke dalam pendidikan jasmani juga dapat memperkuat kolaborasi antara institusi pendidikan, komunitas olahraga, dan pemerintah daerah. Kolaborasi ini penting untuk menciptakan ekosistem olahraga masyarakat yang inklusif dan berkelanjutan, khususnya di wilayah perkotaan seperti Kota Medan.

Kesimpulan

Minat masyarakat Kota Medan terhadap aktivitas lari akhir pekan merupakan fenomena positif yang mencerminkan meningkatnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif. Kajian teori dan hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa minat terhadap aktivitas lari dipengaruhi oleh faktor kesehatan, pengalaman positif, motivasi intrinsik, dan dukungan lingkungan sosial. Dalam perspektif pendidikan jasmani, fenomena ini menegaskan peran penting pendidikan jasmani dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik sepanjang hayat dan mendukung kualitas hidup masyarakat perkotaan.

Daftar Pustaka

- Adi, W. F., dan Candra, A. R. D. 2024. Motivation of Running Community Members in Semarang City. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Baños, Raúl., Fuentesal, Julio., Conte, Luis., Ortiz-Camacho, María del Mar., dan Zamarripa, Jorge. 2020. Satisfaction, Enjoyment and Boredom with Physical Education as Mediator between Autonomy Support and Academic

Performance in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 17, 8898. doi:10.3390/ijerph17238898.

Dey, Sanjib Kumar dan Goon, Ashok Kumar. 2020. A Comparative Study on Psychomotor Components among the District Level Cricket Players of Bangladesh. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. Volume 6, Issue 6. DOI:10.46827/ejpe.v6i6.3284.

Jung, Insung. 2019. Open and Distance Education Theory Revisited: Implications for the Digital Era. Singapore: Springer.

Stevinson, Clare dan Hickson, Mike. 2014. Exploring the Public Health Potential of a Mass Community Participation Event. *Journal of Public Health*.

Upaya Meningkatkan Aktivitas Gerak Siswa melalui Pendekatan *Teaching Games For Understanding* (TGfU)

Andi Sahrul Jahrir, S.Pd., M.Pd²⁰
Universitas Negeri Makassar

“Pendekatan Teaching Games for Understanding meningkatkan aktivitas gerak, keterlibatan, pemahaman taktis, dan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani siswa”

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, kognitif, afektif, maupun sosial (Mustafa, 2022). Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya diarahkan untuk menguasai keterampilan gerak, tetapi juga dibentuk karakter, sportivitas, kemampuan berpikir kritis, dan kerja sama. Namun demikian, realitas pembelajaran PJOK di sekolah masih menunjukkan berbagai permasalahan, salah satunya adalah rendahnya aktivitas gerak siswa selama proses pembelajaran. Banyak siswa yang cenderung pasif, menunggu giliran terlalu lama, atau hanya berperan sebagai pengamat ketika pembelajaran berlangsung. Kondisi ini berdampak pada tidak optimalnya tujuan pembelajaran PJOK, terutama dalam pengembangan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik.

²⁰ Penulis lahir di Sinjai, 5 September 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM), menyelesaikan studi S1 di FIK UNM tahun 2010, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga PPs UNM tahun 2013.

Rendahnya aktivitas gerak siswa sering kali disebabkan oleh penggunaan pendekatan pembelajaran yang masih berorientasi pada penguasaan teknik secara terpisah (*drill-based approach*).

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif, menyenangkan, dan bermakna. Salah satu pendekatan yang relevan dengan karakteristik pembelajaran PJOK adalah *Teaching Games for Understanding* (TGfU). Pendekatan ini menekankan pembelajaran melalui permainan yang dimodifikasi, sehingga siswa terlibat langsung dalam aktivitas gerak sekaligus memahami aspek taktis permainan.

Aktivitas Gerak dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Aktivitas gerak merupakan inti dari pembelajaran Pendidikan Jasmani karena melalui gerakan peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang bersifat langsung, konkret, dan bermakna (Jayul & Irwanto, 2020). Aktivitas gerak tidak hanya dipahami sebagai banyaknya gerakan yang dilakukan siswa, tetapi juga mencakup kualitas keterlibatan fisik, keberlanjutan aktivitas, serta relevansinya dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang efektif ditandai oleh tingginya keterlibatan siswa dalam melakukan aktivitas fisik sepanjang proses pembelajaran. Siswa diharapkan memperoleh kesempatan yang cukup untuk bergerak secara aktif, bereksplorasi, dan mencoba berbagai bentuk gerakan sesuai dengan karakteristik materi yang diajarkan. Namun, pada praktiknya masih ditemukan pembelajaran yang didominasi oleh penjelasan guru, demonstrasi yang terlalu lama, serta penggunaan latihan teknik secara berulang tanpa konteks permainan. Kondisi tersebut menyebabkan rendahnya aktivitas gerak siswa karena sebagian besar waktu pembelajaran dihabiskan untuk menunggu giliran atau bersifat pasif. Rendahnya aktivitas gerak dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani berdampak pada tidak optimalnya pencapaian tujuan pembelajaran. Siswa yang kurang aktif bergerak cenderung

mengalami keterbatasan dalam mengembangkan keterampilan motorik dasar maupun keterampilan spesifik cabang olahraga. Selain itu, rendahnya aktivitas gerak juga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, mengingat pembelajaran Pendidikan Jasmani merupakan salah satu sarana utama untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik peserta didik di lingkungan sekolah.

Pendidikan Jasmani memiliki peran strategis dalam merancang pembelajaran yang mampu meningkatkan aktivitas gerak siswa. Guru perlu memilih pendekatan, metode, dan model pembelajaran yang berorientasi pada keterlibatan aktif peserta didik. Pendekatan pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek pembelajaran dan memberikan kesempatan bergerak secara maksimal diyakini mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dengan meningkatnya aktivitas gerak siswa, tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat tercapai secara lebih optimal, baik dari aspek fisik, kognitif, maupun afektif.

Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) dalam Meningkatkan Aktivitas Gerak Siswa

Pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) merupakan pendekatan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang berorientasi pada pemahaman permainan dan pengambilan keputusan melalui pengalaman bermain secara langsung (Alifia et al., 2024). Pendekatan ini lahir sebagai kritik terhadap pembelajaran olahraga konvensional yang terlalu menekankan penguasaan teknik secara terpisah dari konteks permainan. Dalam pembelajaran tradisional, siswa sering kali diarahkan untuk melakukan latihan teknik secara berulang tanpa memahami tujuan dan penerapan teknik tersebut dalam situasi permainan yang sesungguhnya. TGfU menempatkan permainan sebagai titik awal pembelajaran dengan memodifikasi aturan, ukuran lapangan, jumlah pemain, dan peralatan sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Melalui permainan modifikasi ini, siswa langsung dihadapkan pada situasi bermain yang menuntut keterlibatan aktif, pengambilan keputusan, serta

kerja sama dengan teman. Kondisi tersebut mendorong siswa untuk bergerak secara terus-menerus, Dengan demikian, aktivitas gerak siswa meningkat secara alami karena pembelajaran berlangsung dalam konteks yang menyenangkan dan menantang.

Implementasi pendekatan TGfU dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani menuntut perubahan peran guru dari pusat pemberi instruksi menjadi fasilitator pembelajaran. Guru bertugas merancang situasi permainan yang relevan dengan tujuan pembelajaran, mengajukan pertanyaan pemantik yang mendorong siswa berpikir taktis, serta memberikan umpan balik yang bersifat reflektif. Tahapan pembelajaran dalam pendekatan TGfU umumnya dimulai dengan permainan awal yang sederhana, dilanjutkan dengan diskusi singkat untuk merefleksikan pengalaman bermain, kemudian diarahkan pada penguatan aspek taktis dan keterampilan yang dibutuhkan. Pola pembelajaran ini membuat siswa tidak hanya bergerak secara aktif, tetapi juga memahami alasan di balik setiap gerakan yang dilakukan. Ketika siswa menyadari bahwa gerakan yang mereka lakukan memiliki tujuan dan dampak dalam permainan, motivasi untuk bergerak menjadi lebih tinggi..

Keterkaitan antara pendekatan TGfU dan peningkatan aktivitas gerak siswa terlihat dari karakteristik permainan yang menuntut keterlibatan seluruh peserta didik tanpa pengecualian. Permainan modifikasi yang diterapkan dalam TGfU dirancang agar setiap siswa memiliki peran dan tanggung jawab dalam permainan. Tidak adanya peran pasif membuat siswa terus bergerak, baik dalam kondisi menguasai bola maupun tanpa bola. Selain itu, pembagian kelompok kecil dalam permainan TGfU mengurangi waktu menunggu giliran, sehingga siswa memperoleh kesempatan bergerak yang lebih banyak dibandingkan pembelajaran dengan format kelompok besar.

Peningkatan aktivitas gerak siswa melalui pendekatan TGfU juga berkaitan erat dengan aspek afektif dan sosial dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan menciptakan suasana yang

menyenangkan dan kompetitif secara sehat, sehingga siswa merasa lebih nyaman dan percaya diri untuk bergerak. Interaksi antarsiswa dalam permainan menumbuhkan kerja sama, komunikasi, dan rasa tanggung jawab terhadap kelompok. Kondisi ini mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dan terlibat secara fisik dalam setiap aktivitas pembelajaran. Hasil penerapan pendekatan TGfU menunjukkan adanya peningkatan aktivitas gerak siswa yang ditandai dengan meningkatnya partisipasi, berkurangnya waktu pasif, serta meningkatnya antusiasme siswa selama pembelajaran Pendidikan Jasmani. Siswa terlihat lebih aktif bergerak, lebih berani mengambil inisiatif, dan lebih memahami alur permainan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan TGfU tidak hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman taktis siswa, tetapi juga mampu meningkatkan kualitas aktivitas gerak sebagai tujuan utama pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Secara keseluruhan, pendekatan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan aktivitas gerak siswa melalui pembelajaran yang berpusat pada permainan dan keterlibatan aktif peserta didik. Pendekatan ini mampu mengintegrasikan aspek fisik, kognitif, dan afektif secara seimbang, sehingga pembelajaran Pendidikan Jasmani menjadi lebih bermakna. Dengan meningkatnya aktivitas gerak siswa, tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat tercapai secara lebih optimal, baik dalam pengembangan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, maupun pembentukan karakter siswa.

Penutup

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas gerak merupakan unsur fundamental dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani yang menentukan keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran. Aktivitas gerak yang optimal tidak hanya berdampak pada peningkatan kebugaran dan keterampilan motorik siswa, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan kognitif, afektif, dan sosial peserta didik. Pendekatan *Teaching Games for*

Understanding (TGfU) terbukti menjadi alternatif pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan aktivitas gerak siswa. Melalui pembelajaran berbasis permainan yang dimodifikasi, TGfU memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak secara aktif, memahami situasi permainan, serta mengambil keputusan secara mandiri. Dengan demikian, penerapan pendekatan TGfU dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat dijadikan sebagai strategi pembelajaran yang relevan dan kontekstual untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran.

Daftar Pustaka

- Alifia, E., Muhammad, H. N., & Hidayat, T. (2024). Penerapan Model Pembelajaran TGT (Teams Games Tournament) dan TGfU (Teaching Games for Understanding) terhadap Motivasi Belajar pada Materi Keterampilan Kebugaran Jasmani. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 745–761.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model pembelajaran daring sebagai alternatif proses kegiatan belajar pendidikan jasmani di tengah pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi pembentukan karakter dan kedisiplinan siswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 10–17.

Manfaat Olahraga Renang Sejak Usia Dini

Drs. Zulfan Heri, M.Pd²¹
Universitas Negeri Medan

“Berenang memberikan manfaat yang sangat besar kepada anak apabila diajarkan sejak usia dini”

Olahraga renang merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat dianjurkan untuk dikenalkan sejak usia dini. Renang tidak hanya memberikan manfaat bagi perkembangan fisik anak, tetapi juga berperan penting dalam perkembangan motorik, kognitif, sosial, emosional, serta keselamatan diri di lingkungan air. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif manfaat olahraga renang sejak usia dini berdasarkan kajian teoritis dan temuan empiris dari berbagai sumber buku dan jurnal ilmiah. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menelaah literatur relevan terkait renang anak, pendidikan jasmani, dan perkembangan anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa renang sejak usia dini memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kebugaran jasmani, koordinasi motorik, kapasitas kardiovaskular, kepercayaan diri, serta pembentukan gaya hidup aktif dan sehat hingga dewasa. Dengan demikian, renang layak dijadikan sebagai salah satu komponen penting dalam

²¹ Penulis lahir di Medan, 14 Desember 1967, penulis merupakan Dosen Universitas Negeri Medan dalam bidang Kepeleatihan Olahraga, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Kepeleatihan Olahraga di Institut Keguruan Ilmu Pendidikan Medan (1986), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Semarang Program Studi Pendidikan Olahraga (2003).

pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga anak.

Usia dini merupakan fase fundamental dalam kehidupan manusia yang menjadi dasar bagi perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial di tahap selanjutnya. Pada periode ini, anak sangat peka terhadap berbagai stimulasi, termasuk aktivitas fisik dan olahraga. Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal melalui aktivitas gerak yang terstruktur dan menyenangkan. Salah satu cabang olahraga yang dinilai sangat sesuai untuk anak usia dini adalah renang.

Renang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan di dalam air dengan karakteristik gerak yang melibatkan hampir seluruh anggota tubuh. Menurut Bempa dan Buzzichelli (2019), aktivitas fisik yang bersifat menyeluruh (*whole body exercise*) sangat efektif untuk mengembangkan kapasitas fisik dan motorik anak. Selain itu, lingkungan air memberikan beban yang relatif kecil terhadap sendi sehingga renang aman dilakukan oleh anak-anak dengan risiko cedera yang minimal. Di Indonesia, kasus kecelakaan air dan tenggelam pada anak masih tergolong tinggi. Oleh karena itu, pengenalan renang sejak usia dini tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga sebagai upaya preventif untuk meningkatkan keselamatan air (*water safety*). Langendorfer dan Bruya (1995) menegaskan bahwa kemampuan dasar berenang merupakan keterampilan hidup (*life skill*) yang sangat penting bagi anak.

Renang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengapung dan bergerak di air dengan menggunakan koordinasi gerak anggota tubuh dan pengaturan pernapasan (Thomas, 2000). Dalam konteks anak usia dini, renang lebih ditekankan pada pengenalan air, penguasaan gerak dasar, serta pembentukan rasa aman dan percaya diri di lingkungan air. Menurut Gallahue dan Ozmun (2012), perkembangan motorik anak berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh kematangan biologis serta pengalaman gerak. Renang menyediakan pengalaman gerak yang kaya karena melibatkan aktivitas lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara

bersamaan. Selain itu, sifat air yang memberikan gaya apung memungkinkan anak melakukan berbagai gerakan yang sulit dilakukan di darat.

Pendekatan pembelajaran renang untuk anak usia dini harus bersifat bermain (*play-based learning*), menyenangkan, dan memperhatikan aspek keselamatan. Hal ini sejalan dengan pendapat Siedentop (2009) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani anak harus menekankan pada kesenangan, partisipasi aktif, dan pembentukan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Salah satu manfaat utama renang sejak usia dini adalah peningkatan kebugaran jasmani. Renang melibatkan kerja otot-otot besar seperti otot lengan, kaki, punggung, dan perut secara simultan. Menurut Sharkey dan Gaskill (2013), aktivitas renang mampu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, serta fleksibilitas tubuh.

Renang juga berdampak positif terhadap sistem kardiovaskular dan pernapasan. Gerakan renang yang bersifat aerobik dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan efisiensi kerja jantung. Penelitian oleh Barbosa et al. (2015) menunjukkan bahwa anak-anak yang rutin mengikuti latihan renang memiliki kapasitas kardiorespirasi yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang aktif secara fisik. Selain itu, renang berkontribusi pada pembentukan postur tubuh yang baik. Posisi tubuh yang horizontal di air membantu melatih keseimbangan dan keselarasan tubuh. Menurut Wilke et al. (2020), latihan di air dapat membantu mencegah kelainan postur sejak dini karena mengurangi tekanan gravitasi pada tulang belakang. Renang sejak usia dini sangat efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak. Koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan pernapasan menuntut integrasi sistem saraf dan otot secara kompleks. Gallahue dan Donnelly (2007) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan koordinasi tinggi dapat mempercepat perkembangan kontrol motorik anak.

Dari sisi kognitif, renang juga memberikan stimulasi yang signifikan. Anak dituntut untuk memahami instruksi, mengatur ritme gerak, serta memecahkan masalah sederhana saat berada di air. Penelitian oleh Diamond dan Ling (2016) menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur, termasuk renang, berkontribusi terhadap peningkatan fungsi eksekutif seperti perhatian dan kontrol diri pada anak. Olahraga renang tidak hanya memberikan dampak positif terhadap aspek fisik dan motorik, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap perkembangan kognitif, khususnya pada anak usia dini. Aktivitas renang melibatkan koordinasi kompleks antara gerakan tubuh, pernapasan, dan persepsi lingkungan, sehingga merangsang kerja otak secara menyeluruh. Meningkatkan Fungsi Eksekutif Otak, fungsi eksekutif meliputi kemampuan merencanakan, mengendalikan diri, memusatkan perhatian, dan memecahkan masalah. Renang menuntut anak untuk, mengikuti instruksi pelatih, mengatur ritme gerak dan pernapasan, menyesuaikan gerakan dengan kondisi air. Diamond dan Ling (2016) menyatakan bahwa aktivitas fisik terstruktur berkontribusi langsung terhadap peningkatan fungsi eksekutif anak, terutama kontrol perhatian dan regulasi diri. Meningkatkan Konsentrasi dan Daya Fokus. Renang mengharuskan anak untuk tetap fokus agar dapat menjaga posisi tubuh, arah gerakan, serta keselamatan di air. Proses ini melatih konsentrasi berkelanjutan, kemampuan memusatkan perhatian, ketekunan dalam menyelesaikan tugas. Mengembangkan kemampuan pemecahan masalah. Dalam aktivitas renang, anak sering dihadapkan pada situasi yang memerlukan penyesuaian, seperti. menjaga keseimbangan di air. mengatur napas agar tidak panik, mengubah teknik saat mengalami kesulitan. Situasi tersebut mendorong anak untuk berpikir fleksibel dan mencari solusi, yang merupakan bagian penting dari perkembangan kognitif. Merangsang perkembangan memori. Pembelajaran teknik renang melibatkan proses mengingat urutan gerakan, pola napas, dan koreksi kesalahan. Aktifitas ini menguatkan memori jangka pendek, mendukung pembentukan memori jangka Panjang,

melatih kemampuan recall. Menurut Tomporowski et al. (2008), latihan fisik aerobik berperan dalam peningkatan kapasitas memori dan kecepatan pemrosesan informasi. Selain itu, pengalaman sensorik di dalam air, seperti tekanan, suhu, dan resistensi air, merangsang perkembangan persepsi dan kesadaran tubuh (body awareness). Hal ini penting dalam mendukung kesiapan anak untuk mengikuti aktivitas belajar di lingkungan sekolah.

Renang yang dilakukan secara berkelompok memberikan kesempatan bagi anak untuk berinteraksi sosial, belajar bekerja sama, dan mematuhi aturan. Menurut Hellison (2011), pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik dapat menanamkan nilai-nilai tanggung jawab, disiplin, dan sportivitas sejak dini. Dari aspek emosional, keberhasilan anak dalam menguasai keterampilan renang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Anak belajar mengatasi rasa takut terhadap air dan merasakan kepuasan atas pencapaian yang diraih. Hal ini sejalan dengan temuan Weiss dan Ferrer-Caja (2002) yang menyatakan bahwa pengalaman keberhasilan dalam aktivitas fisik berpengaruh positif terhadap motivasi dan konsep diri anak.

Aspek keselamatan air merupakan manfaat yang sangat penting dari renang sejak usia dini. Anak yang memiliki keterampilan dasar renang dan pemahaman tentang keselamatan air cenderung lebih mampu menghindari risiko kecelakaan di lingkungan perairan. Menurut Brenner et al. (2009), pembelajaran renang pada anak secara signifikan dapat menurunkan risiko tenggelam

DAFTAR PUSTAKA

- Barbosa, T. M., et al. (2015). The role of swimming in developing cardiorespiratory fitness in children. *Journal of Sports Sciences*, 33(6), 1–9.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brenner, R. A., et al. (2009). *Swimming lessons and drowning*

prevention. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(3), 203–210.

Diamond, A., & Ling, D. S. (2016). Conclusions about interventions to improve executive functions. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 18, 34–48.

Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2007). *Developmental Physical Education for All Children*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding Motor Development*. New York: McGraw-Hill.

Hellison, D. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Langendorfer, S. J., & Bruya, L. D. (1995). *Aquatic Readiness*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). *Fitness and Health*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Siedentop, D. (2009). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill.

Thomas, D. G. (2000). *Swimming*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(1), 1–15.

Wilke, J., et al. (2020). Aquatic exercise and posture development. *Sports Medicine*, 50(2), 1–12.

Perkembangan Motorik sebagai Fondasi Biologis dan Pedagogis dalam Merancang Pembelajaran Pendidikan Jasmani

*Muhammad Ivan Miftahul Aziz, S.Pd., M.Pd²²
Universitas Negeri Makassar*

“Perkembangan motorik sebagai landasan biologis dan pedagogis dalam membentuk pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai tahap tumbuh kembang peserta didik”

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, kognitif, afektif, maupun sosial. Salah satu landasan utama dalam penyelenggaraan pembelajaran pendidikan jasmani adalah pemahaman yang komprehensif tentang perkembangan motorik. Perkembangan motorik bukan sekadar proses biologis yang terjadi secara alamiah, tetapi juga merupakan fenomena pedagogis yang dipengaruhi oleh pengalaman belajar, lingkungan, dan kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, perancangan pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif harus berangkat dari pemahaman terhadap karakteristik perkembangan motorik peserta didik. Dalam praktik pendidikan jasmani, sering

²² Penulis lahir di Pandeglang 18 Maret 1995. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan S2 pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis menekuni bidang menullis dengan bidang keilmuan Ilmu keolahragaan.

dijumpai pembelajaran yang belum sepenuhnya mempertimbangkan tahapan perkembangan motorik siswa. Akibatnya, materi pembelajaran menjadi terlalu sulit atau terlalu mudah, sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai secara optimal. Dengan menjadikan perkembangan motorik sebagai fondasi biologis dan pedagogis, guru pendidikan jasmani dapat merancang pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan, kemampuan, dan potensi peserta didik pada setiap tahap perkembangan.

Perkembangan Motorik dalam Perspektif Biologis

Perkembangan motorik merupakan proses perubahan kemampuan gerak individu yang berlangsung secara bertahap sebagai hasil dari pertumbuhan dan pematangan sistem biologis (Ardiyansyah, 2022). Proses ini mencakup perkembangan sistem saraf pusat, otot, tulang, dan mekanisme koordinasi neuromuskular yang memungkinkan individu melakukan gerakan secara terkontrol dan efisien. Dengan demikian, perkembangan motorik memiliki dasar biologis yang kuat dan tidak dapat dipisahkan dari proses pertumbuhan fisik secara keseluruhan.

Secara biologis, perkembangan motorik mengikuti prinsip-prinsip tertentu, seperti prinsip cephalocaudal yang menunjukkan bahwa penguasaan gerak berkembang dari bagian tubuh atas ke bawah, serta prinsip proximodistal yang menunjukkan perkembangan dari bagian tubuh pusat ke bagian perifer (Payne & Isaacs, 2020). Selain itu, perkembangan motorik juga ditandai oleh proses diferensiasi, yaitu kemampuan melakukan gerakan yang semakin spesifik, dan integrasi, yaitu penggabungan berbagai pola gerak menjadi satu rangkaian gerak yang terkoordinasi (Haywood & Getchell, 2024). Prinsip-prinsip ini menjelaskan bahwa kemampuan gerak peserta didik memiliki urutan dan batasan yang tidak dapat dipaksakan. Tahapan perkembangan motorik berlangsung sejak usia dini hingga remaja, dimulai dari penguasaan gerak refleks, gerak dasar, hingga keterampilan gerak yang lebih kompleks. Pada usia sekolah dasar,

perkembangan motorik terutama berfokus pada penguasaan keterampilan gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap (Yusmawati et al., 2025). Pada tahap ini, kesiapan biologis peserta didik menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan pembelajaran gerak dalam Pendidikan Jasmani.

Perkembangan Motorik sebagai Landasan Pedagogis

Dalam perspektif pedagogis, perkembangan motorik tidak hanya dipandang sebagai proses alamiah, tetapi juga sebagai hasil dari stimulasi dan pengalaman belajar yang terencana. Pendidikan Jasmani berperan sebagai wahana utama dalam memberikan pengalaman gerak yang beragam dan bermakna, sehingga mampu mempercepat dan mengoptimalkan perkembangan motorik peserta didik (Mustafa & Sugiharto, 2020). Dengan demikian, pembelajaran gerak harus dirancang secara sistematis dan sesuai dengan prinsip perkembangan. Perkembangan motorik memiliki hubungan yang erat dengan kesiapan belajar gerak. Peserta didik yang berada pada tahap perkembangan motorik tertentu akan lebih mudah mempelajari keterampilan gerak yang sesuai dengan tahap tersebut. Oleh karena itu, guru Pendidikan Jasmani perlu memahami perbedaan individu dalam perkembangan motorik, baik yang disebabkan oleh usia biologis, jenis kelamin, maupun pengalaman gerak sebelumnya (Sengkey, 2023). Pendekatan pembelajaran yang seragam tanpa mempertimbangkan perbedaan ini dapat menghambat perkembangan sebagian peserta didik.

Dari sudut pandang pedagogis, Pendidikan Jasmani berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan gerak dasar yang menjadi fondasi bagi penguasaan keterampilan olahraga yang lebih kompleks (Sahudi & Nurhayati, 2025). Pembelajaran yang menekankan eksplorasi gerak, permainan, dan aktivitas yang menantang namun sesuai dengan kemampuan peserta didik akan memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik dan motivasi belajar. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar teknik, tetapi juga

sebagai fasilitator yang menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan gerak.

Implikasi Perkembangan Motorik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Bermakna

Pemahaman terhadap perkembangan motorik memiliki implikasi langsung dan mendasar dalam perancangan pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan bermakna. Guru pendidikan jasmani dituntut untuk mampu menyesuaikan tujuan, materi, metode, dan evaluasi pembelajaran dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Aktivitas gerak yang dirancang harus mempertimbangkan tingkat kematangan biologis, kemampuan motorik dasar, serta kesiapan psikologis siswa, sehingga pembelajaran tidak hanya aman secara fisik, tetapi juga menantang dan menyenangkan (Reswari et al., 2022). Ketidaksesuaian antara tuntutan aktivitas dan tahap perkembangan motorik berpotensi menimbulkan kegagalan belajar gerak, menurunkan motivasi, dan menghambat partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran.

Dalam praktik pembelajaran, guru perlu mengutamakan pendekatan yang berorientasi pada proses perkembangan, bukan semata-mata pada hasil akhir keterampilan. Pembelajaran pendidikan jasmani seharusnya memberikan ruang bagi siswa untuk mengalami, mencoba, dan memperbaiki gerak secara bertahap. Variasi aktivitas, penggunaan alat bantu yang sesuai, serta penyesuaian tingkat kesulitan tugas menjadi strategi penting dalam memfasilitasi perkembangan motorik yang optimal. Dengan demikian, setiap siswa memiliki kesempatan untuk berkembang sesuai dengan potensi dan kecepatan belajarnya masing-masing. Pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang berdasarkan perkembangan motorik juga memiliki makna yang lebih luas bagi peserta didik. Aktivitas gerak yang sesuai tahap perkembangan memungkinkan siswa merasakan keberhasilan belajar secara proporsional, yang pada gilirannya memperkuat kepercayaan diri dan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Pengalaman belajar gerak yang bermakna sejak dini berkontribusi terhadap

pembentukan kebiasaan hidup aktif dan sehat sepanjang hayat (Mulyana et al., 2024). Siswa tidak hanya belajar melakukan gerakan tertentu, tetapi juga memahami nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas jasmani, seperti kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas.

Selain itu, pembelajaran yang berlandaskan perkembangan motorik mendorong terwujudnya lingkungan belajar yang inklusif dan adaptif. Guru dapat mengakomodasi perbedaan kemampuan individu dengan menyediakan variasi tugas dan pendekatan diferensiasi, sehingga setiap siswa merasa dihargai dan didukung dalam proses belajarnya. Evaluasi pembelajaran pun perlu disesuaikan dengan prinsip ini, dengan menekankan penilaian terhadap kemajuan proses dan usaha siswa, bukan hanya capaian performa akhir. Pendekatan evaluasi semacam ini memperkuat makna pembelajaran pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan manusia seutuhnya. Dengan mengintegrasikan pemahaman biologis dan pedagogis tentang perkembangan motorik ke dalam perancangan pembelajaran, pendidikan jasmani dapat berfungsi secara optimal sebagai wahana pembelajaran yang holistik. Pembelajaran tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan motorik, tetapi juga pada pembentukan sikap, nilai, dan kebiasaan positif yang relevan dengan kehidupan peserta didik (Sari et al., 2024). Pendekatan ini menegaskan bahwa perkembangan motorik bukan sekadar objek kajian teoritis, melainkan fondasi praktis dalam menciptakan pembelajaran pendidikan jasmani yang bermakna, relevan, dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Ardiyansyah, M. (2022). *Perkembangan Gerak dan Motorik pada Anak Usia Dini*. Guepedia.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2024). *Life span motor development*. Human kinetics.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani,

- olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2020). Introduction to motor development. In *Human Motor Development* (pp. 3–30). Routledge.
- Reswari, A., LESTARININGRUM, A., Iftitah, S. L., & Pangastuti, R. (2022). *Perkembangan fisik dan motorik anak*. CV. Azka Pustaka.
- Sahudi, U., & Nurhayati, M. (2025). Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini Berbasis Kearifan Lokal: Strategi Pengembangan Gerak Dasar Motorik. *Jambura Early Childhood Education Journal*, 7(2), 246–263.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & others. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Sengkey, A. R. J. (2023). *Perkembangan motorik*. Penerbit Adab.
- Yusmawati, D. R. I., Ramadani, N. R., Al Munawwaroh, Z., Isdiantoro, M. R. D., & Manalu, B. P. (2025). *Pembelajaran Gerak Jenjang Sekolah Dasar*. Langgam Pustaka.

Transformasi Gaya Hidup Aktif di Era Digital: Analisis Literatur pada Pendidikan Jasmani Sekolah

*Dra. Nur Iffah, M.Kes.²³
Universitas PGRI Jombang*

“Transformasi tekankan teknologi bukan pengganti aktivitas fisik, namun alat ciptakan ekosistem olahraga yang lebih terukur, menarik, dan personal bagi generasi Z dan Alpha”

Visi Indonesia Emas 2045 bertumpu Pembangunan SDM unggul, sehat dan berdaya saing. Sektor Pendidikan Jasmani salah satu bidang yang merupakan suatu pembelajaran aktivitas gerak tubuh meningkatkan kebugaran jasmani, mental, jiwa sosial, dan emosional peserta didik. Diharapkan membentuk peserta memiliki jiwa sosial tinggi dan akan tau sadar pada kesehatan. Peran guru dalam pembelajaran Penjas sangat penting tempat membantu peserta memahami, menguasai ketrampilan terkait kemampuan praktik, mengembangkan kreatif, perhatian, otonomi, pemikiran logis, dan peserta untuk selalu disiplin dalam segala hal (Kovaleva & Motuzenko, 2023). Tidak hanya kreatif namun, memberikan kontribusi terhadap kesehatan, kesejahteraan siswa secara komprehensif dengan menawarkan berbagai aktivitas fisik, mengintegrasikan teknologi, dan mengintegrasikan dengan mata pelajaran akademis lainnya (Viet Chau, 2023). Zaman moderen sudah banyak teknologi canggih. Dengannya semakin meningkat perkembangan Penjas mendapat suatu tantangan dalam

²³ Dra. Nur Iffah, M.Kes. lahir di Sawahlunto, 29 Oktober 1965, Dosen Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Jombang, Pendidikan S1 ditempuh di PJKR FPOK IKIP Ujung Pandang tahun 1990, S2 di PKIP IKM UNAIR th 1999

menarik minat siswa melaksanakan pembelajaran. Sekarang banyak anak sering bermain gadget, bermain game hingga melihat hiburan berbasis layar. Teknologi terus berkembang namun melakukan aktivitas fisik menjadi malas karena lebih asik berbaring, bermain gadget.

Aplikasi seperti kebugaran, aplikasi dapat melacak suatu aktivitas para peserta didik, dan seluruh permainan olahraga yang menggunakan sistem virtual. Inovasi teknologi dapat lebih efisien dalam melaksanakan pembelajaran Penjas dan dalam mendapatkan data akan lebih akurat, Jasmani mempengaruhi tingkat keselamatan, keadilan dan para siswa memiliki daya tarik tersendiri untuk mengikuti aktivitas fisik tersebut karena manfaat yang dimilikinya. Selain inovasi berbasis teknologi, dalam pembelajaran Penjas guru harus memiliki metode pembelajaran dalam pendekatan kepada peserta didiknya. Dengan menggunakan kedua metode tersebut dalam pembelajaran Penjas di era digital, nantinya bisa mendapatkan hasil yang dapat membentuk peserta yang selalu mau gerak dalam pembelajaran. Era sekarang sudah banyak orang menggunakan sosial media memudahkan komunikasi dengan banyak orang dan meningkatkan networking yang lebih luas. Pembelajaran Penjas, media sosial juga dapat digunakan dengan berbasis video yang nanti dapat dipelajari oleh peserta. Guru dan peserta dapat membuat konten video tentang kebugaran jasmani, kesehatan, dan teknik teknik pada olahraga. Menjadikan tidak hanya peserta yang hanya memahami video namun dari kolaborasi antara guru dengan peserta mendapatkan beberapa manfaat: peserta menjadi tau dengan pembelajaran yang sedang dijalankan secara langsung, mengasah keterampilan, dan kreativitas. Dalam melaksanakan pembelajaran tidak teknologi saja yang dibutuhkan, melainkan pendekatan antara guru dengan murid dan guru harus bisa mengikuti perkembangan zaman canggih.

Anak sekarang cenderung suka dengan pembelajaran yang visual seperti video maupun animasi, karena pada visual anak menjadi lebih cepat mengerti apa yang dipelajari menjadikan

guru harus dapat mengikuti perkembangan peserta. Video tutorial, animasi menjelaskan materi yang disampaikan dari materi gerakan dasar olahraga ataupun gerakan tubuh selama melaksanakan aktivitas fisik. Proses pendekatan ini menjadikan guru dengan siswa mengetahui dengan keinginannya agar pembelajaran lebih menarik dan sesuai dengan gaya belajar pada saat sekarang. Dari beberapa strategi yang direncanakan menunjukkan di era digital bukan menjadi penghalang, melainkan era mendapatkan beberapa alat teknologi untuk menunjang di dunia pendidikan dengan inovatif dan kreatif agar peserta mengikuti, memahami pembelajaran yang dilaksanakan. Teknologi berperan penting untuk menjangkau pada siswa yang memiliki kebutuhan khusus. Dengan merancangnya suatu aplikasi untuk membantu segala keterbatasan yang dimiliki peserta, seperti audio visual untuk siswa yang berkebutuhan khusus tunanetra, simulasi visual untuk tunarungu, pembelajaran ini nantinya dapat menjadi lebih inklusif karena teknologi tersebut. Pada pembuatan program tersebut guru harus mengetahui semua kemampuan yang dimiliki para siswa, Pendekatan tidak berfokus masing-masing berkebutuhan, melainkan beri kesempatan untuk selalu menumbuhkan percaya diri, miliki penghargaan terhadap perbedaan.

Studi metode penelitian pustaka, dengan menganalisis data sekunder dari artikel jurnal, buku, sumber terpercaya terkait penggunaan teknologi dalam pendidikan Jepang. Data dikumpulkan melalui tinjauan pustaka menggunakan kata kunci "gamifikasi," "teknologi dalam penjas," dan "media sosial" dari basis data akademis seperti Google Scholar dan ProQuest. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan mengidentifikasi tema utama, yaitu penggunaan permainan, media sosial, teknologi dapat dikenakan, personalisasi pendidikan berbasis data, dan tantangan implementasi teknologi. Menawarkan tinjauan komprehensif bagaimana teknologi dapat meningkatkan motivasi efektivitas pembelajaran, walau hasilnya kurang jelas dari analisis data tingkat kedua.

- a. Peningkatan keterlibatan siswa melalui teknologi interaktif. Teknologi kebugaran seperti aplikasi Fitbit, Google Fit, dan MyFitnessPal meningkatkan motivasi dalam lingkungan akademis. Aplikasi ini memungkinkan pengguna memantau statistik fisik secara real time, seperti asupan kalori, jumlah langkah, dan detak jantung. Data ini bantu melihat kemajuan, ciptakan rasa pencapaian yang mendorong tetap konsisten dalam aktivitas. Siswa yang sebelumnya kurang aktif jadi lebih termotivasi ketika melihat peningkatan dalam kinerja harian mereka. Dukungan teknologi memperbaiki Kesehatan, meningkatkan konsentrasi dilingkungan akademis. Aplikasi kebugaran tawarkan keterampilan penting untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Fitur seperti peringkat, papan peringkat mungkin siswa berinteraksi dengan temannya dalam cara yang sehat.
- b. Gamifikasi meningkatkan efektivitas pembelajaran Penggunaannya dalam Penjas telah terbukti secara signifikan meningkatkan motivasi, keterlibatan siswa. Sistem poin, penghargaan, tantangan harian contoh elemen yang menciptakan lingkungan yang kompetitif. Contoh, aplikasi Zombies, Run! mengubah aktivitas pendidikan jadi permainan interaktif dimana siswa harus “melarikan diri” dari zombie virtual. Pendekatan ini tak hanya buat kegiatan lebih menyenangkan, tetapi meningkatkan intensitas, durasi kegiatan fisik siswa tanpa menjadi terlalu berat.
- c. Penggunaan media sosial sebagai penyebaran materi media sosial telah muncul sebagai alat yang sangat efektif meningkatkan pembelajaran bahasa Jepang. Platform seperti YouTube, Instagram, dan TikTok memungkinkan para guru menyajikan konten pendidikan dengan cara yang lebih menarik, mudah dimengerti. Contoh video instruksional mendemonstrasikan teknik olahraga/kebugaran harian dapat dilihat siswa kapan saja, hingga mereka belajar secara mandiri. Konten ini menarik secara visual, hingga ideal untuk generasi muda yang lebih

tertarik pembelajaran yang didasarkan pada gambar dan video dari teks. Selain memberikan akses yang mudah, media sosial juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbagi pengalaman.

- d. Tantangan penggunaan. Teknologi memiliki banyak manfaat, beberapa kekurangan yang muncul ketika teknologi diimplementasikan dalam pendidikan di Jepang. Perbedaan utama antara sekolah yang memiliki akses teknologi tinggi, tidak adalah kesenjangan digital. Akses ke perangkat seperti perangkat dapat dikenakan, aplikasi kebugaran/ koneksi internet yang stabil sering kali menjadi masalah di daerah kecil yang rawan anggaran. Menyebabkan kurang pemahaman dalam perkembangan teknologi, karenanya siswa di wilayah itu tidak mendapatkan manfaat sebanyak siswa di kota. Selain literasi digital di kalangan guru sekolah Jasmani juga merupakan tantangan yang signifikan. Banyak guru tidak percaya diri. Tantangan lain kurangnya waktu, energi untuk mengadopsi teknologi baru. Guru sering menghadapi tekanan kerja tinggi, infrastruktur tak berfungsi baik, lingkungan teknis yang rusak/tak dapat diandalkan, menghambat proses. Mengatasinya perlu kerjasama beberapa pihak, pemerintah, institusi pendidikan, perusahaan teknologi. Beberapa cara membantu mengadopsi teknologi dengan cara yang bertanggung jawab, termasuk program pelatihan guru, layanan perangkat yang lebih canggih, dan lebih banyak akses internet di area yang lebih kecil. Dengan solusi yang tepat, masalah ini dapat diatasi,

Temuan penelitian menyoroti potensi teknologi dalam meningkatkan standar Penjas, menyoroti perlu perencanaan strategis memaksimalkan manfaat. Kemampuan teknologi membuat pendidikan jadi lebih inklusif salah satu aspek mencolok. Dengan personalisasi instruksi berbasis data siswa dari semua tingkat kemampuan merasa dihargai, didorong. Yang keterbatasan fisik/motivasi rendah dapat berpartisipasi

dalam program/sesuai kebutuhan. Sebaliknya lebih kompetitif berteman.

Mengintegrasikan teknologi ke dalam pendidikan Jepang di era digital berpotensi meningkatkan motivasi, keterlibatan, efektivitas pembelajaran. Teknologi gamifikasi, jejaring sosial, teknologi yang dapat dikenakan dapat mengubah cara siswa berpartisipasi dalam aktivitas, jadi lebih interaktif, relevan dengan kebutuhan.

Daftar Pustaka

- Kovaleva, J., & Motuzenko, T. (2023). Conduct of physical education classes with students of a special medical group in higher education institutions. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 3(162), 187–192.
- Suciu, A., Olanescu, M., & Peris, M. (2021). Implementation of technology in physical activities designed for students. *Proceedings of 2021 9th International Conference on Modern Power Systems*,
- Unnisa, V. (2021). Impact of Technology and Online Learning on Physical Health of Students. *RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary*, 6(7).
- Viet Chau, T. T. (2023). Enhancing Physical Education for Students at University. *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 10(2), 113– 116.



BAB III

LITERASI GERAK DAN

INOVASI

PEMBELAJARAN PJOK:

MEMBANGUN GAYA

HIDUP AKTIF, SEHAT,

DAN BERPRESTASI

Motorik Anak dalam Pendidikan Jasmani: Perspektif Perkembangan dan Implementasi Pembelajaran

*Dr. Sufitriyono, M.Pd.²⁴
Universitas Negeri Makassar*

“Perkembangan motorik anak dalam konteks pendidikan jasmani dengan mengintegrasikan perspektif teoretis perkembangan dan strategi implementasi pembelajaran yang pedagogis, adaptif, dan berorientasi pada optimalisasi potensi gerak anak.”

Perkembangan motorik anak merupakan fondasi utama dalam proses tumbuh kembang manusia yang memiliki implikasi luas terhadap aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Dalam konteks pendidikan jasmani, motorik anak tidak hanya dipahami sebagai kemampuan melakukan gerakan, tetapi sebagai hasil dari proses perkembangan yang kompleks, berkelanjutan, dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Pendidikan jasmani berperan sebagai wahana pedagogis yang secara sistematis dirancang untuk memfasilitasi perkembangan motorik anak melalui pengalaman gerak yang bermakna, terstruktur, dan sesuai dengan tahap perkembangan.

²⁴ Penulis lahir di Jenepono, 12 Mei 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNM Makassar, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UNM tahun 2010, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga PPs UNM Makassar tahun 2013 dan S3 di Universitas Negeri Yogyakarta Prodi Ilmu keolahragaan tahun 2025.

Secara teoritis, perkembangan motorik dipandang sebagai hasil interaksi antara kematangan sistem saraf, pertumbuhan fisik, serta pengalaman belajar yang diperoleh anak melalui aktivitas sehari-hari (Paramitha & Anggara, 2018). Gallahue, Ozmun, dan Goodway menegaskan bahwa perkembangan motorik merupakan proses sepanjang hayat (lifelong process) yang dimulai sejak lahir dan terus berkembang seiring bertambahnya usia melalui tahapan-tahapan tertentu. Pada masa kanak-kanak, khususnya usia dini dan usia sekolah dasar, anak berada pada fase kritis perkembangan motorik, di mana stimulasi yang tepat akan menentukan kualitas penguasaan keterampilan gerak di masa selanjutnya. Dalam praktik pendidikan jasmani di sekolah, sering dijumpai kesenjangan antara karakteristik perkembangan motorik anak dengan desain pembelajaran yang diterapkan. Pembelajaran yang terlalu berorientasi pada hasil akhir, kurang memperhatikan kesiapan perkembangan, serta minim variasi aktivitas dapat menghambat optimalisasi potensi motorik anak. Oleh karena itu, pemahaman komprehensif mengenai perspektif perkembangan motorik anak menjadi sangat penting bagi guru pendidikan jasmani agar mampu merancang pembelajaran yang adaptif, inklusif, dan berpusat pada peserta didik.

Konsep dan Teori Perkembangan Motorik Anak

Perkembangan motorik anak merupakan bidang kajian multidisipliner yang melibatkan ilmu perkembangan, neurosains, psikologi, dan pendidikan jasmani. Secara konseptual, motorik merujuk pada kemampuan individu untuk melakukan gerakan sebagai hasil dari kerja sistem saraf, otot, dan rangka. Perkembangan motorik diartikan sebagai perubahan progresif dalam kemampuan gerak yang terjadi secara sistematis dan berkesinambungan sepanjang rentang kehidupan.

Salah satu teori klasik dalam perkembangan motorik adalah teori maturasi yang dipelopori oleh Arnold Gesell. Teori

ini menekankan bahwa perkembangan motorik terutama ditentukan oleh kematangan biologis dan genetik. Menurut Gesell, pola perkembangan motorik bersifat universal dan mengikuti urutan yang relatif tetap, seperti kemampuan duduk sebelum berdiri dan berjalan. Meskipun teori ini memberikan kontribusi penting dalam memahami urutan perkembangan motorik, pendekatan maturasional cenderung mengabaikan peran lingkungan dan pengalaman belajar. Sebagai respons terhadap keterbatasan teori maturasi, muncul teori pembelajaran (*learning theory*) yang menekankan bahwa perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh pengalaman, latihan, dan penguatan. Tokoh seperti B.F. Skinner berpendapat bahwa perilaku motorik dapat dibentuk melalui proses *conditioning*. Dalam konteks pendidikan jasmani, teori ini menggarisbawahi pentingnya pengulangan, umpan balik, dan penguatan positif dalam pembelajaran keterampilan gerak.

Perkembangan teori selanjutnya mengarah pada pendekatan sistem dinamis (*dynamic systems theory*) yang dipelopori oleh Thelen dan Whitney. Teori ini memandang perkembangan motorik sebagai hasil interaksi dinamis antara individu, tugas, dan lingkungan. Tidak ada satu faktor tunggal yang dominan; sebaliknya, perubahan kecil pada salah satu komponen dapat menghasilkan pola gerak baru. Pendekatan ini sangat relevan dengan pendidikan jasmani karena menekankan pentingnya variasi lingkungan belajar, modifikasi alat, dan penyesuaian tugas sesuai karakteristik anak.

Karakteristik Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan motorik fundamental, di mana mereka mulai menyempurnakan keterampilan gerak dasar seperti lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative (Candra et al., 2023). Keterampilan lokomotor meliputi gerakan berpindah tempat seperti berlari, melompat, dan meloncat. Keterampilan non-lokomotor mencakup gerakan di tempat seperti menekuk, memutar, dan menyeimbangkan tubuh. Sementara itu, keterampilan manipulatif melibatkan pengendalian objek, seperti melempar, menangkap,

menendang, dan memukul.

Secara fisiologis, anak usia sekolah mengalami pertumbuhan otot dan tulang yang relatif stabil, sehingga memiliki kapasitas yang lebih baik untuk melakukan aktivitas fisik dibandingkan usia dini. Koordinasi gerak, keseimbangan, dan kontrol tubuh juga mengalami peningkatan seiring dengan kematangan sistem saraf pusat. Namun demikian, terdapat variasi individual yang signifikan dalam perkembangan motorik anak, yang dipengaruhi oleh faktor genetik, status gizi, tingkat aktivitas fisik, serta lingkungan sosial dan budaya.

Dari perspektif psikologis, anak usia sekolah menunjukkan motivasi yang tinggi untuk bergerak dan bermain, serta mulai mampu memahami aturan sederhana dalam permainan. Hal ini memberikan peluang besar bagi guru pendidikan jasmani untuk mengembangkan pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) yang tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin.

Penting untuk dipahami bahwa keterlambatan atau hambatan dalam perkembangan motorik dapat berdampak pada kepercayaan diri dan partisipasi anak dalam aktivitas fisik (Pahliwandari & others, 2016). Anak dengan kemampuan motorik yang rendah cenderung menghindari aktivitas gerak, yang pada akhirnya dapat berimplikasi pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan meningkatnya risiko masalah kesehatan. Oleh karena itu, pendidikan jasmani harus dirancang sebagai lingkungan belajar yang aman, mendukung, dan inklusif bagi seluruh anak.

Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Perkembangan Motorik

Implementasi pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif harus berlandaskan pada prinsip-prinsip perkembangan motorik anak. Prinsip kesiapan (*readiness*) menekankan bahwa pembelajaran keterampilan gerak harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan kemampuan anak (Juhanis &

Sufitriyono, 2024). Guru perlu memahami bahwa tidak semua anak berada pada tahap perkembangan yang sama, sehingga diferensiasi pembelajaran menjadi kebutuhan utama.

Pendekatan pembelajaran yang berpusat pada anak (child-centered approach) sangat dianjurkan dalam pendidikan jasmani. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada anak untuk mengeksplorasi berbagai pola gerak melalui aktivitas yang bervariasi dan menantang. Modifikasi alat, ukuran lapangan, dan aturan permainan dapat digunakan untuk menyesuaikan tingkat kesulitan dengan kemampuan anak. Strategi pembelajaran berbasis permainan merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam mengembangkan motorik anak (Sufitriyono et al., 2023). Melalui permainan, anak belajar keterampilan gerak secara alami dan menyenangkan, tanpa tekanan untuk mencapai performa tertentu. Selain itu, permainan memungkinkan integrasi aspek kognitif dan sosial, seperti pengambilan keputusan, kerja sama, dan komunikasi.

Evaluasi dalam pendidikan jasmani berbasis perkembangan motorik sebaiknya bersifat formatif dan berorientasi pada proses. Penilaian tidak hanya difokuskan pada hasil akhir, tetapi juga pada usaha, partisipasi, dan perkembangan individu anak. Instrumen penilaian autentik seperti observasi, portofolio, dan jurnal refleksi dapat digunakan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif tentang perkembangan motorik anak.

Daftar Pustaka

- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Journal Obsesi (Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini)*, 7(2), 2538–2546.
- Juhanis, J., & Sufitriyono, S. (2024). Analysis Study Perspective Learning: Gross Motor of Deaf Students at Extraordinary School. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(4), 75–82.

- Pahliwandari, R., & others. (2016). Penerapan teori pembelajaran kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 5(2), 154-164.
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi pendidikan jasmani untuk anak usia dini melalui penerapan model bermain edukatif berbasis alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 41-51.
- Sufitriyono, S., Suherman, W. S., Rismayanthi, C., & Syafruddin, M. A. (2023). Motor Ability of Deaf and Scientific Children. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(2), 885-894.

Sosialisasi Manfaat Olahraga Renang untuk Kesehatan dan Kebugaran Siswa SMA Citra Mulia Makassar

*Dr. Muhammad Kamal, M.Pd.²⁵
Universitas Negeri Makassar*

“Sosialisasi manfaat olahraga renang tidak hanya memberikan pengetahuan teknis dan kesehatan, tetapi juga diharapkan mampu mengembangkan pola hidup sehat yang berkelanjutan di kalangan remaja. Pengembangan pola hidup sehat ini memerlukan peran aktif dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat secara luas”

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur dan berulang yang bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani serta kesehatan secara menyeluruh. Pada masa remaja, olahraga memiliki peranan penting karena merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat, sehingga kebutuhan akan aktivitas fisik yang tepat sangat dibutuhkan untuk mendukung

²⁵ Penulis lahir lahir di Balang Nipa Kecamatan Sinjai Utara Kabupaten Sinjai Provinsi Sulawesi Selatan, pada tanggal 21 Februari 1986, penulis merupakan Dosen FIK UNM. penulis menyelesaikan gelar Sarjana di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (2008), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan pada Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar (2011), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Prodi Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta dan selesai pada tahun (2020).

proses tersebut. Salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak manfaat kesehatan adalah renang. Renang adalah olahraga yang melibatkan gerakan seluruh anggota tubuh di dalam air, yang secara efektif melatih kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh.

Aktivitas fisik yang tepat dan teratur selama masa ini sangat menentukan pola hidup sehat yang akan terbentuk di masa dewasa. Oleh karena itu, sosialisasi olahraga di kalangan pelajar menjadi sangat penting. Sosialisasi olahraga merupakan proses penyebaran informasi dan pengetahuan tentang manfaat olahraga, yang bertujuan meningkatkan kesadaran serta minat masyarakat, khususnya siswa, terhadap olahraga dan kesehatan. Aktivitas fisik yang teratur memiliki peran penting dalam pencegahan berbagai penyakit tidak menular yang kini mulai banyak ditemukan pada usia remaja, seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes tipe 2. Renang sebagai olahraga aerobik dapat menjadi salah satu solusi efektif untuk mencegah masalah kesehatan tersebut karena mampu memberikan stimulus yang menyeluruh dan aman.

Peran pendidikan jasmani di sekolah sangat strategis sebagai media pembentukan kesadaran akan pentingnya olahraga dan kebugaran. Integrasi olahraga renang dalam kurikulum pendidikan jasmani dapat memberikan pengalaman praktis sekaligus meningkatkan kesehatan siswa secara menyeluruh. Namun, keberhasilan sosialisasi dan pelaksanaan olahraga renang sangat bergantung pada ketersediaan fasilitas yang memadai, seperti kolam renang yang aman dan layak pakai. Fasilitas yang baik dapat mendorong minat dan partisipasi siswa dalam berolahraga renang secara rutin. Keselamatan dalam olahraga renang juga menjadi aspek yang tak kalah penting, terutama bagi pemula yang belum menguasai teknik dasar.

Sosialisasi manfaat olahraga renang tidak hanya memberikan pengetahuan teknis dan kesehatan, tetapi juga diharapkan mampu mengembangkan pola hidup sehat yang berkelanjutan di kalangan remaja. Pengembangan pola hidup

sehat ini memerlukan peran aktif dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat secara luas. Melalui sosialisasi yang sistematis, diharapkan siswa SMA Citra Mulia Makassar dapat memahami dan menginternalisasi pentingnya olahraga renang dalam menjaga kesehatan dan kebugaran fisik, sekaligus membentuk kebiasaan positif yang mendukung kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

Program sosialisasi manfaat olahraga renang ini dilaksanakan selama dua bulan, yaitu dari April hingga Mei 2025, bertempat di Kolam Renang Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM). Lokasi ini dipilih karena memiliki fasilitas kolam renang yang representatif dan aman untuk pelaksanaan kegiatan pembinaan dan praktik renang. Kegiatan ini melibatkan 30 siswa secara sukarela dari berbagai kelas SMA Citra Mulia Makassar yang berusia 15 sampai 17 tahun. Pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi siswa mengenai manfaat olahraga renang, serta membekali mereka dengan teknik dasar renang yang benar untuk mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani.

1. Penyuluhan Teoritis

Tahap ini bertujuan memberikan pemahaman mendalam tentang manfaat olahraga renang bagi kesehatan, khususnya dalam meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, serta kebugaran fisik secara umum. Penyuluhan dilakukan dengan metode presentasi multimedia yang interaktif, dilengkapi sesi tanya jawab agar siswa dapat berdiskusi dan memahami materi dengan baik. Kegiatan ini diadakan di ruang pertemuan yang nyaman dan mendukung proses pembelajaran.

2. Demonstrasi Teknik Dasar Renang

Tujuan tahap ini adalah memperlihatkan gerakan-gerakan dasar renang dan teknik pernapasan yang benar agar peserta dapat mengaplikasikannya saat praktik.

Instruktur yang berpengalaman menunjukkan secara langsung teknik renang seperti posisi tubuh di air, gerakan tangan dan kaki, serta pola pernapasan yang efektif. Demonstrasi dilakukan di kolam renang FIKK UNM dengan pengaturan agar seluruh peserta dapat melihat dan memahami dengan jelas.

3. Praktik Renang Langsung

Sesi praktik merupakan bagian inti dari program ini dengan tujuan membekali siswa keterampilan renang dasar melalui latihan langsung di kolam renang. Setiap siswa mendapatkan pendampingan dan pengawasan intensif dari instruktur untuk memastikan teknik yang dipelajari diaplikasikan dengan benar dan aman. Praktik dilakukan dua kali seminggu dengan durasi tiap sesi sekitar 60 menit, termasuk pemanasan dan pendinginan.

4. Evaluasi Pengetahuan dan Motivasi

Untuk mengukur efektivitas sosialisasi, evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada peserta sebelum program dimulai (pre-test) dan setelah selesai (post-test). Kuesioner tersebut mengukur perubahan dalam pengetahuan mengenai manfaat renang dan tingkat motivasi siswa untuk terus melakukan olahraga renang. Selain itu, dilakukan wawancara singkat secara acak untuk mendapatkan gambaran lebih mendalam tentang pengalaman dan persepsi peserta terhadap program

Data yang diperoleh berasal dari hasil observasi selama kegiatan, respon kuesioner, dan wawancara singkat. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pengetahuan dan motivasi peserta secara kuantitatif, serta analisis isi untuk menilai aspek kualitatif seperti pengalaman peserta dan respon terhadap metode pembinaan.

Hasil dan Pembahasan

Praktik langsung renang membuat siswa lebih percaya diri dan termotivasi untuk menjadikan olahraga ini sebagai bagian dari rutinitas mereka. Observasi pelatih menunjukkan peningkatan teknik dasar renang siswa dari awal hingga akhir program. Sosialisasi ini berhasil mengubah persepsi siswa yang sebelumnya kurang familiar menjadi lebih antusias terhadap olahraga renang. Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner pre-test dan post-test, terlihat peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek yang dinilai dalam program sosialisasi manfaat olahraga renang di SMA Citra Mulia Makassar.

Pertama, pemahaman siswa mengenai manfaat renang untuk kesehatan jantung dan paru-paru meningkat dari 40% pada pre-test menjadi 90% pada post-test, menunjukkan peningkatan sebesar 50%. Hal ini menandakan bahwa setelah mengikuti sosialisasi, hampir semua siswa menyadari pentingnya renang dalam meningkatkan kapasitas kardiovaskular dan fungsi pernapasan mereka. Kedua, pemahaman tentang manfaat renang dalam meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot juga mengalami peningkatan yang signifikan, dari 50% menjadi 85%, atau naik 35%. Ini menunjukkan bahwa peserta mulai mengerti bagaimana renang dapat melatih berbagai kelompok otot secara seimbang, yang sebelumnya kurang mereka ketahui.

Selanjutnya, pada aspek pengurangan stres dan kebugaran mental, siswa yang memahami manfaat renang sebagai sarana relaksasi dan peningkatan mood positif meningkat dari 45% menjadi 80%, dengan kenaikan sebesar 35%. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi tidak hanya memperkuat pemahaman fisik tetapi juga memberikan kesadaran akan manfaat psikologis dari olahraga renang. Pada aspek penguasaan teknik dasar renang, terjadi lonjakan yang sangat besar, dari 10% siswa yang mampu menguasai teknik dasar sebelum program menjadi 75% setelah program, meningkat 65%. Ini menegaskan bahwa praktik langsung dan

pendampingan instruktur sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan renang siswa.

Terakhir, motivasi siswa untuk berolahraga renang secara rutin meningkat dari 30% menjadi 88%, atau naik 58%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa sosialisasi dan pengalaman praktik yang didapat tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga mendorong minat dan keinginan siswa untuk menjadikan renang sebagai bagian dari gaya hidup sehat mereka. Secara keseluruhan, hasil ini membuktikan bahwa program sosialisasi olahraga renang yang terintegrasi dengan metode teori dan praktik mampu memberikan dampak positif yang signifikan dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan motivasi siswa, sesuai dengan tujuan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan.

Kesimpulan

Program sosialisasi manfaat olahraga renang yang dilaksanakan selama dua bulan di SMA Citra Mulia Makassar berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi siswa terhadap olahraga renang. Terbukti dari hasil evaluasi pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan pada pemahaman siswa mengenai manfaat renang bagi kesehatan jantung dan paru-paru sebesar 50%, kekuatan dan fleksibilitas otot sebesar 35%, serta kebugaran mental dan pengurangan stres sebesar 35%. Selain itu, penguasaan teknik dasar renang meningkat sebesar 65%, dan motivasi siswa untuk berolahraga renang juga naik sebesar 58%. Pendekatan yang menggabungkan penyuluhan teori dan praktik langsung di kolam renang terbukti efektif dalam mendorong kesadaran dan keterampilan siswa. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memotivasi siswa untuk menjadikan renang sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang berkelanjutan guna meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran jasmani mereka secara menyeluruh.

Filsafat sebagai Sarana Pengembangan Berpikir Kritis dan Reflektif dalam Pendidikan Jasmani

*Dr. Ewendi W. Mangolo, M.Kes.²⁶
Universitas Cenderawasih*

“Filsafat dalam pendidikan jasmani berperan strategis dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan reflektif peserta didik.”

Pendidikan Jasmani selama ini kerap dipersepsikan sebagai aktivitas pembelajaran yang berfokus pada pengembangan keterampilan fisik dan kebugaran jasmani. Pendekatan yang terlalu teknis dan instruksional menyebabkan dimensi intelektual dan reflektif dalam pendidikan jasmani kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Padahal, pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan membentuk manusia secara utuh, mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, dan moral (Kirk, 2010). Dalam konteks pendidikan modern, pengembangan kemampuan berpikir kritis dan reflektif menjadi tuntutan utama, seiring dengan kompleksitas tantangan sosial dan budaya yang dihadapi peserta didik. Filsafat, sebagai disiplin yang menekankan refleksi mendalam, penalaran rasional, dan pencarian makna,

²⁶ Penulis lahir di Balehumara, Kepulauan Siau Tagulandang Biaro (Sulawesi Utara), 5 Juni 1964, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih, Papua, menyelesaikan studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP Negeri Manado tahun 1989, S2 Fisiologi Olahraga Universitas Udayana tahun 1999; dan S3 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2009.

menawarkan kerangka konseptual yang penting bagi pengembangan dimensi intelektual dalam pendidikan jasmani. Melalui pendekatan filosofis, aktivitas jasmani tidak hanya dipahami sebagai gerak fisik, tetapi juga sebagai praktik bermakna yang sarat nilai dan tujuan (McNamee, 2005).

Urgensi integrasi filsafat dalam pendidikan jasmani semakin relevan ketika pembelajaran diarahkan pada pembentukan karakter, etika, dan kesadaran diri peserta didik. Tanpa refleksi filosofis, pendidikan jasmani berisiko terjebak dalam rutinitas teknis yang mengabaikan potensi kritis dan transformatifnya. Oleh karena itu, filsafat perlu ditempatkan sebagai sarana strategis untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan reflektif melalui pengalaman jasmani yang bermakna.

Filsafat dan Hakikat Pendidikan Jasmani

Filsafat pendidikan memberikan landasan ontologis, epistemologis, dan aksiologis yang komprehensif dalam memahami hakikat pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari proses pendidikan. Secara ontologis, pendidikan jasmani memandang manusia sebagai makhluk holistik yang menyatukan dimensi tubuh, pikiran, dan kesadaran dalam satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Pandangan ini menolak dikotomi antara tubuh dan jiwa, serta menegaskan bahwa pengalaman jasmani bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan medium penting dalam pembentukan identitas, kesadaran diri, dan kebermaknaan hidup manusia (Arnold, 1997).

Dari perspektif epistemologis, filsafat membantu menjelaskan bahwa pengetahuan dalam pendidikan jasmani diperoleh melalui pengalaman gerak, refleksi, dan interaksi sosial yang berlangsung secara dinamis. Proses belajar tidak hanya terjadi melalui instruksi verbal atau penjelasan teoritis, tetapi juga melalui keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas jasmani yang memungkinkan terjadinya konstruksi pengetahuan secara aktif. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya menghasilkan keterampilan motorik, tetapi

juga pemahaman konseptual, kemampuan berpikir reflektif, serta nilai-nilai yang tumbuh dari pengalaman belajar yang bermakna.

Sementara itu, secara aksiologis, filsafat menempatkan pendidikan jasmani sebagai wahana strategis dalam pembentukan nilai, etika, dan tanggung jawab sosial peserta didik. Melalui aktivitas jasmani yang terarah dan reflektif, peserta didik belajar mengenai sportivitas, keadilan, kerja sama, dan penghormatan terhadap sesama. Dimensi aksiologis ini menegaskan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kepribadian peserta didik, sehingga pembelajaran tidak berhenti pada pencapaian performa fisik, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan manusia yang utuh dan berkeadaban.

Berpikir Kritis dan Reflektif dalam Konteks Pendidikan Jasmani

Berpikir kritis dalam pendidikan jasmani mencakup kemampuan peserta didik untuk menganalisis, mengevaluasi, dan merefleksikan pengalaman jasmani yang mereka lakukan. Melalui refleksi kritis, peserta didik diajak untuk memahami makna di balik aktivitas fisik, aturan permainan, kerja sama tim, serta nilai keadilan dan sportivitas. Proses ini mendorong peserta didik untuk tidak sekadar melakukan gerakan, tetapi juga mempertanyakan tujuan, dampak, dan nilai dari aktivitas tersebut (Dewey, 1933).

Berpikir reflektif memungkinkan peserta didik mengaitkan pengalaman jasmani dengan konteks kehidupan yang lebih luas, seperti kesehatan, etika olahraga, dan relasi sosial. Dengan demikian, pendidikan jasmani menjadi ruang pembelajaran yang menumbuhkan kesadaran diri, empati, dan tanggung jawab, sekaligus mengembangkan kemampuan berpikir tingkat tinggi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Peran Filsafat dalam Penguatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Integrasi filsafat dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan melalui pendekatan reflektif dan dialogis. Guru berperan sebagai fasilitator yang mendorong peserta didik untuk merefleksikan pengalaman belajar, mendiskusikan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas jasmani, serta mengaitkannya dengan prinsip etika dan kemanusiaan. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan filsafat pragmatisme yang menekankan pengalaman sebagai sumber utama pembelajaran (Dewey, 1938).

Selain itu, filsafat kritis memberikan ruang bagi peserta didik untuk memahami relasi kekuasaan, kompetisi, dan nilai sosial dalam praktik olahraga dan pendidikan jasmani. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya bersifat adaptif, tetapi juga emansipatoris, mendorong peserta didik menjadi subjek aktif yang sadar dan reflektif terhadap realitas sosial di sekitarnya (McNamee, 2005).

Strategi Implementasi Pendekatan Filosofis dalam Pendidikan Jasmani

Penerapan pendekatan filosofis dalam pendidikan jasmani dapat dilakukan melalui kegiatan refleksi tertulis, diskusi kelompok, analisis kasus etika olahraga, serta pembelajaran berbasis pengalaman. Strategi ini membantu peserta didik mengembangkan kemampuan berpikir kritis melalui pengalaman jasmani yang terstruktur dan reflektif.

Guru perlu dibekali pemahaman filsafat pendidikan dan keterampilan pedagogis reflektif agar mampu mengintegrasikan dimensi filosofis dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Di sisi lain, institusi pendidikan perlu mendukung pengembangan kurikulum yang memberikan ruang bagi refleksi, dialog, dan pengembangan nilai, sehingga pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada performa fisik, tetapi juga pada pembentukan manusia yang berpikir kritis dan reflektif.

Simpulan dan Saran

Filsafat memiliki peran penting sebagai sarana pengembangan berpikir kritis dan reflektif dalam pendidikan jasmani. Melalui pendekatan filosofis, pendidikan jasmani dapat dipahami sebagai proses pembelajaran holistik yang mengintegrasikan pengalaman fisik, pemikiran rasional, dan pembentukan nilai. Pendekatan ini memperkaya makna pendidikan jasmani sekaligus memperkuat kontribusinya dalam pembentukan karakter dan kesadaran peserta didik.

Integrasi filsafat dalam pendidikan jasmani perlu diperkuat melalui pengembangan kurikulum, peningkatan kapasitas pendidik, dan penerapan strategi pembelajaran reflektif yang berkelanjutan. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat berperan lebih strategis dalam menyiapkan peserta didik yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga kritis, reflektif, dan berkepribadian utuh.

Daftar Pustaka

- Arnold, P. J. (1997). *Sport, ethics and education*. London: Cassell.
- Dewey, J. (1933). *How we think*. Boston, MA: D.C. Heath.
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. New York, NY: Macmillan.
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. London: Routledge.
- McNamee, M. J. (2005). *Sport, ethics and philosophy*. London: Routledge.
- Siedentop, D. (2009). *Introduction to physical education, fitness, and sport*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.

Transformasi Pembelajaran *Chest Pass* Bola Basket Berbasis Media Audio-Visual Interaktif untuk Optimalisasi Hasil Belajar Siswa Kelas X SMA

Andi Nur Abady, M.Pd.²⁷
Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

“Meningkatkan keterampilan teknik, pemahaman konsep, dan motivasi belajar siswa kelas X SMA secara efektif dan terukur”

Media pembelajaran dibutuhkan dalam proses pembelajaran sebab kegiatan proses belajar mengajar selama ini kurang menarik, membosankan, materi yang diajarkan bersifat monoton, sehingga hal ini menjadi masalah yang serius untuk membuka jalan penyelesaian yang baik bagi guru dilingkungan sekolah. Di samping mampu menggunakan alat-alat yang tersedia, guru juga dituntut untuk dapat mengembangkan keterampilan membuat media pembelajaran yang akan digunakannya apabila media tersebut belum tersedia.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah, secara umum guru menyampaikan materi yang diajarkan dengan teori dan praktek. Sebelum melaksanakan

²⁷ Penulis lahir di Makassar, 15 Juni 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Sekolah tinggi olahraga dan Kesehatan Bina Guna, menyelesaikan studi S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (UNM) tahun 2010 dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tahun 2014

praktek, terlebih dahulu guru menyampaikan materi yang akan diajarkan dengan teori (lisan). Ini dilakukan agar siswa terlebih dahulu mengetahui dan memahaminya secara teoritis. Selanjutnya siswa melaksanakan praktek yang terlebih dahulu diperagakan atau dicontohkan oleh guru. Dalam pelaksanaan praktek dilapangan sering sekali dihadapi kendala, diantaranya keterbatasan sarana dan prasarana. Untuk mengatasi kendala yang ada guru dituntut untuk dapat memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada. Selain itu guru juga dituntut untuk dapat menyediakan alat peraga bahkan media sebagai alat bantu belajar siswa. Dengan demikian proses belajar mengajar dapat terlaksana dengan baik.

Kemampuan siswa dalam melakukan chest pass masih rendah. Ini disebabkan materi yang diberikan guru bidang studi pendidikan jasmani kesehatan terlalu monoton hanya menggunakan model demonstrasi saja. Pada saat proses pembelajaran berlangsung, kebanyakan siswa belum menguasai gerakan chest pass. Apalagi pada saat melakukan tahap gerakan chest pass. Hal ini mempengaruhi siswa dalam melakukan chess pass kurang maksimal. Dampak itulah yang membuat siswa kurang memahami materi chest pass. Bisa juga dikarenakan kesalahan sikap saat posisi badan, lengan pada saat mengumpan bola atau juga ketidak pahaman siswa bagaimana cara melakukan gerakan sebenarnya. Serta kurangnya penjelasan dari guru mengenai cara yang tepat untuk melakukan sikap awalan chest pass dengan benar saat melakukan materi bola basket.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, diantaranya adalah motivasi, minat, bakat, semangat, kondisi fisik, sarana atau media pembelajaran, guru, dan strategi pembelajaran yang digunakan oleh guru dan lain-lain. Menyadari hal tersebut, perlu adanya suatu pembaharuan dalam pembelajaran untuk memungkinkan siswa dapat mempelajari pendidikan jasmani kesehatan dan kesehatan khususnya materi chest pass pada bola basket agar menjadi lebih mudah, lebih cepat, lebih bermakna, efektif dan

menyenangkan.

Untuk itu peneliti tertarik menggunakan media audio visual agar siswa menguasai gerakan chest pass dengan baik. Jika selama ini guru penjas menyajikan materi pelajaran chest pass bola basket lewat informasi contoh (peragaan) maka pada kesempatan kali ini guru menyajikan melalui media audio visual yang ditayangkan melalui gambar dan suara kepada siswa. Dengan memanfaatkan media audio visual ini, diharapkan siswa dapat memahami dan melakukan gerakan chest pass dengan benar sesuai dengan apa yang dilihat pada media audio visual melalui alat gambar dan suara.

Dalam media audio visual siswa dapat mendengar sekaligus menyaksikan teknik dan bentuk cara melakukan gerakan chest pass dengan sebenarnya. Sehingga dengan digunakan media audio visual ini, membantu daya penalaran siswa untuk dapat mengerti akan gerak dasar sebenarnya melakukan chest pass tersebut.

Pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sepanjang hayat. Hasil belajar adalah kemampuan – kemampuan yang telah dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”. Penguasaan hasil belajar dan tingkah laku penguasaan materi pengajaran diukur dengan penelitian. Hasil belajar biasanya diperlihatkan setelah anak didik menempuh kegiatan belajarnya dalam proses belajar mengajar

Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan menggunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni: mengoper dan menangkap bola (passing and catching), menggiring bola (dribbling), serta menembak (shooting). Ketiga unsur tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan bola basket hidup dan bervariasi. Misalnya dalam teknik mengoper dan menangkap bola terdapat beberapa cara seperti: tolakan dada (chest pass), tolakan pantulan (bounce pass), tolakan diatas kepala

(overhead pass) dan sebagainya.

Chest pass (operan dada) merupakan salah satu jenis operan dasar dalam basket. Bola ditahan didada, dengan ujung jari kedua tangan. Jempol harus berada dibelakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi – sisi. Siku diposisikan dekat dengan tubuh. Meletakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki belakang. Pindahkan berat badan ke depan ketika sedang melangkah untuk melakukan passing. Panjangkan lengan dan putar ibu jari ke bawah.

Operan dada (chest pass) ini baik, karena pendek dan efektif sehingga bola dapat diberikan kepada penerimanya secepat mungkin. Operan ini dapat dilakukan beberapa lama namun jangan selalu sering. Jika terjadi suatu terobosan cepat yang tiba – tiba (fast break), gunakan operan tersebut jika rekan tim tidak terjaga.

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan Media Audiovisual, dapat memberikan pengaruh serta meningkatkan hasil belajar chest pass bola basket. Proses hasil belajar chest pass bola basket dengan menggunakan penerapan Media Audiovisual dapat meningkatkan hasil belajar chest pass bola basket pada siswa kelas X SMA

Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Aplikasi Digital dalam Pembelajaran Jasmani dan Olahraga Mahasiswa

A.Febi Irawati, S.Pd., M.Pd²⁸
Universitas Negeri Makassar

“Digitalisasi, Aplikasi, Pembelajaran, Jasmani, Olahraga, Mahasiswa, Biomekanika, Analisis, Gerak, Evaluasi, Manajemen, Media, Literasi, Teknologi, Prestasi”

Digitalisasi dalam pendidikan jasmani bukan sekadar tren, melainkan kebutuhan mendesak untuk meningkatkan literasi teknologi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa olahraga masa kini dituntut tidak hanya menguasai keterampilan fisik, tetapi juga cerdas dalam mengoperasikan perangkat digital sebagai alat analisis. Penggunaan teknologi dalam kurikulum memastikan bahwa calon praktisi olahraga memiliki kesiapan menghadapi industri olahraga modern yang berbasis data dan otomatisasi. Era revolusi industri 4.0 telah membawa disrupsi besar dalam metode pengajaran di perguruan tinggi, tidak terkecuali pada bidang pendidikan jasmani. Digitalisasi dalam kurikulum olahraga kini menjadi kebutuhan mendasar untuk

²⁸ Penulis Lahir Di Sinjai Pada Tanggal 19 Bulan Februari Tahun 1990. Penulis Adalah Dosen Tetap Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan Pendidikan S1 Di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Setelah Itu Melanjutkan Pendidikan Di Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar Dan Mengambil Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Dan Sekarang Mengabdikan Diri di Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

meningkatkan literasi teknologi mahasiswa. Pembelajaran jasmani masa kini dituntut untuk bergerak melampaui aktivitas fisik tradisional menuju pendekatan yang lebih saintifik. Pengembangan aplikasi digital hadir sebagai solusi untuk menjembatani teori kognitif dengan penguasaan keterampilan motorik, sekaligus mempersiapkan mahasiswa menjadi tenaga profesional yang adaptif terhadap perkembangan teknologi.

Konsep Pengembangan Aplikasi Pembelajaran

Pengembangan aplikasi digital dirancang untuk memindahkan ruang kelas ke dalam genggam mahasiswa. Media ini berfungsi sebagai platform sentral dalam pembelajaran mandiri yang fleksibel. Aplikasi ini mengintegrasikan teks, video tutorial, dan simulasi interaktif yang memungkinkan mahasiswa mengulang materi teknik dasar kapan pun diperlukan. Hal ini sangat efektif untuk mengatasi keterbatasan waktu tatap muka di lapangan dan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk belajar sesuai dengan kecepatan serap masing-masing.

Analisis Biomekanika dan Rekayasa Gerak

Aspek paling transformatif dari media ini adalah integrasi analisis biomekanika. Melalui fitur video analisis, setiap gerak manusia dapat dibedah secara mendalam menggunakan parameter kinematika. Mahasiswa dapat mengukur sudut sendi, kecepatan awalan, hingga lintasan proyektil saat melakukan teknik olahraga. Analisis ini mengubah cara mahasiswa memandang aktivitas fisik—bukan lagi sebagai gerakan intuitif, melainkan sebagai fenomena mekanis yang dapat dioptimalkan untuk efisiensi maksimal.

Manajemen Media dan Strategi Blended Learning

Manajemen media yang efektif memerlukan sinergi antara konten digital dan praktik lapangan. Media digital harus dikelola agar tidak menggantikan peran dosen, melainkan memperkuatnya. Melalui sistem *cloud*, konten dapat diperbarui secara *real-time* sesuai aturan olahraga terbaru. Penggunaan media ini dalam model *blended learning* memastikan mahasiswa

memahami teori di ruang digital sebelum mengeksekusinya secara nyata, sehingga jam praktik di lapangan menjadi lebih berkualitas dan terstruktur.

Evaluasi Objektif dan Umpan Balik Instan

Evaluasi merupakan jantung dari proses pembelajaran motorik. Dalam aplikasi digital, penilaian tidak lagi subjektif tetapi berbasis indikator yang jelas, instrumen evaluasi digital memungkinkan pemberian umpan balik instan (*instant feedback*). Saat mahasiswa melakukan kesalahan teknik, aplikasi dapat langsung mendeteksi dan memberikan saran perbaikan. Hal ini mempercepat siklus belajar karena mahasiswa tidak perlu menunggu pertemuan berikutnya untuk mengetahui area mana yang perlu diperbaiki.

Fokus pada Jasmani dan Olahraga Mahasiswa

Pembelajaran jasmani di tingkat perguruan tinggi memiliki karakteristik yang lebih kompleks dibanding tingkat sekolah. Mahasiswa dipersiapkan menjadi pelatih atau guru, sehingga mereka harus memahami aspek fisiologi dan anatomi di balik setiap olahraga. Aplikasi ini memfasilitasi kebutuhan tersebut dengan menyediakan data kuantitatif hasil tes fisik. Dengan demikian, mahasiswa belajar untuk membaca profil kondisi fisik secara saintifik, yang merupakan standar wajib dalam dunia olahraga prestasi.

Optimalisasi Prestasi melalui Data Terintegrasi

Tujuan akhir dari seluruh rangkaian digitalisasi ini adalah pencapaian prestasi yang berkelanjutan. Dengan adanya dokumentasi data perkembangan fisik dan teknik yang tersimpan secara sistematis di aplikasi, mahasiswa dapat memantau progres mereka secara longitudinal. Sebagaimana dirumuskan dalam pemikiran, manajemen data yang baik akan menghasilkan atlet atau praktisi yang unggul karena setiap program latihan didasarkan pada riwayat performa yang terukur, sehingga meminimalkan risiko cedera dan memaksimalkan potensi biologis individu.

Kesimpulan

Integrasi media pembelajaran berbasis aplikasi digital dalam pendidikan jasmani bagi mahasiswa merupakan langkah transformatif yang menyatukan aktivitas fisik dengan kecerdasan analitis. Berdasarkan seluruh pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknologi aplikasi bukan sekadar alat bantu visual, melainkan instrumen manajemen evaluasi yang krusial untuk meningkatkan objektivitas penilaian dan ketajaman analisis gerak secara biomekanika. Sinergi antara fitur teknis—seperti analisis video, rubrik digital, dan umpan balik instan—terbukti mampu mengakselerasi pemahaman kognitif sekaligus penguasaan keterampilan motorik mahasiswa.

Secara fundamental, pengembangan media ini berhasil mengubah pola belajar konvensional menjadi ekosistem belajar yang lebih mandiri, fleksibel, dan terukur. Sejalan dengan perspektif, keberhasilan digitalisasi ini sangat bergantung pada manajemen konten yang sistematis dan kemudahan aksesibilitas bagi pengguna. Dengan pemanfaatan aplikasi digital, mahasiswa tidak hanya dipersiapkan menjadi praktisi yang terampil di lapangan, tetapi juga menjadi tenaga profesional yang memiliki literasi teknologi tinggi dan mampu mengambil keputusan berbasis data untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Beni, S., dkk. (2021). *Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Pembelajaran PJOK di Era Industri 4.0*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irawati, A. F. (2020). *Manajemen Digitalisasi Media dalam Evaluasi Pendidikan Olahraga*. Yogyakarta: Deepublish.
- Vernadakis, N., et al. (2012). *The use of computer-assisted instruction in physical education: A review*. International

Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Tembakan Hukuman (*Free Throw*) dalam Permainan Bola Basket di Ekstrakurikuler SMAS Dharma Patra

M. Anas SuriMeirian, S.Pd., M.Pd.²⁹
Universitas Samudra

“Penelitian mengetahui pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Tembakan Hukuman (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler SMAS Dharma Patra Pangkalan Berandan”

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan keterampilan teknis yang tinggi dalam mencetak skor, salah satunya adalah teknik *shooting*. Teknik ini melibatkan koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan kaki dalam melakukan tembakan. Di lingkungan ekstrakurikuler SMA Dharma Patra, pengembangan keterampilan teknis dalam bola basket menjadi fokus utama untuk meningkatkan prestasi para siswa. Bola basket merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan keterampilan teknis yang tinggi dalam mencetak skor, salah satunya adalah teknik *shooting*. Teknik ini melibatkan koordinasi yang baik antara mata, tangan, dan kaki dalam melakukan tembakan. Di lingkungan ekstrakurikuler

²⁹ Penulis lahir di Langsa, 18 Mei 1992, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Samudra, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UNIMED tahun 2015 dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNIMED Medan tahun 2021.

SMA Dharma Patra, pengembangan keterampilan teknis dalam bola basket menjadi fokus utama untuk meningkatkan prestasi para siswa.

Shooting itu ada beberapa jenis diantaranya: Free Throw , Jump Shoot, Two point shoot, Three point shoot, Under ring, dan Lay Up Shoot. Disini peneliti lebih mengutamakan melakukan penelitian terhadap shooting free throw yang seringkali para pemain dikalangan anak SMA sukar dalam memasukkan bola ke dalam ring. semakin baik shooting para pemain secara otomatis peluang untuk memasukan bola ke keranjang lawan semakin besar pula (Kaswan et al., 2021). Banyak yang tidak menyadari betapa pentingnya *shooting free throw*, karena tim bisa mendapatkan 1 point secara langsung jika atlet mampu memasukkan bola ke keranjang pada saat melakukan *shooting free throw*. Dalam hal ini ada beberapa bagian yang sering kali luput dari pengamatan pelatih untuk melatih *shooting free throw*

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merasa tertarik untuk meneliti dengan judul “PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP TEMBAKAN HUKUMAN (FREE THROW) DALAM PERMAINAN BOLA BASKET DI EKSTRAKURIKULER SMAS DHARMA PATRA”

Metode

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

Penelitian eksperimen, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-

faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2013)

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data guna menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan di dalam penelitian, seperti tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

1. Tes Awal (*pretest*)

Tes awal dilakukan untuk mendapatkan data yang menggambarkan kemampuan awal sampel sebelum mendapatkan *treatment* (program latihan) tahapan ini adalah tahap awal dengan memberikan tes *shooting free throw* kepada seluruh atlit yang akan menjadi sampel penelitian.

2. Pemberian Program Latihan

Bentuk latihan kekuatan otot lengan yang diberikan kepada atlit adalah aktif dan pasif serta intensitas yang semakin hari semakin meningkat yang artinya akan ada saatnya atlit melakukan latihan secara bergerak dan juga secara diam.

3. Tes Akhir (*post test*)

Setelah diberikan program latihan sebanyak 16 kali pertemuan kemudian dilakukan tes akhir yang pelaksanaannya sama seperti tes awal (*pretest*) yaitu tes *shooting free throw*.

Data yang diperoleh harus di analisis dengan menggunakan rumus statistik. Untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *tembakan free throw* pada atlet tim basket SMAS DHARMA PATRA

Langkah-langkah pelaksanaan tes sebagai berikut:

- 1) Atlet berdiri di belakang garis untuk tembakan *free throw*.
- 2) Atlet diberi aba-aba dari peneliti untuk bersiap melakukan *shoot*.

- 3) Atlet diberikan 15 kali kesempatan. Jadi total atlet menembak adalah sebanyak 15 kali secara pasif.

Penilaian tidak akan dihitung apabila bola tidak masuk dan atau atlet menginjak garis busur sewaktu melakukan *shoot*. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan Atlet memasukkan bola ke keranjang dengan jumlah percobaan menembak sebanyak 15 kali dan apabila bola masuk mendapatkan nilai 1 dan apabila bola keluar tidak mendapatkan nilai.

Tabel 3.1 Norma Tes *free throw*

No	Nilai Masuk	Kategori
1	0 – 2	Kurang Sekali
2	3 – 5	Kurang
3	6 – 8	Cukup
4	9 – 11	Baik
5	12 – 15	Baik Sekali

Sumber: (Malta et al., 2019)

Kesimpulan

Hasil penelitian tentang pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap peningkatan kemampuan *tembakan free throw* pada atlit basket ekstrakurikuler SMAS DHARMA PATRA, maka dapat digambarkan bahwa nilai rata rata *pretest* adalah 4.677, dan nilai rata rata *posttest* adalah 6.933, sehingga dapat dilihat ada peningkatan kemampuan *tembakan free throw*. Kemampuan *tembakan free throw* atlet basket ekstrakurikuler SMAS DHARMA PATRA secara keseluruhan masih lemah sehingga peneliti memberikan latihan kekuatan otot lengan kepada atlit basket ekstrakurikuler SMAS DHARMA PATRA, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *tembakan free throw* pada atlit basket ekstrakurikuler SMAS DHARMA PATRA. Dari hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwasanya latihan kekuatan otot lengan dapat memberikan hasil positif

terhadap kemampuan *tembakan free throw* atlet basket ekstrakurikuler SMAS DHARMA PATRA yang sebelumnya kemampuan *tembakan free throw* atlet masih lemah kini menjadi lebih baik setelah diberikan latihan kekuatan otot lengan.

Daftar Pustaka

- FIBA. (2018). *FIBA 2018 Official Basketball Rules. October*, 105.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamenta Basketball First Step to Win*. In *CV. Elwas offset*. CV. Elwas Offset.
- Kaswan, N. S. B., Rumondor, D., & Lomboan, E. (2021). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 33–38. www.stikes-khkediri.ac.id
- Lestari, & Ni Kadek Laksmi, Y. (2020). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 296–305. www.stikes-khkediri.ac.id
- Miftah, Q. R., & Purnomo, M. (2018). Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–16.
- Hermawan, D. A., & Rachman, H. A. (2018). Pengaruh pendekatan latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler basket. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 100–109.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1).
- FIBA. (2018). *FIBA 2018 Official Basketball Rules. October*, 105.
- Kaswan, N. S. B., Rumondor, D., & Lomboan, E. (2021). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan

- Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 33–38. www.stikes-khkediri.ac.id
- Kosasih, D. (2008). Fundamenta Basketball First Step to Win. In *CV. Elwas offset*. CV. Elwas Offset.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Lestari, & Ni Kadek Laksmani, Y. (2020). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 296–305. www.stikes-khkediri.ac.id

Penerapan Model *Project Based Learning* (PJBL) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Penjas Siswa

Andi Sahrul Jahrir, S.Pd., M.Pd³⁰
Universitas Negeri Makassar

“Penerapan Project Based Learning meningkatkan motivasi belajar Penjas melalui pembelajaran aktif, bermakna, kolaboratif, dan berorientasi pada pengalaman nyata siswa”

Pendidikan Jasmani dan Permasalahan Motivasi Belajar Siswa

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media utama untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial. Pembelajaran Penjas tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab (Rosmi, 2016). Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran Penjas sangat ditentukan oleh tingkat keterlibatan dan motivasi belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

³⁰ Penulis lahir di Sinjai, 5 September 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Makassar (UNM), menyelesaikan studi S1 di FIK UNM tahun 2010, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga PPs UNM tahun 2013.

Dalam praktiknya, motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Penjas masih menjadi permasalahan yang cukup serius. Banyak siswa memandang Penjas hanya sebagai aktivitas fisik rutin tanpa makna pembelajaran yang jelas. Hal ini ditandai dengan rendahnya partisipasi aktif, sikap pasif saat pembelajaran, kurangnya kesungguhan dalam mengikuti instruksi, serta minimnya refleksi terhadap manfaat aktivitas jasmani. Kondisi tersebut sering dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang masih bersifat tradisional, berpusat pada guru, serta kurang memberi ruang bagi siswa untuk berinisiatif dan berkreasi.

Motivasi belajar merupakan faktor internal yang mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran. Dalam konteks Penjas, motivasi belajar sangat berkaitan dengan perasaan senang, rasa percaya diri, tantangan yang sesuai, serta relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari siswa (Siddik et al., 2024). Apabila motivasi belajar rendah, maka tujuan pembelajaran Penjas sulit tercapai secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan inovasi model pembelajaran yang mampu menciptakan pengalaman belajar yang menarik, menantang, dan bermakna, salah satunya melalui penerapan model Project Based Learning (PjBL).

Konsep dan Karakteristik Project Based Learning dalam Pembelajaran Penjas

Project Based Learning (PjBL) merupakan model pembelajaran yang menekankan keterlibatan siswa secara aktif dalam proses belajar melalui pengerjaan proyek yang terencana dan berorientasi pada pemecahan masalah nyata (Ramadhan & Hindun, 2023). Dalam PjBL, siswa tidak hanya menerima informasi dari guru, tetapi membangun pengetahuan dan keterampilan melalui pengalaman langsung, kerja sama, dan refleksi. Model ini sejalan dengan paradigma pembelajaran konstruktivistik yang menempatkan siswa sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, PjBL memiliki karakteristik yang sangat relevan karena mengintegrasikan aktivitas fisik dengan proses

berpikir, pengambilan keputusan, dan kerja kelompok. Proyek yang dirancang dalam Penjas dapat berupa perancangan permainan modifikasi, penyusunan program latihan kebugaran jasmani, pembuatan media kampanye hidup aktif dan sehat, atau pelaksanaan kegiatan olahraga sederhana di lingkungan sekolah. Melalui proyek tersebut, siswa belajar memahami konsep gerak, prinsip latihan, serta nilai-nilai sosial secara kontekstual.

Karakteristik utama PjBL dalam Penjas meliputi adanya pertanyaan pemantik atau masalah autentik, perencanaan proyek secara kolaboratif, pelaksanaan aktivitas jasmani yang terstruktur, serta produk akhir yang dapat dievaluasi. Selain itu, PjBL menuntut siswa untuk bertanggung jawab terhadap proses belajar, mengelola waktu, serta bekerja sama dengan teman sebaya. Dengan karakteristik tersebut, PjBL tidak hanya mengembangkan kemampuan psikomotor, tetapi juga kemampuan kognitif dan afektif siswa secara seimbang.

Penerapan Model PjBL dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Penjas

Penerapan model Project Based Learning dalam pembelajaran Penjas memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Melalui PjBL, siswa diberi kesempatan untuk terlibat secara aktif sejak tahap awal pembelajaran, mulai dari memahami permasalahan, merancang proyek, hingga mengevaluasi hasil yang diperoleh. Keterlibatan aktif ini menumbuhkan rasa memiliki terhadap proses pembelajaran, sehingga siswa terdorong untuk berpartisipasi secara maksimal.

Pembelajaran berbasis proyek memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan menantang dibandingkan pembelajaran konvensional. Aktivitas jasmani yang dikemas dalam bentuk proyek membuat siswa merasa pembelajaran Penjas memiliki tujuan yang jelas dan relevan dengan kehidupan mereka. Tantangan dalam menyelesaikan proyek juga mendorong siswa untuk berusaha lebih keras, bekerja sama, serta mengembangkan kreativitas dalam memecahkan

masalah yang dihadapi.

Selain itu, kerja kelompok dalam PjBL memperkuat interaksi sosial antar siswa. Proses diskusi, pembagian tugas, dan kolaborasi dalam menyelesaikan proyek dapat meningkatkan rasa percaya diri dan penghargaan terhadap kemampuan diri sendiri maupun orang lain. Hal ini berkontribusi pada peningkatan motivasi belajar dari aspek afektif dan sosial. Dengan demikian, PjBL mampu meningkatkan motivasi belajar Penjas secara menyeluruh, mencakup aspek intrinsik maupun ekstrinsik.

Peran Guru dan Implikasi PjBL terhadap Kualitas Pembelajaran Penjas

Dalam penerapan model PjBL, guru Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat strategis. Guru tidak lagi berperan sebagai pusat informasi, melainkan sebagai fasilitator, pembimbing, dan motivator yang mengarahkan siswa selama proses pembelajaran. Guru bertanggung jawab dalam merancang proyek yang sesuai dengan tujuan pembelajaran, karakteristik peserta didik, serta kondisi sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah.

Selain merancang proyek, guru juga perlu melakukan monitoring dan evaluasi secara berkelanjutan terhadap proses dan hasil belajar siswa. Evaluasi dalam PjBL tidak hanya berfokus pada produk akhir, tetapi juga pada proses kerja, partisipasi, dan sikap siswa selama pembelajaran berlangsung. Dengan pendekatan ini, guru dapat memberikan umpan balik yang konstruktif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Implikasi penerapan PjBL terhadap kualitas pembelajaran Penjas sangat positif. Pembelajaran menjadi lebih aktif, inovatif, dan berpusat pada siswa. Motivasi belajar siswa meningkat seiring dengan meningkatnya keterlibatan, rasa tanggung jawab, dan pengalaman belajar yang bermakna. Selain itu, PjBL juga mendukung pengembangan keterampilan abad ke-21 seperti komunikasi, kolaborasi, kreativitas, dan pemecahan masalah, sehingga pembelajaran Penjas menjadi lebih relevan

dengan tuntutan pendidikan masa kini (Syafila & A'yun, 2024).

Penutup

Penerapan model Project Based Learning (PjBL) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani merupakan strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Melalui pembelajaran berbasis proyek, siswa terlibat secara aktif dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan belajar, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan menyenangkan (Napitupulu & Murniarti, 2024). Model PjBL memberikan ruang bagi siswa untuk berkreasi, bekerja sama, serta bertanggung jawab terhadap proses dan hasil belajar.

Selain meningkatkan motivasi belajar, PjBL juga berkontribusi dalam mengembangkan keterampilan gerak, sikap sosial, dan kemampuan berpikir kritis siswa secara terpadu. Peran guru sebagai fasilitator dan pembimbing menjadi kunci keberhasilan penerapan model ini agar sesuai dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik peserta didik. Dengan perencanaan yang matang dan pelaksanaan yang konsisten, model Project Based Learning dapat menjadi alternatif pembelajaran inovatif yang mampu meningkatkan kualitas dan daya tarik pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

Daftar Pustaka

- Napitupulu, S. P., & Murniarti, E. (2024). Analisis keterlibatan siswa menengah pertama dalam pembelajaran berbasis proyek pada kurikulum merdeka. *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah*, 9(2), 172–178.
- Ramadhan, E. H., & Hindun, H. (2023). Penerapan model pembelajaran berbasis proyek untuk membantu siswa berpikir kreatif. *Protasis: Jurnal Bahasa, Sastra, Budaya, Dan Pengajarannya*, 2(2), 43–54.
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan jasmani dan pengembangan karakter siswa sekolah dasar. *Wahana: Tridarma*

Perguruan Tinggi, 66(1), 55–61.

Siddik, F., Marbun, M. M., Auliya, P. N., Harahap, N. M., & Putri, S. A. (2024). Hubungan antara motivasi siswa dengan efektivitas pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(8), 3514–3521.

Syafila, A. E., & A'yun, D. Q. (2024). Analisis eksplorasi konsep pendidikan konstruktivis dalam pembelajaran berbasis proyek. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(12).

Peran Olahraga dalam Pembangunan Nasional

Fera Ratna Dewi Siagian, M.Pd.³¹
Universitas Nusa Cendana

“Dalam Pembangunan Nasional, Olahraga Harus Menjadi Bagian Penting Dalam Strategi Pembangunan Nasional”

Pembangunan nasional merupakan proses yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat dalam berbagai aspek kehidupan, seperti ekonomi, sosial, budaya, pendidikan, dan kesehatan. Keberhasilan pembangunan nasional sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia yang sehat, produktif, dan berkarakter. Salah satu upaya penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia adalah melalui olahraga. Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, seperti disiplin, kerja keras, sportivitas, meningkatkan kesehatan masyarakat, serta mempererat persatuan dan kesatuan bangsa (solidaritas) dan semangat pantang menyerah merupakan nilai fundamental yang terkandung dalam aktivitas olahraga. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan tujuan pembangunan nasional yang menekankan pentingnya pembangunan manusia Indonesia yang berintegritas dan berdaya saing. Melalui pembinaan olahraga sejak usia dini

³¹ Penulis lahir di Kampung Bunga, 1 September 1993, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UNDANA, menyelesaikan studi S1 di STOK BINA GUNA MEDAN tahun 2016, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Pendidikan Olahraga di UNES tahun 2019.

hingga tingkat profesional, proses internalisasi nilai-nilai karakter dapat berlangsung secara sistematis dan berkelanjutan.

Selain itu, olahraga juga dapat menjadi sarana peningkatan prestasi nasional dan penggerak pertumbuhan ekonomi yang tidak kalah penting. Event olahraga, baik skala lokal, nasional, maupun internasional, mampu mendorong pertumbuhan sektor ekonomi melalui industri olahraga, pariwisata, sponsorship, dan penciptaan lapangan kerja. Industri olahraga modern telah berkembang menjadi sektor ekonomi kreatif yang memberikan kontribusi terhadap produk domestik bruto (PDB). Selain itu, keberhasilan atlet dalam kompetisi internasional turut memperkuat citra dan diplomasi bangsa di kancah global, yang secara tidak langsung mendukung stabilitas dan posisi strategis negara dalam hubungan internasional. Dalam konteks kebijakan publik, pemerintah Indonesia telah menempatkan olahraga sebagai bagian dari agenda pembangunan nasional melalui berbagai regulasi dan program strategis. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga dipandang sebagai investasi jangka panjang dalam pembangunan manusia dan penguatan identitas nasional. Namun demikian, tantangan dalam pemerataan akses fasilitas, kualitas pembinaan, profesionalisme manajemen olahraga, serta sinergi antar pemangku kepentingan masih menjadi pekerjaan rumah yang perlu diselesaikan secara komprehensif serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, pembahasan mengenai peran olahraga dalam pembangunan nasional menjadi sangat penting untuk dipahami oleh seluruh lapisan masyarakat, khususnya generasi muda.

Adapun peran olahraga dalam Pembangunan Nasional Adalah:

Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu indikator utama keberhasilan pembangunan nasional. Masyarakat yang

sehat akan memiliki produktivitas tinggi, kualitas hidup yang lebih baik, serta beban pembiayaan kesehatan yang lebih rendah. Dalam konteks ini, olahraga memegang peran strategis sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Olahraga berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik serta mental masyarakat. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah berbagai penyakit, serta menjaga keseimbangan mental. Masyarakat yang sehat akan lebih produktif dalam bekerja dan berkontribusi dalam pembangunan nasional

Adapun peran olahraga dalam meningkatkan kesehatan Masyarakat Adalah: 1) Olahraga Meningkatkan Kesehatan Fisik, 2) Olahraga Meningkatkan Kesehatan Mental, 3) Olahraga sebagai Upaya Pencegahan Penyakit, 4) Olahraga dalam Perspektif Kesehatan Masyarakat.

Peran Olahraga dalam Pembentukan Karakter Bangsa

Pembangunan nasional tidak hanya berorientasi pada pertumbuhan ekonomi dan kemajuan infrastruktur, tetapi juga pada pembentukan karakter bangsa yang kuat, berintegritas, dan berdaya saing. Dalam konteks tersebut, olahraga memiliki peran strategis sebagai media pendidikan karakter yang efektif dan aplikatif. Melalui aktivitas olahraga, nilai-nilai moral, etika, dan sosial dapat ditanamkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga mengajarkan nilai-nilai positif seperti disiplin, kerja keras, sportivitas, kejujuran, dan tanggung jawab. Nilai-nilai tersebut sangat penting dalam membentuk karakter generasi muda yang berkualitas dan berintegritas sebagai penerus bangsa.

Adapun peran olahraga dalam Pembentukan Karakter Bangsa Adalah:

- a. Olahraga Menanamkan Nilai-Nilai Positif dalam Diri Individu
- b. Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Wahana Pendidikan Karakter

- c. Olahraga dan Nasionalisme dalam Konteks Pembentukan Karakter Bangsa
- d. Olahraga Menumbuhkan Kepemimpinan dan Daya Saing

Peran Olahraga dalam Persatuan dan Kesatuan Nasional

Persatuan dan kesatuan merupakan fondasi utama dalam menjaga keutuhan Negara Kesatuan Republik Indonesia yang memiliki keberagaman suku, agama, ras, budaya, dan bahasa. Dalam konteks pembangunan nasional, upaya memperkuat integrasi sosial menjadi agenda strategis untuk menciptakan stabilitas dan harmonisasi kehidupan berbangsa dan bernegara. Olahraga hadir sebagai salah satu instrumen efektif dalam membangun dan memperkokoh persatuan serta kesatuan nasional. Olahraga mampu menyatukan masyarakat dari berbagai latar belakang. Dalam kegiatan olahraga, perbedaan suku, agama, dan budaya dapat dikesampingkan demi tujuan bersama. Prestasi atlet nasional juga dapat menumbuhkan rasa bangga dan nasionalisme.

Adapun peran olahraga dalam Persatuan dan Kesatuan Nasional Adalah:

- a. Olahraga sebagai Pemersatu Bangsa
- b. Olahraga Menumbuhkan Rasa Nasionalisme
- c. Olahraga Membangun Solidaritas dan Toleransi Sosial
- d. Olahraga sebagai Sarana Integrasi Sosial

Peran Olahraga dalam Pembangunan Ekonomi

Pembangunan ekonomi merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan memperkuat daya saing bangsa. Dalam konteks ekonomi modern, olahraga tidak lagi dipandang semata sebagai aktivitas rekreasi atau kompetisi, tetapi telah berkembang menjadi sektor industri yang memiliki kontribusi signifikan terhadap pertumbuhan ekonomi. Industri Olahraga memiliki potensi besar dalam mendukung pembangunan ekonomi. Industri olahraga,

penyelenggaraan event, pariwisata olahraga, serta produksi perlengkapan olahraga dapat membuka lapangan kerja dan meningkatkan pendapatan masyarakat serta negara.

Adapun Peran Olahraga dalam Pembangunan Ekonomi Adalah:

- a. Olahraga sebagai Penggerak Pertumbuhan Ekonomi
- b. Olahraga Menciptakan Lapangan Kerja
- c. Olahraga Mendorong Pengembangan Infrastruktur
- d. Olahraga dan Industri Kreatif

Peran Olahraga dalam Peningkatan Prestasi dan Citra Bangsa

Prestasi olahraga merupakan salah satu indikator kemajuan suatu bangsa dalam bidang pembangunan sumber daya manusia. Keberhasilan atlet dalam berbagai ajang kompetisi, baik di tingkat regional, nasional, maupun internasional, tidak hanya mencerminkan kualitas pembinaan olahraga, tetapi juga menjadi simbol kapasitas bangsa dalam mengelola potensi dan talenta generasi mudanya. Dalam konteks pembangunan nasional, olahraga prestasi memiliki peran strategis dalam meningkatkan kebanggaan kolektif dan memperkuat citra bangsa di mata dunia. Prestasi olahraga di tingkat internasional dapat mengharumkan nama bangsa dan meningkatkan citra negara di mata dunia. Keberhasilan atlet nasional juga dapat menjadi inspirasi bagi generasi muda untuk berprestasi di berbagai bidang.

Adapun Peran Olahraga dalam Peningkatan Prestasi dan Citra Bangsa adalah:

- a. Olahraga sebagai Sarana Peningkatan Prestasi Nasional
- b. Olahraga Meningkatkan Citra dan Martabat Bangsa di Dunia Internasional
- c. Olahraga sebagai Simbol Kebanggaan dan Identitas Nasional

d. Olahraga sebagai Motivasi Generasi Muda

Tantangan Pengembangan Olahraga di Indonesia

Beberapa tantangan dalam pengembangan olahraga di Indonesia antara lain keterbatasan sarana dan prasarana, kurangnya pembinaan atlet sejak dini, serta rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara pemerintah dan masyarakat untuk mengatasi tantangan tersebut.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam pembangunan nasional. Melalui olahraga, kesehatan masyarakat meningkat, karakter bangsa terbentuk, persatuan nasional diperkuat, serta pembangunan ekonomi dan prestasi bangsa dapat ditingkatkan. Oleh karena itu, olahraga harus menjadi bagian penting dalam strategi pembangunan nasional

Literasi Gerak dalam Pendidikan Jasmani sebagai Dasar Pembentukan Gaya Hidup Aktif dan Sehat

*Muhammad Ivan Miftahul Aziz, S.Pd., M.Pd³²
Universitas Negeri Makassar*

“Literasi gerak sebagai fondasi kompetensi fisik, kognitif, dan afektif peserta didik dalam membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat sepanjang hayat”

Literasi gerak merupakan konsep fundamental dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yang menempatkan aktivitas fisik sebagai bagian tak terpisahkan dari kualitas hidup manusia. Dalam perkembangan masyarakat modern yang cenderung sedentari, kemampuan individu untuk memahami, menghargai, dan terlibat dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan menjadi semakin penting. Oleh karena itu, literasi gerak dipandang sebagai landasan konseptual yang menjembatani kemampuan fisik dengan pembentukan perilaku hidup aktif dan sehat. Berbeda dengan pendekatan tradisional yang menitikberatkan pada penguasaan keterampilan olahraga, literasi gerak menekankan pengembangan individu secara holistik. Konsep ini memandang bahwa keterampilan gerak, motivasi, kepercayaan diri, dan pemahaman kognitif harus

³² Penulis lahir di Pandeglang 18 Maret 1995. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan S2 pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis menekuni bidang menullis dengan bidang keilmuan Ilmu keolahragaan.

berkembang secara seimbang agar aktivitas fisik dapat menjadi kebiasaan sepanjang hayat. Dengan demikian, literasi gerak memiliki posisi strategis dalam kajian pendidikan jasmani sebagai dasar pembentukan gaya hidup aktif dan sehat.

Landasan Konseptual Literasi Gerak

Literasi gerak dipahami sebagai kapasitas holistik individu yang memungkinkan keterlibatan aktif dalam berbagai bentuk aktivitas fisik sepanjang hayat. Konsep ini berangkat dari pandangan bahwa gerak merupakan ekspresi fundamental manusia yang tidak terpisahkan dari perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Oleh karena itu, literasi gerak tidak dimaknai semata-mata sebagai kemampuan melakukan teknik gerak tertentu, melainkan sebagai kemampuan untuk memaknai, mengontrol, dan menggunakan gerak dalam berbagai konteks kehidupan secara adaptif dan berkelanjutan. Hakikat literasi gerak terletak pada integrasi antara kemampuan fisik dengan aspek motivasional dan kognitif individu. Individu yang memiliki literasi gerak yang baik tidak hanya mampu melakukan aktivitas fisik secara efektif, tetapi juga memiliki keyakinan diri untuk berpartisipasi serta motivasi intrinsik untuk terus aktif. Selain itu, individu tersebut memahami alasan mengapa aktivitas fisik penting bagi kesehatan dan kualitas hidupnya. Dengan demikian, literasi gerak merepresentasikan hubungan yang kuat antara “mampu bergerak”, “ingin bergerak”, dan “memahami makna bergerak”.

Dimensi literasi gerak mencakup kompetensi fisik, motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, dan pemahaman yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Kompetensi fisik menjadi fondasi dasar yang memungkinkan individu melakukan berbagai aktivitas gerak, sementara motivasi dan kepercayaan diri berperan sebagai pendorong partisipasi yang berkelanjutan. Pengetahuan dan pemahaman memberikan kerangka kognitif bagi individu untuk membuat keputusan yang tepat terkait aktivitas fisik, termasuk dalam memilih jenis aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi dirinya. Keterpaduan seluruh dimensi tersebut menjadikan literasi

gerak sebagai konsep yang melampaui pendekatan kebugaran jasmani atau penguasaan keterampilan olahraga. Literasi gerak tidak berorientasi pada pencapaian performa maksimal atau kompetisi semata, melainkan pada pembentukan individu yang mampu menjalani kehidupan aktif dan sehat secara mandiri.

Kerangka Perkembangan Sepanjang Hayat

Literasi gerak berkembang secara bertahap dan berkesinambungan seiring perjalanan hidup individu. Pada masa kanak-kanak, literasi gerak mulai terbentuk melalui pengalaman eksploratif terhadap berbagai pola gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Pengalaman gerak yang beragam dan bermakna pada fase ini sangat menentukan kualitas literasi gerak di tahap selanjutnya, karena membentuk fondasi kompetensi fisik, rasa percaya diri, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Memasuki masa remaja, literasi gerak mengalami dinamika yang dipengaruhi oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan bentuk tubuh, peningkatan kesadaran diri, serta pengaruh lingkungan sosial dapat berdampak pada keterlibatan individu dalam aktivitas fisik. Literasi gerak yang baik membantu remaja beradaptasi dengan perubahan tersebut, menjaga rasa percaya diri terhadap kemampuan fisiknya, dan mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas fisik meskipun menghadapi tekanan sosial atau perubahan minat. Pada usia dewasa, literasi gerak berperan sebagai modal utama dalam mempertahankan gaya hidup aktif di tengah berbagai tuntutan kehidupan. Individu dengan literasi gerak yang memadai cenderung mampu menyesuaikan aktivitas fisik dengan kondisi fisik, waktu, dan kebutuhan kesehatannya. Literasi gerak memungkinkan individu memahami bahwa aktivitas fisik tidak harus selalu bersifat kompetitif atau intens, tetapi dapat disesuaikan agar tetap memberikan manfaat kesehatan dan kesejahteraan.

Dalam perspektif sepanjang hayat, literasi gerak bersifat dinamis dan dapat mengalami peningkatan maupun penurunan tergantung pada pengalaman dan lingkungan. Oleh karena itu,

literasi gerak tidak dipahami sebagai kemampuan yang selesai dibentuk pada satu fase kehidupan, melainkan sebagai proses berkelanjutan yang memengaruhi kualitas hidup individu dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut.

Pembentukan Gaya Hidup Aktif dan Sehat Sepanjang Hayat

Literasi gerak memiliki hubungan yang erat dengan terbentuknya gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat. Individu yang memiliki literasi gerak yang baik cenderung menunjukkan partisipasi aktivitas fisik yang lebih konsisten karena didukung oleh kompetensi fisik, motivasi, dan pemahaman yang memadai. Kondisi ini menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas kehidupan, bukan sebagai aktivitas insidental atau kewajiban sesaat. Selain mendorong partisipasi, literasi gerak berperan dalam membentuk sikap dan nilai yang positif terhadap aktivitas fisik. Aktivitas fisik dipandang sebagai kebutuhan personal yang memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan fisik dan mental. Sikap ini memungkinkan individu untuk tetap aktif meskipun menghadapi hambatan seperti keterbatasan waktu, usia, atau kondisi fisik tertentu.

Literasi gerak juga berfungsi sebagai landasan dalam pengambilan keputusan terkait gaya hidup sehat. Dengan pemahaman yang baik mengenai manfaat aktivitas fisik dan risiko perilaku sedentari, individu lebih mampu mengelola keseimbangan antara aktivitas dan istirahat. Literasi gerak berkontribusi pada pencegahan penyakit tidak menular serta peningkatan kualitas hidup melalui pengelolaan gaya hidup yang lebih sehat. Dalam jangka panjang, literasi gerak mendukung terciptanya kesejahteraan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Gaya hidup aktif dan sehat yang terbentuk melalui literasi gerak tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga pada kemampuan beradaptasi, kemandirian, dan kualitas hidup secara keseluruhan sepanjang hayat.

Penutup

Literasi gerak merupakan fondasi konseptual yang esensial dalam membentuk gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat. Sebagai konstruk multidimensional, literasi gerak mengintegrasikan kompetensi fisik, motivasi, kepercayaan diri, serta pengetahuan dan pemahaman yang saling terkait. Keterpaduan aspek-aspek tersebut memungkinkan individu untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan dan bermakna. Dengan memahami literasi gerak dalam perspektif perkembangan sepanjang hayat, dapat disimpulkan bahwa pembentukan perilaku hidup aktif tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses panjang yang dipengaruhi oleh pengalaman gerak dan lingkungan. Oleh karena itu, literasi gerak memiliki posisi strategis dalam kajian pendidikan jasmani dan kesehatan sebagai dasar teoritis dalam memahami dan mendorong gaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Ardiyansyah, M. (2022). *Perkembangan Gerak dan Motorik pada Anak Usia Dini*. Guepedia.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2024). *Life span motor development*. Human kinetics.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333.
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). Keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *Sporta Saintika*, 5(2), 199–218.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2020). Introduction to motor development. In *Human Motor Development* (pp. 3–30). Routledge.
- Reswari, A., LESTARININGRUM, A., Iftitah, S. L., & Pangastuti, R. (2022). *Perkembangan fisik dan motorik anak*. CV. Azka

Pustaka.

- Sahudi, U., & Nurhayati, M. (2025). Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini Berbasis Kearifan Lokal: Strategi Pengembangan Gerak Dasar Motorik. *Jambura Early Childhood Education Journal*, 7(2), 246–263.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & others. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Sengkey, A. R. J. (2023). *Perkembangan motorik*. Penerbit Adab.
- Yusmawati, D. R. I., Ramadani, N. R., Al Munawwaroh, Z., Isdiantoro, M. R. D., & Manalu, B. P. (2025). *Pembelajaran Gerak Jenjang Sekolah Dasar*. Langgam Pustaka.

|Nilai-Nilai|

PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

dalam Pembentukan Karakter dan Kesehatan

Peran pendidikan jasmani dan olahraga sebagai sarana strategis dalam membentuk karakter peserta didik sekaligus meningkatkan derajat kesehatan. Melalui pendekatan pendidikan jasmani modern, pembaca diajak memahami pentingnya inovasi media dan teknologi dalam pembelajaran yang tidak hanya efektif, tetapi juga mampu menanamkan nilai-nilai disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab.

Selanjutnya, buku ini mengulas pentingnya membangun fondasi gerak sebagai bagian integral dari perkembangan peserta didik.

Aspek perkembangan motorik diposisikan tidak hanya sebagai kemampuan fisik semata, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter dan kepribadian. Pembelajaran PJOK di sekolah menjadi ruang yang sangat strategis dalam mengembangkan potensi peserta didik secara holistik, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak lagi dipandang sebagai pelengkap, melainkan sebagai bagian esensial dalam sistem pendidikan.

Pada bagian akhir, buku ini menekankan pentingnya literasi gerak dan inovasi pembelajaran PJOK dalam membangun gaya hidup aktif, sehat, dan berprestasi. Literasi gerak menjadi fondasi bagi peserta didik untuk memahami, mengaplikasikan, dan menginternalisasi aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.