



Nilai Inklusivitas dalam Implementasi PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Editor:

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

Dr. Eko Sudarmanto, S.Pd., M.Or. | Prof. Dr. Nurkadri, S.Pd., M.Pd.

Dr. Agung Wahyudi, S.Pd., M.Pd. | Ahmad Syaifuddin, S.Pd., M.Pd.



**Didik Purwanto | Hasyim | Sudiadharna | Pungki Indarto
Amir Supriadi | Hasan | Ahadi Priyohutomo | Atika Swandana
Ani Pristiawati | Muslim Bin Ilyas | Imron Nugroho Saputro
Sudiadharna | Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu
Muhammad Maulana Fajar | Muslim Bin Ilyas | Abdul Harris Handoko
Abu Bakar | Faisal Mandala Siregar | Agustin Sastrawan Harahap
Ahmad Maroni Fuad | Ade Ros Riza | I Nyoman Wahyu Esa Wijaya
Chairuna | Al Ihzan Tajuddin | Hardodi Sihombing | Sriningsih
Wahyu Ade Putra | Lukman Hakim Saragih | Boby Helmi
Abdul Halim | Muh. Syachrul Syamsuddin**

NILAI INKLUSIVITAS DALAM IMPLEMENTASI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Editor:

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

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

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

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

Ahmad Syaifuddin, S.Pd., M.Pd.

Didik Purwanto	Hasyim	Sudiadharma	Pungki Indarto
Amir Supriadi	Hasan	Ahadi Priyohutomo	Atika Swandana
Ani Pristiawati	Muslim Bin Ilyas		
Imron Nugroho Saputro	Sudiadharma		
Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu	Muhammad Maulana Fajar		
Muslim Bin Ilyas	Abdul Harris Handoko	Abu Bakar	
Faisal Mandala Siregar	Agustin Sastrawan Harahap		
Ahmad Maroni Fuad	Ade Ros Riza	I Nyoman Wahyu Esa Wijaya	
Chairuna	Al Ihzan Tajuddin	Hardodi Sihombing	Sriningsih
Wahyu Ade Putra	Lukman Hakim Saragih		
Bobby Helmi	Abdul Halim	Muh. Syachrul Syamsuddin	

Pengantar:

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

Direktur Pascasarjana UIN SATU

(Universitas Islam Negeri

Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)



**AKADEMIA
PUSTAKA**

Nilai Inklusivitas dalam Implementasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Copyright © Didik Purwanto, *dkk.* 2026.
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Penulis : Didik Purwanto, *dkk.*
Editor : Adi Wijayanto, *dkk.*
Layout : Kowim Sabilillah
Desain cover : Diki M. Fauzi
x + 204 hlm : 14 x 20,5 cm
ISBN : 978-623-157-258-5
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, karena atas rahmat dan perkenanan-Nya, buku kolaborasi berjudul ***"Nilai Inklusivitas dalam Implementasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga"*** ini dapat hadir di hadapan pembaca.

Karya ini merupakan buah pemikiran kolektif dari para praktisi, akademisi, dan pemerhati pendidikan yang tersebar dari berbagai penjuru wilayah di Indonesia. Keberagaman latar belakang para penulis memberikan warna dan perspektif yang luas dalam membedah esensi inklusivitas, di mana pendidikan jasmani tidak lagi dipandang sekadar sebagai aktivitas fisik belaka, namun sebagai instrumen vital dalam merajut kesetaraan dan penghormatan terhadap harkat kemanusiaan tanpa terkecuali.

Penulisan buku ini didasari oleh semangat untuk memberikan kontribusi nyata bagi dunia pendidikan nasional. Kami meyakini bahwa akses terhadap olahraga dan aktivitas jasmani adalah hak asasi setiap individu. Melalui gagasan-gagasan yang dituangkan dalam bab-bab buku ini, kami berharap dapat menyalakan api optimisme bagi terciptanya ekosistem pendidikan yang lebih ramah bagi semua kalangan, termasuk bagi mereka yang selama ini mungkin belum sepenuhnya terakomodasi.

Terima kasih yang tulus kami sampaikan kepada seluruh tim penulis yang telah mendedikasikan waktu dan pemikirannya dalam proses kolaborasi ini. Kami menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena

itu, kritik dan masukan konstruktif sangat kami harapkan guna penyempurnaan karya-karya kami di masa yang akan datang.

Semoga buku ini menjadi referensi yang bermanfaat dan menjadi pemantik bagi gerakan inklusivitas yang lebih masif dalam implementasi pendidikan jasmani dan olahraga di seluruh pelosok Tanah Air.

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 iii

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

DAFTAR ISI..... v

BAB I

**PJOK HOLISTIK DAN BERDAMPAK: FILOSOFI,
KURIKULUM, MOTORIK, DAN KUALITAS HIDUP**

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM
MENUMBUHKAN BERPIKIR KRITIS SISWA..... 2**

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

**PENDIDIKAN JASMANI HOLISTIK UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP SISWA 7**

- Prof. Dr. Hasyim, S.Pd., M.Pd.

**STRATEGI PEMBELAJARAN
PERMAINAN BULUTANGKIS..... 13**

- Dr. Sudiadharma, M.Kes.

**REORIENTASI KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI
MENUJU PEMBELAJARAN BERDAMPAK UNTUK
MEWUJUDKAN PESERTA DIDIK AKTIF DAN BUGAR..... 19**

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

**FILOSOFI SEPAK BOLA INDONESIA
DALAM PEMBELAJARAN PJOK..... 25**

- Dr. Amir Supriadi, S.Pd., M.Pd.

**POTENSI OLAHRAGA TRADISIONAL SULAWESI SELATAN
UNTUK PENGEMBANGAN LATIHAN
KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA 31**

- Hasan, S.Pd., M.Pd.

**KETERAMPILAN MOTORIK:
PERSPEKTIF DAN KLASIFIKASI GERAK.....38**

- Ahadi Priyohutomo, S.Pd., M.Pd.

**PEMBELAJARAN AKUATIK:
PERSPEKTIF ILMU KEOLAHRAGAAN
DAN PENDIDIKAN45**

- Atika Swandana, S.Pd., M.Pd.

**GAYA MENGAJAR INKLUSIF PADA
PEMBELAJARAN AKUATIK MAHASISWA PJKR52**

- Ani Pristiawati, M.Pd.

**KONDISI FISIK SEBAGAI BASIS PRESTASI:
PERAN LATIHAN TERSTRUKTUR DALAM
PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA58**

- Muslim Bin Ilyas, S.Or., M.Pd.

BAB II

**INOVASI PEMBELAJARAN PJOK:
DEEP LEARNING, KURIKULUM MERDEKA
DAN PENINGKATAN KARAKTER**

**REKONSTRUKSI PEMBELAJARAN PENJAS MENUJU
SISWA YANG SEHAT FISIK DAN MENTAL.....65**

- Prof. Dr. Hasyim, M.Pd.

**MODEL PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS *DEEP
LEARNING* UNTUK PENINGKATAN PEMAHAMAN
KONSEP GERAK DAN KEBUGARAN72**

- Dr. Imron Nugroho Saputro, M.Pd.

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN PERMAINAN BULUTANGKIS.....	79
• Dr. Sudiadharma, M.Kes.	
ANALISIS KESIAPAN GURU OLAHRAGA DI BEKASI MENGHADAPI PEMBELAJARAN TATAP MUKA PADA ERA NEW NORMAL.....	86
• Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd.	
DESAIN MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS <i>OUTCAME BASED EDUCATION</i> (OBE).....	91
• Muhammad Maulana Fajar, M.Pd.	
KEBUGARAN JASMANI DALAM MENUNJANG PRESTASI ATLET DAN SISWA.....	97
• Muslim Bin Ilyas, S.Or., M.Pd.	
PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MEMBENTUK KARAKTER ANAK USIA DINI.....	103
• Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd.	
MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI DI DALAM AIR: METODE EFEKTIF PENGAJARAN RENANG UNTUK PEMULA.....	110
• Abu Bakar, S.Pd., M.Pd.	
RENANG KETERAMPILAN WAJIB BAGI MAHASISWA OLAHRAGA.....	116
• Faisal Mandala Siregar, S.Pd., M.Pd.	
HUBUNGAN PEMBELAJARAN JASMANI KONSTRUKTIF DIKAITKAN KURIKULUM MERDEKA.....	123
• Agustin Sastrawan Harahap, S.Pd., M.Pd.	
PENDEKATAN PEMBELAJARAN MENDALAM DALAM KURIKULUM DAN TANTANGAN PENERAPANNYA PADA MATA PELAJARAN PJOK DI SEKOLAH.....	130
• Ahmad Maroni Fuad, S.Pd.	

PERAN PEMBELAJARAN BOLA BASKET TERHADAP PERKEMBANGAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR DAN HALUS PADA PESERTA DIDIK DAN MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI	135
• Ade Ros Riza, S.Pd., M.Pd.	
PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI LANDASAN KEBIASAAN BERGERAK SEPANJANG HAYAT	143
• I Nyoman Wahyu Esa Wijaya, S.Pd., M.Pd.	
TRANSFORMASI PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR: INOVASI, TEKNOLOGI DAN AKTIVITAS FISIK EDUKATIF	150
• Chairuna, M.Pd.	
PERAN REKREASI OUTBOUND DALAM MENINGKATKAN MINAT BERAKTIVITAS FISIK	156
• Al Ihzan Tajuddin, S.Pd., M.Pd.	
STRATEGI REVITALISASI NOMOR-NOMOR ATLETIK DALAM MATA PELAJARAN PJOK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN SISWA	160
• Hardodi Sihombing, S.Pd., M.Pd.	
PEMBELAJARAN AKUATIK BERBASIS PEMAHAMAN TPACK MAHASISWA PJKR.....	166
• Sriningsih, M.Pd.	
TRANSFORMASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SD: DARI AKTIVITAS FISIK MENUJU PENGUATAN KARAKTER	173
• Wahyu Ade putra, S.Pd., M.Pd.	

**PEMBELAJARAN PENJAS BERORIENTASI
LITERASI BAHASA UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN KOMUNIKASI SISWA SEKOLAH
DASAR UNTUK KELAS RENDAH..... 180**

- Lukman Hakim Saragih, M.Pd.

**BAB III
OLAHRAGA REKREATIF, KEBUGARAN
DAN AKTIVITAS FISIK
OLAHRAGA PETANQUE SEBAGAI MEDIA
EDUKASI DAN PEMBERDAYAAN:
KAJIAN KONSEPTUAL DAN PRAKTIK LAPANGAN..... 189**

- Dr. Bobby Helmi, M.Pd.

**AKTIVITAS FISIK RINGAN UNTUK
MENINGKATKAN AKTIVITAS JASMANI GURU..... 193**

- Dr. Abdul Halim, M.Pd.

**PICKLEBALL MASUK SEKOLAH DALAM
MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI GURU PJOK
DAN SISWA DI KOTA MAKASSAR..... 199**

- Muh. Syachrul Syamsuddin, S.Pd., M.Pd.

BAB I
PJOK HOLISTIK DAN BERDAMPAK:
FILOSOFI, KURIKULUM, MOTORIK,
DAN KUALITAS HIDUP



PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENUMBUHKAN BERPIKIR KRITIS SISWA

Dr. Didik Purwanto, S.Pd., M.Pd.¹

Universitas Tadulako

“Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang dirancang secara aktif, reflektif, dan berbasis pemecahan masalah mampu menumbuhkan kemampuan berpikir kritis siswa melalui pengambilan keputusan, analisis situasi, serta evaluasi strategi dalam aktivitas jasmani”

Pendidikan merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Purwanto et al., 2023). Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, kognitif, sosial, dan afektif.

¹ Didik Purwanto lahir di Margapura, Kabupaten Parigi Moutong, Sulawesi Tengah, 20 Desember 1983, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Tadulako. Penulis menyelesaikan studi S1 Prodi PJKR FIP UM Malang tahun 2007, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNESA Surabaya tahun 2014, dan menyelesaikan S3 Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ Jakarta tahun 2017.

Selama ini, Pendidikan Jasmani sering dipersepsikan hanya sebagai aktivitas yang berfokus pada keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, padahal dalam pelaksanaannya pembelajaran ini memiliki potensi besar dalam mengembangkan kemampuan berpikir tingkat tinggi, salah satunya adalah berpikir kritis. Berpikir kritis menjadi keterampilan penting yang harus dimiliki siswa dalam menghadapi tantangan pembelajaran dan kehidupan di abad ke-21 (Hastiani, 2022).

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, siswa dihadapkan pada berbagai situasi yang menuntut pengambilan keputusan, pemecahan masalah, serta analisis terhadap kondisi permainan atau aktivitas fisik yang dilakukan. Melalui kegiatan seperti permainan olahraga, kerja sama tim, dan refleksi terhadap hasil gerak, siswa belajar mengevaluasi strategi, memahami sebab-akibat, serta memilih tindakan yang paling efektif. Proses tersebut secara tidak langsung melatih kemampuan berpikir kritis siswa karena mereka tidak hanya melakukan gerakan, tetapi juga memahami makna dan tujuan dari setiap aktivitas yang dijalani.

Oleh karena itu, Pendidikan Jasmani memiliki peran strategis dalam menumbuhkan kemampuan berpikir kritis siswa apabila dirancang dengan pendekatan pembelajaran yang tepat. Guru dituntut untuk mengembangkan model pembelajaran yang aktif, kreatif, dan berbasis masalah agar siswa terlibat secara kognitif dalam setiap aktivitas jasmani. Dengan demikian, Pendidikan Jasmani tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik siswa, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam membentuk peserta didik yang mampu berpikir kritis, reflektif, dan adaptif terhadap berbagai situasi kehidupan (Khan et al., 2022).

Berpikir kritis adalah keterampilan kognitif tingkat tinggi yang mencakup kemampuan analitis, evaluatif, dan reflektif siswa untuk memahami masalah serta menghasilkan solusi

yang efektif. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan abad ke-21 yang menekankan keterampilan berpikir tingkat tinggi (*higher-order thinking skills*) (Ayu Aulia Rahayu et al., 2024). Pembelajaran Pendidikan Jasmani membuka ruang bagi siswa untuk menghadapi situasi nyata yang kompleks, seperti mengambil keputusan taktis dalam permainan atau mengevaluasi strategi latihan. Hal ini meningkatkan keterlibatan berpikir kritis siswa melalui pengalaman langsung. Kajian menunjukkan model pembelajaran pendidikan jasmani memiliki hubungan positif dengan kemampuan berpikir kritis siswa karena mendorong analisis kondisi, diskusi, hingga solusi masalah gerak (Pratiwi & Arifin, 2023).

Penelitian ini merupakan tinjauan pustaka yang menganalisis hasil-hasil penelitian terkait pembelajaran Pendidikan Jasmani dan kemampuan berpikir kritis siswa dari artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan dan terbaru. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran seperti pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning*), *guided discovery*, dan model eksperimen dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa. Misalnya: Model *Problem Based Learning* (PBL) terbukti meningkatkan skor berpikir kritis siswa setelah perlakuan pembelajaran intensif. (Nazirun et al., 2019). Analisis Tingkat Kemampuan Berpikir Kritis dalam konteks pembelajaran jasmani menunjukkan mayoritas siswa mencapai tingkat berpikir kritis *sedang* hingga *tinggi*.

Selain metode pembelajaran, peran guru sangat penting: perencanaan kegiatan yang mendorong siswa menganalisis situasi, bekerja secara tim, serta refleksi terhadap tindakan mereka membantu siswa mengembangkan berpikir tingkat tinggi secara efektif. (Abidin, 2025).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani secara nyata dapat menumbuhkan berpikir kritis siswa jika dirancang dengan model yang mengedepankan explorasi, problem solving, dan refleksi kegiatan. Model pembelajaran berbasis masalah (*PBL*) dan *discovery learning* terbukti signifikan dalam meningkatkan keterampilan berpikir kritis siswa. Guru sebagai fasilitator perlu menerapkan strategi yang menstimulus siswa untuk berpikir aktif, evaluatif, dan reflektif. (Stephani, 2017); (Masrinah et al., 2019). Perlu peningkatan pelatihan bagi guru Pendidikan Jasmani tentang strategi pembelajaran berpikir kritis. Pengembangan instrumen penilaian berpikir kritis khusus dalam kegiatan jasmani sangat penting untuk evaluasi hasil belajar. Penelitian lanjutan disarankan menguji hubungan langsung antara model pembelajaran tertentu dengan indikator berpikir kritis siswa.

Daftar Pustaka

- Abidin, Z. (2025). *JANUARY 2025 Development of a critical thinking skills assessment instrument for students on diffusion and osmosis subject*. 9(2), 86–95.
- Ayu Aulia Rahayu, Rahmat, A., & Carsiwan. (2024). *Model, Hubungan Pendidikan, Pembelajaran Terhadap, Jasmani Kritis, Berpikir*. 839–851.
- Hastiani, I. dan. (2022). *PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI (PJOK) SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) DI KOTA PONTIANAK*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 300–316.
- Khan, L., Chaerul, A., & Resita, C. (2022). *Implementasi Model Pembelajaran Berbasis Masalah Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Secara Daring*. 8(3), 1174–1183. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.3138>
- Masrinah, E. N., Aripin, I., Gaffar, A. A., Biologi-fkip, P. S. P., &

- Majalengka, U. (2019). *PROBLEM BASED LEARNING (PBL) UNTUK MENINGKATKAN*. 924–932.
- Nazirun, N., Model, P., Based, P., Untuk, L., Keterampilan, M., Kritis, B., & Kritis, B. (2019). *Journal Sport Area ISSN 2527-760X (Print)*. 4, 318–326.
- Pratiwi, R. E., & Arifin, Z. (2023). *Penerapan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. 2(2), 158–166.
- Purwanto, D., Baan, A. B., Rejeki, H. S., & Sugiarta, I. K. (2023). *Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Passing Bola Voli*. 7, 60–68.
- Stephani, M. R. (2017). *Stimulasi kemampuan berpikir kritis melalui pembelajaran berbasis masalah pada pendidikan jasmani*. 2(april), 16–27.



PENDIDIKAN JASMANI HOLISTIK UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP SISWA

Prof. Dr. Hasyim, S.Pd., M.Pd.²

Universitas Negeri Makassar

“Melalui penjas holistik, aktivitas fisik menjadi fondasi gaya hidup sehat dan kualitas hidup siswa di masa depan”

Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas hidup siswa secara menyeluruh dan berkelanjutan. Dalam paradigma pendidikan modern, pendidikan jasmani tidak lagi dipahami sebatas pengembangan kemampuan fisik dan keterampilan gerak semata, melainkan sebagai wahana pendidikan yang mengintegrasikan dimensi fisik, mental, sosial, emosional, dan moral peserta didik (Baker et al., 2003). Pendekatan ini dikenal sebagai pendidikan

² Penulis Prof. Dr. Hasyim, S.Pd., M.Pd, Tempat tanggal lahir Ujung Baru, 2 Mei 1980. Jenjang Pendidikan: SD Negen 223 Duampanua, Pinrang dan tamat tahun 1994. SMP Negeri Pekkabata, Pinrang dan tamat tahun 1997. SMA Negeri 10 Makassar dan tamat tahun 2000. SI UNM Jurusan Penjaskesrek FIK UNM tamat tahun 2004. S2 Pascasarjana UNM Pendidikan jasmani dan olahraga tamat tahun 2008. S3 Pascasarjana UNJ Pendidikan Olahraga tamat tahun 2016.

jasmani holistik, yang menempatkan siswa sebagai individu utuh yang berkembang secara seimbang sesuai dengan potensi dan tahap perkembangannya (Hasyim & Mappanyukki, 2024). Pendekatan holistik tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang menekankan pengembangan manusia Indonesia seutuhnya, baik jasmani maupun rohani.

Pendidikan jasmani holistik memandang aktivitas jasmani sebagai sarana pembelajaran yang bermakna dan kontekstual. Aktivitas olahraga, permainan, dan latihan kebugaran dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk membentuk karakter, menumbuhkan nilai-nilai sosial, serta meningkatkan kesehatan mental siswa (Lubis & Sukadiyanto, 2019).

Melalui pengalaman belajar yang aktif dan menyenangkan, siswa dilatih untuk mengembangkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi, dan fleksibilitas, sekaligus menginternalisasi nilai sportifitas, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, kejujuran, dan rasa percaya diri (Wiguna, 2021). Dengan demikian, pendidikan jasmani memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas hidup siswa, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Dari aspek kebugaran jasmani, pendidikan jasmani holistik berperan penting dalam meningkatkan kapasitas fisik siswa agar mampu menjalani aktivitas belajar secara optimal (Hasyim & Mappanyukki, 2024). Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya konsentrasi yang lebih tinggi, ketahanan terhadap kelelahan yang lebih baik, serta kesiapan belajar yang lebih optimal.

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terprogram dan berkelanjutan berhubungan positif dengan fungsi kognitif, prestasi akademik, dan kesehatan jangka panjang siswa. Selain itu, kebugaran jasmani juga berfungsi sebagai upaya preventif terhadap berbagai permasalahan

kesehatan, seperti obesitas, gangguan postur tubuh, penyakit kardiovaskular, serta penyakit tidak menular lainnya sejak usia dini (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Selain aspek fisik, pendidikan jasmani holistik juga memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan psikologis siswa. Aktivitas jasmani terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan tekanan emosional yang sering dialami siswa akibat tuntutan akademik, sosial, maupun lingkungan. Pembelajaran pendidikan jasmani yang berorientasi pada pengalaman (*experiential learning*) memungkinkan siswa mengekspresikan emosi secara positif, meningkatkan motivasi intrinsik, serta membangun konsep diri dan harga diri yang sehat (Costa et al., 2022). Kesehatan mental yang baik menjadi fondasi penting bagi siswa dalam menghadapi tantangan belajar, mengelola emosi, serta membangun kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Aspek sosial juga merupakan bagian integral dalam pendidikan jasmani holistik. Kegiatan olahraga dan permainan kelompok memberikan kesempatan luas bagi siswa untuk berinteraksi, bekerja sama, berkomunikasi secara efektif, serta belajar menghargai perbedaan individu (Husdarta, 2011). Melalui pengalaman sosial tersebut, siswa belajar menyelesaikan konflik secara sportif, mengembangkan empati, dan menumbuhkan rasa kebersamaan. Nilai-nilai sosial ini sangat penting dalam membentuk keterampilan hidup (*life skills*) yang dibutuhkan siswa dalam kehidupan bermasyarakat. Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada pencapaian hasil belajar gerak, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kompetensi sosial yang berkelanjutan.

Dalam konteks transformasi pendidikan, implementasi pendidikan jasmani holistik menuntut perubahan paradigma pembelajaran dari yang bersifat *teacher-centered* menuju pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered*

learning) (World Health Organization, 2022). Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran, di mana mereka tidak hanya menerima instruksi, tetapi juga terlibat secara langsung dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi aktivitas jasmani. Melalui pendekatan ini, siswa diberikan ruang untuk mengeksplorasi kemampuan gerak, mengembangkan kreativitas, serta membangun tanggung jawab terhadap proses belajar dan kesehatan dirinya sendiri.

Pemanfaatan media pembelajaran yang inovatif menjadi elemen penting dalam mendukung transformasi pendidikan jasmani holistik. Penggunaan teknologi digital, seperti video pembelajaran, aplikasi kebugaran, platform pembelajaran daring, dan perangkat wearable sederhana, dapat membantu guru menyajikan materi secara lebih menarik, interaktif, dan kontekstual (Safitri et al., 2024). Media digital memungkinkan siswa memahami konsep gerak, teknik olahraga, serta prinsip kebugaran dan kesehatan dengan lebih visual dan mudah dipahami. Selain itu, teknologi juga dapat dimanfaatkan sebagai alat refleksi dan evaluasi, sehingga siswa mampu memantau perkembangan kebugaran dan keterampilan jasmani secara mandiri.

Model pembelajaran aktif seperti project-based learning, problem-based learning, cooperative learning, dan sport education model juga sangat relevan dalam pendidikan jasmani holistik. Melalui model-model tersebut, siswa tidak hanya melakukan aktivitas fisik, tetapi juga belajar berpikir kritis, memecahkan masalah, bekerja sama dalam tim, serta mengambil keputusan secara sportif. Pembelajaran aktif mendorong keterlibatan kognitif, afektif, dan psikomotor secara bersamaan, sehingga pengalaman belajar menjadi lebih bermakna dan berdampak jangka panjang terhadap sikap dan perilaku hidup sehat siswa (Corbin et al., 2014).

Integrasi pendidikan gizi dan kesehatan dalam

pembelajaran pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendekatan holistik. Edukasi gizi yang dikaitkan langsung dengan aktivitas jasmani membantu siswa memahami hubungan antara asupan nutrisi, aktivitas fisik, dan performa tubuh. Siswa diajak mengenali pentingnya gizi seimbang, hidrasi yang cukup, serta pengaturan waktu istirahat dan pemulihan tubuh (Agus, 2012). Pemahaman ini mendorong siswa untuk membentuk kebiasaan hidup sehat tidak hanya di sekolah, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Pendidikan jasmani holistik berperan strategis dalam membentuk gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat (Gillinov et al., 2017). Melalui pengalaman belajar yang positif, menyenangkan, dan relevan dengan kebutuhan siswa, pendidikan jasmani mampu menumbuhkan motivasi intrinsik untuk beraktivitas fisik secara berkelanjutan. Siswa tidak hanya diarahkan untuk mencapai target kebugaran jangka pendek, tetapi juga dibekali kesadaran, pengetahuan, dan sikap positif terhadap pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan dalam kehidupan mereka di masa depan.

Daftar Pustaka

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*.
- Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 12–25.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2014). *Concepts of Fitness and Wellness*. McGraw-Hill.
- Costa, J., Figueiredo, P., Nakamura, F. Y., & Brito, J. (2022). The Importance of sleep in athletes. In *Exercise Physiology*.

IntechOpen.

- Gillinov, S., Etiwy, M., Wang, R., Blackburn, G., Phelan, D., Gillinov, A. M., Houghtaling, P., Javadikasgari, H., & Desai, M. Y. (2017). Variable accuracy of wearable heart rate monitors during aerobic exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(8), 1697–1703. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001284>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Hasyim, M., & Mappanyukki, et al. (2024). Physical activity interventions for holistic health promotion in adolescents: Integrating local wisdom and cultural approaches. *Journal of Physical Education and Health*, 12(4), 201–218.
- Husdarta, H. J. S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Lubis, J., & Sukadiyanto. (2019). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rajawali Pers.
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., Triwanvi, S., & Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56.
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.
- World Health Organization. (2022). *World Health Statistics 2022*. World Health Organization.



STRATEGI PEMBELAJARAN PERMAINAN BULUTANGKIS

Dr. Sudiadharma, M.Kes.³

Universitas Negeri Makassar

*“Penerapan Prinsip Keselamatan, Pembelajaran Bertahap,
Kebermaknaan Belajar, Dan Kesenangan Dalam Bermain Menjadi
Kunci Keberhasilan Strategi Pembelajaran Bulutangkis”*

Permainan bulutangkis adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat di seluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya masyarakat yang ikut serta dalam setiap kegiatan olahraga bulutangkis yang diselenggarakan, baik dalam bentuk pertandingan lokal, hingga tingkat dunia, seperti Thomas dan Uber Cup dan Olimpiade atau Sea Games. Bulutangkis atau badminton dapat dikatakan sebagai olahraga hiburan dan pertandingan yang digemari oleh usia yang tua dan juga usia yang muda di seluruh dunia. Permainan bulutangkis merupakan permainan individual yang dapat dimainkan

³ Penulis lahir di Makassar, 07 April 1964, penulis merupakan Dosen FIKK Uneversitas Negeri Makassar program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Penulis menyelesaikan gelar Srjana Pendidikan Keperawatan di IKIP Ujung Pandang (1988), gelar Magister Kesehatan di UNPAD Bandung (1998) dan gelar Doktor Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2011).

dengan cara bermain tunggal yaitu satu orang melawan satu orang atau bermain ganda yaitu dua orang melawan dua orang dengan menggunakan raket sebagai alat pemukul dan shuttlecock sebagai obyek yang dipukul, lapangan permainan berbentuk persegi dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan. Bulutangkis merupakan olahraga prestasi yang mampu mengharumkan nama bangsa Indonesia ditingkat dunia. Untuk dapat mencapai prestasi yang terbaik banyak unsur-unsur didalamnya, diantaranya penguasaan teknik, fisik, taktik dan mental.

Menjadi pebulutangkis yang handal perlu berbagai macam persyaratan, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar permainan bulutangkis. Bahwa keterampilan bulutangkis di bagi dalam empat bagian yaitu pegangan raket (grip), pukulan pertama atau servis (service), pukulan melewati kepala (overhead stroke) dan pukulan ayunan rendah (overhand stroke). Lebih detail mengenai teknik dasar bermain bulutangkis diantaranya adalah teknik service, smash, lob, drop, drive, overhead dan jug footwork. Bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan alat yang dinamakan raket dan shuttlecock, yang dimainkan oleh dua orang atau empat pemain.

Servis menjadi teknik utama dan paling mendasar dalam permainan bulutangkis, sehingga teknik dasar ini wajib dikuasai. Pukulan servis (service) merupakan pukulan pertama yang mengawali suatu permainan bulutangkis. Smash menjadi teknik utama dan paling ampuh untuk mengakhiri sebuah rally panjang untuk mendapatkan dan mengakhiri sebuah permainan, sehingga teknik tersebut wajib dimiliki dan dikuasai (Sitorus and Siahaan 2021). Teknik dasar permainan bulutangkis tersebut harus dikuasai pebulutangkis untuk menunjang atau mencapai tujuan permainan. Taktik dan strategi adalah komponen yang sangat penting dalam

permainan bulu tangkis. Strategi adalah rancangan atau konsep yang bersifat metodis sebelum permainan atau pertandingan berlangsung. Taktik adalah penerapan atau pelaksanaan dari strategi. Dengan taktik dan strategi yang tepat, seorang pemain dapat memenangkan suatu permainan dengan efisien. Taktik dan strategi menunjang pemain untuk bermain secara pandai.

Dengan semakin familiarnya masyarakat terhadap bulutangkis, diharapkan kedepannya semakin banyak pelaku dan penggemar bulutangkis. Hal ini dapat mendorong minat anak-anak usia sekolah dasar untuk menggemari dan aktif berpartisipasi dalam olahraga bulutangkis(Lestari and Aryani 2024).

Bulutangkis adalah salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam PJOK dan memiliki potensi besar untuk meningkatkan partisipasi siswa karena sifat permainannya yang dinamis dan menarik. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran bulutangkis di sekolah seringkali menghadapi kendala, seperti kurangnya alat yang sesuai dan metode pengajaran yang monoton, yang dapat mengurangi efektivitas pembelajaran dan partisipasi siswa. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa modifikasi dalam pembelajaran bulutangkis, seperti penggunaan alat yang disesuaikan dan pendekatan permainan yang inovatif, dapat meningkatkan keterampilan dan minat siswa dalam olahraga ini. (Studi et al. 2025)

Prinsip dan Tujuan Pembelajaran Bulutangkis

Pembelajaran permainan bulutangkis memiliki landasan konseptual yang kuat sebagai bagian dari pendidikan jasmani yang bertujuan mengembangkan peserta didik secara menyeluruh. Tujuan strategi pembelajaran bulutangkis tidak hanya diarahkan pada pencapaian keterampilan teknik

bermain, tetapi juga pada pembentukan kemampuan berpikir, pengendalian emosi, serta sikap dan nilai-nilai positif dalam kegiatan berolahraga. Dengan demikian, pembelajaran bulutangkis menjadi sarana pendidikan yang berorientasi pada pengembangan tiga aspek yang telah ada seperti: psikomotorik, kognitif dan afektif secara terpadu.

Dari aspek psikomotor, strategi pembelajaran bulutangkis bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerakan dasar dan keterampilan spesifik dari sebuah permainan, seperti koordinasi, kelincahan, kecepatan, serta ketepatan pukulan. Pada aspek kognitif, pembelajaran diarahkan untuk membangun pemahaman peserta didik terhadap aturan permainan, konsep teknik dan taktik, serta kemampuan mengambil keputusan dalam situasi permainan. Sementara itu, aspek afektif difokuskan pada pembentukan sikap sportif, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan rasa percaya diri melalui aktivitas bermain yang terstruktur.

Selain itu, prinsip pembelajaran bertahap (*progression*) sangat penting untuk menjamin efektivitas pembelajaran. Peserta didik perlu diberikan pengalaman belajar yang dimulai dari pengenalan gerak sederhana, penguasaan teknik dasar, hingga penerapan teknik dan taktik dalam situasi permainan yang lebih kompleks. Pendekatan bertahap ini membantu peserta didik membangun pemahaman dan keterampilan secara sistematis serta mengurangi risiko kesalahan gerak dan kelelahan berlebihan.

Dengan menerapkan prinsip dan tujuan pembelajaran secara konsisten, strategi pembelajaran bulutangkis dapat menjadi sarana efektif untuk mengembangkan keterampilan bermain sekaligus membentuk karakter peserta didik. Pembelajaran bulutangkis tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pendidikan yang berkontribusi pada pembentukan individu yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

Model dan Strategi Pembelajaran Bulutangkis

Model dan strategi pembelajaran permainan bulutangkis sangat beragam dan dapat disesuaikan dengan tujuan pembelajaran serta karakteristik peserta didik. Pendekatan teknis sering digunakan untuk membangun keterampilan dasar, seperti grip, stance, footwork, dan berbagai jenis pukulan. Pendekatan ini menekankan pengulangan gerak secara terstruktur untuk meningkatkan ketepatan dan konsistensi teknik. Selain itu, pendekatan taktis dan pembelajaran berbasis permainan menjadi strategi yang efektif dalam mengembangkan pemahaman permainan. Melalui permainan sederhana dan modifikasi, peserta didik belajar mengambil keputusan, membaca situasi, serta menerapkan teknik dalam konteks permainan yang nyata. Strategi ini mendorong keterlibatan aktif dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis dalam bermain bulutangkis.

Evaluasi dan Implementasi Pembelajaran Permainan Bulutangkis

Implementasi strategi pembelajaran bulutangkis perlu diikuti dengan evaluasi yang sistematis dan berkelanjutan. Evaluasi tidak hanya dilakukan pada hasil akhir, tetapi juga pada proses pembelajaran. Penilaian proses meliputi partisipasi, sikap, dan keterlibatan peserta didik selama kegiatan berlangsung, sedangkan penilaian hasil berfokus pada penguasaan keterampilan teknik dan pemahaman permainan. Instrumen evaluasi dalam pembelajaran bulutangkis dapat berupa observasi, tes keterampilan, penilaian kinerja, serta refleksi diri peserta didik. Evaluasi juga berfungsi sebagai dasar untuk memperbaiki dan menyesuaikan strategi pembelajaran yang diterapkan. Dalam implementasinya, pembelajaran bulutangkis sering menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan sarana prasarana dan

perbedaan kemampuan peserta didik. Oleh karena itu, guru perlu melakukan modifikasi pembelajaran dan menerapkan strategi yang adaptif agar seluruh peserta didik tetap dapat mengikuti pembelajaran secara optimal. Evaluasi yang efektif akan membantu memastikan bahwa strategi pembelajaran bulutangkis berjalan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Pembelajaran bulutangkis tidak semata-mata diarahkan pada penguasaan teknik bermain, tetapi juga berperan dalam mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif peserta didik secara terpadu. Melalui pembelajaran yang terstruktur, peserta didik tidak hanya mampu melakukan keterampilan gerak dengan baik, tetapi juga memahami konsep permainan serta menunjukkan sikap sportif dan bertanggung jawab. Penerapan prinsip keselamatan, pembelajaran bertahap, kebermaknaan belajar, dan kesenangan dalam bermain menjadi kunci keberhasilan strategi pembelajaran bulutangkis. Prinsip-prinsip tersebut membantu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, meningkatkan motivasi belajar, serta mendorong partisipasi aktif peserta didik.

Daftar Pustaka

- Lestari, Olda, and Zulmi Aryani. 2024. "Pembelajaran Serta Pengenalan Olahraga Bulu Tangkis Pada Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Insal Cita Pendidikan X*.
- Sitorus, Indra, and David Siahaan. 2021. "Analisis Teknik Permainan Bulutangkis Pada Atlit Pb Indocafe Medan." *Jurnal Prestasi* 5(1): 1. doi:10.24114/jp.v5i1.25616.
- Studi, Program, Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu, Program Studi, Pendidikan Jasmani, Kesehatan Rekreasi, and Fakultas Ilmu. 2025. <https://demo.digital-school.id/read/bulu-tangkis>.



REORIENTASI KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI MENUJU PEMBELAJARAN BERDAMPAK UNTUK MEWUJUDKAN PESERTA DIDIK AKTIF DAN BUGAR

Dr. Pungki Indarto, S.Pd., M.Or.⁴

Universitas Muhammadiyah Surakarta

“Kurikulum pendidikan jasmani yang tidak lagi berorientasi semata pada penguasaan teknik olahraga, tetapi pada pembentukan kebiasaan hidup aktif, kebugaran, dan karakter, akan memberikan kontribusi yang lebih bermakna bagi perkembangan peserta didik secara holistik”

Kurikulum pendidikan jasmani yang berdampak menuntut pergeseran orientasi dari sekadar aktivitas fisik rutin menuju pengalaman belajar yang bermakna dan berkelanjutan bagi peserta didik. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani tidak

⁴ Pungki Indarto, lahir di Karanganyar, 28 desember 1986, Penulis merupakan Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani (Penjas) FKIP Universitas Muhammadiyah Surakarta, menyelesaikan studi S1 Ilmu Kepelatihan Olahraga UNS tahun 2010 dan S2 di Pasca Sarjana Ilmu Keolahragaan UNS tahun 2012-2014. Menyelesaikan S3 di Prodi Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana UNNES 2021-2024.

lagi dipahami hanya sebagai sarana melatih keterampilan motorik, tetapi sebagai wahana strategis untuk membentuk kebugaran, karakter, dan literasi gerak secara terpadu. Kurikulum yang dirancang secara berdampak menekankan pentingnya keterlibatan aktif siswa, relevansi pengalaman belajar dengan kehidupan sehari-hari, serta penguatan motivasi internal untuk hidup aktif sepanjang hayat (Martín-Rodríguez & Madrigal-Cerezo, 2025). Pendekatan ini mengharuskan guru tidak hanya berperan sebagai instruktur aktivitas, tetapi sebagai fasilitator pembelajaran yang mampu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, reflektif, dan memberdayakan (Silva et al., 2022). Dengan demikian, keberhasilan kurikulum penjas berdampak tidak diukur dari seberapa banyak materi yang disampaikan, melainkan dari sejauh mana pembelajaran mampu meninggalkan perubahan positif yang nyata dalam sikap, kebiasaan, dan kualitas hidup peserta didik.

Data global menunjukkan bahwa sebagian besar anak dan remaja saat ini tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang dianjurkan, sehingga menimbulkan kebutuhan mendesak bagi sekolah untuk mengoptimalkan peran pendidikan jasmani dalam mengembangkan gaya hidup aktif yang berkelanjutan. Misalnya, analisis tren global terhadap 298 survei populasi menemukan bahwa lebih dari 80 % remaja usia 11–17 tahun tidak mencapai minimal satu jam aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat setiap hari, yang merupakan standar yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia untuk kesehatan optimal. (Guthold et al., 2020). Dengan demikian, pendidikan jasmani yang dirancang secara berdampak—mengintegrasikan pembelajaran fisik, pengembangan karakter, serta literasi gerak—dapat memperluas peluang peserta didik untuk tidak hanya aktif selama pelajaran, tetapi juga menerapkan kebiasaan hidup sehat di luar sekolah, mendukung kebugaran jangka panjang dan kualitas hidup yang lebih baik.

Reorientasi kurikulum pendidikan jasmani menjadi relevan ketika dikaitkan dengan tantangan pendidikan dan kesehatan saat ini. Banyak peserta didik mengalami penurunan tingkat kebugaran jasmani akibat minimnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku pasif. Situasi ini diperparah dengan kecenderungan pembelajaran Penjas yang masih berfokus pada aspek teknis olahraga tanpa memperhatikan kebermaknaan pengalaman belajar siswa.

Pendekatan strategis yang dapat dilakukan. Pertama, kurikulum perlu menempatkan kebugaran jasmani dan gaya hidup aktif sebagai tujuan utama (Harris & Cale, 2022), bukan sekadar penguasaan cabang olahraga tertentu. Materi pembelajaran sebaiknya diarahkan pada aktivitas yang membangun kebiasaan bergerak, seperti aktivitas kebugaran, permainan aktif, dan eksplorasi gerak yang menyenangkan.

Kedua, penguatan literasi gerak (*physical literacy*) (Houser & Kriellaars, 2023; Marleni et al., 2024) menjadi landasan penting dalam kurikulum Penjas. Peserta didik tidak hanya diajak bergerak, tetapi juga memahami mengapa mereka perlu bergerak, bagaimana cara bergerak dengan benar, dan bagaimana aktivitas fisik berkontribusi terhadap kualitas hidup. Pemahaman ini akan memperkuat motivasi internal peserta didik.

Ketiga, kurikulum Penjas perlu mengintegrasikan pembentukan karakter (Marleni et al., 2024) melalui aktivitas fisik. Nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan kepercayaan diri dapat dikembangkan melalui desain pembelajaran yang reflektif dan bermakna. Dengan demikian, dampak Penjas tidak hanya terlihat pada aspek fisik, tetapi juga pada perkembangan kepribadian peserta didik.

Kurikulum Penjas yang berorientasi pada pembelajaran berdampak memiliki implikasi positif yang luas bagi peserta didik. Secara fisik, peserta didik memperoleh kesempatan yang

lebih besar untuk terlibat dalam aktivitas yang meningkatkan kebugaran jasmani. Secara psikologis, mereka cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih baik karena pembelajaran dirancang inklusif dan menghargai setiap perkembangan individu. Secara sosial, interaksi dalam aktivitas Penjas yang kolaboratif mendorong berkembangnya kemampuan komunikasi dan kerja sama.

Lebih jauh, peserta didik yang mengalami pembelajaran Penjas yang bermakna cenderung mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Sikap ini menjadi modal penting dalam membentuk gaya hidup aktif jangka panjang. Dengan kata lain, dampak kurikulum tidak hanya dirasakan selama masa sekolah, tetapi juga berkontribusi terhadap kualitas hidup peserta didik di masa depan (Boned-Gómez et al., 2024).



Gambar 1. Dampak Reorientasi Kurikulum Pendidikan Jasmani di Indonesia

Grafik tren ini menunjukkan bahwa seiring dengan evolusi kurikulum nasional (dari KTSP → Kurikulum 2013 → Kurikulum Merdeka), terdapat peningkatan yang jelas pada kebugaran jasmani siswa, kualitas implementasi pembelajaran PJO, dan keterlibatan (Alfridyaputra et al., 2023) siswa dalam

aktivitas fisik. Tingkat kebugaran siswa dasar yang awalnya rendah (42%) menjadi lebih tinggi di periode kurikulum Merdeka (58%), sementara kualitas pelaksanaan pembelajaran PJOK meningkat dari sekitar 60% hingga mencapai 85% pada Kurikulum Merdeka (Puspita et al., 2024). Hal ini menandakan bahwa reorientasi kurikulum menuju pembelajaran berdampak dapat memperkuat peran pendidikan jasmani dalam mendukung kesehatan dan gaya hidup aktif peserta didik.

Reorientasi kurikulum pendidikan jasmani menuju pembelajaran berdampak merupakan langkah strategis dalam menjawab tantangan pendidikan dan kesehatan peserta didik masa kini. Kurikulum yang tidak lagi berorientasi semata pada penguasaan teknik olahraga, tetapi pada pembentukan kebiasaan hidup aktif, kebugaran, dan karakter, akan memberikan kontribusi yang lebih bermakna bagi perkembangan peserta didik secara holistik.

Daftar Pustaka

- Alfridyaputra, R., Amiq, F., & Yudasmara, D. S. (2023). Keterlaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani tingkat sekolah menengah pertama: studi perbandingan antara Kabupaten dan Kota Malang. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(1).
- Boned-Gómez, S., Ferriz-Valero, A., Fröberg, A., & Baena-Morales, S. (2024). Unveiling Connections: A Thorough Analysis of Sustainable Development Goals Integration within the Spanish Physical Education Curriculum. *Education Sciences*, 14(1).
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based

- surveys with 1-6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1).
- Harris, J., & Cale, L. (2022). The Promoting Active Life styles (PAL) Project An Approach in Focus. In *Physical Education Pedagogies for Health*.
- Houser, N., & Kriellaars, D. (2023). "Where was this when I was in Physical Education?" Physical literacy enriched pedagogy in a quality physical education context. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5.
- Marleni, E., Mustoip, S., & Sulkhah. (2024). Implementation of the Literacy Movement in Shaping Student Character in Elementary School. *Edubase: Journal of Basic Education*, 5(2).
- Martín-Rodríguez, A., & Madrigal-Cerezo, R. (2025). Technology-Enhanced Pedagogy in Physical Education: Bridging Engagement, Learning, and Lifelong Activity. In *Education Sciences* (Vol. 15, Issue 4
- Puspita, S., Sinulingga, A., & Simatupang, N. (2024). Implementation of the Merdeka Curriculum in Physical Education, Sports, and Health Subjects at Langsa City Public Elementary Schools. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(3).
<https://doi.org/10.33369/jk.v8i3.35695>
- Silva, B., Cruz, G., Bentes, R., & Lima, R. F. (2022). Surfing On Physical Education Curriculum And The Impact On Student's Well-Being. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 33(1)



FILOSOFI SEPAK BOLA INDONESIA DALAM PEMBELAJARAN PJOK

Dr. Amir Supriadi, S.Pd., M.Pd.⁵

FIK Universitas Negeri Medan

“Integrasi filosofi sepak bola Indonesia dalam pembelajaran PJOK dapat dilakukan melalui pendekatan permainan yang menyerupai situasi nyata (game-based learning)”

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang paling populer di dunia, termasuk di Indonesia. Dalam konteks pendidikan, sepak bola menjadi bagian penting dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) karena mampu mengembangkan aspek jasmani, kognitif, sosial, dan afektif peserta didik (Siregar et al., 2023). Melalui aktivitas sepak bola, siswa tidak hanya belajar keterampilan gerak, tetapi juga nilai-nilai kerja sama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab sosial.

⁵ Penulis lahir di Klumpang, Deli Serdang, 12 maret 1972, merupakan Dosen di Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Jurusan Pendidikan, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di FPOK FKIP Medan tahun 1998, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Pascaarjana Unversitas Negeri Jakarta tahun 2007, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2011.

Di Indonesia, sepak bola tidak dapat dilepaskan dari nilai budaya dan filosofi permainan yang berkembang secara historis. Filosofi sepak bola Indonesia mencerminkan karakter masyarakat yang menjunjung kebersamaan, kreativitas, serta semangat pantang menyerah (Weda & Kurniawan, 2022). Oleh karena itu, pembelajaran sepak bola dalam PJOK idealnya tidak hanya menekankan penguasaan teknik dasar, tetapi juga mengintegrasikan filosofi sepak bola Indonesia sebagai sarana pembentukan karakter peserta didik.

Pendekatan pembelajaran yang berbasis filosofi nasional diyakini mampu membuat pembelajaran PJOK menjadi lebih kontekstual dan bermakna. Hal ini sejalan dengan tuntutan kurikulum yang menekankan penguatan karakter, pembelajaran aktif, serta relevansi dengan kehidupan nyata peserta didik (Siregar et al., 2023).

Konsep Filosofi Sepak Bola Indonesia

Filosofi sepak bola Indonesia dapat dipahami sebagai seperangkat nilai, prinsip, dan pendekatan bermain yang berkembang dari pengalaman sosial, budaya, serta kondisi fisik masyarakat Indonesia. Weda dan Kurniawan (2022) menyatakan bahwa filosofi sepak bola Indonesia menekankan keseimbangan antara menyerang, bertahan, dan transisi permainan, dengan ciri utama berupa permainan kolektif, kreativitas individu, dan semangat kebersamaan.

Pendekatan ini berbeda dengan filosofi sepak bola negara-negara Eropa yang cenderung menitikberatkan pada struktur taktik yang kaku dan sistem permainan yang sangat disiplin. Filosofi Indonesia lebih menekankan fleksibilitas, improvisasi, dan kerja sama tim, yang sesuai dengan karakter peserta didik di sekolah (Bausad et al., 2021).

Dalam konteks pendidikan, filosofi ini sangat relevan karena memberikan ruang bagi siswa untuk berekspresi dan belajar melalui pengalaman bermain yang menyenangkan.

Penelitian Bausad et al. (2021) menunjukkan bahwa penerapan permainan sepak bola berbasis filosofi Indonesia (soccer-like games) mampu meningkatkan pemahaman taktis siswa serta keterlibatan aktif dalam pembelajaran PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa filosofi sepak bola Indonesia memiliki potensi besar sebagai landasan pedagogis dalam pembelajaran olahraga di sekolah.

Sepak Bola sebagai Media Pembelajaran PJOK: Pengembangan Aspek Psikomotor, Kognitif, dan Afektif

Sepak bola dalam pembelajaran PJOK berperan sebagai media pembelajaran yang bersifat holistik. Secara psikomotor, siswa mengembangkan keterampilan dasar seperti passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola (Azzahra, 2022). Secara kognitif, siswa belajar memahami aturan permainan, strategi, serta pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang dinamis. Sementara itu, aspek afektif berkembang melalui pengalaman bekerja sama dalam tim, menghargai lawan, dan menerima kemenangan maupun kekalahan secara sportif (Fikri et al., 2023).

Penelitian Azzahra (2022) membuktikan bahwa penerapan model Problem Based Learning dalam pembelajaran sepak bola mampu meningkatkan hasil belajar dribbling siswa secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran sepak bola yang dirancang secara pedagogis dapat mengoptimalkan pencapaian kompetensi PJOK.

Integrasi Filosofi Sepak Bola Indonesia dalam Pembelajaran

Integrasi filosofi sepak bola Indonesia dalam pembelajaran PJOK dapat dilakukan melalui pendekatan permainan yang menyerupai situasi nyata (*game-based learning*). Guru PJOK dapat merancang aktivitas pembelajaran yang menekankan kerja sama tim, kreativitas, serta pengambilan keputusan, sesuai dengan karakter filosofi sepak bola Indonesia (Weda & Kurniawan, 2022). Bausad et al. (2021) menegaskan bahwa pembelajaran sepak bola berbasis filosofi nasional mampu meningkatkan pemahaman taktis siswa dibandingkan latihan teknik konvensional. Selain itu, model pembelajaran kooperatif seperti *Team Games Tournament (TGT)* juga terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan passing dan interaksi sosial siswa (Fikri et al., 2023). Dengan demikian, filosofi sepak bola Indonesia tidak hanya berfungsi sebagai konsep permainan, tetapi juga sebagai pendekatan pedagogis yang memperkaya pembelajaran PJOK.

Implementasi dalam Kurikulum PJOK

Dalam konteks Kurikulum Merdeka, pembelajaran PJOK menekankan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, kontekstual, dan berbasis pengalaman. Sepak bola menjadi salah satu materi yang sangat relevan untuk mengimplementasikan pendekatan tersebut (Siregar et al., 2023). Guru PJOK dapat mengembangkan proyek pembelajaran berbasis permainan sepak bola, seperti turnamen mini atau analisis strategi permainan sederhana.

Penelitian Personi dan Putra (2024) menunjukkan bahwa penerapan *Project-Based Learning* dalam pembelajaran sepak bola dapat meningkatkan keterampilan bermain mahasiswa pendidikan jasmani secara signifikan. Model ini mendorong siswa untuk aktif, mandiri, dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya.

Implementasi filosofi sepak bola Indonesia dalam PJOK juga sejalan dengan tujuan pendidikan karakter, karena menanamkan nilai kerja sama, disiplin, dan rasa nasionalisme melalui aktivitas olahraga (Weda & Kurniawan, 2022).

Kesimpulan

Filosofi sepak bola Indonesia memiliki peran strategis dalam pembelajaran PJOK karena mampu mengintegrasikan pengembangan keterampilan motorik, pemahaman taktis, dan pembentukan karakter peserta didik. Filosofi yang menekankan kerja sama, kreativitas, dan keseimbangan permainan sangat relevan dengan tujuan pendidikan jasmani di sekolah.

Melalui penerapan model pembelajaran yang inovatif dan kontekstual, guru PJOK dapat mengoptimalkan pembelajaran sepak bola sebagai sarana pendidikan yang holistik. Dengan demikian, integrasi filosofi sepak bola Indonesia dalam pembelajaran PJOK tidak hanya meningkatkan kualitas pembelajaran, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter generasi muda Indonesia.

Daftar Pustaka

Azzahra, F. N. (2022). Pengaruh model pembelajaran problem based learning terhadap hasil belajar dribbling sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 245–252.

Bausad, A. A., et al. (2021). Soccer-like games based on Indonesian football philosophy. *Proceedings of the International Conference on Physical Education, Health, and Sports*, 3(1), 112–118.

Fikri, A., et al. (2023). Meningkatkan hasil belajar PJOK materi

- sepak bola melalui model pembelajaran kooperatif TGT. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 56–64.
- Personi, M., & Putra, D. M. (2024). Project-based football learning and playing skills. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(1), 33–41.
- Siregar, M. A., et al. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka dalam pembelajaran sepak bola di sekolah menengah. *Jayabama: Journal Peminat Olahraga*, 2(2), 101–109.
- Weda, & Kurniawan, W. P. (2022). Peranan filosofi sepak bola Indonesia dalam pengajaran sepak bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 89–97



POTENSI OLAHRAGA TRADISIONAL SULAWESI SELATAN UNTUK PENGEMBANGAN LATIHAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA

Hasan, S.Pd., M.Pd.⁶

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bone

“Olahraga tradisional Sulawesi Selatan memiliki potensi strategis sebagai basis pengembangan latihan kebugaran jasmani mahasiswa yang kontekstual, fungsional, dan berkelanjutan”

Kebugaran jasmani mahasiswa merupakan isu strategis dalam pendidikan tinggi karena berkaitan langsung dengan kapasitas fungsional, kesehatan jangka panjang, serta kesiapan individu menghadapi tuntutan akademik dan fase kehidupan dewasa awal. Berbagai laporan menunjukkan bahwa kelompok usia mahasiswa mengalami penurunan

⁶ Penulis lahir di Lemo Polewali Mandar, 1 November, merupakan Dosen Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah IAIN Bone. Penulis menyelesaikan studi S1 di FIK UNM tahun 2013, menyelesaikan S2 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta tahun 2017, dan saat penulisan buku ini penulis sedang S3 semester 3 Prodi Pendidikan Jasmani Pascasarjana UNJ tahun 2026.

aktivitas fisik akibat meningkatnya waktu duduk, dominasi aktivitas berbasis layar, dan pola hidup kurang bergerak (Ahmad et al., 2021); (World Health Organization, 2011). Kondisi ini menuntut kehadiran pendekatan latihan kebugaran yang tidak hanya efektif secara fisik, tetapi juga menarik, relevan, dan dapat dipertahankan dalam keseharian mahasiswa.

Pendekatan latihan kebugaran konvensional yang menekankan repetisi gerak mekanis dan pola latihan seragam sering kali belum sepenuhnya selaras dengan karakteristik mahasiswa. Pola latihan yang monoton cenderung menempatkan mahasiswa sebagai pelaksana instruksi, bukan sebagai individu yang mengalami, menikmati, dan memaknai proses bergerak. Akibatnya, latihan kebugaran mudah ditinggalkan karena dianggap membosankan atau tidak memberi pengalaman yang berarti. Situasi ini membuka ruang untuk menghadirkan bentuk latihan kebugaran yang lebih kontekstual, kaya variasi gerak, dan dekat dengan pengalaman hidup mahasiswa.

Olahraga tradisional Sulawesi Selatan memiliki potensi kuat untuk dijadikan basis latihan kebugaran jasmani mahasiswa karena memuat pola gerak alami, dinamis, dan berulang. Berbagai bentuk aktivitas tradisional lokal melibatkan kombinasi gerak berlari, melompat, melempar, menarik, menahan, serta menjaga keseimbangan (Rukmini, 1982). Pola-pola gerak tersebut secara langsung berkaitan dengan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (ACSM, 2015). Dengan karakter ini, olahraga tradisional tidak hanya merepresentasikan warisan budaya, tetapi juga menyimpan potensi latihan fisik yang nyata.

Keunggulan olahraga tradisional terletak pada sifat geraknya yang fungsional dan menyeluruh. Gerakan yang muncul merefleksikan kebutuhan dasar manusia dalam

aktivitas sehari-hari, seperti mengangkat, berpindah, mengejar, menghindar, dan mempertahankan posisi tubuh. Literatur kebugaran modern menekankan bahwa latihan berbasis gerak fungsional berkontribusi besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kesiapan individu menjalani aktivitas harian secara efektif (Sibbick et al., 2024). Dengan demikian, olahraga tradisional menyediakan bentuk latihan yang tidak artifisial, tetapi selaras dengan kebutuhan gerak alami manusia.

Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal memerlukan stimulus latihan yang adaptif, variatif, dan menantang, sekaligus menyenangkan. Fase perkembangan ini ditandai oleh kebutuhan akan aktivitas fisik yang mampu meningkatkan kapasitas fisik tanpa menimbulkan kejenuhan. Olahraga tradisional Sulawesi Selatan menawarkan pengalaman gerak yang variatif, kompetitif, dan progresif, sehingga berpotensi mendorong keterlibatan mahasiswa secara lebih aktif dan konsisten dalam latihan kebugaran. Unsur permainan, tantangan, dan interaksi sosial yang terkandung di dalamnya memperkuat daya tarik aktivitas fisik bagi mahasiswa.

Dari sisi karakter gerak, olahraga tradisional juga memperlihatkan tuntutan fisik yang kompleks. Gerakan eksplosif, perubahan arah yang cepat, aktivitas berulang dengan intensitas sedang hingga tinggi, serta tuntutan koordinasi antaranggota tubuh menunjukkan bahwa olahraga tradisional mengandung unsur latihan multikomponen kebugaran. Pendekatan latihan multikomponen kebugaran direkomendasikan dalam pengembangan kebugaran jasmani karena mampu meningkatkan beberapa aspek kebugaran secara simultan tanpa ketergantungan pada peralatan modern (Mury Kuswari, 2020). Hal ini menjadikan olahraga tradisional relevan sebagai alternatif latihan yang efektif dan efisien.

Olahraga tradisional memiliki fleksibilitas tinggi dalam penerapannya sebagai latihan kebugaran jasmani (Wibowo Kurniawan, 2019). Aktivitas dapat dilakukan di ruang terbuka kampus, lapangan sederhana, atau lingkungan sekitar tanpa memerlukan fasilitas khusus. Fleksibilitas ini memberikan peluang implementasi yang luas dan inklusif, terutama di lingkungan perguruan tinggi yang memiliki keterbatasan sarana kebugaran konvensional. Dengan kondisi ini, olahraga tradisional dapat menjangkau lebih banyak mahasiswa tanpa hambatan fasilitas.

Olahraga tradisional memungkinkan penerapan prinsip-prinsip latihan kebugaran secara sistematis karena intensitas, durasi, dan kompleksitas gerakannya dapat diatur serta disesuaikan dengan tingkat kebugaran mahasiswa. Intensitas, durasi, dan kompleksitas gerak dapat dimodifikasi sesuai tingkat kebugaran mahasiswa. Prinsip beban lebih dan progresivitas dapat diterapkan melalui pengaturan frekuensi aktivitas, durasi permainan, maupun kompleksitas aturan, sehingga olahraga tradisional tetap berada dalam kerangka ilmiah latihan kebugaran (Bompa, 2019). Dengan pengelolaan yang tepat, aktivitas tradisional dapat berfungsi sebagai stimulus latihan yang terarah dan aman.

Pengembangan latihan kebugaran berbasis olahraga tradisional memerlukan perancangan yang terstruktur agar potensi gerakannya dapat dioptimalkan. Analisis bentuk gerak, tuntutan fisik, serta potensi risiko perlu dilakukan sebelum olahraga tradisional disusun sebagai bagian dari program latihan mahasiswa. Pendekatan ini sejalan dengan kerangka pengembangan berbasis gerak yang menekankan kesesuaian antara kebutuhan pengguna dan karakteristik aktivitas fisik dalam proses latihan (Tangkudung, 2021). Dengan perancangan yang sistematis, olahraga tradisional dapat diintegrasikan secara efektif ke dalam konteks latihan kebugaran.

Aspek afektif mahasiswa berperan penting dalam keberhasilan latihan kebugaran jasmani karena berkaitan langsung dengan motivasi, keterlibatan, dan keberlanjutan partisipasi dalam aktivitas fisik. Latihan yang dirancang secara monoton dan mekanis cenderung menurunkan minat berlatih, sedangkan aktivitas fisik yang variatif, interaktif, dan bermakna mendorong mahasiswa untuk terlibat secara lebih aktif. Literatur menunjukkan bahwa pengalaman positif selama beraktivitas fisik berkontribusi terhadap konsistensi latihan dan peningkatan kebugaran dalam jangka panjang (Whitehead, 2010). Dalam konteks ini, olahraga tradisional Sulawesi Selatan menghadirkan suasana bergerak yang menyenangkan, interaksi sosial yang alami, serta dinamika aktivitas yang tidak kaku, sehingga memperkuat motivasi mahasiswa untuk terus berpartisipasi dalam latihan kebugaran.

Olahraga tradisional Sulawesi Selatan menampilkan karakter aktivitas fisik yang kaya akan gerak fungsional, dinamika permainan, serta interaksi sosial yang alami. Karakter ini menjadikan olahraga tradisional tidak hanya relevan sebagai sarana pelestarian budaya, tetapi juga potensial sebagai medium latihan kebugaran jasmani yang kontekstual bagi mahasiswa. Pola aktivitas yang melibatkan lompatan, kejar-hindar, perubahan arah, dorongan, dan ketahanan tubuh menciptakan pengalaman bergerak yang aktif dan tidak monoton. Dalam konteks pembinaan kebugaran jasmani di perguruan tinggi, karakter tersebut memberikan peluang untuk menghadirkan latihan yang lebih hidup, menarik, dan dekat dengan dunia mahasiswa. Dengan pengelolaan yang terencana, olahraga tradisional dapat diolah menjadi bentuk latihan kebugaran yang tidak kaku, tidak mekanis, dan lebih mudah diterima oleh mahasiswa.

Secara keseluruhan, olahraga tradisional Sulawesi Selatan memiliki potensi besar sebagai basis pengembangan latihan kebugaran jasmani mahasiswa. Keragaman pola gerak,

tuntutan fisik yang menyeluruh, fleksibilitas implementasi, serta kesesuaiannya dengan prinsip latihan modern menjadikan olahraga tradisional sebagai alternatif yang relevan, aplikatif, dan kontekstual dalam pendidikan tinggi. Optimalisasi potensi ini melalui pengembangan model latihan yang terstruktur diharapkan mampu memperkaya pendekatan pembinaan kebugaran jasmani mahasiswa secara lebih bermakna dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- ACSM. (2015). *ACSM: Complete Guide to Fitness Health*.
- Ahmad, N., Asim, H. H., Juatan, N., Hipni, N. E., Ithnain, N., Ahmad Sanusi, N. H., Harun, S. N. F., Zakaria, M. R., Jaafar, N., Mohamed, M. H., Suraji, S. H., & Krishnan, M. (2021). Contributing Factors to Decline in Physical Activity Among Adolescents: A Scoping Review. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(9), 447–463. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i9.998>
- Bompa, T. O. (2019). *Periodization: Teory and Methodologi of Training* (Roger W. Earle (ed.); Sixth Edit). Human Kinetics.
- Mury Kuswari, N. G. (2020). *Periodisasi Gizi dan Latihan* (P. Vita (ed.); 1st ed.). PT Raja Grafindo Persada.
- Rukmini, A. H. dan. (1982). Permainan Rakyat Suku Bugis Makassar di Sulawesi Selatan. *Dokumentasi Kebudayaan Daerah Sulawesi Selatan*.
- Sibbick, E., Boat, R., Sarkar, M., Johnston, J. P., Groom, M., Williams, R. A., Dring, K. J., Sun, F.-H., & Cooper, S. B. (2024). Associations of physical activity and cardiorespiratory fitness with cognitive function, self-control, and resilience in young people with attention deficit hyperactivity disorder. *Advanced Exercise and*

Health Science, 1(1), 51–58.
<https://doi.org/10.1016/j.aehs.2024.01.003>

Tangkudung, J. (2021). *Fisiologi Gerak* (D. A. W. A. T. S. S. M.Pd (ed.); 1st ed.). Niesha Mediatama.

Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy (Throughout the lifecourse* (R. Bailey (ed.); 1st ed.). The Taylor & Francis e-Library.

Wibowo Kurniawan, A. (2019). *Olahraga dan Permainan Tradisional* (1st ed.). Wineka Media.

World Health Organization. (2011). Global recommendations on physical activity for health, 18-64 years old. *Geneva: World Health Organization*, 60.
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf?ua=1>



KETERAMPILAN MOTORIK: PERSPEKTIF DAN KLASIFIKASI GERAK

Ahadi Priyohutomo, S.Pd., M.Pd.⁷

Universitas Muhammadiyah Karanganyar

“Aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis mampu menstimulasi perkembangan motorik anak secara menyeluruh dan berkelanjutan”

Motorik adalah suatu peristiwa yang meliputi keseluruhan proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh, baik secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan, sedangkan gerak merupakan perubahan tempat, posisi dan kecepatan tubuh atau bagian tubuh yang dapat diamati secara objektif (Kiram, 2019). Motorik adalah suatu keterlibatan otot besar, kekuatan otot, lengan dan kaki untuk dapat digunakan dalam mencapai sebuah tujuan gerakan atau latihan (Bakhtiar, 2015). Menurut Adi et al., (2020) motorik adalah perkembangan pengendalian

⁷ Penulis lahir di Banyumas, 8 Maret 1998, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, (PKO), Fakultas Kesehatan dan Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Karanganyar menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UM tahun 2020, menyelesaikan S2 di FIK, Prodi Pendidikan Olahraga UM tahun 2021.

gerakan tubuh pada manusia untuk dapat melalui aktivitas yang terkoordinir dengan bantuan susunan saraf, otak dan *spinal cord*. Menurut Sukanti, (2018) proses motorik adalah gerakan yang melibatkan beberapa otot dan syaraf untuk dapat menggerakkan anggota tubuh. Keterampilan motorik adalah suatu proses gerak pada manusia dalam mengembangkan respon dari suatu rangkaian gerakan yang dilakukan melalui tindakan secara sadar melalui hasil kontrol dari keseluruhan atau sebagian anggota tubuh (Sriwahyuniati, 2017).

Keterampilan motorik adalah perkembangan gerak tubuh yang dilakukan oleh otak dan saraf untuk menghasilkan suatu gerakan (Amelia, 2020). Sedangkan untuk komponen keterampilan motorik terdiri dari kekuatan otot, daya tahan, kekuatan jantung, keseimbangan, koordinasi tangan dan mata, koordinasi mata dan kaki, ketangkasan, daya kinestetis, kecepatan, dan semua anggota tubuh, (Winarno, 2014). Menurut Winarno, (1994) dalam klasifikasi keterampilan motorik dibedakan menjadi 3 kelompok yaitu: (1) klasifikasi berdasarkan kecermatan gerak, (2) klasifikasi berdasarkan titik awal dan akhir gerak, dan (3) klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan.

Klasifikasi Berdasarkan Kecermatan Gerak

Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerak terbagi menjadi dua jenis keterampilan gerak yaitu keterampilan yang berkaitan dengan motorik kasar dan keterampilan yang berkaitan pada motorik halus (Goodway et al., 2020).

Keterampilan motorik kasar (*gross motor skills*) adalah gerakan yang dikendalikan oleh sekumpulan otot-otot besar, yang mempunyai bagian integral dalam berbagai gerak seperti, melompat, berlari dan berjalan (Payne & Issac, 2012). sedangkan menurut Fatmawati, (2020) keterampilan motorik kasar adalah keterlibatan otot-otot besar untuk melakukan

suatu aktivitas fisik seperti halnya pada otot lengan, kaki dan leher, selain itu keterampilan motorik kasar diindikasikan dengan aktivitas berjalan, berlari melompat maupun memanjat (Izzaty, 2017), menurut Rahyubi, (2021) motorik kasar adalah keterampilan yang memiliki aktivitas gerak atau gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar untuk proses terjadinya suatu gerakan, keterampilan motorik kasar meliputi pola lokomotor atau gerakan yang berpindah tempat, seperti halnya berjalan, berlari, naik turun tangga, menendang, meloncat, melompat dan bahkan keterampilan menguasai bola seperti melempar menendang dan memantulkan bola. Sukamti, (2018) keterampilan motorik halus adalah kemampuan tubuh untuk memacu otot-otot halus untuk beraktivitas, seperti halnya menulis, meremas, menggambar, menyusun balok dan memasukkan kelereng pada lubang. Keterampilan motorik halus adalah sebuah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat mengamati, melihat dan melakukan sesuatu gerakan-gerakan tertentu yang melibatkan bagian atau keseluruhan anggota tubuh (Yani, 2020)

Klasifikasi Berdasarkan Titik Awal dan Akhir Gerak

Klasifikasi berdasarkan titik awal dan akhir gerak menurut Sproule, (2012) terbagi menjadi tiga yaitu: keterampilan motorik distrik, keterampilan motorik serial dan keterampilan motorik kontinu. Keterampilan motorik distrik adalah keterampilan yang dilakukan berdasarkan awal dan akhir dari suatu gerakan seperti halnya melempar bola (Hanafi et al., 2020) sedangkan menurut (Seba et al., 2019) keterampilan distrik adalah keterampilan yang pada pelaksanaannya dapat dibedakan dengan jelas mengenai titik awal dan titik akhir dari suatu gerakan, seperti halnya pada lempar lembing dan menendang bola. Dapat disimpulkan dari berbagai pendapat para ahli mengenai keterampilan motorik distrik adalah suatu keterampilan yang mempunyai ciri khas cepat dan sering

membutuhkan kemampuan kognitif serta diketahui akan awal dan akhiran dari keterampilan tersebut, adapun berbagai bentuk keterampilan distrik seperti halnya menendang bola, melempar lembing dan bahkan memukul *shuttlecock*.

Keterampilan motorik serial adalah keterampilan motorik yang mencakup serangkaian keterampilan motorik terputus-putus yang terjadi pada gerakan yang sistematis (Haibach-Beach et al., 2018), selain itu menurut (Edwards, 2011) keterampilan motorik serial adalah keterampilan yang dilakukan secara berulang-ulang dan gerakanya bersifat cepat, contoh dari keterampilan motorik serial adalah menari bermain piano, dan menggiring bola basket. Dapat disimpulkan dari berbagai pendapat para ahli mengenai keterampilan motorik serial adalah gabungan dari berbagai keterampilan motorik terputus-putus yang dilakukan dengan irama tertentu atau dilakukan secara berulang-ulang. Adapun berbagai contoh keterampilan yang berkaitan dengan keterampilan motorik serial, seperti menimang bola sepak takraw, menggiring bola basket, mengguling kedepan dan latihan smash dalam tenis meja.

Keterampilan motorik kontinu adalah suatu kegiatan dalam waktu yang singkat dan tidak jelas kapan akan dimulai dan diakhiri (Fitriady et al., 2025), contoh keterampilan kontinu antara lain, renang dan berlari (Winstein et al., 2019). Sedangkan menurut Magil & David I. Anderson, (2017) keterampilan motorik kontinyu atau berkelanjutan adalah keterampilan motorik yang tidak jelas dan selalu berubah-ubah kapan akan titik awal dan dan saat kapan akan berakhirnya suatu gerakan, contoh bermain tenis meja, pemain melakukan gerak ke berbagai arah dan pola motorik yang seharusnya dilakukan sesuai dengan keadaan bola dan dilakukan secara terus menerus.

Klasifikasi Berdasarkan Stabilitas Lingkungan

Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan keterampilan motorik menurut Utlely, (2019) dibagi menjadi keterampilan tertutup dan keterampilan terbuka. Keterampilan tertutup (*close skill*) adalah keterampilan gerak yang dilakukan pada lingkungan stabil, dapat diprediksi dan dilakukan karena adanya stimulus dari diri manusia tanpa adanya pengaruh dari luar, contohnya berjalan, melempar dan melompat (Irfandi, 2015). Sedangkan menurut Ngatman, (2015) keterampilan tertutup adalah aktivitas seseorang dalam melakukan gerak pada lingkungan yang tidak berubah-ubah dengan melakukan gerakan yang hampir sama pada setiap waktu. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan tertutup adalah keterampilan yang dilakukan pada lingkungan yang mempunyai sifat statis atau tidak dapat berubah-ubah, dan gerakan yang terjadi dilakukan oleh pelaku dan tidak dipengaruhi oleh stimulus dari luar.

Keterampilan terbuka adalah keterampilan yang dilakukan pada lingkungan yang selalu berubah-ubah yang sukar untuk diprediksi sehingga pelaku tidak dapat merencanakan respon yang akan dilakukan. Contohnya bermain bola tenis yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perlawanan lawan, dan arah bola. (Nugroho, 2021), sedangkan menurut Rahantoknam, (1988) keterampilan terbuka mengartikan keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang selalu berubah-ubah, contohnya memukul bola tenis, menangkap bola dan bermain ski, Rusli, (1988) keterampilan terbuka adalah keterampilan hasil dari lingkungan yang selalu berubah-ubah dan sulit untuk diprediksi, contohnya teknik bermain sepak bola hal ini dikarenakan pelaku dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pada gerakan atau manuver teman pada satu regu, aksi perlawanan, pengaruh faktor penonton dan bahkan kondisi lapangan.

Daftar Pustaka

- Adi, S., Supriyadi, & Masgumelar, N. K. (2020). *Model-Model Exercise Dan Aktivitas Fisik Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Malang: Wineka Media.
- Amelia, K. N. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini: Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Fatmawati, F. A. (2020). *Pengembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. Gresik: Caramedia Communication.
- Fitriady, G., Sari, Z. N., & Priyohutomo, A. (2025). Enhancing motor skills and physical activity in students with ADHD through an inclusive physical literacy model using video modeling. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 6(2), 181–192.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2020). *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescents, Adults*. Burlington: Jones & Barlett Learning.
- Haibach-Beach, P. S., Reid, G. D., & Reid, G. D. (2018). *Motor Learning and Development*. Amerika Serikat: Human Kinetics.
- Hanafi, M., Raharjo, A., & Heriansyah. (2020). *Sepak Takraw untuk Anak Usia Dini*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Kiram, Y. (2019). *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Magil, R. A., & David I. Anderson. (2017). *Motor Learning and Control*. New York: McGraw-Hill Education.
- Nugroho, U. (2021). *Meningkatkan Tenis Lapangan Dengan Analisis Biomekanika Forehand Groundstroke Berdasarkan Angle*. Purwodadi: CV Sarnu Untung.

- Rahyubi, H. (2021). *Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Seba, L., Maryati, S., & Rohendi, A. (2019). *Pembelajaran Psikomotor dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Salam Insan Mulia.
- Sproule, J. (2012). *Sport, Exercise, And Health Science*. New York: Oxford University Press.
- Utlely, A. (2019). *Motor Control, Learning and Development Instant Notes*. New York: Routledge.
- Winstein, J, C., Wulf, Gabriele, Zelaznik, & N, H. (2019). *Motor Control and Learning*. Amerika Serikat: Human Kinetics.
- Yani, A. (2020). *Aktivitas Permainan Dalam Outdoor Education*. Malang: Ahlimedia Press.



PEMBELAJARAN AKUATIK: PERSPEKTIF ILMU KEOLAHRAGAAN DAN PENDIDIKAN

Atika Swandana, S.Pd., M.Pd.⁸

Universitas Lambung Mangkurat

“Pembelajaran akuatik merupakan bagian dari PJOK yang melibatkan aktivitas di air, seperti renang, permainan air, dan latihan keselamatan”

Pembelajaran akuatik yang mencakup kegiatan seperti renang dan aktivitas di lingkungan air telah menjadi komponen penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di berbagai jenjang pendidikan. Aktivitas ini bukan hanya sekadar latihan fisik, tetapi juga memainkan peran strategis dalam mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan keselamatan di air, serta

⁸ Penulis lahir di Medan, 09 April 1995, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat (ULM), menyelesaikan studi S1 di FIK UNIMED Medan tahun 2016, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNNES Semarang tahun 2021.

aspek kognitif dan afektif peserta didik. Dalam konteks ilmu keolahragaan, renang dipandang sebagai cabang olahraga dasar yang memerlukan pemahaman teknik, adaptasi motorik di media air, dan pengelolaan risiko fisik yang khas. Di sisi pendidikan, pembelajaran akuatik berfungsi sebagai sarana untuk menginternalisasi nilai-nilai kehidupan seperti disiplin, rasa percaya diri, dan perilaku aman saat berada di lingkungan air, yang dapat berdampak seumur hidup (Muhammad Usman Hanafi, 2025).

Meskipun memiliki potensi besar, implementasi pembelajaran akuatik di sekolah sering dihadapkan pada sejumlah tantangan yang signifikan. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa di Indonesia pembelajaran renang sebagai bagian dari PJOK masih terkendala oleh ketersediaan fasilitas kolam yang terbatas, kompetensi guru yang beragam, serta waktu alokasi kurikulum yang terbatas untuk praktik di air. Kondisi ini memengaruhi efektivitas instruksi dan pencapaian hasil belajar renang yang optimal (Utami, 2021).

Selain itu, tema pembelajaran akuatik semakin berkembang mengikuti konsep *aquatic literacy*, yaitu kemampuan multidimensional yang menggabungkan aspek fisik, kognitif, dan sosial dalam konteks lingkungan air. Konsep ini berakar dari fisik literacy yang lebih luas, menekankan bahwa pembelajaran akuatik tak hanya mengajarkan keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan untuk memahami dan merespons situasi air secara aman sepanjang hidup. Konsep *aquatic literacy* ini mulai menarik perhatian dalam penelitian internasional sebagai pendekatan pedagogis yang holistik dan relevan dengan kebutuhan pembelajaran modern (Susanto, 2019).

Pendekatan model pembelajaran juga menjadi fokus penelitian perkembangan di bidang ini. Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran yang inovatif—termasuk pendekatan bermain dan penggunaan

media pembelajaran kreatif—dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan hasil belajar renang. Misalnya, pemberian permainan air dalam pembelajaran renang gaya bebas terbukti meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan, menunjukkan bahwa pembelajaran akuatik yang kontekstual dan menarik dapat meningkatkan motivasi serta keterampilan motorik peserta didik (Ahmad, 2025).

Pembelajaran akuatik perlu dipandang bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan sebagai bagian integral dari pendidikan jasmani yang menggabungkan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan dan pedagogi pendidikan. Pendekatan yang tepat tidak hanya akan memperbaiki kompetensi fisik siswa di air, tetapi juga membangun sikap positif terhadap aktivitas fisik, keselamatan, dan kesehatan secara berkelanjutan.

Dilihat dari Sudut Ilmu Keolahragaan, pembelajaran akuatik menekankan pada penguasaan teknik dasar, efisiensi gerak, dan keselamatan di air. Renang menjadi kompetensi dasar yang harus dimiliki peserta didik sebagai dasar untuk cabang lain seperti polo air dan loncat indah. Penelitian bibliometrik terbaru menunjukkan bahwa tren penelitian pembelajaran renang/akuatik terus meningkat, mengindikasikan perhatian dunia akademik terhadap pengembangan metode pembelajaran yang efektif dan aman. Salah satu model pedagogis yang sedang diuji adalah integrasi pendekatan *problem-based learning*, *project-based learning*, *digital learning*, dan *peer assessment* dalam pendidikan renang. Ini bertujuan meningkatkan keterlibatan siswa dan hasil belajar secara menyeluruh (Sandra, 2025).

Dilihat dari konteks Pendidikan, pembelajaran akuatik tidak hanya memfokuskan pada keterampilan motorik renang, tetapi juga pada pengembangan kompetensi lain seperti *aquatic literacy* yaitu kemampuan untuk bergerak aman dan efektif di lingkungan air serta pemahaman tentang keselamatan. Studi longitudinal seperti AQuA-PE mengkaji

perjalanan perkembangan kompetensi ini dari waktu ke waktu dalam konteks pendidikan jasmani (Hendri Roy Sitanggang, 2022).

Pendekatan pembelajaran modern juga menekankan penggunaan media pembelajaran digital, seperti video tutorial, yang ternyata dapat membantu pemahaman mahasiswa dalam mata kuliah akuatik secara jarak jauh, meskipun tantangan tetap ada dalam penerapan praktik lapangan.

Komponen Utama Pembelajaran Akuatik

1. Teknik Dasar Renang. Pada tahap awal peserta didik belajar penguasaan gerakan dasar air seperti mengapung, pernafasan, dan gaya renang.
2. Keselamatan di Air. Tidak kalah penting, pelajaran ini menanamkan pemahaman risiko dan tindakan aman saat berada di sekitar air.
3. Permainan dan Aktivitas Air Kreatif. Aktivitas seperti permainan air yang terstruktur dapat memperkuat keterampilan motorik sambil membuat pembelajaran menyenangkan
4. Aquatic Literacy. Konsep ini merupakan perkembangan pembelajaran akuatik yang holistik, meliputi aspek fisik, kognitif, dan psikososial dalam menghadapi lingkungan air.

Tantangan dan Peluang

Walaupun pembelajaran akuatik memiliki banyak manfaat, ketersediaan fasilitas kolam dan kompetensi guru masih menjadi tantangan, terutama di beberapa sekolah yang belum memiliki sarana memadai. Hal ini sering mengakibatkan pembelajaran lebih banyak dilakukan secara teori dibanding

praktik.

Untuk mengatasi tantangan ini, perlu ada: 1) Peningkatan pelatihan dan kompetensi guru PJOK, 2) Pemanfaatan teknologi pembelajaran digital, 3) Kolaborasi dengan pihak luar sekolah untuk akses fasilitas air yang aman dan layak

Pembelajaran akuatik merupakan integrasi antara ilmu keolahragaan dan pendidikan yang memberi pengalaman belajar langsung dan menyeluruh kepada peserta didik. Dengan pendekatan pembelajaran yang tepat, media yang inovatif, dan dukungan fasilitas yang cukup, pembelajaran ini dapat menjadi bagian penting dari kurikulum PJOK yang sehat, aman, dan menyenangkan

Daftar Pustaka

- Ahmad, A. H. (2025). An integrated pedagogical model for swimming education: effects of problem-based, project-based, digital learning, and peer assessment. *Indonesian Journal of Physical Education*.
- Hariadi Prayogo, F. D. (2023). PENGARUH PEMBERIAN PERMAINAN AIR TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Hendri Roy Sitanggang, R. A. (2022). TINGKAT PEMAHAMAN MAHASISWA PJKR FKIP UNSIKA YANG MENGIKUTI MATA KULIAH DMP AKUATIK DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH DENGAN MENGGUNAKAN VIDEO TUTORIAL RENANG. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Kasmad, M. (2025). Dampak Media Pembelajaran Akuatik terhadap Keterampilan Dasar Renang Anak Usia Sekolah Dasar: Systematic Literature Review. *JURNAL DUNIA PENDIDIKAN*.

- Lusianti, S. (2023). Optimasi Pembelajaran Renang dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah: Kajian Literatur Sistematis di Indonesia. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*.
- Muhamad Usman Hanafi, C. A. (2025). PENGARUH PEMBELAJARAN AQUATIK DENGAN METODE FLIPPED CLASSROOM TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA SMAN 10 BANDUNG PADA KELAS PENDIDIKAN JASMANI. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Sandra Arhesa, A. M. (2025). Bibliometric analysis of swimming learning models for students (2002-2024): Trends, gaps, and future directions. *Jurnal Keolahragaan*, 63-78.
- Susanto, E. (2019). MODEL PERMAINAN AIR (WATER FUN GAMES) UNTUK MENINGKATKAN POTENSI BERENANG DAN PERILAKU KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Utami, N. S. (2021). Survei pemanfaatan kolam renang sebagai prasarana pembelajaran akuatik sekolah dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 72-76



GAYA MENGAJAR INKLUSIF PADA PEMBELAJARAN AKUATIK MAHASISWA PJKR

Ani Pristiawati, M.Pd.⁹

STKIP Pasundan

“Gaya mengajar inklusif pada pembelajaran akuatik mengakomodasi perbedaan kemampuan mahasiswa agar belajar aman, aktif, percaya diri, dan bermakna”

Pembelajaran akuatik merupakan salah satu mata kuliah penting dalam Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Mata kuliah ini bertujuan membekali mahasiswa dengan keterampilan dasar hingga lanjutan dalam aktivitas akuatik, khususnya renang, serta pemahaman pedagogik sebagai calon guru pendidikan jasmani. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran akuatik sering dihadapkan pada perbedaan kemampuan mahasiswa yang sangat beragam. Di satu sisi terdapat mahasiswa yang telah

⁹ Penulis lahir di Cimahi, 19 Februari 1990, merupakan Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) di STKIP Pasundan Cimahi, menyelesaikan Studi S1 di Program Studi PJKR tahun 2011, dan menyelesaikan studi S2 di Pascasarjana Program studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta tahun 2014.

memiliki pengalaman dan keterampilan renang yang baik, sementara di sisi lain terdapat mahasiswa yang masih pemula, memiliki rasa takut terhadap air, atau belum menguasai teknik dasar akuatik.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada mahasiswa PJKR STKIP Pasundan, di mana latar belakang pengalaman olahraga dan akses terhadap fasilitas renang sebelum memasuki perguruan tinggi tidaklah sama. Perbedaan ini berpotensi menimbulkan kesenjangan dalam proses pembelajaran apabila dosen menggunakan gaya mengajar yang bersifat seragam dan berorientasi pada mahasiswa yang sudah mahir. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu mengakomodasi keberagaman kemampuan mahasiswa, tanpa mengabaikan aspek keselamatan dan efektivitas pembelajaran.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk menjawab tantangan tersebut adalah gaya mengajar inklusif. Gaya mengajar inklusif menekankan pada penerimaan terhadap perbedaan individu, pemberian kesempatan belajar yang setara, serta penyesuaian aktivitas pembelajaran sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan mahasiswa. Dalam pembelajaran akuatik, pendekatan ini menjadi sangat penting karena berkaitan langsung dengan keselamatan, kepercayaan diri, dan keberanian mahasiswa dalam beraktivitas di lingkungan air. Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji konsep dan penerapan gaya mengajar inklusif pada pembelajaran akuatik mahasiswa PJKR STKIP Pasundan, serta menguraikan manfaat dan tantangan implementasinya.

Konsepnya gaya mengajar inklusif merupakan pendekatan pembelajaran yang dirancang untuk memastikan seluruh peserta didik dapat berpartisipasi secara aktif, aman, dan bermakna dalam proses pembelajaran, terlepas dari perbedaan kemampuan, pengalaman, maupun karakteristik individu.

Dalam konteks pendidikan jasmani, gaya mengajar inklusif sering dikaitkan dengan upaya menciptakan lingkungan belajar yang adil dan ramah terhadap keberagaman.

Dalam spektrum gaya mengajar Mosston dan Ashworth, gaya inklusi menempatkan mahasiswa sebagai subjek pembelajaran dengan memberi kesempatan memilih tingkat kesulitan aktivitas yang sesuai dengan kemampuannya. Pendekatan ini sangat relevan dalam pembelajaran akuatik karena kemampuan berenang mahasiswa tidak dapat diseragamkan. Gaya mengajar inklusif memungkinkan dosen menyiapkan beberapa alternatif aktivitas, sehingga mahasiswa dapat belajar tanpa tekanan berlebihan dan tetap merasa dihargai.

Pada pembelajaran akuatik mahasiswa PJKR STKIP Pasundan, gaya mengajar inklusif tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknik renang, tetapi juga pada pengembangan sikap positif terhadap aktivitas air, peningkatan rasa percaya diri, serta pemahaman prinsip keselamatan di kolam renang. Dengan demikian, keberhasilan pembelajaran tidak semata-mata diukur dari capaian keterampilan teknis, melainkan juga dari proses belajar yang dialami mahasiswa.

Agar gaya mengajar inklusif dapat diterapkan secara efektif dalam pembelajaran akuatik, terdapat beberapa prinsip utama yang perlu diperhatikan oleh dosen PJKR, yaitu diantaranya:

Pertama, prinsip pengakuan terhadap keberagaman kemampuan mahasiswa. Dosen perlu menyadari bahwa mahasiswa PJKR STKIP Pasundan berasal dari latar belakang yang berbeda-beda, baik dari segi pengalaman olahraga maupun keterampilan renang.

Oleh karena itu, perencanaan pembelajaran harus memuat variasi aktivitas, mulai dari pengenalan air, latihan pernapasan, meluncur, hingga teknik renang tertentu.

Kedua, prinsip keselamatan dan kenyamanan belajar. Lingkungan air memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan pembelajaran di darat. Dalam pembelajaran akuatik inklusif, dosen harus memastikan pengawasan yang optimal, penggunaan alat bantu yang sesuai, serta penerapan aturan keselamatan yang jelas. Kenyamanan mahasiswa menjadi prasyarat utama agar proses belajar dapat berlangsung secara efektif.

Ketiga, prinsip partisipasi aktif dan bertahap. Gaya mengajar inklusif mendorong seluruh mahasiswa untuk terlibat aktif sesuai dengan tingkat kemampuannya. Mahasiswa yang masih pemula dapat memulai dari aktivitas sederhana di tepi kolam atau di air dangkal, sementara mahasiswa yang lebih mahir dapat diberikan tantangan yang lebih kompleks.

Keempat, prinsip penghargaan terhadap proses belajar. Dosen perlu memberikan umpan balik positif terhadap usaha dan kemajuan mahasiswa, bukan hanya pada hasil akhir. Penghargaan terhadap proses akan membantu meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa, terutama bagi mereka yang memiliki kemampuan awal rendah.

Penerapan gaya mengajar inklusif pada pembelajaran akuatik mahasiswa PJKR STKIP Pasundan dapat dimulai dengan asesmen awal kemampuan renang mahasiswa. Asesmen ini bertujuan untuk memetakan tingkat kemampuan dan menentukan strategi pembelajaran yang tepat. Berdasarkan hasil asesmen, dosen dapat merancang pembelajaran dengan beberapa level aktivitas.

Pada tahap kegiatan inti, dosen dapat menerapkan model pembelajaran berbasis lintasan atau stasiun latihan. Misalnya, lintasan pertama difokuskan pada latihan pernapasan dan adaptasi air dengan alat bantu, lintasan kedua pada koordinasi gerak tangan dan kaki, serta lintasan ketiga pada renang jarak pendek tanpa alat bantu. Mahasiswa diberikan kebebasan untuk memilih lintasan sesuai dengan kemampuan dan kenyamanannya, dengan tetap mendapatkan arahan dari dosen.

Selain itu, gaya mengajar inklusif dapat dipadukan dengan gaya praktik dan gaya resiprokal. Melalui gaya praktik, mahasiswa memiliki waktu latihan yang cukup untuk menguasai keterampilan renang. Sementara itu, melalui gaya resiprokal, mahasiswa dapat saling mengamati dan memberikan umpan balik, sehingga tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga mengembangkan kompetensi pedagogik sebagai calon guru pendidikan jasmani.

Pada akhir pembelajaran, dosen dapat melakukan refleksi bersama mahasiswa untuk mengevaluasi pengalaman belajar, kendala yang dihadapi, serta perasaan mahasiswa selama mengikuti pembelajaran akuatik. Refleksi ini penting sebagai bahan perbaikan pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. Implementasi gaya mengajar inklusif pada pembelajaran akuatik mahasiswa PJKR STKIP Pasundan tidak terlepas dari berbagai tantangan. Salah satu tantangan utama adalah keterbatasan sarana dan prasarana, seperti jumlah lintasan kolam, variasi kedalaman kolam, serta ketersediaan alat bantu renang. Untuk mengatasi hal ini, dosen perlu melakukan pengelolaan kelas yang efektif dan kreatif dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia.

Tantangan lain adalah perbedaan motivasi dan sikap mahasiswa terhadap pembelajaran akuatik. Sebagian mahasiswa mungkin merasa kurang percaya diri atau takut air, sementara yang lain merasa kurang tertantang. Oleh karena

itu, komunikasi yang baik dan pendekatan personal menjadi kunci agar mahasiswa memahami bahwa pembelajaran inklusif bertujuan memberikan kesempatan belajar yang adil bagi semua. Selain itu, kesiapan dan kompetensi dosen juga menjadi faktor penting. Dosen perlu memiliki pemahaman yang baik tentang karakteristik mahasiswa, kemampuan manajemen risiko di kolam renang, serta keterampilan pedagogik untuk menerapkan gaya mengajar inklusif secara efektif. Pengembangan profesional berkelanjutan dan refleksi pembelajaran menjadi upaya strategis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran akuatik.



KONDISI FISIK SEBAGAI BASIS PRESTASI: PERAN LATIHAN TERSTRUKTUR DALAM PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA

Muslim Bin Ilyas, S.Or., M.Pd.¹⁰

Universitas Negeri Makassar

*“Latihan Teknik Dan Taktik Akan Bermakna Ketika
Didukung Kondisi Fisik Yang Optimal”*

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur fundamental dalam pencapaian prestasi, baik dalam konteks pendidikan jasmani maupun olahraga prestasi. Kondisi fisik mencerminkan kesiapan fungsional tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik secara optimal, efektif, dan berkesinambungan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Bafirman &

¹⁰ Penulis lahir di Cilallang Kabupaten Luwu Sulawesi Selatan, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keolahragaan (FIKK) UNM Makassar, menyelesaikan studi S1 di (FIKK) UNM tahun 2012, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga (FIKK) UNM Makassar tahun 2019, dan Penulis juga aktif sebagai pelatih pencak silat dan dan pelatih kebugaran.

Wahyuri, 2019). Kesiapan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kerja otot dan sistem kardiovaskular, tetapi juga melibatkan koordinasi neuromuskular, efisiensi metabolisme energi, serta kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap berbagai beban aktivitas fisik.

Dalam dunia olahraga dan pendidikan, kondisi fisik berperan sebagai basis utama yang menopang penguasaan keterampilan teknik, penerapan strategi dan taktik, serta kestabilan psikologis atlet dan siswa (Falaahudin, 2019). Individu dengan kondisi fisik yang baik akan lebih mampu mempelajari dan mengulang keterampilan gerak secara efektif, mempertahankan kualitas teknik dalam situasi kelelahan, serta mengambil keputusan yang tepat selama aktivitas belajar maupun pertandingan. Sebaliknya, keterbatasan kondisi fisik sering menjadi penghambat utama dalam pengembangan prestasi, meskipun individu memiliki potensi teknik dan intelektual yang baik.

Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2019) kondisi fisik yang baik memungkinkan individu merespons tuntutan latihan dan kompetisi secara adaptif melalui proses penyesuaian fisiologis yang terencana. Adaptasi tersebut meliputi peningkatan kapasitas daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, serta kemampuan pemulihan setelah aktivitas fisik. Dengan kondisi fisik yang optimal, tubuh mampu menerima beban latihan yang lebih tinggi tanpa menimbulkan stres berlebihan, sehingga potensi prestasi dapat berkembang secara bertahap dan berkelanjutan. Tanpa kondisi fisik yang memadai, kemampuan teknik dan strategi tidak dapat dieksekusi secara optimal, bahkan berpotensi meningkatkan risiko cedera akibat kelelahan, ketidakseimbangan otot, dan keterbatasan daya tahan.

Lebih lanjut, kondisi fisik juga memiliki keterkaitan erat dengan aspek psikologis. Individu yang memiliki kondisi fisik baik cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang

lebih tinggi, ketahanan mental yang lebih kuat, serta kemampuan mengelola tekanan latihan dan kompetisi secara lebih efektif. Dalam konteks pendidikan jasmani, kondisi fisik yang baik membantu siswa mengikuti pembelajaran dengan lebih aktif, fokus, dan konsisten (Setyawan, n.d.). Sementara itu, dalam olahraga prestasi, kondisi fisik menjadi landasan penting dalam membentuk kesiapan bertanding dan menjaga stabilitas performa sepanjang musim kompetisi. Kondisi fisik tersusun atas beberapa komponen utama, antara lain (Ilyas & Awal, 2025): 1) Daya tahan (endurance), 2) Kekuatan dan daya tahan otot, 3) Kecepatan, 4) Kelincahan dan koordinasi, 5) Kelenturan (fleksibilitas), 6) Keseimbangan dan power

Dalam pendidikan jasmani, pengembangan komponen kondisi fisik bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh. Sementara dalam olahraga prestasi, setiap komponen dikembangkan secara spesifik sesuai karakteristik cabang olahraga. Sajoto menegaskan bahwa kondisi fisik merupakan prasyarat utama dalam pembinaan prestasi, karena menjadi dasar bagi pengembangan aspek teknik, taktik, dan mental.

Peran Latihan Terstruktur dalam Pengembangan Kondisi Fisik

Latihan terstruktur merupakan proses latihan yang dirancang secara sistematis, terencana, dan berkesinambungan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti overload, progresivitas, spesialisasi, dan individualisasi. Latihan terstruktur tidak dilakukan secara acak, melainkan berdasarkan tujuan, kebutuhan, dan tahap perkembangan peserta didik atau atlet (Wiguna, 2021).

Menurut (Bompa & Haff, 2021), latihan yang terstruktur mampu meningkatkan kapasitas fisiologis tubuh secara bertahap dan aman, sehingga adaptasi fisik dapat terjadi secara

optimal. Dalam konteks pendidikan jasmani, latihan terstruktur membantu siswa membangun kebiasaan hidup aktif, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mendukung keberhasilan proses belajar. Sedangkan dalam olahraga prestasi, latihan terstruktur menjadi instrumen utama dalam membentuk kondisi fisik puncak (peak performance).

Latihan Terstruktur dalam Pendidikan Jasmani

Dalam lingkungan sekolah, latihan terstruktur berperan sebagai sarana edukatif untuk mengembangkan kondisi fisik siswa secara menyeluruh. Aktivitas fisik yang disusun secara sistematis dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, serta koordinasi gerak siswa. Rosdiani menyatakan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang dengan latihan terstruktur tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi, disiplin, dan sikap positif siswa dalam belajar. Latihan terstruktur dalam pendidikan jasmani juga berfungsi sebagai wahana pembinaan dasar olahraga. Siswa yang memiliki kondisi fisik baik akan lebih mudah diarahkan ke cabang olahraga tertentu sesuai bakat dan minatnya, sehingga sekolah berperan sebagai fondasi pembinaan prestasi jangka panjang (Suryana et al., 2022).

Latihan Terstruktur dalam Olahraga Prestasi

Dalam olahraga prestasi, latihan terstruktur memiliki peran strategis dalam meningkatkan performa atlet secara optimal dan berkelanjutan. Program latihan disusun berdasarkan periodisasi yang mencakup fase persiapan, kompetisi, dan transisi. Harsono menekankan bahwa latihan kondisi fisik yang terprogram dengan baik akan meningkatkan kemampuan atlet dalam mempertahankan performa selama

pertandingan serta mempercepat proses pemulihan. Latihan terstruktur juga berfungsi sebagai upaya pencegahan cedera, karena tubuh dipersiapkan secara bertahap untuk menghadapi beban latihan dan kompetisi. Atlet dengan kondisi fisik yang baik cenderung memiliki daya tahan mental yang lebih kuat dan mampu mengelola tekanan pertandingan secara lebih efektif (Ilyas et al., 2025).

Integrasi Kondisi Fisik, Prestasi, dan Pembentukan Karakter

Kondisi fisik yang dibangun melalui latihan terstruktur tidak hanya berorientasi pada pencapaian prestasi, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter. Disiplin latihan, konsistensi, kerja keras, dan tanggung jawab merupakan nilai-nilai yang tumbuh seiring dengan proses latihan yang sistematis. Menurut (Ilyas & Anwar, 2025) dalam kajian pendidikan jasmani menekankan bahwa latihan fisik yang terencana dapat menjadi sarana pembelajaran karakter, karena menuntut keteraturan, komitmen, dan kesadaran diri peserta didik.

Daftar Pustaka

- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2021). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Falaahudin, A. (2019). Konsep dasar Kebugaran. *Olahraga Rekreasi, 1*, 1–10.

- Ilyas, M. Bin, & Anwar, N. I. A. (2025). PERENCANAAN PEMBELAJARAN PENJAS. *Penerbit Tahta Media*.
- Ilyas, M. Bin, & Awal, A. (2025). Literatur Review: Kebugaran dan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bela Diri. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2466–2478.
- Ilyas, M. Bin, Mappanyukki, A. A., Saleh, M. S., Irawati, A. F., & Others. (2025). SOSIALISASI KURASH PADA CALON ATLET DI KABUPATEN POLEWALI MANDAR. *PROFICIO*, 6(1), 315–322.
- Setyawan, R. (n.d.). *Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar*. Haura Utama.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963.
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.

BAB II
INOVASI PEMBELAJARAN PJOK:
DEEP LEARNING,
KURIKULUM MERDEKA DAN
PENINGKATAN KARAKTER



REKONSTRUKSI PEMBELAJARAN PENJAS MENUJU SISWA YANG SEHAT FISIK DAN MENTAL

Prof. Dr. Hasyim, M.Pd.¹¹

Universitas Negeri Makassar

“Transformasi Penjas adalah kunci membangun generasi sehat fisik dan mental secara berkelanjutan”

Rekonstruksi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan langkah strategis dalam menjawab tantangan pendidikan di era modern yang semakin kompleks. Perubahan gaya hidup siswa yang cenderung kurang aktif secara fisik, meningkatnya penggunaan teknologi digital, serta tingginya tuntutan akademik telah berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani dan meningkatnya permasalahan kesehatan mental peserta didik

¹¹ Penulis Prof. Dr. Hasyim, S.Pd., M.Pd, Tempat tanggal lahir Ujung Baru, 2 Mei 1980. Jenjang Pendidikan: SD Negen 223 Duampanua, Pinrang dan tamat tahun 1994. SMP Negeri Pekkabata, Pinrang dan tamat tahun 1997. SMA Negeri 10 Makassar dan tamat tahun 2000. SI UNM Jurusan Penjaskesrek FIK UNM tamat tahun 2004. S2 Pascasarjana UNM Pendidikan jasmani dan olahraga tamat tahun 2008. S3 Pascasarjana UNJ Pendidikan Olahraga tamat tahun 2016.

(Bailey et al., 2010). Kondisi tersebut menuntut pembelajaran penjas yang tidak hanya adaptif terhadap perkembangan zaman, tetapi juga relevan dengan kebutuhan nyata siswa.

Pembelajaran penjas tidak lagi dapat dipandang sebatas mata pelajaran yang berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak dan pencapaian kebugaran jasmani semata. Penjas harus diarahkan sebagai sarana pendidikan yang mampu membentuk siswa yang sehat secara fisik, seimbang secara mental, serta memiliki kesiapan sosial dan emosional (Wahjoedi & Setyawan, 2017). Oleh karena itu, rekonstruksi pembelajaran penjas menjadi penting untuk memastikan bahwa proses pembelajaran mampu memberikan kontribusi nyata terhadap kualitas hidup siswa secara menyeluruh.

Konsep Rekonstruksi Pembelajaran Penjas

Rekonstruksi pembelajaran penjas merupakan proses penataan ulang secara menyeluruh terhadap tujuan, materi, metode, strategi, serta evaluasi pembelajaran agar selaras dengan karakteristik dan kebutuhan perkembangan peserta didik (Bucher & Wuest, 2009). Rekonstruksi ini menempatkan pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan yang berorientasi pada pengembangan manusia seutuhnya, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan emosional.

Dalam pembelajaran penjas yang direkonstruksi, aktivitas jasmani dirancang tidak hanya sebagai latihan fisik, tetapi sebagai pengalaman belajar yang bermakna (Kirk, 2010). Proses pembelajaran harus menciptakan suasana yang aman, inklusif, dan menyenangkan sehingga siswa merasa nyaman untuk berpartisipasi aktif. Dengan pengalaman belajar yang positif, siswa diharapkan mampu menumbuhkan motivasi intrinsik untuk beraktivitas fisik serta memiliki kesadaran

akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental secara mandiri.

Pembelajaran Penjas untuk Kesehatan Fisik Siswa

Dalam konteks kesehatan fisik, rekonstruksi pembelajaran penjas diarahkan pada pengembangan kebugaran jasmani secara menyeluruh dan seimbang. Komponen kebugaran seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, dan koordinasi dikembangkan melalui aktivitas yang terencana, bertahap, dan sesuai dengan usia serta kemampuan siswa (Nasrulloh et al., 2021). Penyesuaian ini penting untuk mencegah risiko cedera, kelelahan berlebih, serta ketidaksesuaian beban latihan. Selain meningkatkan kebugaran, pembelajaran penjas juga berfungsi sebagai sarana pencegahan dini terhadap berbagai permasalahan kesehatan, seperti obesitas, rendahnya aktivitas fisik, gangguan postur tubuh, dan penyakit tidak menular (Putri, 2020). Pembiasaan aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan membantu siswa membangun fondasi gaya hidup aktif dan sehat. Dengan demikian, pendidikan jasmani berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik siswa sejak usia sekolah.

Pembelajaran Penjas untuk Kesehatan Mental Siswa

Rekonstruksi pembelajaran penjas tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga menempatkan kesehatan mental sebagai tujuan utama (Siedentop, 2002). Aktivitas jasmani yang dirancang secara tepat dan menyenangkan terbukti mampu membantu siswa mengelola stres, mengurangi kecemasan, serta menurunkan tekanan emosional yang sering muncul akibat tuntutan akademik dan sosial.

Pembelajaran penjas menjadi ruang yang aman bagi siswa untuk melepaskan ketegangan dan menyalurkan energi secara positif.

Melalui kegiatan yang bersifat rekreatif dan kolaboratif, siswa dapat mengekspresikan emosi, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun konsep diri yang sehat. Interaksi sosial yang positif dalam pembelajaran penjas juga berkontribusi dalam menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan sosial antar siswa. Lingkungan pembelajaran yang inklusif dan suportif menjadi faktor penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan (Lubis & Sukadiyanto, 2019).

Pendekatan Pembelajaran yang Berpusat pada Siswa

Rekonstruksi pembelajaran penjas menuntut penerapan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered learning*). Dalam pendekatan ini, siswa tidak lagi diposisikan sebagai penerima instruksi semata, melainkan sebagai subjek aktif yang terlibat dalam proses pembelajaran (Mutahir & Maksum, 2007). Guru berperan sebagai fasilitator yang membimbing, mengarahkan, dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi kemampuan serta minatnya. Pendekatan berpusat pada siswa mendorong keterlibatan kognitif, afektif, dan psikomotor secara terpadu. Siswa diajak untuk mengambil keputusan, bekerja sama, serta merefleksikan pengalaman belajarnya. Dengan demikian, pembelajaran penjas menjadi lebih bermakna dan memberikan dampak positif terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa.

Integrasi Media dan Inovasi Pembelajaran

Pemanfaatan media pembelajaran yang inovatif dan teknologi digital menjadi bagian penting dalam rekonstruksi pembelajaran penjas. Media seperti video pembelajaran, aplikasi kebugaran, serta platform digital interaktif dapat membantu siswa memahami teknik gerak, prinsip latihan, dan konsep kesehatan dengan lebih jelas dan menarik (Juhanis et al., 2024). Teknologi juga memungkinkan pembelajaran yang lebih variatif dan sesuai dengan karakteristik generasi digital saat ini. Integrasi media dan inovasi pembelajaran tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan motivasi, minat, dan partisipasi aktif dalam pembelajaran penjas (Magdalena et al., 2021). Dengan penggunaan media yang tepat, pembelajaran penjas dapat menjadi lebih kontekstual, interaktif, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa.

Evaluasi Pembelajaran yang Holistik

Evaluasi dalam pembelajaran penjas hasil rekonstruksi dilakukan secara holistik dan berkelanjutan. Penilaian tidak hanya berfokus pada keterampilan gerak, tetapi juga mencakup sikap, partisipasi, pemahaman konsep kesehatan, serta perkembangan psikologis siswa (Kusuma & Festiawan, 2020). Evaluasi autentik digunakan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang proses dan hasil belajar siswa. Melalui evaluasi yang holistik, guru dapat memantau perkembangan siswa secara komprehensif dan memberikan umpan balik yang konstruktif (Snyder & Harrison, 2012). Evaluasi ini menjadi dasar dalam memperbaiki dan menyempurnakan proses pembelajaran penjas agar semakin efektif dalam mendukung kesehatan fisik dan mental siswa.

Rekonstruksi pembelajaran Pendidikan Jasmani merupakan langkah penting dalam mewujudkan siswa yang sehat secara fisik dan mental. Melalui pendekatan holistik, pembelajaran berpusat pada siswa, pemanfaatan media inovatif, serta evaluasi yang menyeluruh, pendidikan jasmani mampu berperan sebagai wahana strategis dalam meningkatkan kualitas hidup siswa (Hasyim & Mappanyukki, 2024). Pembelajaran penjas yang direkonstruksi secara tepat akan membantu sekolah membentuk generasi yang sehat, aktif, seimbang, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

Daftar Pustaka

- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M., & Pearce, G. (2010). *Participant development in sport: An academic review* (Issues 1--134).
- Bucher, C. A., & Wuest, D. A. (2009). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. McGraw-Hill.
- Hasyim, M., & Mappanyukki, et al. (2024). Physical activity interventions for holistic health promotion in adolescents: Integrating local wisdom and cultural approaches. *Journal of Physical Education and Health*, 12(4), 201–218.
- Juhanis, J., Burhanuddin, S., Aziz, M. I. M., Jahrir, A. S., & Awaluddin, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Kota Makassar. *MALLOMO: Journal of Community Service*, 4(2), 236–242.
- Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. Routledge.
- Kusuma, I. J., & Festiawan, R. (2020). *Evaluasi Pembelajaran Kooperatif dalam Pendidikan Jasmani*.

- Lubis, J., & Sukadiyanto. (2019). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rajawali Pers.
- Magdalena, I., Shodikoh, A. F., Pebrianti, A. R., Jannah, A. W., & Susilawati, I. (2021). Pentingnya media pembelajaran untuk meningkatkan minat belajar siswa sdn meruya selatan 06 pagi. *Edisi*, 3(2), 312–325.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. PT Indeks.
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). *Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: UNY Press.
- Putri, A. A. (2020). *Makalah Aktivitas Kebugaran Jasmani*.
- Siedentop, D. (2002). Content knowledge for physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(4), 368–377.
- Snyder, B., & Harrison, L. (2012). Holistic physical education: Integrating cognitive, affective, and psychomotor domains. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(7), 40–47. <https://doi.org/10.1080/07303084.2012.10598640>
- Wahjoedi, W., & Setyawan, D. A. (2017). Pengembangan Pembelajaran Gerak Pada Anak Usia Dini. In *Jurnal Ilmiah Penjas*.



MODEL PEMBELAJARAN PJOK BERBASIS *DEEP LEARNING* UNTUK PENINGKATAN PEMAHAMAN KONSEP GERAK DAN KEBUGARAN

Dr. Imron Nugroho Saputro, M.Pd.¹²

Universitas Muhammadiyah Surakarta

“Model pembelajaran PJOK berbasis deep learning meningkatkan pemahaman konsep gerak dan kebugaran melalui analisis gerak adaptif dan evaluasi objektif”

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah mengubah paradigma pendidikan dari pembelajaran konvensional menuju sistem pembelajaran berbasis kecerdasan buatan (Artificial Intelligence/AI). Salah satu cabang AI yang berkembang pesat adalah *deep learning*, yaitu pendekatan algoritmik yang mampu meniru cara kerja otak manusia dalam mengenali pola, memproses data, dan mengambil keputusan secara otomatis. Penerapan *deep*

¹² Penulis lahir di Sukoharjo, 30 Mei 1994, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Surakarta, menyelesaikan studi Doktor S3 Prodi Pendidikan Olahraga UNNES tahun 2026, aktif sebagai penelitian, penulisan dan pengembangan olahraga prestasi.

learning telah berhasil meningkatkan efisiensi dan akurasi dalam berbagai bidang, termasuk kesehatan, ekonomi, serta pendidikan. Dalam konteks pendidikan, teknologi ini menawarkan peluang baru dalam menciptakan proses pembelajaran yang adaptif, berbasis data, dan berpusat pada peserta didik. Integrasi *deep learning* dalam ranah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) masih tergolong terbatas, terutama dalam mengembangkan model pembelajaran yang mampu meningkatkan pemahaman konsep gerak dan kebugaran secara komprehensif.

Pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk kemampuan motorik, kebugaran fisik, dan sikap sportif peserta didik. Namun, proses pembelajaran PJOK di sekolah sering kali berfokus pada aktivitas fisik semata tanpa memperhatikan aspek kognitif dan pemahaman konseptual mengenai gerak tubuh. Pemahaman konsep gerak memiliki peran sentral dalam membentuk kemampuan siswa untuk mengenali, mengevaluasi, dan memperbaiki teknik gerak secara mandiri. Permasalahan ini semakin kompleks ketika guru menghadapi keterbatasan waktu pembelajaran, jumlah siswa yang banyak, serta metode evaluasi yang masih subjektif. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan pembelajaran abad ke-21 yang berbasis teknologi dan praktik pembelajaran PJOK yang masih tradisional.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mencoba mengintegrasikan teknologi dalam pembelajaran PJOK, seperti penggunaan video interaktif, sensor gerak, serta *mobile learning* untuk memantau aktivitas fisik siswa (Noor et al., 2026). Meskipun hasilnya menunjukkan peningkatan motivasi dan partisipasi belajar, sebagian besar inovasi tersebut masih bersifat deskriptif dan belum menyentuh aspek analitik berbasis data kecerdasan buatan. Beberapa tahun terakhir, studi mengenai penerapan *deep learning* dalam analisis gerak telah menunjukkan hasil signifikan di bidang biomekanika dan

olahraga prestasi. Penelitian oleh (Xu & Yang, 2025) menunjukkan bahwa *convolutional neural network (CNN)* mampu mengenali pola gerakan atlet dengan akurasi di atas 90%, sementara (Thakkar & Pandya, 2025) membuktikan bahwa sistem *AI pose estimation* efektif digunakan untuk memberikan umpan balik real-time terhadap kesalahan teknik gerak. Namun, penerapan pendekatan serupa dalam konteks pembelajaran PJOK di tingkat sekolah masih sangat jarang dilakukan, khususnya untuk mendukung proses pembelajaran dan pemahaman konsep gerak siswa (Jiang et al., 2025).

Sebagian besar penelitian yang mengintegrasikan *deep learning* dengan aktivitas fisik masih berfokus pada olahraga prestasi, bukan pendidikan jasmani sekolah. Padahal, konteks pendidikan memerlukan pendekatan pedagogis yang mempertimbangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang (Selvi & Vanathi, 2026). Pengenalan gerak atau *motion tracking*, bukan pada pembentukan model pembelajaran yang mengintegrasikan hasil analisis tersebut ke dalam strategi pembelajaran yang efektif (Singh et al., 2025). Model konseptual belum menjelaskan bagaimana teknologi *deep learning* dapat dikontekstualisasikan dalam proses pembelajaran PJOK untuk meningkatkan pemahaman konsep gerak dan kebugaran siswa secara sistematis.

Implementasi *deep learning* dalam pembelajaran PJOK berpotensi besar untuk menjawab berbagai tantangan pedagogik. Melalui algoritma visual seperti *Convolutional Neural Network* dan *Recurrent Neural Network (RNN)*, sistem dapat mengenali pola gerak siswa dari data video atau sensor dan memberikan umpan balik yang bersifat individual (Assadhan, 2025).

Teknologi ini juga dapat berfungsi sebagai alat asesmen otomatis yang mampu menilai kinerja siswa berdasarkan indikator kebugaran dan integrasi *deep learning* tidak hanya meningkatkan efisiensi pembelajaran, tetapi juga kualitas pemahaman konseptual siswa terhadap prinsip-prinsip kebugaran jasmani.

Analisis Gerak Siswa Berbasis Computer Vision dan Deep Learning

Penerapan *deep learning* dalam pembelajaran PJOK dapat dimulai melalui pemanfaatan teknologi *computer vision* untuk menganalisis gerak siswa secara otomatis. Algoritma *Convolutional Neural Network (CNN)*, sistem dapat mengenali pola gerakan tubuh dari citra atau video yang diambil selama kegiatan pembelajaran jasmani. Teknologi ini memungkinkan deteksi postur tubuh, identifikasi kesalahan teknik gerak, serta perbandingan dengan model gerakan ideal yang telah dilatih dalam basis data. Misalnya, ketika siswa melakukan gerakan dasar seperti *push-up* atau *jumping jack*, sistem dapat memberikan penilaian langsung terkait posisi tubuh, kecepatan, dan konsistensi gerakan.

Pengembangan Model Pembelajaran Adaptif dan Personalisasi Latihan Fisik

Guru dapat menggunakan sistem berbasis *deep learning* untuk mengelompokkan siswa berdasarkan tingkat kemampuan motorik dan kebugaran jasmani, sehingga pembelajaran menjadi lebih terarah dan tidak bersifat seragam. Selain itu, sistem ini juga dapat memberikan notifikasi dan umpan balik digital mengenai progres latihan siswa, membantu mereka menetapkan target pribadi, serta meningkatkan motivasi belajar melalui pengalaman belajar

yang lebih interaktif. Pendekatan personalisasi ini sejalan dengan konsep *student-centered learning* dan *precision education*, yang menempatkan data sebagai dasar utama dalam perancangan kegiatan pembelajaran.

Sistem Evaluasi Kinerja dan Kebugaran Jasmani Berbasis Artificial Intelligence

Aspek evaluasi merupakan komponen penting dalam pembelajaran PJOK yang bertujuan untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi siswa. Namun, proses penilaian dalam pembelajaran jasmani seringkali bersifat subjektif dan bergantung pada persepsi guru. Melalui implementasi deep learning, dapat dikembangkan sistem evaluasi otomatis berbasis *Artificial Intelligence* (AI) yang mampu menilai kinerja dan kebugaran jasmani secara objektif, cepat, dan akurat. Algoritma seperti *Pose Estimation Network* atau *OpenPose Model* dapat digunakan untuk mendeteksi pergerakan tubuh siswa dalam tiga dimensi, mengukur koordinasi gerak, dan menilai efektivitas performa fisik.

Implementasi sistem evaluasi berbasis AI ini mendukung prinsip data-driven education, yang menempatkan teknologi sebagai fondasi utama dalam proses pengukuran dan peningkatan mutu pembelajaran. Selain meningkatkan transparansi penilaian, sistem ini juga membuka peluang bagi penelitian lanjutan terkait hubungan antara pola gerak, intensitas latihan, dan capaian kebugaran siswa. Penggunaan *deep learning* dalam evaluasi PJOK dapat dianggap sebagai langkah strategis menuju transformasi pembelajaran jasmani yang ilmiah, inklusif, dan berkelanjutan.

Discussion

Penerapan *deep learning* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menunjukkan potensi signifikan untuk mentransformasi paradigma pembelajaran dari pendekatan tradisional menuju pembelajaran berbasis data dan personalisasi. Berdasarkan analisis implementasi yang telah dijabarkan, penggunaan *computer vision* dan algoritma *deep learning* seperti CNN, RNN, dan *Pose Estimation Network* dapat memperkuat efektivitas pembelajaran melalui peningkatan objektivitas penilaian, efisiensi proses evaluasi, serta pemberian umpan balik *real-time* kepada peserta didik.

Implementasi teknologi ini menghadapi sejumlah tantangan, antara lain ketersediaan infrastruktur digital, kompetensi guru dalam mengoperasikan sistem AI, serta isu etika terkait privasi data siswa. Keberhasilan penerapan *deep learning* dalam PJOK memerlukan kolaborasi antara pendidik, pengembang teknologi, dan pembuat kebijakan pendidikan. Dengan dukungan kebijakan dan pelatihan berkelanjutan, model pembelajaran berbasis *deep learning* berpotensi menjadi inovasi strategis dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani yang lebih ilmiah, efisien, dan relevan dengan tuntutan abad ke-21.

Daftar Pustaka

- Assadhan, B. (2025). A Deeper Look on Explanation Methods for Deep Learning Models on Raw-Based Traffic of DDoS Attacks. *IEEE Transactions on Machine Learning in Communications and Networking*, 4(1), 139–160.
- Jiang, B., Li, J., Lu, Y., Cai, Q., Song, H., & Lu, G. (2025). Efficient image denoising using deep learning: A brief survey. *Information Fusion*, 118(103013), 1–18.

- Noor, N., Prova, I., Ravi, V., Pal, M., & Kumar, V. (2026). Multilingual sentiment analysis in e-commerce customer reviews using GPT and deep learning-based weighted-ensemble model. *International Journal of Cognitive Computing in Engineering*, 7(1), 268–286.
- Selvi, S., & Vanathi, A. (2026). A hybrid deep learning approach based on optimized feature selection on environmental multi-disease predictive models. *International Journal of Cognitive Computing in Engineering*, 7(1), 334–348.
- Singh, P., Singla, A., Sharma, P., Tarai, T., Bandyopadhyay, S., & Pravin, A. (2025). DEEP LEARNING FOR PHOTOREALISTIC RENDERING IN ART EDUCATION. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*, 6(2), 408–416.
- Thakkar, A., & Pandya, D. (2025). DeepFusionSent: A novel feature fusion approach for deep learning-enhanced sentiment classification. *Information Fusion*, 118(103000), 1–12.
- Xu, B., & Yang, G. (2025). Interpretability research of deep learning: A literature survey. *Information Fusion*, 115(102721), 1–46.



PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN PERMAINAN BULUTANGKIS

Dr. Sudiadharma, M.Kes.¹³

Universitas Negeri Makassar

*“Model Pembelajaran Permainan Bulutangkis Efektif
Mengembangkan Keterampilan, Strategi Berpikir,
Dan Karakter Peserta Didik Secara Menyeluruh”*

Sebagai bagian penting dari kurikulum pendidikan Penerapan model pembelajaran permainan bulutangkis merupakan pendekatan pedagogis yang menempatkan permainan sebagai sarana utama dalam proses belajar. Model ini dirancang untuk meningkatkan keterlibatan aktif peserta didik, mengembangkan keterampilan bermain, serta menanamkan nilai-nilai pendidikan melalui aktivitas bulutangkis yang terstruktur dan bermakna. Pendekatan ini menekankan pengalaman belajar langsung, sehingga peserta

¹³ Penulis lahir di Ujung Pandang, 7 April 1964. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Keperawatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga dan S2 pada Program studi Ilmu Kedokteran Dasar di Universitas Negeri Padjadajran, S3 pada Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta. Penulis senantiasa menulis dengan keilmuan bidang Ilmu Keolahragaan.

didik tidak hanya mempelajari teknik dasar secara mekanis, tetapi juga memahami konteks penggunaan teknik tersebut dalam situasi permainan yang nyata. Model pembelajaran permainan bulutangkis mendorong peserta didik untuk berpikir taktis dan mengambil keputusan secara cepat selama permainan berlangsung. Melalui berbagai bentuk permainan yang dimodifikasi, peserta didik dilatih untuk membaca arah shuttlecock, menentukan jenis pukulan yang tepat, serta mengatur posisi dan pergerakan di lapangan. Proses ini berkontribusi pada pengembangan kemampuan kognitif, khususnya dalam hal pemecahan masalah dan pengambilan keputusan dalam situasi dinamis.

Selain itu, penerapan model ini memberikan ruang bagi pengembangan aspek afektif peserta didik. Interaksi dalam permainan menumbuhkan sikap sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, serta penghargaan terhadap aturan dan lawan bermain. Peserta didik belajar menerima kemenangan dan kekalahan secara positif, sehingga nilai-nilai karakter dapat terinternalisasi secara alami melalui aktivitas pembelajaran.

Dari sisi peran pendidik, guru berfungsi sebagai fasilitator yang merancang lingkungan belajar kondusif dan menyesuaikan tingkat kesulitan permainan dengan kemampuan peserta didik. Guru juga berperan dalam memberikan umpan balik konstruktif dan refleksi pembelajaran, agar pengalaman bermain dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan demikian, penerapan model pembelajaran permainan bulutangkis mampu mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani secara holistik, mencakup aspek psikomotor, kognitif, dan afektif secara seimbang. Pentingnya penerapan model pembelajaran pada permainan bulutangkis tidak hanya tercermin dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan fisik, melainkan juga dalam menggali potensi siswa dalam aspek-aspek kognitif dan sosial mereka. Pendekatan

pendidikan jasmani yang holistik memberikan landasan yang kokoh untuk pengembangan diri secara menyeluruh, mencakup perkembangan fisik, kognitif, dan sosial

Konsep dan Karakteristik Model Pembelajaran

Model pembelajaran memiliki karakteristik yang beragam, yang membedakannya satu sama lain dalam mencapai tujuan pembelajaran, baik dalam ranah kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Pemilihan model pembelajaran yang tepat oleh pendidik sangat menentukan efektivitas proses belajar-mengajar, dengan mempertimbangkan interaksi antara guru dan siswa serta penggunaan sumber belajar yang optimal. Setiap model memiliki pendekatan yang berbeda, mulai dari yang berpusat pada guru hingga yang berpusat pada siswa, seperti flipped classroom, problem-based learning, dan cooperative learning. Evaluasi dalam model pembelajaran menjadi bagian integral untuk mengukur keberhasilan dan memberikan umpan balik kepada siswa. Fleksibilitas dalam penerapan model pembelajaran juga menjadi faktor utama dalam memastikan efektivitasnya, terutama dalam lingkungan kelas yang heterogen atau dengan keterbatasan sumber daya. Model pembelajaran juga mencerminkan perkembangan teori pendidikan dan teori belajar yang menjadi dasar dalam penyusunannya, seperti teori konstruktivisme dalam pendekatan berbasis masalah. Kedudukan model pembelajaran dalam proses pendidikan sangatlah penting, karena berfungsi sebagai kerangka kerja yang memandu interaksi, strategi pengajaran, serta evaluasi hasil belajar. Model pembelajaran yang efektif mendukung pengembangan kompetensi abad ke-21, seperti keterampilan berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi, dan kreativitas.

Dengan memilih dan menerapkan model pembelajaran yang tepat, pendidik dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna, interaktif, dan relevan bagi siswa, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal

Implementasi dalam Proses Pembelajaran

Dalam penerapannya, guru berperan sebagai fasilitator yang merancang aktivitas permainan sesuai tujuan pembelajaran. Permainan dapat dimodifikasi dari segi lapangan, peralatan, aturan, maupun jumlah pemain agar sesuai dengan kemampuan siswa. Selama proses berlangsung, guru memberikan umpan balik, motivasi, dan penguatan agar siswa mampu mengembangkan keterampilan dasar bulutangkis seperti servis, pukulan, gerak kaki, serta pemahaman taktik sederhana melalui pengalaman bermain langsung. Implementasi dalam proses pembelajaran adalah pelaksanaan praktis dari rencana pembelajaran yang telah disusun, mengubah konsep, metode, dan strategi menjadi tindakan nyata di kelas untuk mencapai tujuan belajar, melibatkan aktivitas guru dan siswa, penggunaan media, serta penyesuaian dengan karakteristik peserta didik, yang bertujuan menciptakan kondisi belajar efektif, interaktif, dan kondusif menuju perubahan perilaku positif siswa. Proses ini mencakup kegiatan awal, inti, dan penutup, serta penerapan asesmen untuk mengukur ketercapaian tujuan.

Komponen Kunci Implementasi Pembelajaran:

1. Perencanaan Pembelajaran: Menyusun langkah-langkah, tujuan, materi, strategi, dan sumber daya berdasarkan karakteristik siswa dan tujuan yang ingin dicapai.

2. Pelaksanaan Pembelajaran: Penerapan metode, model, dan strategi yang telah direncanakan, fokus pada aktivitas siswa (diskusi, pemecahan masalah), bukan hanya transfer pengetahuan.
3. Asesmen/Evaluasi: Pengukuran keberhasilan proses dan ketercapaian tujuan, mengukur pemahaman konseptual, keterampilan berpikir, dan penerapan dalam kehidupan nyata.

Tahapan Umum dalam Pelaksanaan:

1. Kegiatan Awal: Mempersiapkan siswa secara mental dan fisik untuk belajar, seperti apersepsi dan motivasi.
2. Kegiatan Inti: Proses utama pembelajaran, di mana terjadi interaksi antara guru dan siswa, eksplorasi materi, dan pengembangan keterampilan.
3. Kegiatan Penutup: Merangkum materi, refleksi, dan evaluasi singkat untuk mengukur pemahaman.

Faktor Pendukung dan Tantangan:

1. Faktor Pendukung: Pemahaman guru tentang standar proses, karakteristik siswa, penguasaan teknologi, media pembelajaran yang relevan, serta motivasi siswa.
2. Tantangan: Kesulitan menyesuaikan dengan karakteristik siswa yang beragam, penguasaan teknologi, dan memastikan semua komponen pembelajaran berjalan sinergis.

Manfaat dan Dampak Pembelajaran

Penerapan model pembelajaran permainan bulutangkis memberikan manfaat yang komprehensif. Dari aspek psikomotor, siswa tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak dasar dan koordinasi, tetapi juga mengembangkan

kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, serta ketepatan gerakan yang sangat dibutuhkan dalam permainan bulutangkis. Aktivitas bermain yang berulang dan bervariasi membantu siswa membangun pola gerak yang efisien serta meningkatkan kebugaran jasmani secara umum ⁴.

Dari aspek kognitif, pembelajaran berbasis permainan mendorong siswa untuk berpikir kritis dan strategis. Siswa belajar menganalisis situasi permainan, memilih teknik pukulan yang tepat, mengatur posisi di lapangan, serta menyesuaikan strategi sesuai dengan kondisi lawan. Proses ini melatih kemampuan pengambilan keputusan secara cepat dan tepat, sekaligus meningkatkan pemahaman konseptual terhadap aturan, taktik, dan prinsip dasar permainan bulutangkis.

Sementara itu, dari aspek afektif, model pembelajaran permainan bulutangkis berperan penting dalam pembentukan karakter siswa. Melalui interaksi sosial dalam permainan, siswa belajar menumbuhkan sikap sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, serta menghargai perbedaan kemampuan antarindividu. Pengalaman berhasil menyelesaikan tantangan permainan juga berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan motivasi belajar siswa.

Dengan demikian, model pembelajaran ini tidak hanya berorientasi pada hasil keterampilan teknis semata, tetapi juga pada proses pembelajaran yang bermakna dan menyenangkan. Penerapan model pembelajaran permainan bulutangkis selaras dengan tujuan pendidikan jasmani yang holistik, yaitu mengembangkan peserta didik secara utuh meliputi aspek fisik, intelektual, sosial, dan emosional, sehingga mampu membentuk individu yang sehat, aktif, dan berkarakter positif.

Berdasarkan pembahasan mengenai penerapan model pembelajaran permainan bulutangkis, Penerapan model pembelajaran permainan bulutangkis merupakan pendekatan

pembelajaran yang efektif dan relevan dalam pendidikan jasmani karena mampu mengintegrasikan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif secara seimbang. Melalui aktivitas permainan yang terstruktur dan dimodifikasi, peserta didik tidak hanya mengembangkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, tetapi juga kemampuan berpikir taktis, pengambilan keputusan, serta pemahaman strategi permainan. Selain itu, interaksi dalam permainan berkontribusi pada pembentukan sikap sportivitas, kerja sama, disiplin, dan rasa percaya diri. Dengan demikian, model pembelajaran permainan bulutangkis mendukung tercapainya tujuan pendidikan jasmani yang holistik, berorientasi pada proses belajar yang bermakna, menyenangkan, dan berpusat pada perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

فهيمي سليمان ح, احمد جاسم عا. نظام تقويمي لمستوى القدرات الحركية لتلاميذ الصفوف (1، 2، 3) الابتدائي بطبئي التعلم. Sport Cult. 2024;15(1):72-86. doi:10.25130/sc.24.1.6

Azizah M, Pendahuluan A. Karakteristik Dan Kedudukan Model. 2019;01(02):9-19.

Pipit M, Dyah A, Nasution SS, Hastomo S, Wahyuni SS, Sitepu T. Konsep, Pengertian & Karakteristik Model Pembelajaran. J GEEJ. 2020;7(2).

Lestari O, Aryani Z. Pembelajaran Serta Pengenalan Olahraga Bulu Tangkis pada Usia Sekolah Dasar. J Insa Cita Pendidik. 2024;X.



ANALISIS KESIAPAN GURU OLAHRAGA DI BEKASI MENGHADAPI PEMBELAJARAN TATAP MUKA PADA ERA NEW NORMAL

Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd.¹⁴

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

“Guru olahraga SMP Bekasi sangat siap menghadapi pembelajaran New Normal melalui penguasaan teknologi, keterampilan digital, dan adaptasi protokol kesehatan”

Pandemi COVID-19 yang melanda Indonesia sejak awal 2020 telah mengubah wajah pendidikan secara drastis. Kebijakan *Learning from Home* (LFH) menuntut adaptasi teknologi yang cepat di seluruh jenjang pendidikan. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu bidang yang paling terdampak, mengingat

¹⁴ Penulis lahir di Gunung Selamat pada hari Senin 08 Mei 1989. Merupakan dosen program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, menyelesaikan studi S1 di FIK UNIMED pada tahun 2011, menyelesaikan S2 di Pascasarjana pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2014, dan menyelesaikan S3 pada program Pascasarjana Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2017.

karakteristiknya yang dominan pada aktivitas fisik dan interaksi langsung. Memasuki masa *New Normal*, pemerintah mulai menerapkan kebijakan pembelajaran campuran (*blended learning*) pada wilayah zona hijau. Namun, transisi ini memicu kekhawatiran orang tua mengenai kesiapan sekolah dan tenaga pendidik. Guru olahraga memiliki tanggung jawab besar untuk menjaga kebugaran siswa sekaligus memastikan protokol kesehatan tetap terjaga. Artikel ini menganalisis tingkat kesiapan guru PJOK tingkat SMP di Kota Bekasi dalam menghadapi tantangan tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian mencakup seluruh guru olahraga SMP di Kota Bekasi, dengan sampel sebanyak 30 guru yang diambil melalui teknik *multistage random sampling*. Instrumen pengumpulan data meliputi kuesioner (angket) untuk mengukur tingkat kesiapan dan wawancara untuk analisis mendalam. Data dianalisis secara statistik untuk menentukan skor interval kategori kesiapan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data, tingkat kesiapan guru PJOK di Kota Bekasi menunjukkan tren yang positif namun bervariasi. Kesiapan tersebut diukur melalui tiga faktor utama: Mental, Fisik, serta Pengetahuan dan Keterampilan.

1. Distribusi Kesiapan Umum

Secara keseluruhan, mayoritas guru menunjukkan kesiapan yang baik untuk melaksanakan pembelajaran di masa *New Normal*. Berikut adalah distribusi tingkat kesiapan guru:

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Siap	14	46,6%
Siap	6	20%
Cukup Siap	5	16,6%
Kurang Siap	1	3,3%
Sangat Tidak Siap	4	13,3%

Data di atas menunjukkan bahwa hampir separuh dari responden (46,6%) berada pada kategori "Sangat Siap". Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar guru PJOK di Bekasi telah mampu beradaptasi dengan model pembelajaran baru.

2. Faktor Dominan dalam Kesiapan

Penelitian mengidentifikasi kontribusi masing-masing faktor terhadap total skor kesiapan:

- a. Faktor Pengetahuan dan Keterampilan (64,13%): Merupakan faktor yang paling berpengaruh. Guru dituntut menguasai media pembelajaran daring dan metode asesmen jarak jauh.
- b. Faktor Mental (26,64%): Mencakup kesiapan psikologis, kemampuan berpikir kritis, dan adaptasi terhadap protokol kesehatan.
- c. Faktor Fisik (9,22%): Merujuk pada kondisi kesehatan guru yang harus tetap prima di tengah beban kerja ganda selama pandemi.

3. Analisis Per Faktor

Meskipun secara umum siap, terdapat catatan pada aspek mental dan fisik. Pada faktor mental, tidak ada guru yang masuk kategori "Sangat Siap", bahkan 40% di antaranya merasa "Kurang Siap". Hal ini kemungkinan dipicu oleh tekanan psikologis akibat ketidakpastian pandemi. Pada faktor fisik, distribusi terbagi rata antara

kategori "Siap" dan "Cukup Siap" (masing-masing 36,6%).

Sebaliknya, pada faktor pengetahuan dan keterampilan, guru menunjukkan progres signifikan. Wawancara mengungkap bahwa sekolah aktif mengadakan pelatihan penggunaan platform seperti Google Meet, Google Classroom, dan WhatsApp. Guru juga mulai terampil dalam memproduksi video instruksi gerakan olahraga agar siswa dapat berolahraga secara mandiri di rumah.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, guru PJOK SMP di Kota Bekasi memiliki tingkat kesiapan yang tinggi dalam menghadapi pembelajaran di masa *New Normal*, dengan persentase kesiapan tertinggi mencapai 46,6%. Faktor pengetahuan dan keterampilan menjadi pendukung utama kesiapan tersebut. Namun, dukungan pada aspek mental dan kesehatan fisik tetap diperlukan agar proses pembelajaran *blended learning* dapat berjalan secara optimal tanpa mengabaikan aspek keselamatan.

Daftar Pustaka

- Ardonansyah, A., dkk. (2021). Implementasi pembelajaran dari rumah di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 11(2), 145-158.
- Darmawan, S. (2018). Peran aktivitas fisik dalam meningkatkan imunitas tubuh siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 45-52.
- Mendrofa, N. (2021). Pembentukan karakter melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah menengah pertama. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(3), 210-225.

Pasaribu, A. M. N. (2021). *Analysis of Learning Readiness of Sports Teachers in Schools in Facing the New Normal Period of Covid 19*. Bekasi: Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.



DESAIN MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS *OUTCOME BASED EDUCATION (OBE)*

Muhammad Maulana Fajar, M.Pd.¹⁵

Universitas Samudra

“Desain Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis OBE memberikan kerangka konseptual dan praktis dalam merancang pembelajaran yang berorientasi pada capaian pembelajaran”

Outcome Based Education (OBE) merupakan pendekatan pendidikan yang berfokus pada hasil belajar atau capaian pembelajaran yang harus dimiliki oleh lulusan setelah menyelesaikan proses pendidikan. OBE pendidikan jasmani menjadi sangat relevan karena pembelajaran tidak hanya menekankan proses aktivitas fisik, tetapi juga pada hasil nyata berupa kompetensi gerak, pemahaman konsep, sikap sportif, serta nilai-nilai karakter (Usman, Karo-Karo, Silalahi, & Irfan, 2022). Pendekatan tradisional sering kali menilai keberhasilan pembelajaran dari terlaksananya kegiatan, sedangkan OBE

¹⁵ Penulis lahir di Jambur Pulau, 24 Juli 1998, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Samudra, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UNIMED tahun 2020, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNNES tahun 2022.

menuntut ketercapaian outcome yang terukur dan dapat dievaluasi. Pendidikan jasmani, menuntut dosen untuk merancang pembelajaran yang sejak awal telah diarahkan pada pencapaian kompetensi tertentu, bukan sekadar pelaksanaan aktivitas (Anwar, 2025). Penerapan OBE dalam pendidikan jasmani juga menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan pemahaman dosen terhadap OBE, kesulitan mengukur capaian psikomotor secara objektif, serta keterbatasan media pembelajaran yang sesuai. Oleh karena itu, buku ini menempatkan media pembelajaran sebagai instrumen kunci untuk menjembatani tuntutan capaian pembelajaran dengan praktik pembelajaran di lapangan (Keo et al., 2025).

Capaian pembelajaran menjadi fondasi utama dalam desain media pembelajaran berbasis OBE. Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL), Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK), dan sub-CPMK secara sistematis berhubungan sebagai dasar penentuan jenis dan karakteristik media pembelajaran (Irfan, Hariadi, Faridah, & Usman, 2025). Capaian pembelajaran pendidikan jasmani mencakup domain kognitif, psikomotor, dan afektif yang harus dikembangkan secara seimbang. Media pembelajaran yang dirancang harus mampu memfasilitasi ketiga domain tersebut. Misalnya, media video dan simulasi gerak mendukung capaian psikomotor, modul digital dan infografis mendukung capaian kognitif, sementara media berbasis aktivitas kolaboratif mendukung capaian afektif dan sosial (Gusti, Rohimin, Khoiri, & Nurlaili, 2025). Pemetaan CPL-CPMK-media pembelajaran penting agar setiap media yang digunakan memiliki kontribusi langsung terhadap pencapaian outcome pembelajaran sehingga, penggunaan media tidak bersifat tambahan atau pelengkap semata, tetapi menjadi bagian integral dari sistem pembelajaran berbasis OBE (Derouich, 2025).

Media pembelajaran pendidikan jasmani memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan mata kuliah

teoretis. Media pembelajaran pendidikan jasmani harus bersifat kontekstual, mendukung aktivitas gerak, aman digunakan, serta mampu memberikan umpan balik terhadap performa peserta didik (Fauzan, Rahmat, & Carsiwan, 2024). Fungsi media pembelajaran tidak hanya sebagai alat bantu penyampaian materi, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi belajar, memperjelas konsep gerak, dan memfasilitasi pembelajaran mandiri. Media pembelajaran OBE dalam kerangka harus dipilih dan dirancang berdasarkan kesesuaiannya dengan capaian pembelajaran yang ditargetkan (Yuliawan, S, & Dzikri, 2025). Kesalahan umum dalam penggunaan media pembelajaran pendidikan jasmani, seperti penggunaan media yang tidak relevan dengan outcome, ketergantungan pada satu jenis media, serta kurangnya evaluasi terhadap efektivitas media, oleh karena itu, prinsip pemilihan media berbasis OBE menjadi bagian penting yang ditekankan dalam pembelajaran pendidikan jasmani (I Wayan Aditya Kurnia Wijaya & Ni Putu Dwi Sucita Dartini, 2023).

Proses desain dan pengembangan media pembelajaran pendidikan jasmani berbasis OBE diawali dengan analisis capaian pembelajaran, karakteristik mahasiswa, serta konteks pembelajaran. Model desain seperti ADDIE digunakan dengan penyesuaian pada orientasi OBE, sehingga setiap tahap desain selalu dikaitkan dengan pencapaian outcome (Erfayliana & Kusumawati, 2021). Berbagai jenis media pembelajaran dapat dikembangkan, mulai dari media visual, audio-visual, video pembelajaran gerak, hingga media digital dan interaktif berbasis teknologi. Selain itu, pemanfaatan Learning Management System (LMS) dan aplikasi pembelajaran menjadi bagian penting dalam mendukung pembelajaran pendidikan jasmani yang fleksibel dan adaptif (Saleh & Saleh, 2025). Pengembangan media pembelajaran juga diarahkan untuk mendukung konsep *meaningful physical activity*, yaitu aktivitas fisik yang bermakna dan memberikan pengalaman belajar yang relevan bagi mahasiswa. Dengan demikian, media

pembelajaran tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif dalam membangun kompetensi mahasiswa (Hasibuan, Mursid, & Endriani, 2024).

Implementasi media pembelajaran berbasis OBE menuntut peran aktif dosen dan mahasiswa. Strategi implementasi media dalam perkuliahan pendidikan jasmani berbasis OBE dapat diterapkan dalam pembelajaran tatap muka, praktik lapangan, maupun pembelajaran daring dan blended learning (Huda & Efendi, 2025). Evaluasi dan asesmen menjadi komponen penting dalam OBE. Prinsip asesmen OBE berbasis capaian pembelajaran, penilaian kinerja (performance assessment), serta penggunaan rubrik penilaian yang objektif dan transparan. Media pembelajaran juga dievaluasi efektivitasnya dalam mendukung pencapaian outcome pembelajaran (I Ketut Iwan Swadesi & I Nyoman Kanca, 2022). Melalui refleksi dan perbaikan berkelanjutan, media pembelajaran pendidikan jasmani dapat terus dikembangkan agar tetap relevan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan kebutuhan pembelajaran masa depan (Isada, 2025).

Daftar Pustaka

- Anwar, N. I. A. (2025). Sports Education Curriculum Development Strategy in Schools: The Latest and Innovative Approach. *Journal Physical Health Recreation*, 6(1), 108–114.
- Derouich, M. (2025). Ensuring outcome-based curriculum coherence through systematic CLO–PLO alignment and feedback loops. *Discover Education*, 4(1), 1–20.
- Erfayliana, Y., & Kusumawati, O. (2021). Pengembangan Multimedia Interaktif Berbasis Articulate Storyline Pada Pembelajaran Pjok Kelas Iv Sd/Mi. *Jurnal Pendidikan Dan*

Pembelajaran Dasar, 9(1), 6.

- Fauzan, M. G., Rahmat, A., & Carsiwan. (2024). Pembelajaran media audio visual dalam Pendidikan Jasmani: Systematic literatur review. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(2), 148–158.
- Gusti, R., Rohimin, Khoiri, Q., & Nurlaili. (2025). Enhancing Learning Outcomes: The Impact of OBE-Based Semester Learning Plans in Islamic Studies Courses. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 14(1), 33–44. Retrieved from
- Hasibuan, H., Mursid, R., & Endriani, D. (2024). Development of Web-Based Learning Media: Physical Education, Sports, and Health (PJOK) Volleyball Subjects. *Randwick International of Education and Linguistics Science Journal*, 5(3), 938–954.
- Huda, A. K., & Efendi, A. (2025). Implementasi Media Berbasis Sport Edukasi untuk Meningkatkan Pembelajaran Jasmani. *Jurnal Porkes*, 8(2), 1040–1050.
- I Ketut Iwan Swadesi, & I Nyoman Kanca. (2022). Evaluasi Implementasi Pembelajaran Daring Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Se-Bali. *Mimbar Ilmu*, 27(3), 453–459.
- I Wayan Aditya Kurnia Wijaya, & Ni Putu Dwi Sucita Dartini. (2023). Media Video Permainan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Tema Diriku. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 77–83.
- Irfan, M., Hariadi, H., Faridah, E., & Usman, K. (2025). Outcome-Based Education in the Physical Education Learning Strategy Course Incorporating Local Wisdom. *International Conference on Innovation in Education, Science, and Culture*, 1(1), 1–12.
- Isada, A. O. (2025). Performance based-assessment in physical education: Strategies, challenges and coping mechanisms.

Pantao(The International Journal of the Humanities and Social Sciences), 4(3), 3808–3819.

Keo, V., Hak, C., Lan, B., Khong, R., Neang, S., & Hoern, S. (2025). Implementing Outcome-Based Education in Higher Education: Challenges and Benefits. *International Journal of Educational and Psychological Sciences*, 3(5), 511–530. Retrieved from <https://dmimultitechpublisher.my.id/index.php/ijeeps/article/view/138>

Saleh, M. S., & Saleh, M. S. (2025). Development of Interactive Learning Media Based on Augmented Reality on Swimming Material for Physical Education Learning. *Journal of Sport Education, Coaching, and Health*, 6(1), 100–111.

Usman, K., Karo-Karo, D., Silalahi, W., & Irfan, M. (2022). Outcome Based Education Design in Elementary School Physical Education Lectures. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(2), 72–79.

Yuliawan, E., S, D., & Dzikri, M. B. (2025). Studi Literatur: Peran Media Pembelajaran Berbasis Digital Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Era Kurikulum Merdeka. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 800–813.



KEBUGARAN JASMANI DALAM MENUNJANG PRESTASI ATLET DAN SISWA

Muslim Bin Ilyas, S.Or., M.Pd.¹⁶

Universitas Negeri Makassar

“Tubuh yang bugar bukan hanya mampu bergerak lebih lama, tetapi juga mampu berpikir lebih jernih dan belajar lebih optimal”

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik individu yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan energi yang cukup untuk menghadapi tuntutan fisik tambahan. Dalam konteks olahraga prestasi dan pendidikan jasmani, kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi sebagai indikator kesehatan, tetapi juga sebagai prasyarat utama keberhasilan aktivitas belajar dan latihan. Komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan

¹⁶ Penulis lahir di Cilallang Kabupaten Luwu Sulawesi Selatan, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Keolahragaan (FIKK) UNM Makassar, menyelesaikan studi S1 di (FIKK) UNM tahun 2012, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga (FIKK) UNM Makassar tahun 2019, dan Penulis juga aktif sebagai pelatih pencak silat dan dan pelatih kebugaran.

kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, kecepatan, kelenturan, koordinasi, serta komposisi tubuh yang ideal. Keseluruhan komponen tersebut saling berkaitan dan berkontribusi langsung terhadap performa atlet maupun kualitas hidup siswa (Putri, 2020).

Dalam kajian keolahragaan modern, kebugaran jasmani dipandang sebagai fondasi utama prestasi atletik. Atlet atau siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik mampu menampilkan keterampilan teknik dan taktik secara optimal karena tubuh berada pada kondisi siap kerja (Darmawan, 2017). Kebugaran yang baik memungkinkan atlet menjalani beban latihan dengan intensitas dan volume yang tinggi secara berkelanjutan, memiliki waktu pemulihan yang lebih cepat, serta menurunkan risiko terjadinya cedera akibat kelelahan atau ketidakseimbangan otot. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian pada (Agus, 2012) yang menegaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani berkorelasi positif dengan kemampuan mempertahankan performa selama latihan maupun pertandingan.

Lebih jauh, kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada peningkatan aspek fisik dan performa olahraga, tetapi juga memiliki keterkaitan yang signifikan dengan prestasi akademik dan fungsi kognitif siswa. Kebugaran jasmani yang baik mencerminkan efisiensi kerja sistem kardiovaskular dan neuromuskular, yang berperan penting dalam mendukung aktivitas otak selama proses belajar. Penelitian yang dilakukan pada siswa Madrasah Aliyah Negeri menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik cenderung memperoleh hasil belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan tingkat kebugaran rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa kondisi fisik yang prima menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan akademik, khususnya dalam mempertahankan konsentrasi dan ketahanan belajar dalam jangka waktu yang panjang (Ilyas & Awal, 2025).

Secara fisiologis, aktivitas fisik yang terprogram dan dilakukan secara rutin mampu meningkatkan aliran darah serta suplai oksigen dan nutrisi ke otak. Peningkatan aliran darah tersebut berkontribusi terhadap optimalisasi fungsi kognitif, seperti konsentrasi, daya ingat, kecepatan berpikir, dan kemampuan pemecahan masalah. Selain itu, aktivitas fisik juga merangsang pelepasan neurotransmitter dan hormon yang berperan dalam regulasi suasana hati dan fokus belajar, sehingga siswa berada dalam kondisi psikologis yang lebih siap menerima materi pelajaran (G. W. Maulana & Bawono, 2021). Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak dapat dipisahkan dari upaya peningkatan kualitas proses belajar mengajar di sekolah.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan berbagai studi internasional yang melaporkan adanya hubungan positif antara kebugaran jasmani dan prestasi belajar pada siswa atlet di tingkat sekolah menengah. Studi-studi tersebut menegaskan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya memengaruhi performa jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan aspek psikologis yang mendukung keberhasilan akademik dan olahraga, seperti motivasi berprestasi, ketahanan mental, disiplin, dan kepercayaan diri (Mizrahi et al., 2020). Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik cenderung menunjukkan sikap positif terhadap kegiatan belajar dan latihan, memiliki tingkat kehadiran yang lebih baik, serta mampu mengelola tuntutan akademik dan tekanan kompetisi olahraga secara lebih adaptif.

Lebih lanjut, keterkaitan antara kebugaran jasmani, prestasi akademik, dan aspek psikologis menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dan aktivitas fisik di sekolah seharusnya tidak dipandang sebagai pelengkap semata, melainkan sebagai komponen strategis dalam pengembangan potensi siswa secara holistik. Dengan mengintegrasikan program kebugaran jasmani yang terencana ke dalam sistem pembelajaran, sekolah

dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung keseimbangan antara kesehatan fisik, kesiapan mental, dan pencapaian akademik siswa secara berkelanjutan.

Dari sisi implementasi, pembinaan kebugaran jasmani perlu dilakukan melalui program latihan fisik yang terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan, dengan mempertimbangkan karakteristik usia, tingkat perkembangan, serta kebutuhan spesifik atlet dan siswa. Program latihan yang dirancang dengan baik akan menargetkan pengembangan setiap komponen kebugaran secara proporsional. Penelitian pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Bima Amora menunjukkan bahwa latihan fisik terstruktur secara signifikan meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan kemampuan performa olahraga siswa usia dini. Hasil ini menegaskan bahwa pembinaan kebugaran sejak usia sekolah memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan prestasi olahraga (G. Maulana & Irawan, 2020).

Selain aspek fisik dan prestasi, peningkatan kebugaran jasmani juga memiliki implikasi penting terhadap kesehatan psikologis siswa dan atlet. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan mental, serta meningkatkan suasana hati (mood) dan kesiapan mental dalam mengikuti pembelajaran maupun kompetisi. Dengan kondisi psikologis yang lebih stabil, siswa dan atlet akan lebih mudah menerima materi pelajaran, mengikuti instruksi pelatih atau guru, serta mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lebih lama (Ilyas et al., 2026).

Pandangan ini sejalan dengan pemikiran (Ilyas & Awal, 2025) dalam berbagai publikasinya yang menekankan bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga. Melalui kajian-kajiannya di Google Scholar, Muslim Bin Ilyas menegaskan bahwa latihan fisik yang terencana tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan fisik semata, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, kedisiplinan, dan kesiapan mental

peserta didik. Ia menekankan pentingnya integrasi antara latihan kebugaran, proses belajar, dan evaluasi pembelajaran agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal. Dalam perspektif ini, kebugaran jasmani dipandang sebagai sarana edukatif untuk mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh, baik fisik, kognitif, maupun afektif.

Daftar Pustaka

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. In *Jurnal Inspirasi Pendidikan*.
- Ilyas, M. Bin, & Awal, A. (2025). Literatur Review: Kebugaran dan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bela Diri. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2466–2478.
- Ilyas, M. Bin, Mappanyukki, A. A., & Mappaompo, M. A. (2026). GERAKAN SEHAT BERSAMA: PROGRAM EDUKASI DAN PELATIHAN OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN REMAJA. *PROFICIO*, 7(1), 430–434.
- Maulana, G., & Irawan, R. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(224).
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi COVID-19. *Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 09(03), 211–220.
- Mizrahi, D., Fardell, J. E., Cohn, R. J., Partin, R. E., Howell, C. R., Hudson, M. M., Robison, L. L., Ness, K. K., McBride, J., Field,

P., & others. (2020). The 6-minute walk test is a good predictor of cardiorespiratory fitness in childhood cancer survivors when access to comprehensive testing is limited. *International Journal of Cancer*, 147(3), 847–855.

Putri, A. A. (2020). *Makalah Aktivitas Kebugaran Jasmani*.



PERMAINAN TRADISIONAL DALAM MEMBENTUK KARAKTER ANAK USIA DINI

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd.¹⁷

Universitas Negeri Medan

*“Permainan Tradisional Memiliki Potensi Yang Cukup Signifikan
Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini Walaupun
Terkadang Masih Luput Dari Perhatian Guru”*

Sumber daya manusia yang unggul adalah aset berharga suatu negara. Indonesia dengan populasi besar memiliki potensi SDM yang besar jika dikelola dengan baik. Salah satunya melalui pendidikan, khususnya Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). PAUD adalah upaya pembinaan bagi anak sejak lahir hingga usia enam tahun melalui rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmanirohani agar siap memasuki pendidikan lebih lanjut (UU No. 20/2003). Usia dini adalah periode penting dan mendasar,

¹⁷ Penulis lahir di Pematang Siantar, 16 Juli 1984, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di FIK UNIMED tahun 2007, menyelesaikan S2 di Prodi POR PPS UNJ Jakarta tahun 2010, dan sedang menempuh S3 di Prodi Penjas PPS UNIMED.

sering disebut sebagai masa keemasan (Golden Age), di mana semua potensi anak berkembang sangat cepat. Masa ini juga merupakan masa bermain. Permainan tradisional, sebagai warisan budaya, memiliki nilai dalam mengembangkan fantasi, rekreasi, kreativitas, olahraga, dan sarana berlatih hidup bermasyarakat. Pendidikan karakter selama ini kurang ditekankan, padahal PAUD dapat membentuk karakter melalui permainan tradisional. Oleh karena itu, tulisan ini memaparkan manfaat permainan tradisional dalam membentuk karakter anak usia dini.

Pengertian Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

PAUD adalah investasi besar bagi keluarga dan bangsa. Menurut Direktorat PAUD, dalam upaya pembinaan melalui rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak agar siap memasuki pendidikan dasar dan tahapan kehidupan berikutnya. UU No. 20/2003 menyebutkan pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik. PAUD diselenggarakan sebelum pendidikan dasar untuk anak 0-6 tahun (masa emas). Periode keemasan hanya terjadi sekali sepanjang hidup, sehingga jika diabaikan akan merugikan. Batasan anak usia dini bervariasi, namun di Indonesia menurut UU adalah 0-6 tahun. PAUD dapat diselenggarakan melalui jalur formal (TK, RA), nonformal (KB, TPA), dan informal (keluarga, lingkungan).

Prinsip-prinsip PAUD

Prinsip penyelenggaraan PAUD meliputi: berorientasi pada kebutuhan anak; belajar melalui bermain; merangsang kreativitas dan inovasi; menyediakan lingkungan yang mendukung; mengembangkan kecakapan hidup; menggunakan berbagai sumber belajar; dan dilaksanakan secara bertahap

sesuai perkembangan anak. Rangsangan pendidikan harus menyeluruh mencakup semua aspek perkembangan.

Aspek-aspek Perkembangan Anak Usia Dini

Perkembangan anak meliputi aspek fisik motorik, intelektual, moral, emosional, sosial, bahasa, dan kreativitas. Prinsip perkembangan anak menurut Direktorat PAUD: anak belajar baik jika kebutuhan fisik terpenuhi dan merasa aman; anak belajar terus-menerus melalui eksplorasi; belajar melalui interaksi sosial; minat dan ketekunan memotivasi belajar; perkembangan dan gaya belajar individual; dan belajar dari sederhana ke kompleks, konkret ke abstrak, nonverbal ke verbal, dari diri ke sosial.

Bermain dan Permainan di PAUD

Bermain adalah sarana optimalisasi perkembangan anak. Bermain berfungsi sebagai kekuatan yang mempengaruhi perkembangan dan memberikan pengalaman penting. Bermain adalah aktivitas yang dipilih anak karena menyenangkan, bukan untuk hadiah, dan merupakan alat untuk mencapai pertumbuhan. Menurut Isenberg dan Jalongo, permainan mendukung perkembangan kognitif, sosial-emosional, bahasa, fisik, dan pengenalan huruf. Bruner menyatakan bermain bagian dari perkembangan kognitif dan proses pemecahan masalah. Piaget menyatakan bermain dengan objek adalah cara anak belajar.

Manfaat Permainan Tradisional dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini

Bermain memiliki manfaat penting bagi anak, bukan hanya kesenangan tapi kebutuhan. Melalui bermain, anak belajar tentang diri, orang lain, dan lingkungan. Pendidikan karakter kini semakin penting. Karakter adalah sifat, watak, tabiat, budi pekerti yang menjadi ciri khas seseorang. Dalam Islam, karakter serupa dengan akhlak, yaitu sifat yang tertanam dalam jiwa yang melahirkan perbuatan secara spontan. Pendidikan karakter memerlukan prinsip dasar. Doni Koesoema menyarankan 6 prinsip: karakter ditentukan oleh apa yang dilakukan; setiap keputusan membentuk karakter; karakter baik dilakukan dengan cara baik; jangan mengambil perilaku buruk orang lain sebagai patokan; tindakan memiliki makna dan transformatif; dan bayaran karakter baik adalah menjadi pribadi lebih baik.

Sistem pendidikan Indonesia masih menitikberatkan kognitif. Sekolah seharusnya menciptakan pengalaman untuk membangun karakter. Karakter dasar yang perlu dikembangkan sejak dini adalah nilai-nilai universal seperti jujur, adil, integritas, cinta sesama, empati, disiplin, tanggung jawab, peduli, kasih sayang, rendah hati. Karakter mencakup pengetahuan potensi diri dan kesadaran berbuat terbaik.

Pendidikan karakter sangat penting bagi anak usia dini. Dapat dilakukan melalui bermain, dengan slogan “belajar sambil bermain, bermain seraya belajar”. Alat bermain yang dapat digunakan adalah permainan tradisional. Jenis permainan tradisional sangat bervariasi, dapat dikelompokkan menjadi: permainan fisik, lagu anak-anak, teka-teki, bermain dengan benda, dan bermain peran.

Permainan tradisional mampu menumbuhkan nilai sportivitas, kejujuran, dan gotong royong. Namun, kajian tentang permainan tradisional di Indonesia belum sangat

berkembang. Faktor penyebab surutnya permainan tradisional antara lain masuknya televisi ke pedesaan. Sukirman menyatakan permainan tradisional adalah unsur kebudayaan yang berpengaruh pada perkembangan kejiwaan, sifat, dan kehidupan sosial anak. Perubahan pada permainan tradisional di Jawa menunjukkan pola: menurunnya popularitas jenis tertentu, munculnya jenis tertentu, dan masuknya permainan modern baru. Aspek permainan tradisional meliputi: jasmani (kekuatan, daya tahan, kelenturan); psikis (berpikir, berhitung, kecerdasan, siasat, mengatasi hambatan, daya ingat, kreativitas); sosial (kerjasama, keteraturan, hormat, balas budi, malu). Permainan tradisional hampir terpinggirkan oleh permainan modern, terutama di kota. Perlu upaya melestarikannya karena banyak manfaat bagi perkembangan anak. Menurut Anne, manfaat permainan tradisional terhadap perkembangan jiwa anak: (1) Anak menjadi lebih kreatif karena membuat alat permainan dari bahan sekitar; (2) Dapat sebagai terapi untuk melepaskan emosi; (3) Mengembangkan kecerdasan majemuk: natural, spasial, musikal, spiritual.

Kesimpulan manfaat permainan tradisional dalam membentuk karakter:

1. Melahirkan nuansa suka cita dan kebersamaan yang menyenangkan, menciptakan kerukunan.
2. Dibangun bersama dengan aturan main yang disepakati anak-anak sendiri, mengajarkan mematuhi aturan secara fair play dan membuat aturan. Pelanggar mendapat sanksi sosial, tetapi jika mengakui kesalahan dapat diterima kembali, mengajarkan pengampunan.
3. Keterampilan dan kreativitas terasah karena anak membuat permainan dari bahan sekitar, mengasah motorik dan daya cipta.
4. Pemanfaatan bahan dari alam menciptakan interaksi dekat dengan lingkungan, pengenalan terhadap alam.

5. Hubungan erat dengan alam melahirkan penghayatan terhadap kehidupan dan totalitas cara pandang, bagian dari kerohanian.
6. Mengenalkan model pendidikan partisipatoris, di mana anak berkembang sesuai tahap jiwa, dan memiliki kedudukan egaliter dengan orang tua/guru.

Kesimpulan

PAUD merupakan sektor pendidikan dasar dalam pembentukan pribadi SDM. Usia dini adalah periode penting dan mendasar, terutama masa Golden Age, di mana semua potensi anak berkembang paling cepat. Salah satu cara meningkatkan potensi anak adalah dengan bermain. Permainan tradisional mengandung banyak unsur manfaat dan persiapan bagi anak menjalani kehidupan bermasyarakat. Manfaat permainan tradisional dalam membentuk karakter antara lain: kejujuran, sportivitas, kegigihan, dan gotong royong. Dengan permainan tradisional, anak dapat melatih konsentrasi, pengetahuan, sikap, keterampilan, dan ketangkasan. Selain itu, permainan tradisional juga dapat mengembangkan aspek moral, nilai agama, sosial, bahasa, dan motorik. Oleh karena itu, permainan tradisional perlu dilestarikan dan diintegrasikan dalam PAUD untuk membentuk karakter anak usia dini.

Daftar Pustaka

- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). *Pedoman Teknis Penyelenggaraan Pos PAUD*. Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini.
- Doni Koesoema. (2007). *Pendidikan Karakter: Strategi Mendidik Anak di Zaman Global*. Grasindo.

- Hernowo. (2004). *Self Digesting: Alat Menjelajahi dan Mengurai Diri*. Mizan Media Utama.
- Matta, M. Anis. (2006). *Membentuk Karakter Cara Islam*. Al-I'tishom Cahaya Umat.
- Slamet Suyanto. (2005). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Depdiknas.
- Sofia Hartati. (2005). *Perkembangan Belajar Pada Anak Usia Dini*. Depdiknas.
- Sukirman, dkk. (2004). *Permainan Tradisional Jawa*. Kepel Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Arismantoro. (2008). *Tinjauan Berbagai Aspek Character Building; Bagaimana Mendidik Anak Berkarakter*. Tiara Wacana.
- <http://www.anneahira.com/permainan/permainan-tradisional.ht>



MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI DI DALAM AIR: METODE EFEKTIF PENGAJARAN RENANG UNTUK PEMULA

Abu Bakar, S.Pd., M.Pd.¹⁸

Universitas Muhammadiyah Luwuk

“Proses pembelajaran renang bagi pemula sering kali menghadapi hambatan utama berupa rendahnya kepercayaan diri di dalam air dan dapat menghambat pemula dalam menguasai teknik dasar renang”

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki manfaat luas bagi kesehatan fisik dan mental. Aktivitas renang melibatkan hampir seluruh otot tubuh, meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, serta membantu menjaga kebugaran secara menyeluruh. Berenang adalah olahraga air yang sangat populer dan digemari oleh siapapun disebabkan semua gerakan melibatkan hampir semua otot tubuh sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar (Ratu Munawaroh et al., 2023,

¹⁸ Penulis berasal dari Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah. Ia menyelesaikan pendidikan S1 di Universitas Tadulako dan S2 di Universitas Negeri Semarang. Saat ini ia sebagai Dosen pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Muhammadiyah Luwuk.

dalam Martinus et al., 2021). Selain itu, kemampuan berenang juga memiliki nilai keselamatan yang tinggi, terutama di negara kepulauan seperti Indonesia yang memiliki banyak wilayah perairan.

Meskipun demikian, pembelajaran renang tidak selalu berjalan dengan mudah, khususnya bagi pemula. Banyak individu, baik anak-anak maupun orang dewasa, mengalami kesulitan saat pertama kali berinteraksi dengan air. Rasa takut tenggelam, trauma masa lalu, serta kurangnya pengalaman positif di dalam air sering kali menyebabkan rendahnya kepercayaan diri. Kondisi ini membuat pemula cenderung tegang, panik, dan sulit mengikuti instruksi yang diberikan oleh instruktur.

Kepercayaan diri di dalam air merupakan fondasi utama dalam pembelajaran renang. Tanpa kepercayaan diri, pemula akan mengalami hambatan psikologis yang berdampak langsung pada kemampuan motorik dan penguasaan teknik. Oleh karena itu, pengajaran renang tidak dapat hanya berfokus pada aspek teknik semata, tetapi juga harus memperhatikan aspek psikologis peserta didik.

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu situasi tertentu. Dalam konteks pembelajaran renang, kepercayaan diri berkaitan dengan rasa aman, keberanian, dan kemampuan mengendalikan diri saat berada di dalam air. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih rileks, mampu mengatur pernapasan, dan berani mencoba gerakan baru.

Kepercayaan diri tidak bersifat bawaan, melainkan dapat dikembangkan melalui pengalaman belajar yang positif. Lingkungan yang mendukung, pendekatan pengajaran yang tepat, serta komunikasi yang efektif sangat berperan dalam membangun kepercayaan diri pemula. Dengan memiliki kepercayaan diri yang baik, seseorang akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Seseorang yang merasa aman dan percaya diri itu disebabkan banyak sikap positif pada dirinya dan mampu untuk menerima dan juga mempunyai banyak sikap positif terhadap orang lain (Babby Hasmayni 2014:100)

Karakteristik Pemula dalam Pembelajaran Renang

Pemahaman terhadap karakteristik ini menjadi dasar dalam menentukan metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai. Pemula dalam pembelajaran renang memiliki karakteristik khusus yang perlu diperhatikan oleh instruktur, antara lain: 1) Memiliki rasa takut terhadap air dan kedalaman. 2) Mengalami ketegangan otot akibat kecemasan. 3) Kesulitan dalam koordinasi gerak dan pernapasan. 4) Membutuhkan pengawasan dan bimbingan yang intensif.

Prinsip Dasar Pengajaran Renang

Pengajaran renang bagi pemula harus mengacu pada prinsip-prinsip berikut:

1. Keselamatan, yaitu memastikan lingkungan belajar aman dan terkendali.
2. Kenyamanan, menciptakan suasana belajar yang bebas dari tekanan.
3. Bertahap, memberikan materi dari yang paling sederhana ke yang lebih kompleks.

4. Individualitas, menyesuaikan pembelajaran dengan kemampuan masing-masing peserta.

Membangun Kepercayaan Diri di dalam Air

1. Tahap Adaptasi Lingkungan Air

Tahap awal pembelajaran renang adalah adaptasi dengan lingkungan air. Pada tahap ini, pemula diperkenalkan dengan air secara perlahan melalui aktivitas sederhana seperti bermain air di tepi kolam, mencelupkan tangan dan kaki, serta berjalan di air dangkal. Aktivitas ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa familiar dan mengurangi ketakutan.

Instruktur perlu memberikan penjelasan yang menenangkan dan tidak memaksa peserta untuk melakukan hal-hal yang belum siap dilakukan. Pendekatan yang sabar dan persuasif akan membantu peserta merasa lebih aman.

2. Latihan Pengendalian Pernapasan

Pengendalian pernapasan merupakan aspek penting dalam renang. Pemula diajarkan cara menarik napas di luar air dan menghembuskannya di dalam air secara teratur. Latihan meniup gelembung air dan mencelupkan wajah secara singkat dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri. Kemampuan bernapas dengan baik akan mengurangi kepanikan dan membantu peserta lebih rileks saat berada di dalam air.

3. Latihan Mengapung dan Keseimbangan

Mengapung merupakan keterampilan dasar yang memberikan pemahaman bahwa air mampu menopang tubuh. Pemula dapat memulai latihan mengapung dengan bantuan instruktur atau alat bantu. Ketika peserta

menyadari bahwa tubuhnya tidak langsung tenggelam, rasa takut akan berkurang secara signifikan.

Metode Efektif Pengajaran Renang Untuk Pemula

1. Metode Bermain

Metode bermain sangat efektif dalam pembelajaran renang, khususnya bagi anak-anak. Permainan sederhana di dalam air dapat menciptakan suasana yang menyenangkan dan mengurangi rasa tegang. Melalui permainan, peserta belajar secara tidak langsung dan lebih berani mencoba.

2. Metode Demonstrasi

Demonstrasi dilakukan dengan memperagakan gerakan renang yang benar. Pemula akan lebih mudah memahami teknik jika melihat contoh secara langsung. Instruktur perlu melakukan demonstrasi dengan gerakan yang jelas, perlahan, dan mudah diikuti.

3. Penggunaan Alat Bantu

Alat bantu seperti papan renang dan pelampung dapat digunakan untuk meningkatkan rasa aman. Namun, penggunaannya harus dikurangi secara bertahap agar peserta dapat mengembangkan kemandirian di dalam air.

4. Pendekatan Individual

Setiap pemula memiliki tingkat keberanian dan kemampuan yang berbeda. Oleh karena itu, pendekatan individual sangat diperlukan. Instruktur harus memberikan motivasi, umpan balik positif, serta menghargai setiap kemajuan kecil yang dicapai peserta.

Daftar Pustaka

- Hasmayni, Babby. 2014. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, Vol. 6, No. 2: 98-104.*
- Munawaroh, R., Ricky, Z., Burhan, M.A., 2023. Pengemebangan Model Latihan Renang Gaya Bebas Pada Atlet PemulaUmur 6-12 Tahun di HBSC Dharmasraya Berbasis Media. *DJS (Dharmas Journal of Sport), Volume: 03 No.1. 06, 2023; pp. 33-41. DOI: 10.56667*



RENANG KETERAMPILAN WAJIB BAGI MAHASISWA OLAHRAGA

Faisal Mandala Siregar, S.Pd., M.Pd.¹⁹

Universitas Lambung Mangkurat

“Kerangka water competence merekomendasikan pembelajaran yang menyeimbangkan keterampilan motorik dengan pengetahuan risiko dan disposisi afektif”

Posisi Renang dalam Pendidikan Olahraga Modern

Di lingkungan pendidikan olahraga kontemporer, renang tidak ideal dipahami semata-mata sebagai cabang prestasi. Renang lebih tepat diletakkan sebagai kompetensi dasar yang menopang keselamatan, kesehatan, dan kapasitas profesional lulusan. Penempatan ini selaras dengan orientasi pendidikan berbasis capaian, karena keterampilan renang dapat dirumuskan sebagai kompetensi yang terukur: kemampuan bergerak efektif di air, kemampuan menilai risiko, dan kemampuan menerapkan prosedur keselamatan.

¹⁹ Faisal Mandala Siregar, S.Pd., M.Pd. adalah Dosen Asisten Ahli di Universitas Lambung Mangkurat. Fokus risetnya mencakup renang pada ranah pendidikan, kepelatihan, gaya hidup aktif, serta rehabilitasi berbasis aktivitas akuatik. Ia memiliki lisensi Pelatih Renang A Nasional dari Akuatik Indonesia dan sertifikasi internasional dari American Swimming Coaches Association (ASCA).



Gambar 1. Kerangka Konseptual Kompetensi Akuatik sebagai Fondasi Keselamatan, Kesehatan Fisik, dan Kesehatan Mental

Pada level kesehatan masyarakat, urgensi peningkatan aktivitas fisik makin kuat karena prevalensi ketidakaktifan fisik masih tinggi. Analisis global berbasis ratusan survei populasi menunjukkan prevalensi ketidakaktifan fisik pada orang dewasa mencapai sekitar 31,3% pada 2022, didefinisikan sebagai tidak memenuhi rekomendasi minimal 150 menit aktivitas intensitas sedang atau 75 menit intensitas berat per minggu (Strain et al., 2024). Renang menyediakan opsi aktivitas aerobik yang dapat ditata intensitasnya, dapat bersifat rekreatif maupun terstruktur, dan berpotensi meningkatkan partisipasi aktivitas fisik pada kelompok yang kurang nyaman dengan latihan berbasis darat.

Pada dimensi keselamatan, renang beririsan langsung dengan pencegahan tenggelam. WHO menegaskan bahwa tenggelam merupakan krisis kesehatan masyarakat yang dapat dicegah; pada 2021 tercatat lebih dari 300.000 kematian akibat tenggelam secara global (Organization, 2024b). Laporan status global terbaru juga menekankan pentingnya penguatan keterampilan keselamatan akuatik, pengawasan, serta sistem penanggulangan kejadian di lokasi-lokasi berisiko (Organization, 2024a) Dengan demikian, pembelajaran renang di perguruan tinggi olahraga perlu memadukan penguasaan teknik dengan literasi risiko dan prosedur keselamatan. Kerangka yang relevan untuk tujuan tersebut ialah konsep water competence. Bagi mahasiswa olahraga, kerangka ini juga memperjelas alasan akademik mengapa renang layak menjadi

keterampilan wajib: lulusan diharapkan mampu mengajarkan, melatih, dan mempromosikan keselamatan akuatik secara bertanggung jawab.

Renang sebagai Keterampilan Dasar, Keselamatan, dan Kesehatan

Renang memiliki karakteristik khas karena berlangsung pada medium air yang mengubah tuntutan fisiologis dan biomekanik dibanding aktivitas berbasis darat. Gaya apung dan resistensi air menurunkan dampak mekanis pada sendi serta mengubah pola beban pada tungkai; pada kondisi tertentu, latihan akuatik dapat mengurangi beban sendi panggul dan lutut dibanding aktivitas yang setara di darat (Kutzner et al., 2017). Dari sisi kesehatan fisik, bukti intervensi menunjukkan bahwa latihan intensitas tinggi di lingkungan air dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan beberapa penanda kesehatan kardiometabolik pada populasi dewasa tertentu. Meta-analisis uji acak terkontrol pada aquatic high-intensity interval training melaporkan peningkatan kapasitas aerobik puncak (peak oxygen uptake) dan penurunan denyut jantung istirahat, walaupun kualitas metodologis studi bervariasi (Kwok et al., 2022). Temuan ini memberi pijakan untuk menautkan pembelajaran renang dengan prinsip periodisasi latihan yang aman serta pengukuran kebugaran yang objektif.

Motorik	Kognitif	Afektif
Kontrol napas & apung (mengatur napas, mengapung stabil). Aktivitas: latihan napas di air, <i>floating</i> .	Keselamatan & risiko air (aturan dasar, mengenali bahaya). Aktivitas: diskusi singkat situasi aman-tidak aman.	Rasa aman & percaya diri di air. Aktivitas: refleksi singkat setelah latihan.
Posisi tubuh & gerak dasar (streamline, tendangan/lengan sederhana). Aktivitas: <i>glide</i> , latihan tendangan.	Pengambilan keputusan sederhana (apa yang dilakukan saat kesulitan). Aktivitas: simulasi respons saat gagal.	Regulasi emosi (tetap tenang, tidak panik). Aktivitas: latihan penerapan sadar.
Berpindah & bertahan di air (bergerak jarak pendek, bertahan singkat). Aktivitas: berenang pendek, <i>treading water</i> .	Kesadaran batas diri (kelelahan, kapan berhenti). Aktivitas: <i>self-check</i> sebelum-sesudah latihan.	Sikap aman & tanggung jawab (patuh aturan, peduli orang lain). Aktivitas: observasi perilaku aman.

Tabel 1. Tabel indikator *water competence*

Renang juga berpotensi memberi manfaat kesehatan mental. Meta-analisis latihan akuatik melaporkan perbaikan agregat pada gejala mood dan kecemasan, sekaligus menekankan heterogenitas studi dan kebutuhan penelitian berkualitas tinggi (Tang et al., 2022). Pada saat yang sama, narasi “renang selalu berisiko cedera rendah” perlu dibuat lebih presisi. Beban sendi pada latihan akuatik cenderung lebih rendah dibanding aktivitas berdampak tinggi (Kutzner et al., 2017), tetapi latihan renang yang intensif dapat berkaitan dengan cedera overuse, terutama pada bahu. Tinjauan sistematis pada perenang kompetitif mengidentifikasi faktor risiko yang berulang, sehingga pencegahan melalui teknik yang efisien, pengaturan beban, dan penguatan penstabil bahu menjadi bagian penting pengajaran renang pada mahasiswa olahraga (McKenzie et al., 2023).

Tantangan Penguasaan Renang di Kalangan Mahasiswa Olahraga

Pembelajaran renang pada mahasiswa olahraga berhadapan dengan heterogenitas pengalaman awal. Sebagian mahasiswa datang dengan paparan renang sejak kecil, sementara sebagian lain memulai dari nol. Studi pada mahasiswa ilmu keolahragaan menunjukkan adanya variasi besar dalam cara mahasiswa menilai kemampuan dan risiko di air; ketidaksesuaian antara kemampuan aktual dan kemampuan yang dipersepsikan dapat meningkatkan risiko perilaku tidak aman jika tidak dikoreksi melalui asesmen objektif (Dimitrić et al., 2022). Oleh karena itu, asesmen diagnostik awal menjadi prasyarat untuk merancang kelas yang adil, aman, dan efektif.

Tantangan psikologis, terutama *fear of water*, juga berpengaruh kuat terhadap progres belajar. Studi pengembangan instrumen *Fear of Water Assessment*

Questionnaire menunjukkan bahwa ketakutan terhadap air bersifat multidimensional dan dapat menghambat keterampilan dasar seperti membenamkan wajah, membuka mata di bawah air, dan meluncur (Misimi et al., 2020). Temuan ini menegaskan kebutuhan strategi pedagogis yang bertahap, suportif, dan meminimalkan pengalaman negatif, misalnya melalui latihan adaptasi air yang terstruktur, penggunaan tugas permainan yang aman, serta pemberian umpan balik yang menenangkan.

Dari sisi perancangan pembelajaran, pendekatan “satu metode untuk semua” kurang memadai. Kerangka water competence merekomendasikan pembelajaran yang menyeimbangkan keterampilan motorik dengan pengetahuan risiko dan disposisi afektif, sehingga kurikulum renang dapat disusun bertahap: asesmen awal, penguasaan keterampilan dasar (kontrol napas, mengapung, orientasi), progresi teknik, hingga latihan pengambilan keputusan berbasis risiko dalam skenario yang aman (Stallman et al., 2017). Selain itu, faktor fasilitas dan tata kelola pembelajaran berpengaruh besar: ketersediaan kolam, rasio instruktur–mahasiswa, durasi praktik, serta standar keselamatan dan pengawasan. Tanpa prasyarat ini, capaian pembelajaran berpotensi timpang, terutama bagi mahasiswa yang memulai dari nol. Karena itu, penguatan kebijakan fasilitas dan manajemen keselamatan perlu diposisikan sebagai bagian integral dari pengelolaan mata kuliah renang di perguruan tinggi olahraga.

Daftar Pustaka

- Dimitrić, G., Jakšić, M., Sadri, F., Šajber, D., Kaurin, T., Zenić, N., & Tabakova, E. (2022). How University Students Assess Their Water Skills. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 887216.
- Kutzner, I., Heinlein, B., Graichen, F., Bender, A., Rohlmann, A., Halder, A., Beier, A., & Bergmann, G. (2017). Does aquatic exercise reduce hip and knee joint loading? In vivo load measurements with instrumented implants. *PLOS ONE*, 12(3), e0171972.
- Kwok, M. M. Y., Ng, S. S. M., Man, S. S., & So, B. C. L. (2022). The effect of aquatic high intensity interval training on cardiometabolic and physical health markers in women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 20(2), 113–127.
- McKenzie, A., Larequi, S.-A., Hams, A., Headrick, J., Whiteley, R., & Duhig, S. (2023). Shoulder pain and injury risk factors in competitive swimmers: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(12), 2396–2412.
- Misimi, F., Kajtna, T., Misimi, S., & Kapus, J. (2020). Development and validity of the Fear of Water Assessment Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 11, 969.
- Organization, W. H. (2024a). *Drowning: Fact sheet*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>
- Organization, W. H. (2024b). *Global status report on drowning prevention 2024*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240103962>
- Strain, T., Flaxman, S. R., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M.,

- Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., & Group, C. D. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*, *12*(8), e1232–e1243.
- Tang, Z., Wang, Y., Liu, Y., & Liu, J. (2022). Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 1026410



HUBUNGAN PEMBELAJARAN JASMANI KONSTRUKTIF DIKAITKAN KURIKULUM MERDEKA

Agustin Sastrawan Harahap, S.Pd., M.Pd.²⁰

Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Medan

“Integrasi pembelajaran jasmani konstruktif dalam Kurikulum Merdeka membangun kompetensi motorik, kognitif, dan karakter Profil Pelajar Pancasila secara holistik”

Paradigma pendidikan abad ke-21 menuntut penguasaan kompetensi 4C (berpikir kritis, kreativitas, kolaborasi, dan komunikasi). Dalam Pendidikan Jasmani (PJOK), hal ini menggeser fokus dari sekadar penguasaan teknik mekanis menuju pembentukan makna melalui aktivitas gerak yang melibatkan aspek kognitif, afektif, sosial, dan psikomotor secara simultan (Agustinova et al., 2022). Perubahan ini selaras

²⁰ Penulis lahir di Binjai, 12 Agustus 1985 merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan, Menyelesaikan studi S1 di FIK Unimed Medan tahun 2010, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta tahun 2014, dan saat ini sedang menjalani Studi S3 pada Program Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Medan tahun 2025.

dengan pandangan konstruktivisme yang menyatakan bahwa pengetahuan harus dibangun melalui pengalaman langsung, bukan sekadar ditransfer dari guru.

Merujuk pada Piaget, peserta didik mengonstruksi pemahaman melalui asimilasi dan akomodasi saat mengeksplorasi gerak dan strategi (Wardani, 2022). Sementara itu, Vygotsky menekankan pentingnya interaksi sosial dalam *Zone of Proximal Development (ZPD)*, di mana guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan *scaffolding* melalui diskusi reflektif dan kerja kelompok (Ramadhanti & Riyanto, 2025). Melengkapi hal tersebut, Bruner menekankan *discovery learning* yang diwujudkan melalui model *Teaching Games for Understanding (TGfU)*, di mana siswa memahami taktik dan pengambilan keputusan sebelum mempelajari teknik dasar (Bangun, n.d.).

Kurikulum Merdeka memperkuat pendekatan ini dengan menempatkan peserta didik sebagai pusat pembelajaran melalui prinsip fleksibilitas dan diferensiasi (Novilham et al., 2025). Nilai Profil Pelajar Pancasila, seperti bernalar kritis dan gotong royong, sangat kompatibel dengan karakteristik PJOK konstruktif yang mendorong kolaborasi dan refleksi (Syahrafi et al., 2025). Model modern seperti *Sport Education* dari Siedentop dan pendekatan literasi gerak dari Metzler kian mempertegas pentingnya pengalaman autentik untuk membangun tanggung jawab sosial serta kesadaran hidup aktif.

Integrasi pendekatan konstruktif dalam Kurikulum Merdeka memungkinkan pengalaman belajar yang lebih kaya. Peserta didik tidak hanya menguasai "cara" bergerak, tetapi memahami "mengapa" gerakan tersebut dilakukan dan dampaknya bagi kesehatan. Langkah strategis ini mengubah cara pandang terhadap peserta didik sebagai subjek aktif dan reflektif.

Akhirnya, PJOK menjadi wahana efektif untuk membentuk generasi yang sehat secara fisik, unggul secara intelektual, dan berkarakter kuat sesuai tuntutan zaman.

Pembelajaran Jasmani Konstruktif

Pembelajaran jasmani konstruktif menekankan bahwa pengetahuan dibangun secara mandiri oleh peserta didik melalui aktivitas mental dan pengalaman langsung. Berdasarkan teori Piaget, proses ini melibatkan asimilasi dan akomodasi saat siswa mengeksplorasi gerak baru. Vygotsky melengkapinya dengan konsep *Zone of Proximal Development* (ZPD), di mana interaksi sosial dan *scaffolding* dari guru atau teman sebaya membantu siswa meningkatkan kemampuan geraknya secara kolaboratif. Sementara itu, Bruner mendorong *discovery learning* melalui model seperti *Teaching Games for Understanding* (TGfU) agar siswa menemukan konsep taktis secara mandiri.

Karakteristik utama pendekatan ini meliputi pembelajaran berbasis pengalaman (Kolb), pemecahan masalah (PBL), serta interaksi sosial dan refleksi. Guru bertindak sebagai fasilitator yang merancang situasi menantang, bukan sekadar instruktur teknik. Model seperti *Sport Education* dan *Movement Education* mendukung pembelajaran otentik yang fokus pada pemahaman konsep gerak—seperti ruang dan momentum bukan hanya penguasaan motorik mekanis. Secara holistik, integrasi teori-teori ini mengembangkan aspek kognitif, sosial, dan emosional siswa. Dengan menggabungkan pemikiran para ahli, pembelajaran jasmani konstruktif menciptakan fondasi kokoh yang relevan dengan tuntutan Kurikulum Merdeka dan kompetensi abad ke-21, mempersiapkan peserta didik yang aktif, kritis, dan reflektif dalam kehidupan sehari-hari.

Kurikulum Merdeka dalam Pembelajaran PJOK

Pembelajaran jasmani konstruktif dan Kurikulum Merdeka berbagi filosofi *student-centered*. Keduanya menekankan bahwa pengetahuan dibangun melalui keterlibatan aktif dan pengalaman nyata (Dewey, 1938). Dalam PJOK, fokus beralih dari *drill* teknik ke pemecahan masalah situasional agar siswa memahami alasan (*why*) di balik setiap gerakan (Rink, 2010).

Sinergi ini mendukung Profil Pelajar Pancasila melalui kolaborasi sosial, kreativitas, dan nalar kritis. Selain itu, pendekatan konstruktif memfasilitasi diferensiasi pembelajaran dan refleksi metakognitif yang sejalan dengan asesmen formatif Kurikulum Merdeka. Integrasi ini secara holistik memperkuat aspek motorik, kognitif, serta karakter siswa dalam konteks kehidupan nyata yang fleksibel dan bermakna.

Prinsip Pembelajaran Jasmani Konstruktif dalam Konteks Kurikulum Merdeka

Pembelajaran jasmani konstruktif dalam Kurikulum Merdeka menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif yang membangun pemahaman melalui pengalaman gerak. Pendekatan ini mendukung perwujudan Profil Pelajar Pancasila melalui lima prinsip utama:

Pertama, *Student Active Learning* (SAL), di mana siswa aktif bereksplorasi dan memecahkan masalah. Guru berperan sebagai fasilitator, bukan instruktur tunggal, dengan memberikan ruang diferensiasi sesuai minat dan gaya belajar siswa. Kedua, Pengalaman Gerak Bermakna, yang menekankan bahwa aktivitas fisik harus relevan dengan kehidupan nyata dan mengandung emosi positif untuk membangun karakter serta pemahaman konseptual.

Ketiga, *Game-based Learning* (TGfU), fokus pada pemahaman taktik dan pengambilan keputusan sebelum teknik. Hal ini mendorong nalar kritis dan kreativitas dalam situasi permainan yang dinamis. Keempat, *Collaborative Learning*, yang memanfaatkan interaksi sosial melalui kerja sama tim dan diskusi strategi. Prinsip ini sangat efektif mengembangkan dimensi gotong royong, empati, serta tanggung jawab sosial.

Terakhir, Reflektif dan Inkuiri, yang menjadi inti metakognisi. Siswa diajak menganalisis efisiensi gerakan dan alasan di balik strategi yang berhasil. Melalui pertanyaan inkuiri, proses refleksi ini mendukung asesmen formatif Kurikulum Merdeka, memastikan pembelajaran PJOK berkembang secara holistik mencakup aspek kognitif, motorik, dan sosial-emosional.

Implementasi dalam Kegiatan Pembelajaran

Integrasi pembelajaran jasmani konstruktif dalam Kurikulum Merdeka diwujudkan melalui aktivitas yang menekankan otonomi, kolaborasi, dan refleksi. Empat model utama menjadi pilar implementasi ini:

1. Bola Besar Berbasis TGfU: Mengutamakan pemahaman taktis melalui skenario permainan sebelum teknis. Hal ini mendorong nalar kritis, diskusi kelompok, dan pengambilan keputusan mandiri.
2. Kebugaran Berbasis Proyek (PjBL): Siswa merancang, mendokumentasikan, dan mengevaluasi program latihan mandiri. Model ini membangun disiplin, literasi kebugaran, dan tanggung jawab personal.
3. Senam Lantai Berdiferensiasi: Guru menyediakan jalur belajar (pemula hingga lanjutan) dan bantuan (*scaffolding*). Fokus penilaian beralih dari

kesempurnaan teknik ke usaha dan perkembangan individu.

4. Sport Education (SEM): Siswa mengelola tim dengan berbagai peran (atlet, wasit, pelatih). Pendekatan ini memberikan pengalaman autentik dan menguatkan jiwa gotong royong serta kepemimpinan.

Meski menghadapi tantangan seperti budaya *drilling* dan keterbatasan fasilitas, solusinya terletak pada pelatihan guru yang intensif, pemanfaatan lingkungan sekitar, serta penggunaan asesmen formatif. Secara keseluruhan, model-model ini mentransformasi PJOK menjadi fondasi utama bagi tercapainya Profil Pelajar Pancasila yang mandiri dan kolaboratif.

Kesimpulan

Pembelajaran jasmani konstruktif adalah kebutuhan strategis yang selaras dengan Kurikulum Merdeka dan pendidikan abad ke-21. Dengan menempatkan siswa sebagai subjek aktif melalui model seperti TGfU dan *Sport Education*, aspek motorik, kognitif, serta sosial-emosional berkembang secara seimbang. Integrasi ini terbukti efektif meningkatkan nalar kritis, kolaborasi, dan karakter sesuai Profil Pelajar Pancasila. Hasilnya, PJOK menjadi lebih relevan dan humanis dalam menyiapkan generasi yang sehat, cerdas secara sosial, dan adaptif masa depan.

Daftar Pustaka

- Agustinova, D. E., Sariyatun, L. A. S., & Purwanta, H. (2022). Urgensi Keterampilan 4C Abad ke-21 dalam Pembelajaran Sejarah. 19(1), 5–6.
- Bangun, S. Y. (n.d.). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. 1–10.
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. New York: Kappa Delta Pi.
- Novilham, A., Yanto, A. H., Prabowo, B. Y., Jambi, U., Olahraga, P. K., Jambi, U., & Danau, K. (2025). Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 16 Kerinci. 14, 40–53.
- Ramadhanti, F. F., & Riyanto, Y. (2025). Penerapan Program Belajar Sambil Bermain Tradisional dalam Mengurangi Kecanduan Gadget pada Anak di Kampung Lali Gadget Sidoarjo. 14(2), 22–30.
- Rink, J. E. (2010). *Teaching Physical Education for Learning*. New York: McGraw-Hill.
- Syahrafi, M. A., Syahputra, M. F., Affandi, M. A., Alwi, M. F., & Syahputra, M. F. (2025). Evaluasi Implementasi Profil Pelajar Pancasila dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA N 1 Perbaungan. 5(September), 588–600.
- Wardani, H. K. (2022). PEMIKIRAN TEORI KOGNITIF PIAGET DI SEKOLAH DASAR. 16(1), 7–19.



PENDEKATAN PEMBELAJARAN MENDALAM DALAM KURIKULUM DAN TANTANGAN PENERAPANNYA PADA MATA PELAJARAN PJOK DI SEKOLAH

Ahmad Maroni Fuad, S.Pd.²¹
SMP Presiden Cikarang Bekasi

“Pembelajaran mendalam dalam PJOK memperkuat makna belajar melalui pengalaman gerak, refleksi, dan pengembangan karakter peserta didik”

Pendekatan pembelajaran mendalam (*deep learning*) merupakan bagian penting dalam implementasi Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran bermakna, reflektif, dan berpusat pada peserta didik. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki potensi besar untuk menerapkan pendekatan ini melalui pembelajaran berbasis pengalaman gerak dan penguatan karakter. Namun, guru PJOK masih menghadapi berbagai tantangan dalam

²¹ Penulis lahir di Jakarta, 18 Mei 1982, merupakan Guru PJOK di SMP Presiden Cikarang Bekasi, menyelesaikan S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

penerapannya. Artikel ini bertujuan mengkaji konsep pembelajaran mendalam serta menganalisis kesulitan yang dihadapi guru PJOK di Sekolah. Penulisan dilakukan melalui studi literatur dan refleksi praktik pembelajaran. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembelajaran mendalam dalam PJOK dapat meningkatkan makna belajar siswa, tetapi memerlukan perubahan paradigma, perencanaan yang matang, serta dukungan sarana dan kebijakan sekolah.

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam membentuk peserta didik secara holistik, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan emosional (Siedentop, 2011). Dalam Kurikulum Merdeka, PJOK tidak lagi dipahami sebatas aktivitas fisik, melainkan sebagai sarana pembelajaran bermakna yang berkontribusi pada penguatan karakter dan Profil Pelajar Pancasila.

Kurikulum Merdeka menekankan penerapan pembelajaran mendalam (*deep learning*), yaitu pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif peserta didik, pemahaman konsep, refleksi pengalaman, serta keterkaitan dengan kehidupan nyata (Kemendikbudristek, 2022). Meskipun secara karakteristik PJOK sangat sesuai dengan pendekatan ini, implementasinya di sekolah masih menghadapi berbagai kendala. Oleh karena itu, artikel ini membahas konsep pembelajaran mendalam dalam PJOK serta tantangan penerapannya di Sekolah.

Pembelajaran Mendalam dalam Konteks PJOK

Pembelajaran mendalam merupakan pendekatan yang menekankan keterlibatan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik secara terpadu (Kolb, 2015). Dalam Kurikulum Merdeka, pendekatan ini selaras dengan upaya penguatan Profil Pelajar Pancasila yang mencakup dimensi bernalar kritis, mandiri, gotong royong, dan kreatif (Kemendikbud, 2021).

Pada mata pelajaran PJOK, pembelajaran mendalam diwujudkan melalui aktivitas fisik yang dirancang secara sadar dan reflektif. Pembelajaran tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik gerak, tetapi juga pada pemahaman manfaat aktivitas jasmani, pengembangan sikap sportivitas, serta kerja sama sosial. Melalui pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*), siswa belajar dari apa yang mereka lakukan dan merefleksikan (Kolb, 2015).

Implementasi Pembelajaran Mendalam dalam PJOK

Penerapan pembelajaran mendalam dalam PJOK dimulai dari perencanaan pembelajaran yang holistik. Guru perlu merumuskan tujuan pembelajaran yang mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Aktivitas pembelajaran dirancang agar siswa aktif berpartisipasi, memahami tujuan aktivitas, dan mampu merefleksikan pengalaman belajarnya.

Refleksi menjadi komponen penting dalam pembelajaran PJOK. Refleksi dapat dilakukan secara lisan maupun tertulis melalui diskusi singkat atau pertanyaan pemantik. Selain itu, penilaian dalam pembelajaran mendalam bersifat holistik dan berorientasi pada proses, meliputi partisipasi, sikap, kerja sama, serta usaha siswa, bukan semata-mata hasil akhir (Metzler, 2017).

Kesulitan Guru PJOK dalam Penerapan Pembelajaran Mendalam

Dalam praktiknya, guru PJOK menghadapi berbagai tantangan dalam menerapkan pembelajaran mendalam. Salah satu kendala utama adalah persepsi bahwa PJOK hanya berfokus pada aktivitas fisik dan memiliki muatan akademik yang rendah. Persepsi ini berdampak pada rendahnya apresiasi terhadap upaya pendalaman pembelajaran PJOK.

Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana, jumlah peserta didik yang besar, serta keberagaman kemampuan dan motivasi siswa menjadi tantangan yang signifikan. Guru juga dihadapkan pada beban administrasi yang tinggi, sehingga waktu untuk merancang pembelajaran reflektif dan inovatif menjadi terbatas. Kondisi-kondisi tersebut sering kali membuat pembelajaran PJOK kembali pada pola rutin dan kurang mendalam.

Upaya Mengatasi Tantangan

Untuk mengatasi tantangan tersebut, guru PJOK dapat menerapkan pembelajaran mendalam secara bertahap melalui integrasi refleksi sederhana dan penilaian proses dalam setiap pembelajaran. Kolaborasi dengan rekan sejawat melalui misalnya MGMP (Musyawarah Guru Mata Pelajaran) atau KKG (Kelompok Kerja Guru Olahraga) serta dukungan kebijakan sekolah juga berperan penting dalam menciptakan pembelajaran PJOK yang bermakna.

Penutup

Pembelajaran mendalam dalam Kurikulum Merdeka memberikan peluang bagi mata pelajaran PJOK untuk memperkuat makna belajar peserta didik melalui pengalaman gerak, refleksi, dan penguatan karakter. Meskipun menghadapi

berbagai kendala, penerapan pembelajaran mendalam dalam PJOK dapat dioptimalkan melalui perencanaan yang matang, perubahan paradigma, dan dukungan lingkungan sekolah. Dengan demikian, PJOK dapat berkontribusi secara signifikan dalam membentuk peserta didik yang sehat, berkarakter, dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

Daftar Pustaka

- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Kurikulum Merdeka: Panduan Pembelajaran dan Asesmen*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). *Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Kemendikbud.
- Siedentop, D. (2011). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill.
- Metzler, M. W. (2017). *Instructional Models for Physical Education*. New York: Routledge.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. New Jersey: Pearson Education



PERAN PEMBELAJARAN BOLA BASKET TERHADAP PERKEMBANGAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR DAN HALUS PADA PESERTA DIDIK DAN MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI

Ade Ros Riza, S.Pd., M.Pd.²²

Universitas Negeri Medan

“Bola basket efektif meningkatkan motorik kasar dan halus pada tingkar dasar, menengah dan perguruan tinggi”

Perkembangan keterampilan motorik memiliki peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Keterampilan motorik tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga kemampuan mengoordinasikan

²² Penulis lahir Kuta Pinang M (Langkat), 13 Maret 1989, penulis merupakan Dosen FIK Universitas Negeri Medan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Pendidikanasmani Kesehatan dan Rekreasi, di Universitas Negeri Medan (2012), gelar Magister Pendidikan Olahraga diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta (2014).

gerakan tubuh secara efektif, termasuk koordinasi mata dan tangan sebagai bagian dari motorik halus. Penguasaan keterampilan ini menjadi dasar bagi aktivitas fisik dan keterampilan olahraga di berbagai jenjang pendidikan. Pembelajaran bola basket merupakan sarana yang efektif untuk mengembangkan motorik kasar dan halus karena melibatkan gerakan dinamis seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap bola. Menurut Aripin et al. (2024), permainan bola basket mampu memberikan stimulasi signifikan terhadap perkembangan motorik peserta didik melalui pola gerak yang aktif dan berulang.

Keterampilan motorik kasar berkaitan dengan penggunaan kelompok otot besar yang memungkinkan individu melakukan aktivitas seperti berlari, melompat, dan berpindah arah. Sementara itu, keterampilan motorik halus melibatkan kontrol gerakan yang lebih spesifik, terutama pada tangan dan jari, yang memerlukan ketepatan dan koordinasi, seperti melempar dan menangkap bola. Pengembangan kedua aspek motorik ini sangat penting sejak usia dini, dan permainan bola basket menyediakan konteks pembelajaran yang ideal untuk mengoptimalkan perkembangan tersebut.

Pembelajaran Bola Basket di Sekolah Dasar

1. Definisi dan Tujuan

Pembelajaran bola basket di tingkat Sekolah Dasar tidak hanya berorientasi pada penguasaan peraturan permainan, tetapi lebih menekankan pada pengembangan keterampilan motorik dasar peserta didik. Aktivitas seperti berlari, melompat, menangkap, melempar, serta memanipulasi bola merupakan bentuk latihan motorik kasar yang terintegrasi dalam permainan bola basket.

Penelitian Cindrawan (2025) menunjukkan bahwa keterlibatan anak dalam permainan bola basket pada usia dini mampu merangsang perkembangan keterampilan motorik kasar yang melibatkan otot-otot besar, khususnya pada lengan dan tungkai. Keterampilan tersebut sangat dibutuhkan dalam mendukung aktivitas fisik anak dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam pembelajaran olahraga lanjutan.

Selain itu, sifat permainan bola basket yang dinamis dan kompetitif memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus menantang. Aktivitas ini turut berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, daya tahan, dan kekuatan otot, yang secara keseluruhan mendukung pertumbuhan fisik anak secara optimal (Shalilihat, 2022).

2. Peningkatan Motorik Kasar

Pembelajaran bola basket di tingkat Sekolah Dasar berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar, seperti kecepatan bergerak, kemampuan melompat, serta kelincahan dalam mengubah arah. Latihan yang mengintegrasikan teknik dasar bola basket, seperti berlari cepat dan melompat untuk merebut bola, membantu peserta didik memperkuat koordinasi antara otot tubuh bagian atas dan bawah.

Shalilihat (2022) menyatakan bahwa aktivitas permainan bola basket juga berperan dalam pembentukan keseimbangan tubuh dan kontrol diri yang lebih baik. Temuan Cindrawan (2025) memperkuat hal tersebut dengan menunjukkan bahwa anak-anak yang aktif terlibat dalam olahraga bola basket memiliki tingkat kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang kurang aktif berolahraga.

3. Pembelajaran melalui Model Permainan

Pendekatan pembelajaran berbasis permainan dalam bola basket meningkatkan keterlibatan aktif peserta didik dan memungkinkan pengembangan keterampilan motorik secara bertahap sesuai usia. Melalui permainan bola basket mini, aktivitas menggiring, melempar, dan menangkap bola melatih motorik halus serta koordinasi mata-tangan. Keterampilan tersebut menuntut kontrol tangan yang presisi dan sinkronisasi penglihatan dengan gerakan, sehingga berkontribusi langsung terhadap peningkatan koordinasi dan ketepatan gerak peserta didik (Supriyadi, 2021).

Pembelajaran Bola Basket di Sekolah Menengah Atas

1. Kompleksitas Latihan dan Transfer Keterampilan

Pada jenjang Sekolah Menengah Atas, pembelajaran bola basket menjadi lebih kompleks dan terstruktur. Selain keterampilan dasar, peserta didik juga dilatih untuk menguasai teknik lanjutan yang menuntut kemampuan berpikir taktis dan strategis dalam situasi permainan. Bola basket pada tahap ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran, tetapi juga sebagai media pengembangan keterampilan motorik yang lebih spesifik dan terarah.

Park et al. (2023) menjelaskan bahwa peserta didik yang terlibat dalam latihan bola basket tingkat lanjut mengalami peningkatan pada berbagai aspek motorik, seperti kelincahan, kecepatan reaksi, dan koordinasi tubuh secara keseluruhan. Kemampuan berpindah posisi dengan cepat, menggiring bola sambil berlari, serta merespons gerakan lawan secara tepat menjadi indikator perkembangan motorik kasar yang lebih matang.

2. Pengembangan Koordinasi Mata-Tangan

Permainan bola basket juga memberikan kontribusi besar terhadap pengembangan koordinasi mata-tangan. Aktivitas dribbling, passing, dan shooting menuntut ketepatan waktu dan akurasi gerakan yang bergantung pada hubungan yang kuat antara persepsi visual dan kontrol motorik tangan.

Hartanto (2014) membuktikan bahwa siswa yang aktif bermain bola basket menunjukkan perkembangan koordinasi mata-tangan yang signifikan, terutama dalam melakukan tembakan yang akurat dan manuver menghindari lawan. Keterampilan ini juga berperan penting dalam meningkatkan ketangkasan visual dan kemampuan pengambilan keputusan selama permainan berlangsung.

3. Integrasi Pembelajaran dengan Biologi Motorik

Pada tingkat SMA, pembelajaran bola basket juga berfungsi sebagai media integrasi antara teori dan praktik. Peserta didik tidak hanya mempelajari teknik permainan, tetapi juga memahami konsep biologi motorik yang mendasari setiap gerakan tubuh. Park et al. (2023) menekankan bahwa pemahaman terhadap peran sistem saraf dan otak dalam mengoordinasikan gerakan motorik dapat membantu peserta didik meningkatkan performa fisik melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Pengaruh Bola Basket terhadap Mahasiswa FIK UNIMED

1. Transfer Keterampilan Motorik Kasar

Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) UNIMED sebagai calon pendidik dan pelatih olahraga, pengalaman bermain bola basket memberikan dampak jangka panjang terhadap penguasaan keterampilan

motorik kasar. Aripin et al. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa FIK yang memiliki latar belakang olahraga yang kuat, termasuk bola basket, cenderung memiliki tingkat ketangkasan yang lebih baik dalam melakukan aktivitas fisik kompleks.

Keterampilan tersebut tidak hanya bermanfaat dalam praktik pribadi, tetapi juga mendukung kemampuan mahasiswa dalam mendemonstrasikan dan mengajarkan gerakan secara efektif kepada peserta didik.

2. Pengembangan Keterampilan Motorik Halus

Selain motorik kasar, bola basket juga berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan motorik halus mahasiswa FIK. Aktivitas seperti menggiring dan menembak bola melatih kontrol tangan yang presisi, yang sangat penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Penguasaan motorik halus ini memungkinkan mahasiswa FIK menyampaikan teknik dasar olahraga secara lebih akurat dan sistematis.

3. Koordinasi Mata-Tangan sebagai Faktor Kunci

Koordinasi mata-tangan yang terlatih melalui permainan bola basket menjadi faktor kunci dalam profesionalisme mahasiswa FIK UNIMED sebagai pendidik dan pelatih. Dengan koordinasi yang baik, mahasiswa mampu memberikan demonstrasi gerakan yang jelas dan tepat, sehingga memudahkan peserta didik dalam memahami teknik yang diajarkan (Hartanto, 2014). Oleh karena itu, pengalaman bermain bola basket memberikan kontribusi signifikan terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Kesimpulan

Pembelajaran bola basket berperan penting dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus. Di Sekolah Dasar, bola basket menstimulasi gerak dasar, keseimbangan, dan koordinasi melalui permainan. Di Sekolah Menengah Atas, pembelajaran terstruktur meningkatkan kelincahan, kecepatan reaksi, koordinasi mata-tangan, dan kemampuan taktis. Bagi mahasiswa FIK UNIMED, bola basket memperkuat keterampilan motorik dan pedagogik sebagai calon pendidik olahraga. Dengan demikian, bola basket menjadi sarana strategis pengembangan kompetensi pendidikan jasmani.

Daftar Pustaka

- Aripin, R., Carsiwan, A., & Rahmat, A. (2024). Systematic literature review: Meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui permainan bola basket. *Jurnal Pedagogik Olahraga*.
- Cindrawan, P. A. G. (2025). Koordinasi mata dan tangan dan teknik dasar bola basket. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*.
- Hartanto, D. (2014). Interaksi metode pembelajaran dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan shooting bola basket pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Park, J., Lee, H., & Kwon, S. (2023). Dribble accuracy and arm coordination pattern according to motor expertise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10), 5788. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105788>
- Shalilihat, H. M. (2022). Sosialisasi permainan bola basket untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar. *Jurnal Abdimas Mutiara*.

Supriyadi, S. (2021). Mini Basketball Game Model to Improve Social Skill, Motoric Skill, and Physical Fitness of Elementary School Students. *Jurnal Pendidikan Teori Penelitian Dan Pengembangan*.



PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI LANDASAN KEBIASAAN BERGERAK SEPANJANG HAYAT

I Nyoman Wahyu Esa Wijaya, S.Pd., M.Pd.²³

Universitas Nusa Cendana

“Pendidikan jasmani menjadi landasan strategis dalam pengembangan kebiasaan bergerak aktif peserta didik secara berkelanjutan sepanjang hayat”

Perkembangan masyarakat saat ini membawa konsekuensi pada perubahan pola hidup yang cenderung mengurangi keterlibatan aktivitas fisik, terutama di kalangan anak dan remaja usia sekolah. Intensitas penggunaan perangkat digital yang semakin tinggi, terbatasnya ruang untuk bermain, serta

²³ I Nyoman Wahyu Esa Wijaya, S.Pd., M.Pd. lahir di Tabanan-Bali, 21 Maret 1987. Penulis memulai Pendidikan dasar di SD Negeri 1 Dauh Peken lulus tahun 1999, SMP Negeri 3 Tabanan lulus tahun 2002, SMA Negeri 2 Tabanan lulus tahun 2005. Pada tahun 2010 penulis menyelesaikan perkuliahan S1 di Jurusan PJKR, FOK, UNDIKSHA-Bali. Tahun 2010 penulis melanjutkan Pendidikan S2 di PPS UNESA dengan Program Studi Pendidikan Olahraga dan lulus pada tahun 2012. Penulis bekerja sebagai PNS Dosen di Program Studi PENJASKESREK, FKIP, UNDANA mulai dari tahun 2022 sampai saat ini.

perubahan cara berinteraksi dalam kehidupan sosial turut berkontribusi terhadap menurunnya kebiasaan bergerak peserta didik. Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, antara lain penurunan tingkat kebugaran jasmani serta meningkatnya kemungkinan munculnya penyakit tidak menular.

Dalam ranah pendidikan, sekolah memegang peranan penting dalam menghadapi tantangan tersebut melalui pelaksanaan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak semata-mata diarahkan pada pencapaian keterampilan gerak, tetapi juga berfungsi menanamkan sikap, nilai, serta kesadaran peserta didik akan pentingnya aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari. Pratiwi, dkk., (2023) berpendapat bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dalam kurikulum sekolah yang memiliki peran penting dalam pendidikan menyeluruh, fokus pada aktivitas fisik, dan pembelajaran melalui gerakan. Menurut Himawan & Gustiawati, (2025) pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas fisik yang bertujuan untuk mencapai pengembangan jasmani dan rohani secara menyeluruh. Sedangkan menurut Wijaya (2025) pembelajaran pendidikan Jasmani harus lebih dari sekedar menghafal materi, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup sehat dan mendorong aktivitas fisik sepanjang hayat.

Artinya melalui aktivitas fisik yang terencana, peserta didik dibina tidak hanya kebugaran dan keterampilan geraknya, tetapi juga aspek mental, emosional, sosial, serta nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Hal tersebut selaras dengan konsep pendidikan sepanjang hayat, pendidikan jasmani ditempatkan sebagai pijakan awal dalam menumbuhkan kebiasaan bergerak yang berkesinambungan.

Pendidikan Jasmani dan Kebiasaan Bergerak Sepanjang Hayat

Kebiasaan bergerak pada seseorang tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi terbentuk melalui proses yang panjang dan berkelanjutan sejak usia dini. Pada fase ini, anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan tempat ia tumbuh dan belajar, termasuk lingkungan sekolah. Sekolah memiliki peran penting karena di sanalah anak mulai diperkenalkan pada berbagai kebiasaan yang kelak membentuk pola hidupnya. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik dikenalkan pada aktivitas fisik secara bertahap, dengan bentuk kegiatan yang sederhana, menyenangkan, dan sesuai dengan kemampuan mereka.

Aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan di sekolah bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu (Muhajir, & Raushanfikri, Z. (2022). Proses pengenalan ini membantu peserta didik memahami bahwa bergerak merupakan bagian alami dari kehidupan sehari-hari, bukan aktivitas yang bersifat sesaat atau terpisah dari rutinitas. Pendidikan jasmani yang dilaksanakan secara konsisten dari waktu ke waktu memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk memperoleh pengalaman yang positif dalam melakukan aktivitas fisik. Pemberian kesempatan untuk mempraktekkan kemampuan gerak merupakan kunci utama.

Pendidikan jasmani memegang peran penting dalam upaya untuk memberikan kesempatan bergerak para siswa. Menjadi tugas dari guru untuk membuat siswa aktif dan bergerak sepanjang hayat (Wati & Jaenudin, 2020). Pengalaman tersebut tidak hanya berkaitan dengan aspek kebugaran, tetapi juga dengan rasa senang, percaya diri, dan

kenyamanan saat bergerak. Ketika peserta didik merasa nyaman dan menikmati aktivitas jasmani yang dilakukan di sekolah, mereka cenderung memiliki sikap yang lebih terbuka terhadap kegiatan fisik. Sikap ini berpengaruh pada cara mereka memandang aktivitas gerak, yang tidak lagi dianggap sebagai kewajiban sekolah semata, melainkan sebagai kebutuhan yang dirasakan manfaatnya.

Peran Guru dan Pembelajaran PJOK yang Bermakna

Guru Pendidikan jasmani harus memberikan penekanan tentang apa yang harus dan apa yang tidak boleh dilakukan siswa agar pembelajaran penjas dan olahraga dapat dijadikan sebagai sarana membentuk karakter (Soedjatmiko, 2015). Sikap dan pendekatan guru dalam proses pembelajaran dapat memengaruhi cara peserta didik memaknai aktivitas fisik, apakah sebagai kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat atau sekadar kewajiban akademik.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang bermakna ditandai oleh keterlibatan aktif peserta didik dalam setiap aktivitas yang dirancang. Suasana belajar yang menyenangkan, inklusif, dan menghargai perbedaan kemampuan menjadi faktor penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang positif. Guru yang mampu mengelola pembelajaran secara adaptif dan suportif akan membantu peserta didik membangun hubungan emosional yang baik dengan aktivitas fisik, sehingga mendorong munculnya rasa percaya diri dan motivasi untuk terus bergerak.

Di samping itu, guru pendidikan jasmani memiliki tanggung jawab untuk menanamkan pemahaman bahwa aktivitas jasmani tidak hanya dilakukan pada jam pelajaran di sekolah. Dengan memberikan contoh-contoh aktivitas sederhana yang relevan dengan kehidupan sehari-hari dan dapat dilakukan di rumah maupun lingkungan sekitar, guru

mendorong peserta didik untuk tetap aktif di luar sekolah. Peran ini menempatkan guru pendidikan jasmani sebagai agen perubahan dalam menumbuhkan budaya hidup aktif bergerak sepanjang hayat.

Pembiasaan Aktivitas Jasmani di Sekolah dan Kehidupan Sehari-Hari

Pembentukan kebiasaan bergerak akan berjalan lebih optimal apabila ditopang oleh lingkungan sekolah yang mendukung dan terencana. Aktivitas jasmani tidak terpisahkan dari aktivitas anak sehari-hari (Babang, 2018). Sekolah memiliki peran strategis dalam menghadirkan aktivitas jasmani ke dalam berbagai rutinitas harian, seperti senam pagi, permainan tradisional saat waktu istirahat, serta kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Melalui aktivitas yang bersifat sederhana dan menyenangkan, peserta didik dapat membangun persepsi bahwa gerak merupakan bagian yang wajar dan tidak terpisahkan dari kehidupan sekolah.

Di luar konteks sekolah, peserta didik perlu diarahkan untuk menerapkan kebiasaan bergerak dalam aktivitas keseharian. Kegiatan seperti berjalan kaki, bersepeda, membantu pekerjaan rumah, maupun bermain bersama teman sebaya menjadi bentuk aktivitas jasmani yang mudah dijangkau dan relevan dengan kehidupan mereka. Dalam hal ini, pendidikan jasmani berfungsi memberikan pemahaman bahwa aktivitas fisik tidak selalu harus berbentuk olahraga formal, tetapi dapat terwujud melalui berbagai aktivitas fungsional sehari-hari.

Kolaborasi antara sekolah dan keluarga menjadi faktor penentu dalam keberlanjutan kebiasaan bergerak. Nilai-nilai hidup aktif yang diperkenalkan dan dibiasakan di lingkungan sekolah akan semakin kuat apabila memperoleh dukungan yang konsisten di rumah. Sinergi ini memungkinkan peserta

didik mengembangkan kebiasaan bergerak secara berkelanjutan, tidak hanya selama masa sekolah, tetapi juga dalam kehidupan selanjutnya.

Secara keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan fondasi strategis dalam membangun sumber daya manusia yang sehat, seimbang, dan berdaya saing melalui penanaman nilai hidup aktif sejak usia sekolah. Peran sekolah yang didukung oleh guru, keluarga, dan masyarakat menjadi kunci dalam menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan jasmani dan mental, tidak hanya sebagai pelengkap prestasi akademik, tetapi sebagai bagian integral dari kualitas hidup. Dengan pengembangan pendidikan jasmani yang kontekstual, inklusif, dan adaptif terhadap tantangan zaman, kebiasaan bergerak peserta didik diharapkan dapat terbentuk secara berkelanjutan dan terinternalisasi sebagai gaya hidup sepanjang hayat.

Daftar Pustaka

- Babang, V. M. M. F. (2018). AKTIVITAS PENDIDIKAN JASMANI BAGI ANAK USIA DINI. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(1), 59–68.
- Himawan, F., & Gustiawati, R. (2025). Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal SMAN 3 Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 6(4), 14–17.
- Muhajir, & Raushanfikri, Z. (2022). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas I SD/MI*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan Pusat Perbukuan (Vol. 1, pp. 1–243).
- Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMK: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4),

1719-1725

- Soedjatmiko. (2015). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 57-64.
- Wati, I. D. P., & Jaenudin, M. A. (2020). Pengaruh Permainan Kasti terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 50-57.
- Wijaya, I. N. W. E. 2025. *Penjas Sebagai Penyokong Prestasi dan Kebugaran Nasional*. Dalam Wijayanto, A., Umar, F., Purwanto, D., Nurkadri, Qomara, D. A., Sinulingga, A., (Eds.), *Olahraga dan Pendidikan Jasmani Menggapai Indonesia Emas*. (Hal. 33-38). Akademia Pustaka.



TRANSFORMASI PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR: INOVASI, TEKNOLOGI DAN AKTIVITAS FISIK EDUKATIF

Chairuna, M.Pd.²⁴

Universitas Negeri Medan

*“Transformasi pendidikan jasmani di sekolah dasar
menekankan inovasi pembelajaran, pemanfaatan
teknologi, dan aktivitas fisik edukatif”*

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Pada jenjang sekolah dasar, pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam membentuk keterampilan gerak dasar, kebugaran jasmani, serta sikap

²⁴ Penulis lahir di Medan, 12 September 1994, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Medan. Penulis menyelesaikan studi S1 di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) FIK Unimed tahun 2015, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta (UNJ) tahun 2018.

positif terhadap aktivitas fisik sepanjang hayat. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada keterampilan olahraga, tetapi juga pada pengembangan kesehatan, karakter, dan gaya hidup aktif peserta didik (UNESCO, 2023: 4; World Health Organization, 2022: 7).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang secara pedagogis mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik serta mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik (SHAPE America, 2022: 12). Seiring perkembangan zaman, pendidikan jasmani di sekolah dasar menghadapi berbagai tantangan seperti meningkatnya gaya hidup sederhana pada anak, perkembangan teknologi digital, serta tuntutan pembelajaran abad ke-21 yang menekankan kreativitas, kolaborasi, komunikasi, dan berpikir kritis. Kondisi ini menuntut adanya transformasi dalam praktik pembelajaran pendidikan jasmani agar tetap relevan dengan kebutuhan peserta didik masa kini.

Transformasi pendidikan jasmani dapat dilakukan melalui inovasi pembelajaran, pemanfaatan teknologi pendidikan, serta pengembangan aktivitas fisik yang bersifat edukatif dan menyenangkan (Casey & Goodyear, 2021: 15).

Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Inovasi pembelajaran merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar. Inovasi tidak hanya berkaitan dengan penggunaan metode baru, tetapi juga perubahan paradigma pembelajaran yang lebih berpusat pada peserta didik. Dalam pendekatan modern, guru berperan sebagai fasilitator yang membantu peserta didik mengembangkan pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang bermakna. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran yang variatif mampu meningkatkan

partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Casey & MacPhail, 2022: 9). Model pembelajaran seperti *cooperative learning* dan *game-based learning* memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar melalui pengalaman langsung, kerja sama, serta pemecahan masalah dalam aktivitas gerak. Pendekatan pembelajaran berbasis permainan juga menjadi inovasi penting dalam pendidikan jasmani sekolah dasar. Permainan memungkinkan peserta didik mengembangkan keterampilan gerak sekaligus kemampuan sosial seperti kerja sama dan sportivitas. Selain itu, permainan mampu meningkatkan motivasi belajar karena memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Integrasi permainan tradisional juga dapat menjadi strategi inovatif dalam pendidikan jasmani karena mengandung nilai aktivitas fisik sekaligus nilai budaya dan sosial (Pratama & Setiawan, 2021: 6).

Pemanfaatan Teknologi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan, termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Teknologi dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran melalui berbagai media dan aplikasi yang mendukung proses belajar. Kerangka *Technological Pedagogical Content Knowledge* (TPACK) menjelaskan pentingnya keseimbangan antara pengetahuan materi, pedagogi, dan teknologi dalam proses pembelajaran (Mishra, 2023: 3). Dalam pendidikan jasmani, teknologi dapat digunakan untuk membantu guru menjelaskan konsep gerak, memberikan umpan balik terhadap performa siswa, serta meningkatkan motivasi belajar.

Beberapa bentuk pemanfaatan teknologi dalam pendidikan jasmani antara lain penggunaan video pembelajaran, aplikasi kebugaran, serta perangkat analisis

gerak. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital dapat membantu siswa memahami teknik gerakan secara lebih efektif (Goodyear, Kerner, & Quennerstedt, 2022: 11). Namun demikian, penggunaan teknologi dalam pendidikan jasmani harus tetap menjaga keseimbangan dengan aktivitas fisik sehingga tujuan utama pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan keterampilan motorik tetap tercapai.

Aktivitas Fisik Edukatif dalam Pendidikan Jasmani

Aktivitas fisik merupakan inti dari pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui aktivitas fisik, peserta didik tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga memperoleh manfaat kesehatan, sosial, dan psikologis.

Konsep literasi fisik (*physical literacy*) menekankan bahwa individu perlu memiliki motivasi, kepercayaan diri, kompetensi gerak, serta pengetahuan untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat (Whitehead, 2021: 8). Konsep ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya melatih keterampilan olahraga, tetapi juga membangun kebiasaan hidup aktif.

Penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan perkembangan kognitif dan prestasi akademik siswa. Aktivitas fisik yang terintegrasi dalam pembelajaran dapat meningkatkan konsentrasi serta kesiapan belajar peserta didik (Donnelly et al., 2023: 5). Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani perlu merancang aktivitas pembelajaran yang bervariasi dan menantang agar peserta didik dapat mengembangkan kemampuan geraknya secara optimal. Selain aspek keterampilan motorik, aktivitas fisik edukatif juga berperan dalam membangun karakter dan keterampilan sosial peserta didik. Melalui kegiatan permainan dan aktivitas kelompok, siswa dapat belajar tentang kerja

sama, disiplin, tanggung jawab, serta menghargai orang lain. Aktivitas fisik yang dirancang secara kolaboratif dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial yang positif dalam lingkungan belajar.

Selain itu, pendekatan pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) juga dapat menjadi strategi efektif dalam mengembangkan aktivitas fisik edukatif di sekolah dasar. Melalui permainan, siswa tidak hanya belajar keterampilan gerak tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir taktis, pengambilan keputusan, serta pemecahan masalah dalam situasi permainan (Harvey & Jarrett, 2021: 10). Pendekatan ini menjadikan pembelajaran pendidikan jasmani lebih menarik, interaktif, dan bermakna bagi peserta didik.

Kesimpulan

Transformasi pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan upaya penting untuk menjawab tantangan pendidikan di era modern. Inovasi pembelajaran, pemanfaatan teknologi, serta pengembangan aktivitas fisik edukatif menjadi tiga elemen utama yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan mengintegrasikan ketiga aspek tersebut, pendidikan jasmani di sekolah dasar dapat berkontribusi dalam membentuk generasi yang sehat, aktif, dan memiliki keterampilan hidup yang diperlukan untuk menghadapi tantangan masa depan.

Daftar Pustaka

- Casey, A., & Goodyear, V. A. (2021). Digital technologies and learning in physical education. Routledge.
- Casey, A., & MacPhail, A. (2022). Models-based practice in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*.

- Donnelly, J. E., et al. (2023). Physical activity, cognition, and academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Goodyear, V. A., Kerner, C., & Quennerstedt, M. (2022). Young people's uses of digital technology in physical education. *European Physical Education Review*.
- Harvey, S., & Jarrett, K. (2021). A review of the game-centered approaches to teaching and coaching literature since 2006. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(4), 366–383.
- Mishra, P. (2023). Rethinking TPACK in the digital age. *Educational Technology Research and Development*.
- Pratama, R., & Setiawan, A. (2021). Traditional games in physical education learning. *Journal of Physical Education and Sport*.
- SHAPE America. (2022). National standards for K–12 physical education.
- UNESCO. (2023). Quality physical education policy guide.
- Whitehead, M. (2021). Physical literacy across the world.
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity



PERAN REKREASI OUTBOUND DALAM MENINGKATKAN MINAT BERAKTIVITAS FISIK

Al Ihzan Tajuddin, S.Pd., M.Pd.²⁵

Universitas Nusa Cendana

“Rekreasi outbound meningkatkan minat aktivitas fisik melalui pengalaman menyenangkan, menantang, dan bermakna”

Rekreasi outbound merupakan bentuk kegiatan rekreasi di alam terbuka yang dirancang dalam format permainan, tantangan, dan aktivitas berbasis pengalaman langsung.

²⁵ Al Ihzan Tajuddin, S.Pd., M.Pd. lahir Balocci, Kab. Pangkep, Sulawesi Selatan, Tanggal 04 April 1990. Pendidikan jenjang perguruan tinggi S1 di Universitas Negeri Makassar, Fakultas Kesehatan Ilmu Keolahragaan dengan program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Dasar lulus tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan kejenjang S-2 atau magister Pendidikan di Universitas Negeri Makassar dengan program studi Pendidikan Jasmani Olahraga, Kekhususan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan lulus tahun 2017. Penulis merupakan dosen tetap di Universitas Nusa Cendana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Penjasokesrek. Penulis berharap dengan menulis buku dapat memberi kontribusi kepada negara republik Indonesia dan dapat ikut serta mencerdaskan kehidupan bangsa. Email Penulis: al.tajuddin@staf.undana.ac.id

Kegiatan ini tidak hanya menekankan aspek kesenangan, tetapi juga melibatkan unsur pembelajaran, kerja sama, keberanian, serta pengembangan fisik dan mental. Karakteristik tersebut menjadikan outbound berbeda dari aktivitas fisik konvensional yang sering kali dipersepsikan monoton atau membosankan. Dalam outbound, aktivitas fisik disajikan secara variatif dan kontekstual, sehingga peserta terlibat dalam gerakan tubuh tanpa merasa terbebani oleh tuntutan olahraga formal.

Minat beraktivitas fisik merupakan kondisi psikologis yang mendorong individu untuk terlibat secara sukarela dan berkelanjutan dalam aktivitas yang melibatkan gerak tubuh. Minat ini tidak muncul secara instan, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman, persepsi, motivasi, serta lingkungan sosial. Rekreasi outbound memiliki potensi besar dalam membentuk pengalaman positif terhadap aktivitas fisik. Melalui suasana yang menyenangkan, menantang, dan penuh interaksi sosial, outbound mampu menciptakan kesan bahwa bergerak aktif adalah kegiatan yang menarik dan bermakna. Pengalaman positif tersebut menjadi faktor penting dalam menumbuhkan motivasi intrinsik untuk kembali melakukan aktivitas fisik di kemudian hari.

Dari sudut pandang teoretis, peran rekreasi outbound dalam meningkatkan minat beraktivitas fisik dapat dijelaskan melalui pendekatan belajar berbasis pengalaman (*experiential learning*). Dalam outbound, peserta belajar melalui keterlibatan langsung, refleksi atas pengalaman, dan penerapan nilai-nilai yang diperoleh. Aktivitas fisik tidak hanya dipahami sebagai gerakan mekanis, tetapi sebagai bagian dari pengalaman sosial dan emosional yang utuh. Selain itu, teori motivasi juga menjelaskan bahwa kegiatan yang memberikan rasa senang, tantangan yang sesuai kemampuan, serta penghargaan intrinsik akan meningkatkan keterlibatan individu secara berkelanjutan.

Aspek psikologis dan sosial turut memainkan peran

penting dalam efektivitas rekreasi outbound. Kegiatan outbound mendorong interaksi antarindividu, memperkuat rasa kebersamaan, serta meningkatkan kepercayaan diri peserta. Ketika individu merasa diterima dalam kelompok dan mampu menyelesaikan tantangan fisik tertentu, muncul perasaan kompeten dan berdaya. Perasaan inilah yang kemudian memperkuat sikap positif terhadap aktivitas fisik. Dengan demikian, outbound tidak hanya berkontribusi pada peningkatan aktivitas fisik secara langsung, tetapi juga membentuk sikap dan minat jangka panjang terhadap gaya hidup aktif.

Implementasi rekreasi outbound sebagai sarana peningkatan minat beraktivitas fisik dapat dilakukan dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, komunitas, pariwisata, dan program kesehatan masyarakat. Di lingkungan pendidikan, outbound dapat diintegrasikan sebagai bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan partisipasi dan motivasi peserta didik. Dalam konteks komunitas dan pariwisata, outbound berfungsi sebagai aktivitas rekreasi yang menyehatkan sekaligus memperkuat hubungan sosial. Sementara itu, dalam program kesehatan masyarakat, outbound dapat dimanfaatkan sebagai strategi promotif dan preventif untuk mendorong masyarakat agar lebih aktif secara fisik.

Secara keseluruhan, rekreasi outbound dapat dipandang sebagai pendekatan yang efektif dan inovatif dalam meningkatkan minat beraktivitas fisik. Integrasi unsur rekreasi, pembelajaran, dan aktivitas fisik menjadikan outbound mampu menjawab tantangan rendahnya minat bergerak di masyarakat modern. Dengan pengelolaan yang tepat dan berbasis prinsip ilmiah, rekreasi outbound berpotensi menjadi salah satu strategi strategis dalam membangun budaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dyson, B., Griffin, L. L., & Hastie, P. (2004). Sport education, tactical games, and cooperative learning: Theoretical and pedagogical considerations.
- Hattie, J., Marsh, H. W., Neill, J. T., & Richards, G. E. (1997). Adventure education and outward bound: Out-of-class experiences that make a lasting difference. *Review of Educational Research*, 67(1), 43–87.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.).
- Pearson Education. Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., ... Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review. *Preventive Medicine*, 66, 30–44.
- Neill, J. T., & Dias, K. L. (2001). Adventure education and resilience: The double-edged sword. (2), 35–42.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963–975.
- Sun, H., Li, W., & Shen, B. (2017). Learning in physical education: A self-determination theory perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 277–291.
- Thomas, G. J. (2019). Effective teaching and learning strategies in outdoor education. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 19(3), 197–211.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. UNESCO Publishing



STRATEGI REVITALISASI NOMOR-NOMOR ATLETIK DALAM MATA PELAJARAN PJOK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN SISWA

Hardodi Sihombing, S.Pd., M.Pd.²⁶

Universitas Negeri Medan

“Revitalisasi pembelajaran atletik melalui modifikasi aktivitas dan pendekatan kebugaran mampu meningkatkan partisipasi dan hasil belajar siswa”

Atletik merupakan cabang olahraga dasar yang memiliki peran penting dalam pembinaan kebugaran jasmani dan pengembangan kemampuan gerak siswa. Dalam konteks pendidikan formal, atletik diposisikan sebagai bagian integral dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Namun, realitas pelaksanaan di sekolah

²⁶ Penulis lahir di Meulaboh, 23 April 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Di Universitas Negeri Medan, menyelesaikan studi S1 di UNIMED Medan, tahun 2008, menyelesaikan S2 di Pascasarjana UNJ Jakarta tahun 2015, dan sedang kuliah Program Doktor S3 di Prodi Penjas Unimed Medan, tahun 2025.

menunjukkan bahwa nomor-nomor atletik seperti lari, lompat, dan lempar kerap dipersepsikan monoton, kurang menarik, serta tidak memiliki unsur permainan yang kuat. Hal tersebut berdampak terhadap rendahnya motivasi, keterlibatan, serta minat siswa terhadap materi atletik. Padahal, atletik memiliki kontribusi langsung terhadap unsur kebugaran seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot tungkai, kelincahan, koordinasi, dan power (Yudi dkk, 2021: 77). Dengan demikian, revitalisasi terhadap materi atletik dalam pembelajaran PJOK menjadi agenda strategis untuk memaksimalkan fungsi pendidikan olahraga di sekolah.

Kondisi dan Permasalahan dalam Pembelajaran Atletik

Pelaksanaan pembelajaran atletik di sekolah menghadapi beberapa persoalan utama. Pertama, metode pembelajaran bersifat konvensional dan cenderung berorientasi pada demonstrasi teknik secara mekanis. Siswa diminta melakukan aktivitas lari atau lompat secara berulang tanpa adanya variasi tujuan dan aktivitas. Kedua, keterbatasan fasilitas dan sarana standar seperti lapangan atletik, bola lempar lembing, atau matras lompat jauh menyebabkan guru sulit menerapkan pembelajaran sesuai standar teknik cabang olahraga. Ketiga, persepsi negatif siswa terhadap atletik sebagai aktivitas yang membosankan memperkuat rendahnya motivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK. Menurut Wibowo (2022: 45), tingkat ketertarikan siswa terhadap pembelajaran atletik di SMP menunjukkan tren penurunan dalam lima tahun terakhir akibat kurangnya inovasi dan permainan dalam penyajian pembelajaran. Keempat, guru PJOK sering menghadapi beban waktu pembelajaran yang terbatas sehingga materi atletik tidak mendapatkan porsi pembinaan unsur kebugaran secara maksimal.

Urgensi Revitalisasi Nomor-Nomor Atletik

Urgensi revitalisasi nomor-nomor atletik dalam pembelajaran PJOK tidak terlepas dari misi pendidikan jasmani yang menempatkan kebugaran sebagai salah satu sasaran utama. Revitalisasi dimaksudkan sebagai proses penataan ulang strategi pembelajaran sehingga lebih adaptif, variatif, dan bermakna bagi siswa. Revitalisasi pembelajaran atletik bukan sekadar memperbaiki metode pengajaran, tetapi juga merangkai ulang interaksi pembelajaran sehingga siswa mampu memahami manfaat fisiologis dari aktivitas atletik. Di samping itu, revitalisasi atletik juga sejalan dengan kebijakan kurikulum yang menekankan pembelajaran aktif, kontekstual, dan berpusat pada peserta didik. Harmoko (2020: 39) menegaskan bahwa penyajian materi atletik dalam pendekatan kebugaran lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa dibandingkan pendekatan teknik semata. Oleh karena itu, keterlibatan guru PJOK dalam merancang strategi pembelajaran atletik yang lebih kreatif sangat menentukan kualitas proses dan capaian pembelajaran.

Strategi Revitalisasi dalam Pembelajaran Atletik di Sekolah

Revitalisasi pembelajaran atletik dapat dilakukan melalui beberapa strategi berikut:

1. Modifikasi Aktivitas Atletik

Modifikasi aktivitas dilakukan dengan mengubah bentuk penyajian nomor-nomor atletik ke dalam format permainan atau mini-games. Misalnya, nomor lari dapat dimodifikasi dalam bentuk relay sprint, obstacle running, atau capture the flag, sedangkan lompat jauh dapat dikombinasikan dalam aktivitas lompat target yang lebih kompetitif. Menurut Nugraha (2021: 88), modifikasi aktivitas dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa

karena adanya unsur permainan dan tantangan.

2. Pendekatan Berbasis Kebugaran (Fitness-Based Approach)

Pembelajaran atletik diarahkan pada pencapaian indikator kebugaran siswa seperti daya tahan, kekuatan otot, dan kelincahan. Guru tidak hanya menilai aspek teknik dasar, tetapi juga perkembangan kapasitas fisik siswa. Pendekatan ini dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai manfaat kesehatan dari pembelajaran atletik.

3. Pemanfaatan Model Pembelajaran Aktif

Model pembelajaran aktif seperti Teaching Games for Understanding (TGfU) atau cooperative learning dapat diterapkan dalam materi atletik. Pendekatan ini menekankan pengambilan keputusan, komunikasi, serta kolaborasi siswa dalam beraktivitas. Model tersebut terbukti relevan dengan karakteristik perkembangan sosial siswa di sekolah.

4. Adaptasi Fasilitas dan Peralatan

Dalam kondisi keterbatasan sarana, guru dapat mengganti peralatan standar dengan alternatif sederhana seperti botol air, bola plastik, tali rafia, atau kapur penanda lintasan. Adaptasi fasilitas merupakan strategi praktis untuk menjamin kontinuitas pembelajaran atletik dalam berbagai kondisi sekolah (Sumardi, 2020: 19).

5. Penilaian Autentik Berbasis Proses

Penilaian pembelajaran atletik tidak hanya difokuskan pada hasil akhir performa, tetapi juga partisipasi, konsistensi latihan, dan peningkatan kebugaran. Penilaian berbasis proses memberi ruang bagi siswa untuk memahami progres fisik mereka secara bertahap.

Dampak Revitalisasi terhadap Kebugaran Siswa

Strategi revitalisasi yang tepat dapat memberikan dampak signifikan terhadap kebugaran siswa. Penerapan modifikasi aktivitas meningkatkan indeks kecakapan gerak dan keterampilan koordinatif. Pendekatan kebugaran dapat meningkatkan efisiensi kardiorespirasi serta kekuatan otot tungkai. Selain itu, strategi pembelajaran aktif dapat meningkatkan motivasi internal sehingga siswa lebih antusias mengikuti aktivitas fisik. Kebugaran siswa merupakan faktor penting dalam menunjang kesiapan belajar, stamina aktivitas harian, serta kesehatan jangka panjang. Beberapa studi di sekolah dasar dan menengah menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran siswa berkorelasi dengan perbaikan konsentrasi belajar dan performa akademik (Sidik, 2021: 51).

Revitalisasi nomor-nomor atletik dalam mata pelajaran PJOK merupakan upaya strategis untuk mengoptimalkan kontribusi pendidikan jasmani terhadap kebugaran siswa. Melalui modifikasi aktivitas, pendekatan kebugaran, inovasi metode pembelajaran, adaptasi fasilitas, serta penilaian autentik, pembelajaran atletik dapat disajikan secara lebih menarik, relevan, dan efektif. Guru PJOK memiliki peran kunci dalam mengembangkan strategi pembelajaran atletik yang sesuai karakteristik peserta didik dan kondisi sekolah. Revitalisasi atletik pada akhirnya diharapkan menjadi instrumen pendidikan yang tidak hanya membina keterampilan gerak dasar, tetapi juga memberikan manfaat kebugaran yang nyata bagi siswa.

Daftar Pustaka

- Harmoko. 2020. Pembelajaran Atletik Berbasis Kebugaran dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*. Vol.12 No.1.
- Nugraha, R. 2021. Modifikasi Aktivitas dalam Pembelajaran Atletik Sekolah Dasar. *Jurnal Aktivitas Jasmani*. Vol.5 No.2.
- Sidik, D. 2021. Kebugaran Jasmani dan Performa Belajar Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*. Vol.9 No.3.
- Sumardi. 2020. Adaptasi Sarana Pembelajaran PJOK di Sekolah Terbatas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Nusantara*. Vol.7 No.1.
- Wibowo, A. 2022. Minat Siswa terhadap Pembelajaran Atletik pada Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol.14 No.2.
- Yudi, A., Rian, T., dan Surya, M. 2021. Kontribusi Aktivitas Atletik terhadap Unsur Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Sport Science Indonesia*. Vol.3 No.1.



PEMBELAJARAN AKUATIK BERBASIS PEMAHAMAN TPACK MAHASISWA PJKR

Sriningsih, M.Pd.²⁷

STKIP Pasundan

*“Integrasi Technological Pedagogical and Content Knowledge (TPACK)
dalam pembelajaran akuatik mahasiswa PJKR sebagai
calon pendidik pendidikan jasmani”*

Pembelajaran akuatik di perguruan tinggi, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), merupakan salah satu mata kuliah inti yang berperan penting dalam membentuk kompetensi profesional calon guru pendidikan jasmani. Secara umum, pembelajaran akuatik bertujuan membekali mahasiswa dengan penguasaan keterampilan renang, pemahaman keselamatan air, serta kemampuan pedagogis dalam mengajarkan aktivitas akuatik secara aman dan sistematis. Pembelajaran ini tidak hanya menekankan aspek praktik fisik, tetapi juga menuntut

²⁷ Penulis lahir di Cimahi, 5 September 1988, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), STKIP Pasundan, menyelesaikan studi S1 di FPOK UPI tahun 2012, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ tahun 2014.

pemahaman konseptual dan kemampuan reflektif mahasiswa sebagai calon pendidik. Seiring perkembangan zaman, tuntutan terhadap kualitas lulusan PJKR semakin meningkat, terutama dalam kemampuan mengintegrasikan teknologi dalam proses pembelajaran. Mahasiswa PJKR dihadapkan pada realitas pendidikan abad ke-21 yang menuntut guru mampu memanfaatkan teknologi secara kreatif dan pedagogis. Namun, pada praktiknya, pembelajaran akuatik masih sering dilaksanakan secara konvensional dengan dominasi instruksi langsung di kolam renang dan minim dukungan media pembelajaran digital. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan kompetensi lulusan dan praktik pembelajaran di lapangan. Kesenjangan tersebut menegaskan perlunya sebuah pendekatan pembelajaran yang mampu mengintegrasikan penguasaan materi akuatik, strategi pedagogi, dan pemanfaatan teknologi secara seimbang. Kerangka *Technological Pedagogical and Content Knowledge (TPACK)* hadir sebagai pendekatan konseptual yang relevan untuk menjawab tantangan tersebut. Melalui pemahaman TPACK, mahasiswa PJKR diharapkan tidak hanya terampil secara teknis dalam aktivitas akuatik, tetapi juga mampu merancang dan melaksanakan pembelajaran yang efektif, aman, dan kontekstual dengan dukungan teknologi.

Secara konseptual, TPACK merupakan pengembangan dari konsep *Pedagogical Content Knowledge (PCK)* yang diperkenalkan oleh Shulman. Shulman menegaskan bahwa penguasaan materi saja tidak cukup bagi seorang guru, tetapi harus disertai dengan pemahaman cara mengajarkan materi tersebut secara efektif (Shulman, 1986). Dalam konteks pendidikan modern, pemahaman pedagogi dan konten perlu dilengkapi dengan kemampuan memanfaatkan teknologi, sehingga lahirlah konsep TPACK yang diperkenalkan oleh Mishra dan Koehler. (Koehler & Mishra, 2009) menjelaskan bahwa TPACK merupakan integrasi dinamis antara *Content Knowledge*, *Pedagogical Knowledge*, dan *Technological*

Knowledge. Ketiga komponen ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling beririsan dan membentuk kompetensi utuh yang harus dimiliki pendidik di era digital. Dalam pembelajaran akuatik, CK mencakup pengetahuan tentang teknik renang, keselamatan air, dan prinsip pembelajaran akuatik. PK mencakup strategi, metode, dan pendekatan pembelajaran. Sedangkan TK mencakup kemampuan menggunakan media digital, video pembelajaran, dan platform daring.

Pemahaman TPACK menjadi sangat penting bagi mahasiswa PJKR karena mereka dipersiapkan sebagai calon guru yang akan mengajar generasi digital. Guru pendidikan jasmani tidak lagi hanya dituntut mampu mendemonstrasikan keterampilan gerak, tetapi juga mampu menjelaskan konsep secara visual, memberikan umpan balik berbasis teknologi, dan memfasilitasi pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Oleh karena itu, penguatan TPACK pada mahasiswa PJKR merupakan kebutuhan strategis dalam pendidikan guru.

Pembelajaran akuatik memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan pembelajaran pendidikan jasmani lainnya karena dilakukan di lingkungan air yang memiliki risiko keselamatan. Aktivitas di air menuntut kesiapan fisik, mental, dan emosional peserta didik, serta perencanaan pembelajaran yang matang. Menurut (Langendorfer, 2021) pembelajaran akuatik harus dirancang secara bertahap mulai dari adaptasi air, kontrol pernapasan, keseimbangan, hingga penguasaan teknik renang. Selain aspek teknis, pembelajaran akuatik juga menekankan pentingnya keselamatan dan pengelolaan risiko. (Stallman et al., 2017) menegaskan bahwa kompetensi keselamatan air merupakan bagian integral dari pendidikan akuatik dan harus diajarkan secara sistematis. Dalam konteks ini, teknologi dapat dimanfaatkan untuk memberikan pemahaman awal mengenai keselamatan air melalui video simulasi atau media visual sebelum mahasiswa

melakukan praktik langsung di kolam. Dengan karakteristik tersebut, pembelajaran akuatik memerlukan pendekatan pedagogis yang tepat dan dukungan teknologi yang relevan. Mahasiswa PJKR perlu memahami bahwa teknologi bukan pengganti praktik, melainkan sarana pendukung untuk meningkatkan efektivitas dan keamanan pembelajaran. Pemahaman ini menjadi bagian penting dari integrasi TPACK dalam pembelajaran akuatik.

Secara umum, pemahaman TPACK mahasiswa PJKR dapat dilihat dari kemampuan mereka dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran akuatik dengan memanfaatkan teknologi secara tepat. Penelitian nasional menunjukkan bahwa penggunaan media video pembelajaran renang mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap teknik gerak dan urutan pembelajaran (Sitanggang et al., 2022). Namun, efektivitas media tersebut sangat bergantung pada strategi pedagogis yang digunakan dosen. Penelitian internasional juga mengungkapkan bahwa integrasi TPACK dalam pendidikan jasmani berkontribusi positif terhadap peningkatan kompetensi pedagogik calon guru. (Koehler & Mishra, 2009) menyatakan bahwa pendidik yang memiliki pemahaman TPACK yang baik cenderung lebih fleksibel dalam memilih strategi pembelajaran dan mampu menyesuaikan teknologi dengan kebutuhan peserta didik. Dalam pembelajaran akuatik, fleksibilitas ini sangat dibutuhkan mengingat perbedaan kemampuan dan pengalaman peserta didik di lingkungan air.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemahaman TPACK mahasiswa PJKR bukan hanya berkaitan dengan kemampuan teknis menggunakan teknologi, tetapi juga dengan kemampuan pedagogis dan pemahaman konten akuatik secara mendalam.

Mahasiswa yang memiliki pemahaman TPACK yang baik akan lebih siap menghadapi tantangan pembelajaran akuatik di sekolah maupun di masyarakat.

Implementasi TPACK dalam pembelajaran akuatik di perguruan tinggi dapat dilakukan melalui integrasi pembelajaran teori dan praktik. Dosen dapat memanfaatkan *learning management system* (LMS) untuk menyampaikan materi teori, video teknik renang, dan diskusi daring sebelum praktik di kolam. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa memperoleh pemahaman awal sehingga waktu praktik dapat dimanfaatkan secara lebih efektif. Selain itu, teknologi juga dapat digunakan sebagai alat refleksi dan evaluasi pembelajaran. Mahasiswa dapat merekam praktik renang mereka dan melakukan analisis gerak secara sederhana dengan bimbingan dosen. Menurut (Casey et al., 2021), pendekatan reflektif berbasis teknologi dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan kesadaran pedagogis calon guru. Dalam konteks pembelajaran akuatik, refleksi ini membantu mahasiswa memahami kesalahan teknik dan memperbaikinya secara bertahap. Melalui implementasi TPACK, pembelajaran akuatik tidak hanya berorientasi pada hasil keterampilan, tetapi juga pada proses pembelajaran yang bermakna. Mahasiswa dilatih untuk berpikir sebagai pendidik yang mampu merancang pembelajaran akuatik secara sistematis, aman, dan inovatif.

Meskipun integrasi TPACK dalam pembelajaran akuatik menawarkan banyak manfaat, penerapannya masih menghadapi berbagai tantangan. Keterbatasan fasilitas teknologi, kesiapan dosen, dan literasi digital mahasiswa menjadi faktor penghambat utama. Namun, perkembangan teknologi yang semakin mudah diakses serta kebijakan pendidikan yang mendukung digitalisasi pembelajaran membuka peluang besar untuk pengembangan TPACK di lingkungan PJKR. Oleh karena itu, diperlukan komitmen

institusi dan dosen untuk mengembangkan pembelajaran akuatik berbasis TPACK secara berkelanjutan. Pelatihan, workshop, dan pengembangan kurikulum yang terintegrasi dengan TPACK dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas lulusan PJKR.

Pembelajaran akuatik berbasis pemahaman TPACK merupakan pendekatan yang relevan dan strategis dalam menyiapkan mahasiswa PJKR sebagai calon guru pendidikan jasmani yang profesional. Melalui integrasi pengetahuan konten, pedagogi, dan teknologi, pembelajaran akuatik dapat dilaksanakan secara lebih efektif, aman, dan kontekstual. Dengan demikian, penguatan pemahaman TPACK pada mahasiswa PJKR menjadi investasi penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di masa depan.

Daftar Pustaka

- Casey, A., Goodyear, V. A., & Armour, K. M. (2021). *Digital technologies and learning in physical education*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003015859>
- Koehler, M., & Mishra, P. (2009). What is Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK)? *Contemporary Issues in Technology and Teacher Education*, 9(1), 60–70.
- Langendorfer, S. J. (2021). *Aquatic readiness: Teaching the fundamentals of buoyancy and balance*. Human Kinetics.
- Shulman, L. S. (1986). Those Who Understand: Knowledge Growth in Teaching. *Educational Researcher*, 15(2), 4. <https://doi.org/10.2307/1175860>
- Sitanggang, H. R., Aminudin, R., & Julianti, R. R. (2022). Pemanfaatan Video Pembelajaran dalam Pembelajaran Akuatik Mahasiswa PJKR. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(2), 85–94.

Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: Towards a More Inclusive Drowning Prevention Strategy. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2), 1-15.



TRANSFORMASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SD: DARI AKTIVITAS FISIK MENUJU PENGUATAN KARAKTER

Wahyu Ade putra, S.Pd., M.Pd.²⁸

Universitas Negeri Medan

“Pembelajaran PJOK SD yang inovatif mampu mengintegrasikan aktivitas fisik dengan penguatan karakter peserta didik secara holistik”

Pendidikan jasmani di sekolah dasar bukan sekadar sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik semata, melainkan instrumen strategis dalam pembentukan karakter peserta didik. Dalam konteks transformasi pendidikan nasional, pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengalami paradigma perubahan yang signifikan, dari fokus tradisional pada aspek motorik menuju pendekatan holistik yang mengintegrasikan pengembangan nilai-nilai karakter

²⁸ Penulis lahir di Pematangsiantar, 14 Agustus 1999, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) UNIMED, menyelesaikan studi S1 di PJKR FIK UNIMED tahun 2021, dan menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNNES Semarang tahun 2024.

(Sporta et al., 2025). Perubahan ini sejalan dengan amanat Penguatan Pendidikan Karakter yang menjadi fokus kebijakan pendidikan Indonesia untuk membangun generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga berakhlak mulia dan berkarakter kuat (Allen et al., 2019).

Pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang dengan pendekatan pedagogis yang tepat memiliki potensi luar biasa untuk mengembangkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, kejujuran, dan sportivitas. Aktivitas fisik dalam PJOK dapat dijadikan sebagai laboratorium hidup untuk mengembangkan kualitas kognitif, mental, dan sosial siswa ketika dirancang dengan cermat dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat aktif dalam pengambilan keputusan.

Dengan mengintegrasikan nilai-nilai karakter dalam setiap aktivitas pembelajaran, pendidik dapat menciptakan pengalaman belajar yang bermakna dan berkelanjutan, yang tidak hanya membangun kemampuan motorik tetapi juga membentuk kepribadian dan etika siswa.

Pembelajaran pendidikan jasmani SD sebagai media penguatan karakter, mencakup strategi implementasi, tantangan yang dihadapi, dan rekomendasi untuk optimalisasi peran PJOK dalam pendidikan karakter di era digital dan globalisasi.

Peran Strategis Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum yang memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter siswa sekolah dasar. Hasil sintesis sistematis dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas jasmani yang dirancang dengan pendekatan nilai

memberikan dampak positif terhadap pengembangan aspek afektif peserta didik. Nilai-nilai karakter yang dapat ditumbuhkan melalui pembelajaran PJOK antara lain disiplin, tanggung jawab, kerja sama, kejujuran, leadership, dan kontrol emosi (Salahudin et al., 2024).

Mekanisme pembentukan karakter melalui pendidikan jasmani berfungsi melalui tiga tahapan penting: tahap pengetahuan (*knowing*), tahap pelaksanaan (*acting*), dan tahap kebiasaan (*habit*). Pada tahap pengetahuan, peserta didik memahami nilai-nilai karakter yang akan dikembangkan. Tahap pelaksanaan melibatkan praktik langsung dalam aktivitas fisik di mana siswa mengalami dan menerapkan nilai-nilai tersebut. Terakhir, tahap kebiasaan menciptakan internalisasi nilai sehingga menjadi bagian dari kepribadian dan perilaku sehari-hari siswa (Marheni et al., 2019). Pendekatan tiga tahap ini memastikan bahwa pembentukan karakter bukan hanya bersifat kognitif, tetapi melibatkan pengalaman langsung dan pembiasaan yang berkelanjutan.

Aktivitas permainan dan olahraga dalam pembelajaran PJOK memberikan konteks alami untuk mengembangkan karakter. Ketika siswa berpartisipasi dalam permainan kelompok, mereka harus mentaati peraturan permainan, memahami peran mereka dalam tim, dan mengendalikan dorongan pribadi yang dapat merugikan kelompok. Pengalaman ini menciptakan kesempatan untuk mengembangkan tanggung jawab, kejujuran, dan sportivitas secara organik. Pembelajaran yang berpusat pada aktivitas reflektif, di mana guru memberikan waktu bagi peserta didik untuk merefleksikan pengalaman mereka, memperkuat kesadaran akan nilai-nilai yang ditanamkan dan meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya karakter yang baik.

Integrasi Nilai-Nilai Karakter dalam Pembelajaran PJOK

Penguatan pendidikan karakter melalui PJOK dapat dilakukan dengan mengintegrasikan nilai-nilai Pancasila serta nilai utama religiusitas, nasionalisme, kemandirian, gotong royong, dan integritas ke dalam setiap desain pembelajaran. Pendekatan ini menuntut perencanaan yang matang dan pemahaman guru bahwa aktivitas fisik tidak hanya berfungsi mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga sebagai medium pembentukan karakter. Melalui pembelajaran berbasis nilai *value-based learning*, setiap permainan dan aktivitas dirancang dengan tujuan ganda, yakni meningkatkan kompetensi gerak sekaligus menanamkan nilai karakter, seperti kerja sama melalui permainan kooperatif dan kemandirian melalui aktivitas individual yang terukur.

Selain itu, pembelajaran PJOK juga perlu dirancang secara interaktif dan berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*). Interaksi sosial dalam aktivitas kelompok memberi ruang bagi siswa untuk belajar berkomunikasi, bekerja sama, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif, sementara pelibatan siswa dalam pengambilan keputusan dan kepemimpinan kelompok menumbuhkan rasa tanggung jawab, kemandirian, dan kepercayaan diri. Pendekatan ini sejalan dengan tuntutan pendidikan abad ke-21 yang menekankan pengembangan keterampilan 4C, yaitu *communication, collaboration, critical thinking and problem solving, serta creativity and innovation*.

Inovasi Teknologi dan Transformasi Pembelajaran PJOK

Perkembangan teknologi digital membuka peluang baru untuk transformasi pembelajaran pendidikan jasmani. *Exergaming* penggunaan permainan digital interaktif yang memerlukan aktivitas fisik muncul sebagai inovasi yang menjanjikan dalam meningkatkan *engagement* siswa terhadap

pembelajaran PJOK sekaligus mengembangkan karakter. Teknologi ini memungkinkan integrasi pembelajaran PJOK dengan smart TV dan media interaktif lainnya, menciptakan pengalaman belajar yang menarik bagi pesertadidik.

Exergaming lebih menarik dibandingkan pendekatan tradisional dan secara signifikan meningkatkan motivasi siswa terhadap aktivitas fisik. Selain itu, *exergaming* memberikan *feedback* instan kepada peserta didik tentang performa mereka, yang mempercepat pembelajaran motorik dan meningkatkan *self-efficacy* (De Medeiros et al., 2017) Dalam konteks pengembangan karakter, *exergaming* dapat dirancang untuk mendorong kolaborasi antar siswa, menciptakan situasi kompetitif yang sehat, dan memberikan kesempatan untuk merefleksikan pembelajaran.

Namun, integrasi teknologi dalam pembelajaran PJOK bukanlah penggantian total terhadap aktivitas fisik tradisional. Sebaliknya, teknologi seharusnya digunakan sebagai alat komplementer yang memperkaya pembelajaran dan meningkatkan variasi dalam kurikulum PJOK. Pentingnya keseimbangan antara pembelajaran berbasis teknologi dengan aktivitas fisik *outdoor* dan permainan tradisional untuk memastikan pengembangan komprehensif dari seluruh aspek motorik dan karakter.

Tantangan Implementasi dan Rekomendasi

Meskipun PJOK memiliki potensi besar dalam pengembangan karakter, implementasinya masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan kompetensi guru dalam mengintegrasikan nilai karakter, kecenderungan penggunaan pendekatan pembelajaran yang masih berfokus pada aspek motorik semata, serta belum tersedianya panduan implementatif yang sistematis. Selain itu, dukungan lingkungan sekolah yang belum optimal, baik dari sisi kebijakan maupun

sarana prasarana, turut menjadi faktor penghambat dalam mengoptimalkan peran PJOK sebagai wahana pembentukan karakter peserta didik.

Mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan strategi komprehensif berupa pelatihan guru berkelanjutan, pengembangan panduan praktis pembelajaran berbasis nilai, serta penciptaan ekosistem sekolah yang mendukung penguatan pendidikan karakter. Di samping itu, integrasi inovasi teknologi seperti *exergaming* dalam pembelajaran PJOK perlu dikembangkan secara bijak tanpa mengabaikan aspek karakter dan sosial, serta disertai dengan monitoring dan evaluasi berkelanjutan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel untuk mengukur perubahan sikap dan perilaku peserta didik.

Daftar Pustaka

- Allen, C. P., Telford, R. M., Telford, R. D., & Olive, L. S. (2019). Sport, physical activity and physical education experiences: Associations with functional body image in children. *Psychology of Sport and Exercise*, 45(August), 101572.
- De Medeiros, P., Capistrano, R., Almeida Zequinão, M., Da Silva, S. A., Beltrame, T. S., & Cardoso, F. L. (2017). Exergames as a tool for the acquisition and development of motor skills and abilities: A systematic review. *Revista Paulista de Pediatria*, 35(4), 464–471.
- Marheni, E., S, A., & Purnomo, E. (2019). Application of Character Building with Physical Education (CBPE). *Suluh Bendang: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20(1), 46.
- Salahudin, Nurgufriani, A., & Muhammad. (2024). Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation

Fostering Exemplary Character Through Physical Activities in Physical Education Learning. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(3), 66-71.

Sporta, N., Pendidikan, J., Purwanto, J., & Yuliawan, D. (2025). *Integrasi Nilai Karakter dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar: Sebuah Kajian Literatur* *Integration of Character Values in Physical Education Learning in Elementary Schools: A Systematic Review* *Integrasi Nilai Karakter dalam Pembelajaran*. 3(02), 258-269.



PEMBELAJARAN PENJAS BERORIENTASI LITERASI BAHASA UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI SISWA SEKOLAH DASAR UNTUK KELAS RENDAH

Lukman Hakim Saragih, M.Pd.²⁹

UPT SPF SDN 105334 Penara Kebun

“Integrasi literasi bahasa dalam Penjas untuk mengembangkan kemampuan komunikasi siswa Sekolah Dasar kelas rendah”

Pendidikan Jasmani (Penjas) di Sekolah Dasar tidak hanya berorientasi pada aspek gerak, kebugaran, dan keterampilan bermain, tetapi juga berperan dalam perkembangan kognitif, sosial, emosional, moral, dan komunikasi peserta didik. Dalam kurikulum yang menekankan keterampilan abad ke-21, Penjas diharapkan turut

²⁹ Penulis lahir di Medan, 01 februari 1968 merupakan Guru di SDN 105334 Penara Kebun, Menyelesaikan S1 di Universitas Muhammadiyah Medan tahun 1996, Menyelesaikan S2 di Pascasarjana Universitas Setia Budi Mandiri tahun 2011, dan saat ini sedang menjalankan tugas tambahan sebagai Kepala Sekolah di UPT SPF SDN 105334 Penara Kebun hingga saat ini.

berkontribusi pada penguatan literasi dasar, termasuk literasi bahasa yang mencakup kemampuan memahami serta mengekspresikan gagasan secara lisan maupun tertulis. Literasi bahasa menjadi kompetensi penting karena menjadi dasar bagi pembelajaran lintas mata pelajaran.

Pada kelas rendah Sekolah Dasar, anak berada pada tahap perkembangan awal berbahasa dan komunikasi. Pada fase ini, hubungan antara simbol bahasa dan pengalaman konkret semakin terbentuk. Pembelajaran Penjas menawarkan situasi sosial yang kaya bagi praktik komunikasi melalui instruksi, permainan, dialog, diskusi kelompok, dan aktivitas kinestetik. Interaksi dalam aktivitas fisik mendorong anak untuk mendengar, memahami, bertanya, menjelaskan, dan bekerja sama. Artikel ini membahas secara konseptual integrasi Penjas dan literasi bahasa untuk meningkatkan kemampuan komunikasi siswa kelas rendah. Fokusnya mencakup konsep dasar, landasan teoritis, bentuk aktivitas sesuai tahap perkembangan anak, manfaat komunikasi, serta tantangan implementasi. Kontribusi artikel ini terletak pada penguatan perspektif bahwa Penjas dapat menjadi wahana strategis untuk membangun literasi dasar pada pendidikan dasar.

Konsep Pembelajaran Penjas dan Literasi Bahasa pada Usia Sekolah Dasar

Pendidikan Jasmani (Penjas) pada tingkat sekolah dasar berfokus pada penguasaan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sebagai fondasi bagi keterampilan olahraga sepanjang hayat. Namun, dalam konteks pendidikan modern, Penjas tidak hanya berfungsi untuk penguatan motorik, tetapi juga menjadi wahana pembentukan karakter, kerja sama, kontrol emosi, disiplin, dan kemampuan komunikasi melalui pengalaman bermain dan interaksi sosial. Sementara itu, literasi bahasa dipahami sebagai kemampuan

menggunakan bahasa untuk mengakses informasi, mengekspresikan gagasan, dan berkomunikasi dalam kehidupan sosial. Pada kelas rendah, literasi bahasa tidak hanya mencakup kemampuan membaca dan menulis, tetapi juga keterampilan komunikasi reseptif dan produktif yang banyak dipengaruhi interaksi verbal antara guru dan teman sebaya.

Keterkaitan Penjas dan literasi bahasa terlihat dalam aktivitas permainan yang menuntut anak memahami instruksi, berdiskusi, bernegosiasi strategi, dan menyampaikan laporan permainan. Kerangka teorinya ditopang oleh teori perkembangan kognitif dan bahasa anak (Piaget & Vygotsky), teori literasi sebagai praktik sosial, serta pembelajaran sosial-kinestetik yang menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik, fungsi eksekutif, dan pemrosesan bahasa.

Urgensi Penguatan Kemampuan Komunikasi pada Kelas Rendah

Keterampilan komunikasi merupakan bagian dari kompetensi abad ke-21 yang meliputi kemampuan kolaborasi, kreativitas, komunikasi, dan berpikir kritis. Pada kelas rendah SD, kemampuan komunikasi umumnya meliputi kemampuan mendengar, memahami pesan, berbicara, bertanya, menjawab, bercerita, serta menyampaikan pendapat sederhana. Keterampilan ini penting untuk membentuk fondasi interaksi sosial, keberanian tampil, kepercayaan diri, dan kemampuan akademik.

Di banyak konteks sekolah Indonesia, komunikasi anak kurang terstimulasi karena pola belajar yang satu arah dan minim ruang dialog. Pembelajaran Penjas menawarkan rekonstruksi ruang komunikasi karena permainan membutuhkan instruksi, koordinasi, dan kerja kelompok.

Oleh karena itu, memasukkan literasi bahasa ke dalam Penjas menjadi strategi yang logis dan relevan.

Model Konseptual Pembelajaran Penjas Berorientasi Literasi Bahasa

Berdasarkan kajian teoretis, integrasi literasi bahasa dalam Penjas pada kelas rendah dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan.

1. Pendekatan Instruksional-Responsif

Guru memberikan instruksi lisan dan siswa merespons secara verbal. Aktivitas mencakup: mengulang instruksi, menjelaskan aturan, memberi aba-aba sederhana, dan mendeskripsikan gerakan. Pendekatan ini memperkuat kemampuan reseptif dan produktif bahasa.

2. Pendekatan Naratif-Gerak

Gerakan dikaitkan dengan unsur cerita. Misalnya: berlari seperti rusa, melompat seperti katak, dan terbang seperti burung. Anak mengekspresikan bahasa melalui cerita dan gerakan. Pendekatan ini natural untuk siswa kelas rendah.

3. Pendekatan Kolaboratif-Komunikatif

Menekankan komunikasi antar siswa melalui diskusi kelompok kecil. Anak dapat: menyusun aturan permainan, menentukan giliran, merundingkan strategi, dan memberikan umpan balik. Guru bertindak sebagai fasilitator komunikasi, bukan satu-satunya sumber informasi.

Bentuk Implementasi di Lapangan

Implementasi harus memperhatikan karakteristik perkembangan anak. Peran Guru bertugas: memberikan model bahasa, memediasi komunikasi, memperjelas instruksi, memberi reinforcement positif, dan mengatur situasi sosial permainan. Media dan Sumber Belajar dapat berupa: kartu instruksi gerak, papan kata, poster gerak, alat permainan, dan buku cerita olahraga sederhana. Media berbasis visual membantu siswa kelas rendah yang masih berada pada fase konkret. Beberapa contoh konkret: Instruksiku Gerakanmu, Guru memberi instruksi: “Jika saya bilang lompat, kamu lompat tiga kali.” Tahap lanjutan: siswa memberi instruksi kepada kelompok. Permainan Cerita, Guru membacakan cerita pendek dan siswa memeragakan. Tahap lanjutan: siswa menceritakan kembali alur cerita.

Potensi Dampak terhadap Kemampuan Komunikasi

Integrasi ini berpotensi memperkuat kemampuan komunikasi siswa dalam beberapa aspek: kemampuan menyimak melalui pemrosesan instruksi, kemampuan berbicara melalui penjelasan dan laporan, kemampuan memahami makna melalui situasi permainan, keberanian bertanya dan menjawab dalam interaksi kelompok, kepercayaan diri tampil di depan teman, kemampuan negosiasi sosial, dan pengayaan kosakata gerak dan olahraga. Aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa Penjas dapat menjadi wahana literasi situasional, yakni literasi yang berkembang dalam konteks nyata.

Tantangan Implementasi dan Implikasi Pendidikan

Beberapa tantangan yang mungkin dihadapi: pemahaman guru tentang integrasi literasi masih terbatas, dominasi pembelajaran demonstratif tanpa dialog, keterbatasan media pembelajaran, waktu pembelajaran Penjas yang terbatas, budaya kelas yang belum mendukung komunikasi, dan anggapan keliru bahwa literasi hanya tugas guru bahasa.

Untuk mengatasi tantangan tersebut, diperlukan: pelatihan guru, penyediaan modul Penjas berbasis literasi, buku cerita olahraga, lembar kerja naratif, dan serta dukungan kebijakan kurikulum.

Kesimpulan

Pembelajaran Penjas berorientasi literasi bahasa merupakan pendekatan konseptual yang relevan bagi penguatan kemampuan komunikasi siswa kelas rendah Sekolah Dasar. Penjas menyediakan ruang otentik bagi praktik bahasa melalui instruksi, dialog, narasi, dan kerja kelompok. Integrasi ini memiliki landasan teoretis kuat dari perspektif perkembangan anak, literasi berbasis konteks, dan pembelajaran sosial-kinestetik. Meskipun demikian, implementasinya membutuhkan peningkatan kapasitas guru, penyediaan media yang mendukung, serta desain pembelajaran yang sistematis. Pendekatan ini sejalan dengan tuntutan Kurikulum Merdeka dan penguatan literasi dasar nasional dan layak dikembangkan dalam penelitian tindakan maupun model pengembangan pembelajaran.

Daftar Referensi

- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Kemendikbud. (2017). *Gerakan literasi nasional: Konsep dan panduan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Tomporowski, P. D., Lambourne, K., & Okumura, M. S. (2011). Physical activity interventions and children's mental function: An introduction and overview. *Preventive Medicine*, 52(Suppl), S3–S9.
- UNESCO. (2006). *Education for all global monitoring report: Literacy for life*. UNESCO Publishing.
- Wina, S. (2014). *Strategi pembelajaran berorientasi keterampilan komunikatif*. Prenada Media.

BAB III

OLAHRAGA REKREATIF, KEBUGARAN DAN AKTIVITAS FISIK



OLAHRAGA PETANQUE SEBAGAI MEDIA EDUKASI DAN PEMBERDAYAAN: KAJIAN KONSEPTUAL DAN PRAKTIK LAPANGAN

Dr. Bobby Helmi, M.Pd.³⁰

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

“Olahraga Petanque menjadi media edukasi dan pemberdayaan masyarakat yang inklusif, partisipatif, dan berkelanjutan melalui pendekatan pembelajaran sosial berbasis komunitas”

Pengabdian kepada masyarakat berbasis olahraga merupakan pendekatan strategis dalam menjawab kebutuhan peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui aktivitas yang bersifat edukatif, partisipatif, dan berkelanjutan. Dalam kerangka ini, olahraga Petanque memiliki posisi yang

³⁰ Penulis lahir di Kota Binjai, 22 Januari 1990, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, menyelesaikan studi S1 di FIK Unimed tahun 2013, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga UNJ tahun 2015, dan menyelesaikan S3 Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES Semarang tahun 2024.

kuat sebagai media intervensi sosial-edukatif karena karakteristiknya yang sederhana, adaptif, serta inklusif bagi berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial. Petanque tidak menuntut infrastruktur kompleks maupun biaya tinggi, sehingga mudah diimplementasikan pada konteks desa, kawasan urban padat, komunitas pemuda, kelompok ibu rumah tangga, hingga satuan pendidikan nonformal.

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui Petanque tidak semata-mata diarahkan pada penguasaan keterampilan teknik bermain, melainkan pada proses pembelajaran sosial yang terintegrasi (Oky Joko Setyawan, dkk 2023: 14). Melalui rangkaian pelatihan dasar, praktik bermain terstruktur, dan pendampingan komunitas, masyarakat memperoleh pengalaman belajar yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial. Aktivitas ini melatih konsentrasi, ketepatan pengambilan keputusan, pengendalian emosi, serta sikap sportivitas, yang secara langsung berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan perilaku positif dalam kehidupan bermasyarakat.

Dalam perspektif pemberdayaan, Petanque berfungsi sebagai wahana penguatan partisipasi dan modal sosial komunitas (Sahrani dkk., 2024: 467). Kegiatan yang dilakukan secara berkelompok menciptakan ruang interaksi egaliter, mengurangi sekat usia dan gender, serta mendorong terbangunnya rasa kebersamaan dan kepercayaan antaranggota masyarakat. Melalui keterlibatan aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan, masyarakat diposisikan sebagai subjek pembangunan sosial. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pengabdian kepada masyarakat yang menekankan kemandirian, keberlanjutan, dan relevansi dengan potensi lokal.

Lebih jauh, program pengabdian berbasis Petanque dapat dikembangkan sebagai sarana edukasi nonformal yang mendukung gaya hidup aktif dan sehat (Ismail dkk., 2025:

169). Integrasi Petanque dalam kegiatan rutin komunitas berkontribusi pada peningkatan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, sekaligus menjadi alternatif positif dalam mengisi waktu luang(Yulianti dkk., 2021; 78). Bagi komunitas pemuda, Petanque dapat diarahkan sebagai medium pembinaan kepemimpinan, kerja tim, dan tanggung jawab sosial. Sementara itu, bagi kelompok usia dewasa dan lanjut usia, Petanque berfungsi sebagai aktivitas rekreatif yang menjaga kebugaran sekaligus memperkuat interaksi sosial.

Dari sisi implementasi, keberhasilan pengabdian masyarakat berbasis Petanque sangat ditentukan oleh fleksibilitas desain kegiatan(Okilanda dkk., 2018: 76). Modifikasi alat dan aturan permainan memungkinkan adaptasi sesuai dengan kondisi lapangan dan karakteristik peserta. Pendekatan pembelajaran partisipatif, pendampingan berkelanjutan, serta penguatan kapasitas kader lokal menjadi kunci agar program tidak berhenti pada kegiatan seremonial, tetapi berkembang menjadi aktivitas komunitas yang mandiri. Dalam jangka panjang, Petanque berpotensi menjadi identitas kegiatan olahraga komunitas yang berkontribusi pada penguatan kohesi sosial dan pembangunan masyarakat berbasis olahraga.

Dengan demikian, olahraga Petanque dalam konteks pengabdian kepada masyarakat dapat dipahami sebagai media edukasi sosial yang holistik, tidak hanya berorientasi pada aktivitas fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter, penguatan hubungan sosial, dan pemberdayaan komunitas. Pendekatan ini menempatkan olahraga sebagai instrumen pembangunan manusia yang relevan, kontekstual, dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Ismail, I., Kusumawati, M., & Iskandar, T. (2025). Sosialisasi Cabang Olahraga Berprestasi Petanque. *An-Nizam*, 4(1), 158–169. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v4i1.11079>
- Okilanda, A., Arisman, A., Lestari, H., Lanos, M. E. C., Fajar, M., Putri, S. A. R., & Sugarwanto, S. (2018). Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. *Jurnal Bagimu Negeri*, 2(1), 69–76. <https://doi.org/10.26638/jbn.638.8651>
- Oky Joko Setyawan, Reja Ahmad Permana, & Deden Akbar Izzuddin. (2023). Sosialisasi Olahraga Petanque Pada Masyarakat Di Komplek Gor Sasana Adhi Karsa Brebes. *Jurnal Masyarakat Mengabdikan Nusantara*, 1(3), 10–14.
- Sahrani, A. Y., Suradji, F. R., Warwuru, P. M., CS, A., Husain, A. B., & Sianto, M. I. (2024). Antusiasme Belajar Mahasiswa Penjaskesrek terhadap Modifikasi Sarana dan Prasarana Olahraga Petanque. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 462–467.
- Yulianti, M., Jatra, R., Makorohim, M. F., Apriani, L., Cendra, R., & Fadilla, M. F. (2021). Sosialisasi Olahraga Petanque Di Kelurahan Batu Bersurat Kecamatan XIII Koto Kampar. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 74–78.



AKTIVITAS FISIK RINGAN UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS JASMANI GURU

Dr. Abdul Halim, M.Pd.³¹

Universitas Esa Unggul Jakarta

“Aktivitas fisik ringan membantu guru menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan produktivitas, dan membentuk kebiasaan hidup sehat”

Era saat ini, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan pengaruh besar terhadap individu maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu dampak negatifnya adalah semakin banyaknya aktivitas manusia yang tergantikan oleh mesin atau robot, sehingga menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik serta menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang (Doya et al., 2022: 8). c Berdasarkan data dari WHO dalam *Non-Communicable Diseases (NCD) Country Profiles 2018*, sebanyak 73% kematian di Indonesia disebabkan oleh penyakit tidak menular. Salah satu faktor risiko utama yang

³¹ 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.

terus meningkat adalah obesitas, khususnya pada orang dewasa berusia 18 tahun ke atas. Angka kejadian obesitas lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki, yakni 9% pada perempuan dan 5% pada laki-laki.

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani, terutama bagi individu usia dewasa yang memiliki tuntutan pekerjaan tinggi seperti guru. Peran guru yang tidak hanya terbatas pada kegiatan pembelajaran di kelas, tetapi juga mencakup berbagai aktivitas administratif dan sosial, sering kali menyebabkan berkurangnya waktu untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Kondisi ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani, meningkatkan risiko gangguan kesehatan, serta memengaruhi kualitas kinerja profesional guru dalam jangka panjang.

Guru SMPN 1 Bojong Kabupaten Pandeglang merupakan kelompok pendidik yang memiliki beban kerja cukup padat dan aktivitas kerja yang cenderung bersifat statis. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa sebagian besar guru belum menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian. Aktivitas fisik yang dilakukan masih bersifat insidental, tidak terstruktur, dan belum berorientasi pada pemeliharaan kebugaran jasmani. Beberapa guru juga mengeluhkan keluhan fisik seperti mudah lelah, nyeri otot, kekakuan sendi, serta penurunan daya tahan tubuh yang dapat berdampak pada produktivitas kerja.

Di sisi lain, keterbatasan waktu, akses terhadap fasilitas olahraga, serta kurangnya pemahaman mengenai aktivitas fisik yang aman dan sesuai kondisi menjadi faktor penghambat utama dalam penerapan gaya hidup aktif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan suatu pendekatan yang realistis, mudah diterapkan, dan tidak menambah beban aktivitas harian guru. Salah satu alternatif yang relevan adalah penerapan aktivitas fisik ringan berbasis rumah, yang dapat

dilakukan secara mandiri dengan memanfaatkan ruang dan sarana sederhana yang tersedia di lingkungan sekitar.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan menyebabkan peningkatan pengeluaran energi secara signifikan. Aktivitas fisik sendiri merupakan suatu perilaku yang bersifat multidimensi dan kompleks, dengan berbagai bentuk seperti: 1) Aktivitas domestik seperti menyapu, mencuci pakaian, dan berkebun; 2) Aktivitas transportasi seperti berjalan kaki atau bersepeda; serta 3) Kegiatan rekreasi seperti berlari atau berenang (Gunnarsdottir et al., 2014 : 17). Aktivitas fisik ringan merupakan bentuk gerak tubuh dengan intensitas rendah hingga sedang yang bertujuan untuk menjaga kebugaran tanpa memberikan tekanan berlebih pada sistem otot dan sendi. Jenis aktivitas ini meliputi peregangan, latihan keseimbangan, penguatan otot ringan, serta latihan pernapasan yang dapat dilakukan tanpa peralatan khusus. Kemudian, sangat sesuai diterapkan pada kelompok usia dewasa, termasuk guru, karena aman, fleksibel, dan dapat disesuaikan dengan kondisi fisik individu.

Aktivitas fisik adalah variabel perilaku yang kompleks yang bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas tersebut terdiri berjalan ke sekolah dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi). Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Risksedas, 2018). Aktivitas fisik berkontribusi besar dalam menjaga kondisi kesehatan secara menyeluruh. Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, yaitu prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, and Type*) yaitu frekuensi, intensitas, durasi dan tipe (Burnet et al., 2019 : 33)

Terdapat perbedaan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik merupakan konsep yang lebih luas yang didefinisikan sebagai semua pergerakan sebagai hasil dari kontraksi otot rangka yang menggunakan energi. Aktivitas fisik mencakup gerakan dari kegiatan bebas, terstruktur, kegiatan olahraga, dan kegiatan sehari-hari (Wicaksono, 2020 : 11). Kebugaran jasmani merupakan suatu atribut dari hasil yang dicapai terkait dengan kondisi fisik seseorang (Dartini et al., 2017 : 28).

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, sehingga masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal. Untuk dapat memiliki kebugaran yang baik, seseorang harus memenuhi tiga unsur, yaitu: asupan gizi, istirahat, dan olahraga. Ketiga unsur tersebut saling terkait antara satu dengan yang lain. Salah satu unsur tidak dipenuhi, maka kebugarannya kurang baik. Pergeseran pola hidup dari banyak bergerak menjadi jarang bergerak merupakan salah satu bentuk penyebab menurunnya tingkat kebugaran

Penerapan aktivitas fisik ringan berbasis rumah bagi guru SMPN 1 Bojong dirancang sebagai upaya peningkatan aktivitas jasmani yang bersifat edukatif dan berkelanjutan. Program ini mendorong guru untuk memahami pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan serta membangun kesadaran akan pola hidup aktif. Dengan pendekatan berbasis rumah, guru tidak lagi bergantung pada fasilitas olahraga tertentu, sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan secara konsisten tanpa hambatan waktu dan tempat.

Dalam implementasinya, aktivitas fisik dilakukan melalui rangkaian gerakan sederhana yang mudah diikuti dan aman. Pemanfaatan sarana rumah tangga seperti kursi, dinding, dan ruang kosong menjadi bagian dari strategi pelaksanaan

program. Selain itu, penggunaan panduan tertulis dan visual berfungsi sebagai media edukasi yang membantu guru memahami teknik gerakan yang benar serta prinsip dasar aktivitas fisik, seperti frekuensi, intensitas, dan durasi latihan. Pelaksanaan program ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan hidup aktif. Melalui pendampingan dan pembiasaan, guru diharapkan mampu mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sehari-hari secara mandiri. Kebiasaan tersebut diharapkan berdampak positif terhadap kesehatan jasmani, keseimbangan mental, serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Lebih lanjut, penerapan aktivitas fisik ringan yang dilakukan di rumah juga berkontribusi terhadap terciptanya budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Guru yang memiliki tingkat kebugaran baik cenderung menjadi teladan positif bagi peserta didik dalam menerapkan pola hidup sehat. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan manfaat individual, tetapi juga berdampak secara sosial dan edukatif dalam konteks pendidikan.

Secara keseluruhan, aktivitas fisik ringan di rumah merupakan pendekatan yang relevan, aplikatif, dan berkelanjutan untuk meningkatkan aktivitas jasmani guru SMPN 1 Bojong Kabupaten Pandeglang. Program ini mampu menjawab keterbatasan waktu dan sarana, sekaligus mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup aktif dan sehat. Implementasi yang konsisten diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas kesehatan guru serta menunjang kinerja profesional dalam lingkungan pendidikan.

Daftar Pustaka

- Burnet, K., Kelsch, E., Zieff, G., Moore, J. B., & Stoner, L. (2019). How fitting is F.I.T.T.?: A perspective on a transition from the sole use of frequency, intensity, time, and type in exercise prescription. In *Physiology and Behavior* (Vol. 199).
- Dartini, N. P. D, Suwiwa, I. G., & Sptyanawati, L. P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Gugus VI Kecamatan Sukasada. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(1).
- Doya, K., Ema, A., Kitano, H., Sakagami, M., & Russell, S. (2022). Social impact and governance of AI and neurotechnologies. *Neural Networks*, 152.
- Gunnarsdottir, T., Rogers, R. J., Jakicic, J. M., & Hill, J. O. (2014). Leisure-time physical activity and obesity. In *Handbook of Obesity: Epidemiology, Etiology, and Physiopathology*, Third Edition.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1).



PICKLEBALL MASUK SEKOLAH DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI GURU PJOK DAN SISWA DI KOTA MAKASSAR

Muh. Syachrul Syamsuddin, S.Pd., M.Pd.³²

Universitas Negeri Makassar

“Olahraga Pickleball meningkatkan kebugaran jasmani guru PJOK dan siswa melalui aktivitas fisik menyenangkan, mudah dimainkan, serta mendorong gaya hidup aktif”

Kebugaran jasmani adalah pondasi utama dalam pendidikan jasmani di sekolah karena berkaitan langsung dengan kesehatan fisik, kesehatan kardiovaskular, stamina, serta kemampuan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mudah lelah. Kebugaran yang baik juga berkontribusi pada fokus, konsentrasi, dan kinerja siswa dalam pembelajaran akademik maupun non-akademik (Prastyawan & Pulungan, 2022). Guru tidak hanya dituntut menguasai materi

³² Penulis lahir di Ujung Pandang, 29 Juli 1986, merupakan Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNM Makassar, menyelesaikan studi S1 di Penjaskesrek FIKK UNM tahun 2008, menyelesaikan S2 di Pascasarjana Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga UNM Makassar tahun 2011.

konvensional tetapi juga perlu adaptif terhadap tren olahraga baru yang relevan dengan kebutuhan peserta didik masa kini. Oleh karena itu, kehadiran olahraga baru seperti Pickleball diharapkan dapat menjadi langkah strategis dalam memperkuat kompetensi guru sekaligus memperluas cakupan pembelajaran olahraga di sekolah dasar (Syamsuddin et al., n.d.)

Di tengah tuntutan inovasi pembelajaran, olahraga alternatif seperti pickleball menjadi peluang strategis untuk memperkaya materi PJOK. Pickleball adalah olahraga raket modern yang menggabungkan elemen tenis, badminton, dan tenis meja, dimainkan menggunakan paddle dan bola berlubang (perforated ball) (Hambali et al., 2024).

Pickleball adalah salah satu jenis olahraga baru yang menggabungkan gaya tenis, bulutangkis, dan tenis meja, Ini juga merupakan salah satu olahraga yang paling cepat berkembang di Amerika Serikat. Permainan ini bersifat inklusif, mudah dipelajari, dan dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak. Olahraga pickleball ini sangat menyenangkan dan memiliki banyak manfaat fisik dan psikologis, dianggap dapat meningkatkan kepuasan dan kegembiraan bagi mereka yang melakukannya. Di sekolah, pickleball dapat menjadi aktivitas alternatif yang menyenangkan, sederhana dalam sarana prasarana, serta sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar serta memupuk sikap sehat (Gani et al., 2022).

Kebugaran Jasmani dan Pendidikan

Kebugaran jasmani di sekolah berperan penting dalam membangun daya tahan tubuh siswa dan guru, mengurangi risiko obesitas, serta meningkatkan kualitas aktivitas belajar mengajar. Kebugaran yang baik juga berkaitan dengan

peningkatan fungsi kognitif seperti konsentrasi dan fokus belajar.

Pickleball Dalam Konteks Pendidikan Jasmani

Pickleball adalah olahraga yang cocok untuk dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani karena permainan ini tidak hanya menargetkan aspek fisik tetapi juga sosial dan kognitif. Pickleball dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia dan tingkat kebugaran, menjadikannya inklusif bagi siswa dan guru.

Menurut sumber internasional, pickleball dapat membantu:

1. Meningkatkan kesehatan kardiovaskular, stamina, agility, serta koordinasi motorik.
2. Meningkatkan keterlibatan sosial dan kerjasama saat permainan ganda.
3. Menjadi aktivitas fisik yang menumbuhkan kebiasaan aktif untuk jangka panjang.

Peran Guru PJOK

Guru PJOK berperan sebagai fasilitator pembelajaran pickleball:

1. Memberi pengarahan teknik dasar dan strategi permainan.
2. Mendesain latihan yang sesuai tingkat kebugaran.
3. Memotivasi siswa dan menciptakan suasana pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan.

Dampak Pickleball terhadap Kebugaran Jasmani

1. Dampak pada Siswa

Penelitian dan kajian menunjukkan Pickleball dapat meningkatkan minat siswa dalam berolahraga, sehingga siswa secara konsisten terlibat dalam aktivitas fisik yang bermanfaat. Permainan yang sederhana dan menyenangkan memungkinkan aktivitas fisik berlangsung cukup lama tanpa terasa monoton. Aktivitas fisik reguler melalui permainan ini membantu meningkatkan komponen kebugaran dasar seperti stamina, kelincahan, dan koordinasi motorik.

2. Dampak pada Guru PJOK

Guru PJOK sebagai pelaksana pembelajaran juga mengalami peningkatan kebugaran jasmani melalui keterlibatan dalam aktivitas olahraga bersama siswa. Pelatihan dan permainan pickleball memberi kesempatan untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan kekuatan tubuh serta menjadi teladan gaya hidup aktif bagi siswa.

Masuknya pickleball sebagai olahraga baru di lingkungan sekolah memberikan perspektif segar bagi pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani guru PJOK dan siswa. Pickleball yang menggabungkan unsur tenis, badminton, dan tenis meja, menawarkan aktivitas permainan yang ringan namun tetap menuntut kelincahan, koordinasi, kekuatan otot, dan daya tahan kardiovaskular. Karakter permainannya yang mudah dipelajari membuat siswa, termasuk yang kurang aktif secara fisik, dapat terlibat lebih cepat tanpa hambatan kemampuan teknis. Selain itu, bagi guru PJOK, pickleball bukan hanya menjadi sarana ajar, melainkan juga media aktivitas fisik rutin yang dapat meningkatkan kebugaran mereka sekaligus menjadi role model aktif bagi peserta didik.

Dari perspektif penerapan di Kota Makassar, kesiapan infrastruktur sekolah, dukungan kurikulum, serta pelatihan guru menjadi faktor penting keberhasilan program ini. Sekolah yang telah mencoba menerapkan pickleball menunjukkan bahwa aktivitas ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih hidup, kolaboratif, dan kompetitif secara sehat. Kegiatan bermain pickleball juga mendorong interaksi sosial yang positif antara guru dan siswa melalui kompetisi yang bersifat rekreatif, sehingga olahraga tidak hanya dipandang sebagai kewajiban akademik, tetapi sebagai pengalaman menyenangkan yang mendukung kesehatan mental dan fisik.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, program “Pickleball Masuk Sekolah” berpotensi menjadi inovasi efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani bagi guru PJOK dan siswa di Kota Makassar. Olahraga ini mudah diterapkan, terjangkau, dan mampu menjangkau seluruh peserta didik tanpa batasan kemampuan dasar. Dengan dukungan fasilitas, kesadaran pentingnya kebugaran, serta pelatihan bagi guru PJOK, pickleball dapat menjadi salah satu solusi penguatan budaya hidup aktif di lingkungan sekolah serta mendukung misi kesehatan pendidikan jasmani yang berkelanjutan.

Dengan mempertimbangkan manfaat fisik, sosial, serta kemudahan implementasinya, pickleball layak dikembangkan lebih luas melalui kolaborasi antara sekolah, dinas pendidikan, dan komunitas olahraga di Kota Makassar. Dukungan berupa penyediaan fasilitas sederhana, kurikulum berbasis aktivitas aktif, serta pelatihan berkelanjutan bagi guru PJOK akan memperkuat keberlanjutan program ini. Lebih jauh, keberhasilan pickleball sebagai media peningkatan kebugaran berpotensi menjadi model olahraga sekolah yang dapat

direplikasi di daerah lain, sehingga manfaatnya tidak hanya berhenti pada peningkatan kesehatan, tetapi juga membentuk karakter, disiplin, serta gaya hidup aktif bagi generasi muda.

Daftar Pustaka

- Gani, I., Pu, R., Faylia, T., Widayanto, I., & Setyawan, H. (2022). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Pickeball di Sekolah Dasar*. 3, 1033–1042.
- Hambali, S., Hidayat, Y., Paembonan, M. S., Hardi, V. J., & Bernhardin, D. (2024). Sosialisasi Olahraga Pickleball Bagi Guru PJOK Sekolah Dasar di Kota Cimahi. *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 268–274.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 18(2), 185–193.
- Syamsuddin, M. S., Ians Aprilo, Awaluddin, Hasbi Asyhari, & Muh. Qasash Hasyim. (n.d.). *Pengenalan olahraga pickleball bagi guru pjok sekolah dasar se-kecamatan manggala*. 3(1), 81–88.
<https://doi.org/10.59734/lajpm.v3i1.307>

Nilai Inklusivitas dalam Implementasi

PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Buku ini menghadirkan perspektif komprehensif tentang pentingnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) yang tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga menjunjung tinggi nilai-nilai inklusivitas, keberagaman, dan pengembangan karakter peserta didik. Melalui pembahasan filosofis hingga praktis, buku ini menegaskan bahwa setiap individu memiliki hak yang sama untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas jasmani tanpa diskriminasi.

Pada bagian awal, pembaca diajak memahami konsep PJOK holistik yang mengintegrasikan perkembangan motorik, berpikir kritis, kualitas hidup, serta pemanfaatan olahraga tradisional dan modern. Berbagai strategi pembelajaran, termasuk pendekatan inklusif dalam aktivitas seperti akuatik dan permainan olahraga, disajikan untuk mendukung keterlibatan semua peserta didik dengan latar belakang dan kemampuan yang beragam.

Selanjutnya, buku ini mengulas inovasi pembelajaran berbasis *deep learning*, Kurikulum Merdeka, serta penguatan karakter melalui aktivitas fisik yang bermakna. Ditutup dengan pembahasan olahraga rekreatif dan kebugaran, buku ini menjadi rujukan penting bagi pendidik, akademisi, dan praktisi dalam menciptakan pembelajaran PJOK yang adaptif, inklusif, dan berkelanjutan.

Akademia Pustaka

Jl. Sumbergempol, Sumberdadi, Tulungagung

🌐 <https://akademiapustaka.com/>

✉ redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

📘 @redaksi.akademia.pustaka

📱 @akademiapustaka

☎ 081216178398

