

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Profesionalisme Tenaga Profesi Pendidikan Jasmani,
Olahraga, dan Kesehatan
Malang, 6 Mei 2017



Pascasarjana Universitas Negeri Malang





PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA 2017

PROSIDING **SEMINAR NASIONAL** **Pendidikan Olahraga**

Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga hadir sebagai salah satu bagian dari rangkaian kegiatan seminar nasional dengan tema "Profesionalisme Tenaga Profesi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan" yang diselenggarakan oleh Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Malang pada tanggal 6 Mei 2017 di Gedung A3 dan Pascasarjana Universitas Negeri Malang. Narasumber utama yang hadir dalam kegiatan ini antara lain berasal dari Universitas Pendidikan Indonesia, Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Pendidikan Ganesha, Universitas Negeri Malang, dan Dinas Pendidikan Kota Malang. Kegiatan ini diselenggarakan dalam rangka mengidentifikasi pentingnya pengembangan guru sebagai pendidik yang profesional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Buku prosiding ini memuat berbagai kajian baik teoritik maupun praktik dalam kaitannya dengan profesionalisme tenaga pendidik di bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.



9 786027 183636

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Profesionalisme Tenaga Profesi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MALANG
6 Mei 2017

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAAHRAGA PROFESIONALISME TENAGA PROFESI PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Malang, 6 Mei 2017

ISBN: 978-602-71836-3-6



Copyright © Pascasarjana Universitas Negeri Malang

Hak cipta dilindungi Undang-Undang. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit.

Cetakan pertama, Mei 2017

**PROSIDING
SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA
PENDIDIKAN OLAHRAGA PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MALANG**

Profesionalisme Tenaga Profesi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Penanggung Jawab

Prof. Dr. I Nyoman S. Degeng, M.Pd.

Ketua Panitia

Dr. Eko Hariyanto, M.Pd.

Sekretaris

Dr. Imam Hariadi, M.Kes.

Tim Penyunting

Universitas Negeri Malang

Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd.

Dr. Roesdiyanto, M.Kes

Dr. Wasis D. Dwiyoogo, M.Pd.

Dr. Saichuddin, M. Kes

Universitas Negeri Yogyakarta

Prof. Dr Wawan Sundawan S, M.Ed.

Universitas Pendidikan Ganesha

Prof Dr. I Nyoman Kanca, MS

Universitas Pendidikan Indonesia

Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes

Editor

Puri Selfi Cholifah, M.Pd.

Alamat Panitia

Pascasarjana H2 120

Universitas Negeri Malang

Jln. Semarang No 5 Malang 65145, Telp. 0341-551334

Web: por.pasca.um.ac.id E-mail: s2por.pps@um.ac.id

SUSUNAN PANITIA

Pengarah	: Prof. Dr. I Nyoman S. Degeng, M.Pd
Penanggung Jawab	: Prof. Dr. Ery Tri Djatmiko R. W. W, M.A., M.Si Prof. Dr. Sugeng Utaya, M.Si Dr. Wasis D. Dwiyoogo, M.Pd
Ketua Pelaksana	: Dr. Eko Hariyanto, M.Pd
Wakil Ketua	: Dodik Andi Wicaksono Setyawan, S.Pd
Sekretaris	: Puri Selfi Cholifah, M.Pd Abi Fajar Fathoni, S.Pd
Bendahara	: Andriana Dyah Ratnawati, S.E Rizka Yulidasari, S.Pd Vega Mareta Sceisarriya, S.Pd
Koordinator Sie Sidang	: Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd
Wakil Koordinator	: Dr. Sapto Adi, M.Kes
Anggota	: Dr. Siti Nurochmah, M.Kes Dr. Supriyadi, M.Kes Dr. Saichudin, M.Kes Dr. Imam Hariadi, M.Kes Dr. Roesdiyanto, M.Kes Dr. Sugiharto, M.S
Koordinator Sie Humas	: Abdul Rahman, S.H Dennis Dwi Kurniawan Byan Candra Gloria Estefan Septian Raibowo Aang Ghunaifi Dardiri
Koordinator Sie Acara	: Marki Sandi Rahmitha Salsabila Rina Fifit Fahmi Hidayatullah
Sekretariat	: Dra. Chalimatus Sha'diyah M. Khairul Muna Cahya Mahardika Hendy Pratama Noer Riswandi
Sie Konsumsi	: Inggrit Dwi Wulaningtyas M. Khurzul Umam Angga Bramansta Putrantana Muhammad Erfan M. Nur Ridwan Fauzen Benslapece Riwu Ibnu Darmawan Ainnur Adi Dhuhary Hafid Adi Anggara

Sie Perlengkapan	I Kadek Dwi Diyan Devayana
	: Mokh. Zainuri
	Karyono
	Dedi Tiarno, S.Kom
	Prasetya Citra Sukoco
	Mat Wajib
	Farizal Fetrianto
	Akbar Rohmad Aulia
	Moh. Indra Kurnia Hadiputra
	Denny Pradana
	Achmad Furqon Bildhonny
	Be'eng Linanto
	Mazhar Bagus Setyawan
	Tesa Alex Suhendra
	Ian Rizky Maulana
Sie Transportasi	Moch. Dakoikul Munhamir
	Arif Wibowo
	: Firman Eko Santoso
	Danis Sunu I Madeanto
	Wildan Amanda Lazuardi
Sie Prosiding	Satrio Pujo Sasmito
	: Andreas Budi Setyawan
	Ary Prabowo
	Rifky Dwi Ananda
	Bagus Budi Hartono
Sie Pubdekdok	Annas Wahyu Riyanto
	Robby Kurniawan
	: Perdana Khoirul Hima Pandalu, S.Kom
	Abdian Setianto
	Fauzi Tri Junaidi Abdillah
	Irfan Prasetyo
	Razikin Masruri
	Johan Kalpirtanata
	Anwar Baidhori

PENGANTAR KETUA PANITIA

Dewasa ini olahraga merupakan kebutuhan hidup masyarakat, olahraga tidak lagi dipandang sebagai fenomena fisik semata, tetapi juga sebagai fenomena sosial dan budaya yang multidimensi, bahkan olahraga dapat dijadikan sebagai wahana efektif dalam memberikan kontribusi terhadap ketahanan nasional dan pemersatu bangsa. Terciptanya budaya berolahraga harus diiringi dengan pengelolaan dan penataan semua aspek yang terlibat di dalamnya sesuai dengan ketiga jalur pembinaan olahraga tersebut.

Strategi pembangunan olahraga nasional ditempuh melalui pola pembinaan yang secara garis besar dibagi menjadi tiga kelompok/jalur, yaitu olahraga prestasi, olahraga pendidikan, dan olahraga masyarakat. Dalam kaitannya dengan pola pembinaan jangka panjang olahraga prestasi, model pembinaan yang berbasis pada sekolah sangat strategis sifatnya untuk peningkatan prestasi olahraga, dengan jumlah sekolah, jenis sekolah, jenis budaya, dan luas wilayah Indonesia yang demikian besar, akan dapat memberikan kontribusi yang sangat besar bagi kemajuan keolahragaan di Indonesia.

Lembaga pendidikan tinggi keolahragaan, baik pada ranah pendidikan sarjana maupun pascasarjana merupakan lembaga yang memiliki visi, misi, dan tujuan menyangkut pengembangan kualitas guru pendidikan jasmani menjadi seseorang guru profesional. Pengembangan kualitas guru menjadi seorang pendidik yang profesional menjadi komponen krusial dari sebuah pembelajaran. Suatu pembelajaran yang baik akan mengembangkan kualitas peserta didik yang dapat bersaing dalam pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini, oleh karena itu Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Malang dalam rangka mengidentifikasi pentingnya pengembangan guru sebagai pendidik yang profesional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan telah menyelenggarakan seminar nasional dengan tema **“Profesionalisme Tenaga Profesi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan”**. Selanjutnya bersama dengan ini kami menerbitkan prosiding seminar yang berisi tentang berbagai topik yang berkaitan dengan profesionalisme seorang pendidik dalam pendidikan olahraga.

Ketua Panitia

PROSIDING SEMINAR PENDIDIKAN OLAHRAGA

Profesionalisme Tenaga Profesi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan,
Malang, 6 Mei 2017

Daftar isi	Halaman
Tim Penyunting	iv
Susunan Panitia	v
Pengantar Ketua Panitia	vii
Daftar Isi	vii

PENGEMBANGAN PROFESIONALISME GURU PENJASORKES

I Nyoman Kanca	1

ANALISIS PROGRAM PJOK BERDASARKAN PENDEKATAN *GOAL ORIENTED* EVALUASI MODEL

Abi Fajar Fathoni	12

SOSIALISASI DAN LATIHAN TEKNIK DASAR OLAHRAGA BOLA TANGAN

Tara Ismarangga, Sugiyanto, Agus Kristiyanto	24

PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP HASIL FREE THROW DALAM

Pramoda Wardana, M. Furqon Hidayatullah, Kiyatno	30

EVALUASI PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA BOLA BASKET

Kristianto Wibowo, M. Furqon Hidayatullah, Kiyatno	39

PENYUSUNAN INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN SMP KELAS VII SEMESTER GASAL

Razikin Masruri	49

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN BERBASIS PADA BLENDED LEARNING

Muhammad Syamsul Anam	64

INOVASI PEMBELAJARAN PENJASKES YANG BERBASIS PADA BLENDED LEARNING DI ABAD 21

Irfan Prasetyo	73

ANALISIS PEMBELAJARAN PJOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN CSE-UCLA EVALUATION

Rizka Yulida Sari	82

ANALISIS PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA PANAHAN PADA PERPANI KABUPATEN PONOROGO

Dwiki Adi Septian, Agus Kristiyanto, Sapta Kunta Purnama	93

PREDIKSI PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG Haris Kukuh Triasmono, Sugiyanto, Agus Kristiyanto	101
PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KETRAMPILAN SERVIS ATAS BOLAVOLI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN Pradipta Ardi Prastowo, Muchsin Doewes, Sapta Kunta Purnama	113
PERANAN BLENDED LEARNING BAGI KARAKTER BELAJAR SISWA DALAM PENDIDIKAN OLAHRAGA Mazhar Bagus Setyawan.....	123
EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN TGT TERHADAP KETERAMPILAN <i>PASSING</i> BAWAH Muchamad Ishak Ramadhani	136
DASAR PROFESIONALITAS GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN Andreas Budi Setyawan.....	144
PROBLEMATIKA PELAKSANAAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR Vega Mareta Sceisarriya	154
DIMENSI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM MEMBUDAYAKAN PERILAKU HIDUP SEHAT Dennis Dwi Kurniawan.....	161
PERAN GURU PENJAS TERHADAP KEBUGARAN (KESEGERAN) JASMANI SISWA Muhammad Erfan.....	171
PROBLEMATIKA GURU PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMANFAATAN SARANA PRASARANA DI SEKOLAH Marki Sandi.....	180
PROBLEMATIKA PELAKSANAAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH BERKEBUTUHAN KHUSUS Dodik Andi Wicaksono Setyawan.....	192
KINERJA GURU PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR SISWA PADA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN Benslapece Riwu	202
KOMPETENSI PROFESIONAL GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN Muhammad Khairul Muna	210

PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA & KESEHATAN Angga Bramansta Putrantana	222
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS BLENDED LEARNING Anwar Baidhori	229
PENGEMBANGAN MEDIA BERBASIS ADOBE FLASH PLAYER LATIHAN TEKNIK DASAR FUTSAL Abdy Windiartha, Agus Kristiyanto, Sapta Kunta Purnama	238
PENDEKATAN PROBLEM BASED LEARNING PADA STANDAR KOMPETENSI MENERAPKAN BUDAYA HIDUP SEHAT PADA MATA PELAJARAN PENJASORKES Septian Raibowo	249
MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA DENGAN TEKNIK RELAKSASI PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI Achmad Furqon Bildhonny	261
PROFESIONALISME GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN DI ERA PERKEMBANGAN TEKNOLOGI Fauzi Trijinaidi Abdillah	268
EVALUASI PELAKSANAAN PROGRAM PENINGKATAN KETERAMPILAN BOLAVOLI DI SMPN 16 MALANG DENGAN PENDEKATAN DESCREPCY EVALUATION MODEL Denny Pradana	277
PENINGKATAN PROFESIONALISME GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM PEKEMBANGAN ILMU PENGETAHUAN DAN TEKNOLOGI Robby Kurniawan	285
PENINGKATAN KOMPETENSI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN Ainnur Adi Dhuhary	295
LANDASAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN PEMBELAJARAN BERBASIS M-LEARNING PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN M. Nur Ridwan Fauzen	308
<i>BLENDED LEARNING</i> , TREND STRATEGI PEMBELAJARAN Mat Wajib	318
<i>BLENDED LEARNING</i> DALAM PEMBELAJARAN Prasetya Citra Sukoco	326

BURNOUT PADA GURU PENDIDIKAN JASMANI TERKAIT PENGIMPLEMENTASIAN KURIKULUM 2013 DALAM KEPROFESIONALAN MENGAJAR Rifky Dwi Ananda	334
IDENTIFIKASI MINAT DAN BAKAT OLAHRAGA DI SURAKARTA (STUDI PERBADINGAN MINAT DAN BAKAT OLAHRAGA PADA SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH SE-SURAKARTA USIA 12 – 13 TAHUN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN TIPE TUBUH) Dasih Ayu Wulansari, Agus Kristiyanto, Muchsin Doewes	346
PERANAN KEMAJUAN ILMU PENGETAHUAN DAN TEKNOLOGI TERHADAP PROFESIONALISME GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI INDONESIA Hendy Pratama.....	353
PROBLEMATIKA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERKAIT DENGAN KOMPETENSI GURU Ary Prabowo	361
PARADIGMA PENDIDIKAN JASMANI YANG BERKARAKTER Johan Kalpirtanata	371
MENINGKATKAN PROFESIONALISME GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA KUALITAS PENDIDIKAN DI ERA MODERN Byan Candra Gloria Estefan	385
PENERAPAN FORMATIVE SUMMATIVE EVALUATION MODEL DALAM PENELITIAN TINDAKAN Farizal Fetrianto	395
PEMBELAJARAN MULTIMEDIA INTERAKTIF GURU PJOK I Kadek Dwi Diyan Devayana	409
PEMAHAMAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN OLAHRAGA Hafied Adi Anggara.....	417
INSTRUMEN EVALUASI PROGRAM PENGEMBANGAN FISIK GERAK Moh Indra Kurnia Hadiputra	426
KURANGNYA PROFESIONALISME GURU PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR Wildan Amanda Lazuari.....	434
UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS Ibnu Darmawan.....	445

EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MODEL FORMATIF DAN SUMATIF	
Danis Sunu I Madeanto	454
PENGEMBANGAN KURIKULUM PEMBELAJARAN AKTIVITAS AIR DALAM PJOK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA MELALUI PENDEKATAN SCIENTIFIC MODEL DISCOVERY LEARNING	
Akbar Rohmad Aulia.....	465
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SMP NEGERI DI KABUPATEN TULUNGAGUNG (STUDI EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SMP NEGERI SE-KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015/2016)	
Valentino Hari.....	480
MINUMAN KARBOHIDRAT DAN PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI (VO ₂ MAX) PADA SISWA CLUB SEPAK BOLA REMAJA	
Rani Rahmasari Tanuwijaya.....	492
PENGARUH JENIS <i>MASSAGE</i> TERHADAP KELELAHAN ATLET BULUTANGKIS DITINJAU DARI PERBEDAAN JENIS KELAMIN	
Yulius Agung Saputro.....	501
MANAJEMEN KELAS KHUSUS BAKAT ISTIMEWA OLAHRAGA (BIO) DI SMA EKS KARESIDENAN SURAKARTA	
Khoirul Huda, Agus Kristiyanto Muchsin Doewes.....	511
PERANAN LATIHAN OLAHRAGA TERHADAP PERKEMBANGAN OTAK (BRAIN) DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA	
Firman Eko Santoso.....	523
MERESTORASI INTERAKSI SOSIAL PADA ERA TEKNOLOGI MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA	
Aang Ghunaifi	532
ELEMEN DASAR MENGEJAR PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN	
Cahya Mahardika	542
ELEMEN DASAR MENGAJAR	
Satrio Pujo Sasmito.....	550
PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KETERAMPILAN MOTORIK BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR USIA 9-10 TAHUN	
Ian Alfian Riyanto, Agus Kristiyanto, Sapta Kunta Purnama	558
IMPLEMENTASI METODE PEMBELAJARAN <i>RECIPROCAL</i> BERBANTUAN <i>FEEDBACK VISUAL</i> UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR	

KETERAMPILAN PUKULAN *BACKHAND* TENIS MAHASISWA JURUSAN ILMU
KEOLAHRAGAAN SEMESTER IV

I Ketut Yoda, I Nyoman Sudarmada, Made Kurnia Widiastuti Giri 568

PENGARUH BENTUK LATIHAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KETERAMPILAN RENANG 50 METER GAYA KUPU-KUPU

Zulbahri, Lusy Susanti..... 580

PENGEMBANGAN MULTIMEDIA INTERAKTIF PADA MATA PELAJARAN
PENJASKES TINGKAT SMP

Apririsa 589

MENGGALI POTENSI ATLET USIA DINI MENUJU PRESTASI DUNIA

Imam Hariadi..... 595

KOMPETENSI PROFESIONAL GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA,
DAN KESEHATAN (DALAM KOMPETENSI INTI PEMAHAMAN TUJUAN
PEMBELAJARAN DAN MEMILIH MATERI PEMBELAJARAN SESUAI DENGAN
TINGKAT PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK

Roesdiyanto 611

PENGEMBANGAN PROFESIONALISME GURU PENJASORKES

I Nyoman Kanca

(Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha)

PENDAHULUAN

Di era globalisasi (Abad 21) saat ini, hampir seluruh lingkup profesi menuntut akan adanya kualitas kerja yang lebih baik dan lebih sempurna, agar dapat dipertanggungjawabkan secara penuh pada organisasi profesi dan masyarakat luas. Profesi adalah suatu pekerjaan atau keahlian yang mensyaratkan kompetensi intelektualitas, sikap, dan keterampilan tertentu yang diperoleh melalui proses pendidikan secara akademis.

Guru merupakan profesi yang tugas umumnya mendidik peserta didik agar dapat berguna bagi nusa dan bangsa. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu profesi yang lingkup pekerjaannya mendidik peserta didik di bidang Penjasorkes. Pembelajaran Penjasorkes dilakukan dengan karakter pembelajaran yang unik (khas) dibandingkan pembelajaran umum lainnya, sehingga menuntut adanya keahlian khusus bagi seseorang yang berprofesi sebagai guru Penjasorkes.

Pembelajaran Penjasorkes merupakan proses pendidikan yang kompleks melalui medium aktivitas fisik yang fokus pada pencapaian seluruh ranah tujuan belajar yang terdiri dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, secara simultan dikembangkan dalam sebuah rancangan belajar yang berkualitas. Keunikan dan kompleksitas pembelajaran Penjasorkes ini menuntut adanya tingkatan kualitas guru Penjasorkes yang mumpuni.

Di lain pihak, permasalahan-permasalahan dalam pembelajaran Penjasorkes hingga saat ini masih sangat kompleks, sebut saja terkait kemampuan guru dalam membelajarkan peserta didik yang masih minim, ketersediaan sarana dan prasarana Penjasorkes yang masih sangat terbatas, serta banyak terjadi ketidaksesuaian kualifikasi guru dalam mengajar bidang Penjasorkes, seperti masih banyak guru Penjasorkes yang belum berpendidikan Strata Satu (S1). Permasalahan tersebut tidak akan pernah surut, jika pembenahan secara komprehensif dan berkelanjutan kepada guru Penjasorkes tidak dilakukan secara maksimal.

Mencermati hal tersebut di atas, upaya riil dan implementatif yang perlu dilakukan adalah melalui upaya pengembangan profesionalisme guru Penjasorkes. Tingkat profesionalisme guru Penjasorkes diyakini akan menyegarkan (*me-refresh*) dan meningkatkan (*meng-upgrade*) kemampuan guru Penjasorkes ke level yang lebih baik. Guna meningkatkan profesionalisme guru Penjasorkes, maka tidak

cukup berkualifikasi pendidikan Sarjana (S1), namun lebih dari itu harus mendapatkan "suplemen-suplemen" lainnya, seperti; belajar sepanjang hayat secara mandiri, mengikuti kegiatan ilmiah (seminar, *workshop*, simposium, *FGD*), penataran, dan pelatihan-pelatihan bidang Penjasorkes dan aktif dalam kelompok organisasi keilmuan, seperti; Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO), Musyawarah Guru Bidang Studi (MGBS), mengikuti sertifikasi profesi, dan aktif dalam organisasi profesi. Makalah ini disusun untuk menjawab tantangan dan mencari solusi implementatif terkait permasalahan guru Penjasorkes di negeri ini.

PEMBAHASAN

Karakteristik Pembelajaran Penjasorkes

Keberadaan Penjasorkes telah diakui oleh pemerintah melalui Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwasannya mata pelajaran Penjasorkes wajib diberikan mulai tingkat Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK).

Hakikat Penjasorkes sebenarnya tercipta dari sebuah rancangan pembelajaran yang berorientasi pada gerak, permainan, dan olahraga. Nixon dan Jewett (1990) berpendapat bahwa Pendidikan Jasmani adalah satu fase dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan kemampuan gerak individu secara sukarela, tetapi bermakna langsung terhadap perkembangan mental, emosional, dan sosial. Urutan pembelajaran Penjasorkes dirancang dengan hati-hati untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan, perkembangan, dan perilaku setiap peserta didik. Pembelajaran yang dirancang dalam aktivitas Penjasorkes berorientasi pada tahap perkembangan usia kronologis dan karakteristik keterampilan untuk membentuk perkembangan kemampuan-kemampuan yang mengarah pada kecerdasan.

Penjasorkes merupakan pendidikan melalui medium aktivitas fisik yang memfokus pada pencapaian seluruh ranah tujuan belajar yang terdiri dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, secara simultan dikembangkan dalam sebuah rancangan belajar yang standar (Frost, 1995). Penjasorkes juga merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Penjasorkes juga merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk

meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik.

Menurut Anantarup Sen Sarma (2017), secara fisik program Penjasorkes akan dapat meningkatkan aktifitas fisik, pengetahuan, keterampilan dan rasa aman serta memuaskan aktifitas fisik dalam kehidupan peserta didik. Di sisi lain, pembelajaran Penjasorkes juga berpengaruh terhadap kondisi fisiologis tubuh. Muneer Ahmad Ganie (2017) menyatakan bahwa program pendidikan jasmani dapat berpengaruh secara signifikan terhadap sistem pernafasan dan denyut nadi peserta didik.

Penjasorkes bertujuan untuk; a) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, b) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, c) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Penjasorkes, d) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, e) mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*), f) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, g) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, h) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, i) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Kompleksitas pembelajaran yang tertera di atas melalui karakteristik pembelajarannya menuntut guru Penjasorkes untuk selalu mempersiapkan diri dengan meningkatkan kemampuan teoritis maupun praktis, sehingga profesionalisme guru Penjasorkes menjadi sebuah keniscayaan.

Keterampilan Abad 21

Di abad 21, pendidikan berada di masa pengetahuan (*knowledge age*) dengan percepatan peningkatan pengetahuan yang luar biasa yang didukung oleh penerapan media teknologi dan informasi. Pada saat ini, pendidikan menjadi semakin penting untuk menjamin peserta didik memiliki keterampilan belajar dan berinovasi, keterampilan menggunakan teknologi informasi serta dapat bekerja dan bertahan dengan menggunakan kecakapan hidup.

Bagi pendidik (guru), kondisi ini menjadi perhatian tersendiri, sehingga dampak hasil mendidik tidak melenceng dari perkembangan globalisasi saat ini

terkait dengan kualitas SDM. Paradigma pembelajaran abad 21 menekankan pada kemampuan peserta didik untuk berpikir kritis, mampu menghubungkan ilmu pengetahuan dengan dunia nyata, menguasai teknologi informasi, berkomunikasi dan berkolaborasi. Pencapaian hal tersebut dilakukan dengan penerapan model/strategi/metode/pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan penguasaan materi dan keterampilan.

Salah satu landasan utama dalam perkembangan pembelajaran abad 21 adalah perkembangan media teknologi dan informasi. Penggunaan media teknologi informasi menjadi hal wajib dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kebutuhan akan media teknologi dan informasi saat ini menjadi salah satu kebutuhan yang utama.

Menurut Trilling dan Fadel (2009), keterampilan abad 21 terdiri dari; (1) keterampilan hidup dan berkarier (*life and career skills*), (2) keterampilan belajar dan berinovasi (*learning and innovation skills*), dan (3) keterampilan media teknologi dan informasi (*information media and technology skills*).

- 1) Keterampilan hidup dan berkarier meliputi;
 - a) Fleksibilitas dan adaptabilitas: peserta didik mampu mengadaptasi perubahan dan fleksibel dalam belajar dan berkegiatan dalam kelompok.
 - b) Inisiatif dan mengatur diri sendiri: peserta didik mampu mengelola tujuan dan waktu, bekerja secara independen dan menjadi siswa yang dapat mengatur diri sendiri.
 - c) Interaksi sosial dan budaya: peserta didik mampu berinteraksi dan bekerja secara efektif dengan kelompok yang beragam.
 - d) Produktivitas dan akuntabilitas: peserta didik mampu mengelola tugas-tugas (proyek) dan menghasilkan produk.
 - e) Kepemimpinan dan tanggungjawab: peserta didik mampu memimpin teman-temannya dan bertanggungjawab kepada masyarakat luas.
- 2) Keterampilan belajar dan berinovasi meliputi;
 - a) Berpikir kritis dan mengatasi masalah: peserta didik mampu menggunakan berbagai alasan (*reason*), seperti; induktif atau deduktif untuk berbagai situasi, menggunakan cara berpikir sistem, membuat keputusan dan mengatasi masalah.
 - b) Komunikasi dan kolaborasi: peserta didik mampu berkomunikasi dengan jelas dan melakukan kolaborasi dengan anggota kelompok lainnya.
 - c) Kreativitas dan inovasi: peserta didik mampu berpikir kreatif, bekerja secara kreatif dan menciptakan inovasi baru.
- 3) Keterampilan media teknologi dan informasi meliputi;
 - a) Literasi informasi: peserta didik mampu mengakses informasi secara efektif (sumber informasi) dan efisien (waktunya); mengevaluasi informasi

yang akan digunakan secara kritis dan kompeten; menggunakan dan mengelola informasi secara akurat dan efektif untuk mengatasi masalah.

- b) Literasi media: peserta didik mampu memilih dan mengembangkan media yang digunakan untuk berkomunikasi .
- c) Literasi ICT: peserta didik mampu menganalisis media informasi; dan menciptakan media yang sesuai untuk melakukan komunikasi.

Dari berbagai keterampilan di atas, menurut Mehmet Can Sahin (2009) karakteristik utama yang perlu dipertimbangkan dalam semua fase dan kondisi dalam keterampilan abad 21 adalah *plurality, flexibility, humanity*.

Sebagai seorang pendidik, pemahaman atas tuntutan kebutuhan keterampilan SDM di abad 21 patut dijadikan pijakan untuk mencapai profesionalisme guru Penjasorkes saat ini.

Kompetensi Guru Profesional

Peningkatan kualitas SDM merupakan fokus utama dalam rangka peningkatan mutu pendidikan. Guru Penjasorkes memiliki tanggungjawab untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dalam melaksanakan tanggungjawab tersebut guru memiliki peran dalam menentukan pencapaian tujuan pendidikan secara holistik. Oleh karena itu, kualitas guru Penjasorkes harus diupayakan untuk terus ditingkatkan.

Guru Pejasorkes harus menunjukkan kompetensi yang meyakinkan dalam segi pengetahuan, ketrampilan, penguasaan kurikulum, materi pelajaran, model/strategi/metode/pendekatan mengajar, teknik evaluasi, dan menilai, komitmen terhadap tugas serta memiliki disiplin yang tinggi. Kompetensi guru tersebut perlu terus dikembangkan secara terprogram, terus-menerus dan berkelanjutan melalui suatu sistem pembinaan yang dapat meningkatkan kualitas profesional guru Penjasorkes.

Standar kompetensi guru adalah suatu ukuran yang ditetapkan atau dipersyaratkan dalam bentuk penguasaan pengetahuan dan perilaku perbuatan bagi seorang guru agar berkeelayakan untuk menduduki jabatan fungsional sesuai bidang tugas, kualifikasi, dan jenjang pendidikan. Di dalam PP No 32 Tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan, kompetensi pendidik terdiri dari:

- 1) Kompetensi pedagogik, merupakan kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi pemahaman terhadap peserta didik, pengembangan silabus/perangkat pembelajaran, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya.
- 2) Kompetensi kepribadian, merupakan kemampuan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif, berwibawa, berakhlak mulia, menjadi teladan bagi peserta

didik dan masyarakat, mengevaluasi kinerja sendiri dan mengembangkan diri secara berkelanjutan.

- 3) Kompetensi profesional, merupakan kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang meliputi; memahami konsep, struktur dan metode keilmuan/teknologi/seni yang menaungi/koheren dengan materi ajar, memahami materi ajar yang ada dalam kurikulum sekolah, memahami hubungan konsep antar mata pelajaran terkait, menerapkan konsep-konsep keilmuan dalam kehidupan sehari-hari, mampu berkompetisi secara profesional dalam konteks global dengan tetap melestarikan nilai dan budaya nasional.
- 4) Kompetensi sosial, merupakan kemampuan guru sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi lisan dan tulisan, menggunakan teknologi komunikasi dan informasi secara fungsional, bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orangtua/wali peserta didik, bergaul secara santun dengan masyarakat sekitar.

Kompetensi tersebut merupakan kebulatan penguasaan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang ditampilkan melalui unjuk kerja. Kompetensi juga merupakan seperangkat tindakan cerdas dan penuh tanggungjawab dalam melaksanakan tugas-tugas sesuai dengan pekerjaannya. Pencapaian profesionalisme guru Penjasorkes dapat terjadi jika keempat kompetensi ini dapat dipahami dan diimplementasikan dengan baik.

Profesionalisme Guru Penjasorkes

Profesionalisme berasal dari *profession* yang berarti pekerjaan. Menurut John M. Echols dan Hassan Shadili (1996), *profession* mengandung arti yang sama dengan kata pekerjaan (*occupation*) yang memerlukan keahlian yang diperoleh melalui pendidikan atau latihan khusus. Sedangkan Kunandar (2007), menyebutkan bahwa profesionalisme berasal dari kata profesi yang artinya suatu bidang pekerjaan yang ingin atau akan ditekuni oleh seseorang. Profesi juga diartikan sebagai suatu jabatan atau pekerjaan tertentu yang mensyaratkan pengetahuan dan keterampilan khusus yang diperoleh dari pendidikan akademis yang intensif. Di sisi lain, menurut Martinis Yamin (2007), profesi mempunyai pengertian seseorang yang menekuni pekerjaan berdasarkan keahlian, kemampuan, teknik, dan prosedur berlandaskan intelektualitas. Pengertian profesi ini tersirat makna bahwa di dalam suatu pekerjaan profesional diperlukan teknik serta prosedur yang bertumpu pada landasan intelektual yang mengacu pada pelayanan yang ahli. Sedangkan menurut Norlizaa Abdul Majid *et.all* (2010), profesionalisme guru sangat dipengaruhi oleh motivasi kerja dan motivasi juga menjadikan guru menjadi lebih sempurna dalam tugasnya.

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa profesi adalah suatu pekerjaan atau keahlian yang mensyaratkan kompetensi intelektualitas, sikap dan keterampilan tertentu yang diperoleh melalui proses pendidikan secara akademis.

Guru Penjasorkes sebagai profesi berarti guru penjasorkes sebagai pekerjaan yang mensyaratkan kompetensi (keahlian dan kewenangan) dalam pendidikan dan pembelajaran agar dapat melaksanakan pekerjaan tersebut secara efektif dan efisien serta berhasil guna di bidang Penjasorkes.

Bertalian dengan perihal tersebut, Tilaar (2002), menjelaskan pula bahwa seorang profesional menjalankan pekerjaannya sesuai dengan tuntutan profesi atau dengan kata lain memiliki kemampuan dan sikap sesuai dengan tuntutan profesinya. Seorang profesional menjalankan kegiatannya berdasarkan profesionalisme, dan bukan secara amatiran. Seorang profesional akan terus-menerus meningkatkan mutu karyanya secara sadar, melalui pendidikan dan pelatihan. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, profesi adalah suatu jabatan, profesional adalah kemampuan atau keahlian dalam memegang suatu jabatan tertentu, sedangkan profesionalisme adalah jiwa dari suatu profesi dan profesional.

Berdasarkan Undang-Undang RI No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen Pasal 7 dinyatakan bahwa prinsip-prinsip profesionalitas adalah: a) memiliki bakat, minat, panggilan jiwa, dan idealisme, b) memiliki komitmen untuk meningkatkan mutu pendidikan, keimanan, ketakwaan, dan akhlak mulia, c) memiliki kualifikasi akademik dan latar belakang pendidikan sesuai dengan bidang tugas, d) memiliki kompetensi yang diperlukan sesuai dengan bidang tugas, e) memiliki tanggung jawab atas pelaksanaan tugas keprofesionalan, f) memperoleh penghasilan yang ditentukan sesuai dengan prestasi kerja, g) memiliki kesempatan untuk mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan belajar sepanjang hayat, h) memiliki jaminan perlindungan hukum dalam melaksanakan tugas keprofesionalan, i) memiliki organisasi profesi yang mempunyai kewenangan mengatur hal-hal yang berkaitan dengan tugas keprofesionalan guru.

Di sisi lain, T. Raka Joni dalam Rindjin (2007), menyatakan bahwa status profesional tidak dapat dicapai hanya dengan mengeluarkan persyaratan bahwa tenaga pendidik adalah tenaga profesional, meskipun sudah ditentukan di dalam bentuk perundang-undangan, melainkan melalui tahap perkembangan yang berlangsung terus-menerus. Tahap perkembangan tersebut meliputi: *Pertama*, jenis layanan unik yang diberikan harus ditentukan secara tegas lebih dulu. UU No 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 Ayat (6) menyebutkan bahwa pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan

lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Dengan demikian, jenis layanan yang diberikan oleh masing-masing harus ditentukan secara jelas, sehingga tampak perbedaan antara yang satu dengan yang lainnya. Begitu pula standar mutu layanan perlu ditetapkan sehingga merupakan semacam jaminan bagi konsumen. Hal ini memang masih merupakan pekerjaan rumah yang berat bagi para pemikir pendidikan dan pemerintah, sehingga layanan yang dilakukan oleh pendidik itu dapat dilakukan secara efektif. *Kedua*, kelompok profesi dan lembaga pendidikan tenaga kependidikan harus mempunyai standar untuk melakukan seleksi dan penyiapan pendidikan yang bersifat prajabatan. Dengan demikian dapat diyakini pemerolehan tingkat kompetensi minimal bagi para pendatang baru dalam kelompok. *Ketiga*, adanya pengakuan resmi terhadap program pengadaan tenaga kependidikan yang mempunyai wewenang untuk menghasilkan anggota-anggota baru. Pengakuan resmi ini diberikan berdasarkan penilaian terhadap kelayakan program, baik mengenai isi program dan fasilitas serta personalia yang memadai dalam jumlah maupun mutunya, oleh badan yang dibentuk bersama antara pemerintah dan organisasi profesi. Pengakuan resmi ini disebut akreditasi. *Keempat*, adanya mekanisme untuk memberi pengakuan resmi kepada perseorangan yang telah memiliki kompetensi minimal sebagai pekerja profesional. Hal ini disebut prosedur sertifikasi. Prosedur sertifikasi ini biasanya diikuti dengan pemberian izin praktik untuk melindungi kepentingan masyarakat terhadap praktisi yang kurang kompeten atau kurang memegang nilai-nilai etika profesional. Ini berarti mereka yang melakukan kesalahan dalam praktik profesional (malpraktik) biasanya dikenakan sanksi oleh organisasi profesional sesuai dengan kode etik yang telah ditentukan. *Kelima*, secara perseorangan atau kelompok, tenaga profesional bertanggung jawab terhadap segala aspek tugasnya. Oleh karena itu, agar tenaga profesional dapat memanfaatkan keahliannya di dalam tugasnya, maka ia diberi kebebasan untuk mengambil keputusan sendiri secara bertanggung jawab. Tanpa kebebasan ini, dikhawatirkan tidak akan ada penilaian secara bebas berdasarkan pertimbangan keahlian, dan tanpa kebebasan penilaian sulit diharapkan pengembangan profesionalisme. *Keenam*, kelompok profesional memiliki kode etik yang merupakan dasar untuk melindungi para anggotanya yang menjunjung tinggi nilai – nilai etika profesional dan merupakan sarana untuk mengambil tindakan terhadap mereka yang melakukan praktik yang tidak sesuai dengan kode etik tersebut.

Lebih lanjut, menurut Rindjin (2007), pada dasarnya pengembangan profesionalisme guru dapat dilakukan melalui serangkaian kegiatan yang komprehensif dan berkelanjutan yaitu; (1). Belajar secara mandiri (*self-directed learning*) dengan menyusun rencana belajar sendiri (*self planning of learning activities*) mengenai apa yang dipelajari (*what*), bagaimana mempelajarinya-

membaca, mengerjakan, praktik (*how-reading, doing, practicing*), kapan (*when*), siapa-individual atau kelompok (*whom-individual or group*), di mana, di rumah, di sekolah, di perpustakaan, di laboratorium (*where-at home, school, library, laboratory*); dan memantau serta menilai sendiri hasil belajar atau berdiskusi (*self monitoring and evaluation of learning output through self quest strategy or discussion*). (2). Kegiatan organisasi kelompok keilmuan, seperti; KKGO, MGBS, dan PGRI, ISORI, ISPI secara terprogram dan berkelanjutan. (3). Kegiatan ilmiah ekstern (seminar, lokakarya, *workshop*, FGD, simposium, dll). (4). Pendidikan penyeteraan atau studi lanjut; (5) Kaji tindak kelas terintegrasi berbasis kompetensi. (6). Uji sertifikasi.

Pengembangan profesionalisme guru Penjasorkes bertujuan untuk memenuhi tiga kebutuhan pokok, yaitu: Pertama, kebutuhan sosial, untuk meningkatkan kemampuan melaksanakan sistem pembelajaran yang efektif, efisien, dan manusiawi, serta melakukan adaptasi untuk penyusunan kebutuhan-kebutuhan pembelajaran. Kedua, kebutuhan untuk menemukan cara-cara membantu staf pendidikan dalam rangka mengembangkan pribadinya secara luas. Hal ini terkait dengan spirit dan moral guru di sekolah tempat bekerja. Ketiga, kebutuhan untuk mengembangkan dan mendorong keinginan guru dalam menikmati dan mendorong kehidupan pribadinya, seperti halnya guru membantu siswanya dalam mengembangkan keinginan dan keyakinan untuk memenuhi tuntutan pribadi yang sesuai dengan potensi dasarnya.

Upaya-upaya Guru Meningkatkan Profesionalisme

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan seorang guru Penjasorkes jika ingin meningkatkan profesionalisme, yaitu: Pertama, memahami standar tuntutan profesi yang ada. Upaya memahami tuntutan standar profesi yang ada (di Indonesia dan yang berlaku di dunia) harus ditempatkan sebagai prioritas utama, sebab persaingan global memungkinkan adanya mobilitas guru secara lintas negara, sebagai profesional seorang guru harus mengikuti tuntutan perkembangan profesi secara global dan tuntutan masyarakat yang menghendaki pelayanan yang lebih baik. Cara satu-satunya untuk memenuhi standar profesi ini adalah dengan belajar secara terus menerus sepanjang hayat, dengan membuka diri yakni mau mendengar dan melihat perkembangan baru di bidang Penjasorkes. Kedua, mencapai kualifikasi dan kompetensi yang dipersyaratkan. Dengan dipenuhinya kualifikasi dan kompetensi yang memadai maka guru memiliki posisi tawar yang kuat dan memenuhi syarat yang dibutuhkan. Peningkatan kualitas dan kompetensi ini dapat ditempuh melalui, pendidikan lanjutan, pelatihan-pelatihan, kegiatan ilmiah (seminar, *workshop*, FGD, simposium), penataran, dan berbagai upaya lain untuk memperoleh sertifikasi. Ketiga, membangun dan membina kesejawatan yang baik

dan luas termasuk lewat organisasi kelompok keilmuan dan organisasi profesi. Upaya membangun hubungan kesejawatan yang baik dan luas dapat dilakukan guru dengan membina jaringan kerja. Guru harus berusaha mengetahui apa yang telah dilakukan oleh sejawatnya yang sukses. Sehingga bisa belajar untuk mencapai sukses yang sama atau bahkan bisa lebih baik lagi. Melalui jaringan kerja inilah guru dapat memperoleh akses terhadap inovasi-inovasi di bidang profesinya. Dalam hal ini juga dapat dibina melalui jaringan kerja yang luas dengan menggunakan teknologi komunikasi dan informasi. Keempat, mengembangkan etos kerja (budaya kerja) yang mengutamakan pelayanan bermutu tinggi kepada konstituen, yaitu peserta didik, orang tua/wali, dan sekolah. Semua bidang dituntut untuk memberikan pelayanan prima. Guru pun harus memberikan pelayanan prima kepada konstituennya. Kelima, mengadopsi inovasi atau mengembangkan kreativitas dalam pemanfaatan teknologi komunikasi dan informasi mutakhir agar senantiasa tidak ketinggalan dalam kemampuannya mengelola pembelajaran.

Berdasarkan hal tersebut, profesionalisme guru Penjasorkes dapat dicapai melalui upaya-upaya komprehensif, terus menerus, dan berkelanjutan dengan penguasaan bidang Penjasorkes yang mumpuni, kebutuhan akan keterampilan abad 21 dan kompetensi yang memadai.

PENUTUP

Untuk mendukung ketercapaian profesionalisme guru Penjasorkes, maka hal utama yang harus dipahami adalah karakteristik pembelajaran Penjasorkes, keterampilan di Abad 21, standar kompetensi yang harus dimiliki seorang guru yaitu kompetensi pedagogi, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial.

Profesionalisme guru penjasorkes dapat dicapai melalui serangkaian kegiatan secara komprehensif, terus-menerus dan berkelanjutan, melalui; belajar secara mandiri (terkait bidang Penjasorkes), aktif dalam kegiatan kelompok keilmuan; KKGO, MGBS, dan organisasi kemasyarakatan PGRI, ISORI, ISPI secara terprogram dan berkelanjutan, mengikuti kegiatan ilmiah, seperti; seminar, *workshop*, FGD, simposium, lokakarya, pelatihan, penataran, dan pendidikan penyeteraan atau studi lanjut, kaji tindak kelas terintegrasi berbasis kompetensi dan Uji sertifikasi.

DAFTAR PUSTAKA

Frost, R.B. 1995. *Physical Education: Foundations, Practices and Principles*. Reading: Addison Wesley Publishing Company.

- Ganie, M.A 2017. Effectiveness of physical education academic programme on psychological and physiological characteristics among varsity students. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2017;4(1):10-12
- John M. Echols dan Hassan Shadili, 1996, *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: PT. Gramedia,
- Kunandar, 2007. *Guru Profesional Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan Persiapan Menghadapi Sertifikasi Guru*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Majid, N, A. 2010. Communication Skills and Work Motivation Amongst Experts Teacher. *Procedia Social and Behavioral Science* 7 © 565-567. *The International Conference on Learner Diversity*
- Nixon, J.E. & Jewett, A.E., 1990. *An Introduction to Physical Education*. Philadelphia: Saunders College Publishers
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan
- Rindjin, K. 2007. Pengembangan Profesi Guru, *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, Edisi Khusus XXXX*, ISSN 0215-8250
- Sahin, M, C. 2009. Instructional Design Principles for 21 Century Learning Skill. *Journal of Procedia Social and Behavioral Science* 1 1464-1468
- Sarma, A.S. 2017. A Critical Review on Benefits of Different Physical Education Programs In School. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2017; 4(2): 86-88
- Tilaar, H.A.R. 2002. *Membenahi Pendidikan Nasional*, Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Trilling, Bernie and Fadel, Charles. (2009) *21st Century Skills: Learning for Life in Our Times*, John Wiley & Sons, 978-0-47-055362-6
- Undang-Undang RI No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen
- Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Yamin, Martinis, 2007. *Profesionalisasi Guru dan Implementasi Kurikulum*, Jakarta: Gaung Persada Press

ANALISIS PROGRAM PJOK BERDASARKAN PENDEKATAN GOAL-ORIENTED EVALUATION MODEL

Abi Fajar Fathoni

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

fajarfathoniabi@gmail.com

Abstrak: pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan siswa. Namun terdapat guru yang tidak melaksanakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa dan tidak mengevaluasi pemahaman siswa mengenai kesehatan. Sedangkan evaluasi itu sendiri merupakan alat untuk mengukur seberapa keberhasilan program dalam mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Penulis mengkaji dari berbagai sumber rujukan yang meliputi kurikulum, perangkat pendidikan, buku guru, hasil penelitian dan sumber lain yang relevan. Hasilnya diketahui hanya 6,77 % guru melakukan evaluasi kognitif. Persentase yang kecil jika mengingat kompetensi dasar dari kurikulum salah satunya siswa mampu memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. Kemudian diketahui juga mengenai penggunaan tes kebugaran jasmani oleh guru yaitu 10% selalu, 10% sering, 27% kadang-kadang, 17% tidak pernah, 37% tidak diketahui. Oleh karena itu saran diberikan kepada pihak yang terkait untuk mengkaji ulang mengenai tujuan dan cara mengevaluasi proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara tepat. Sehingga mampu dilakukan perbaikan pada proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Kata kunci: analisis, program PJOK, goal oriented model.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan nasional. Artinya adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan digunakan untuk mendukung tujuan dari pendidikan nasional. Begitu juga tujuan pendidikan nasional merupakan tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II pasal 3 bahwa Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Jika dilihat dari tujuan pendidikan nasional terdapat satu tujuan

khusus yaitu menjadikan peserta didik menjadi manusia yang sehat. Tujuan tersebut hanya bisa diwujudkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sehingga secara khusus tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang sehat.

Seperti sistem dan program lainnya, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga sudah memiliki program dan sistem yang dilaksanakan guna untuk mencapai tujuannya. Selain itu juga dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan proses yang dilaksanakan. Evaluasi sendiri bermanfaat untuk mengetahui kekurangan dan kelemahan program yang nantinya bisa diperbaiki demi tercapainya tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal tersebut seperti yang disampaikan oleh Sukiman (2012:12) juga menjelaskan bahwa tujuan umum dari evaluasi dalam pendidikan adalah untuk memperoleh data pembuktian yang akan menjadi petunjuk sampai dimana tingkat kemampuan dan tingkat keberhasilan peserta didik dalam pencapaian kompetensi-kompetensi yang telah ditetapkan dalam kurikulum setelah mereka menempuh proses pembelajaran dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

Salah satu model evaluasi yang ada yaitu model evaluasi yang berorientasi pada tujuan. Evaluasi ini dilakukan dengan cara melihat keberhasilan suatu program dari tercapai atau tidaknya tujuan dari program tersebut. Arifin (2013:75) menyatakan bahwa model ini dianggap lebih praktis karena menentukan hasil yang diinginkan dengan rumusan yang dapat diukur. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang logis antara kegiatan, hasil dan prosedur pengukuran hasil. Tujuan model ini adalah membantu guru merumuskan tujuan dan menjelaskan hubungan antara tujuan dengan kegiatan.

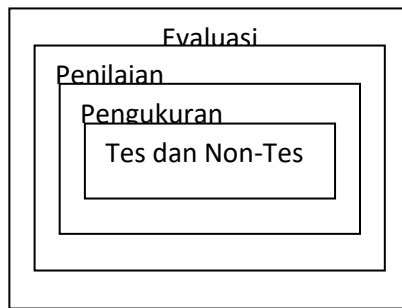
Jika dilihat dari model evaluasi yang berorientasi pada tujuan ini, terlihat bahwa terdapat kesenjangan antara tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan cara dan aspek-aspek yang diukur untuk memperoleh hasil evaluasi. Hal yang tampak yaitu sesuai tujuan pendidikan nasional, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan difungsikan untuk menjadikan peserta didik manusia yang sehat namun pada pelaksanaan evaluasi sebagian besar guru tidak melakukan pengukuran yang berkaitan dengan aspek-aspek tingkat kesehatan peserta didik. Selain itu sebagian besar guru juga sangat sedikit yang melakukan tes pengetahuan dalam pelaksanaan evaluasinya mengingat pada kompetensi dasar kurikulum, siswa dituntut memahami beberapa pengetahuan tentang makanan sehat, pola hidup sehat dan cara menjaga tubuh agar tetap sehat. Berdasar pada permasalahan tersebut maka penulis akan membahas mengenai model evaluasi yang berorientasi pada tujuan serta dikaitkan pada contoh permasalahan yang ada dengan judul “Analisis Program PJOK Berdasarkan Pendekatan *Goal Oriented Evaluasi Model*”.

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui pengertian, tujuan, dan model evaluasi yang berorientasi pada tujuan dan menganalisis program PJOK berdasarkan pendekatan *goal oriented evaluasi model*. Pentingnya penulisan artikel ini agar para pembaca dapat memahami tentang pengertian, tujuan, dan model evaluasi yang berorientasi pada tujuan dan menganalisis program PJOK berdasarkan pendekatan *goal oriented evaluasi model*.

Sudaryono (2012:39) menyatakan bahwa evaluasi berarti menentukan sampai seberapa jauh sesuatu itu berharga, bermutu atau bernilai. Selanjutnya Sukiman (2012:4) menjelaskan bahwa evaluasi antara lain merupakan kegiatan membandingkan tujuan dengan hasil dan juga merupakan studi yang mengombinasikan penampilan dengan suatu nilai tertentu. Winarno (1995:4) juga menguraikan bahwa evaluasi merupakan suatu proses yang sistematis untuk menentukan nilai berdasarkan data yang dikumpulkan melalui pengukuran.

Sedangkan Arikunto (1999:3) menyatakan bahwa mengadakan Evaluasi meliputi kedua langkah yaitu mengukur dan menilai. Kemudian Daryanto (2012:6) mengungkapkan bahwa mengukur adalah membandingkan sesuatu dengan satu ukuran dan pengukuran bersifat kuantitatif. Selanjutnya Daryanto (2005:6) menyampaikan bahwa menilai adalah mengambil suatu keputusan terhadap sesuatu dengan ukuran baik buruk yang berarti penilaian bersifat kualitatif. Melihat dari beberapa pendapat tersebut terdapat perbedaan bahwa evaluasi adalah suatu proses untuk menentukan nilai namun di lain pihak dikatakan bahwa evaluasi diperoleh dari proses pengukuran dan penilaian.

Melihat dari perbedaan pendapat dan pernyataan di atas pastinya akan timbul pertanyaan bahwa bagaimana kedudukan antara evaluasi, penilaian, pengukuran dan lainnya. Arifin (2013:8) menjelaskan bahwa evaluasi dan penilaian lebih bersifat komprehensif yang meliputi pengukuran, sedangkan tes merupakan salah satu alat (*instrument*) pengukuran. Pengukuran lebih terbatas pada gambaran yang bersifat kuantitatif (angka-angka) tentang kemajuan belajar peserta didik (*learning progress*), sedangkan evaluasi dan penilaian lebih bersifat kualitatif. Di samping itu, evaluasi dan penilaian pada hakikatnya merupakan suatu proses membuat keputusan tentang nilai suatu objek. Keputusan penilaian (*value judgment*) tidak hanya didasarkan pada hasil pengukuran (*quantitative description*), tetapi dapat pula didasarkan pada hasil pengamatan dan wawancara (*qualitative description*). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1 Hubungan Evaluasi-Penilaian-Pengukuran dan Tes

(Sumber: Arifin, 2013:8)

Menurut Sudaryono (2012:50) tujuan utama dari suatu kegiatan evaluasi adalah untuk membuat keputusan. Keputusan yang diambil harus dapat dipertanggung jawabkan. Oleh karena itu sebelum mengambil keputusan dilakukan evaluasi sebagai langkah untuk mengumpulkan bukti-bukti dari pengambilan keputusan tersebut. Selanjutnya Sukiman (2012:12) juga menjelaskan bahwa tujuan umum dari evaluasi dalam pendidikan adalah untuk memperoleh data pembuktian yang akan menjadi petunjuk sampai dimana tingkat kemampuan dan tingkat keberhasilan peserta didik dalam pencapaian kompetensi-kompetensi yang telah ditetapkan dalam kurikulum setelah mereka menempuh proses pembelajaran dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Jadi dalam evaluasi pendidikan bukti yang dibutuhkan dari evaluasi itu adalah bukti yang mendukung dalam penetapan keputusan dalam pendidikan tersebut.

Membahas pada lingkup lebih sempit yaitu mengenai tujuan dari evaluasi pembelajaran. Karena pembelajaran sendiri juga merupakan bagian dari evaluasi pendidikan. Daryanto (2012:11) menjelaskan bahwa Tujuan utama melakukan evaluasi dalam proses belajar mengajar adalah untuk mendapatkan informasi yang akurat mengenai tingkat pencapaian tujuan instruksional oleh siswa sehingga dapat diupayakan tindak lanjutnya. Kemudian Arifin (2013:14) menerangkan bahwa tujuan evaluasi pembelajaran adalah untuk mengetahui keefektifan dan efisiensi sistem pembelajaran, baik yang menyangkut tentang tujuan, materi, metode, media, sumber belajar, lingkungan maupun sistem penilaian itu sendiri. Jadi informasi yang digunakan untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan pembelajaran dapat dilihat dari tujuan, materi, metode, media, sumber belajar, lingkungan dan sistem penilaiannya.

Winarno (1995:5) merumuskan pengukuran dan evaluasi dapat memiliki beberapa tujuan, tujuan tersebut tidak selalu cocok dengan segala situasi, berikut tujuan pengukuran dan evaluasi yang meliputi (1) penentuan status siswa, (2)

pengelompokan siswa, (3) seleksi, (4) diagnostik dan bimbingan, (5) motivasi, (6) mempertahankan standar dan (7) melengkapi pengalaman pendidikan.

Arikunto (1999:24) menjelaskan bahwa model Evaluasi yang berorientasi pada tujuan (*goal-oriented evaluation model*) merupakan model yang muncul paling awal serta yang menjadi objek pengamatan pada model ini adalah tujuan dari program yang sudah ditetapkan jauh sebelum program dimulai. Evaluasi dilakukan secara berkesinambungan, terus-menerus, mengamati seberapa jauh tujuan tersebut sudah terlaksana di dalam proses pelaksanaan program. Sehingga model evaluasi ini fokus terhadap tujuan suatu program dan dibandingkan dengan hasilnya apakah sudah sesuai dengan tujuan yang sudah ditentukan.

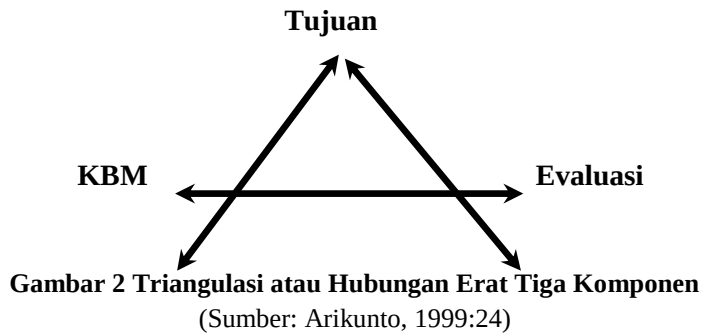
Arifin (2013:75) menyatakan bahwa model ini dianggap lebih praktis karena menentukan hasil yang diinginkan dengan rumusan yang dapat diukur. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang logis antara kegiatan, hasil dan prosedur pengukuran hasil. Tujuan model ini adalah membantu guru merumuskan tujuan dan menjelaskan hubungan antara tujuan dengan kegiatan.

Model evaluasi yang berorientasi pada tujuan secara tidak langsung ternyata juga menjadi acuan utama sebagai prinsip dalam melaksanakan evaluasi. Seperti yang diungkapkan oleh Sukiman (2012:40) bahwa langkah awal yang perlu dilakukan guru sebelum melakukan evaluasi hasil belajar adalah melakukan telaah terhadap kurikulum. Telaah kurikulum ini dimaksudkan untuk mencermati tipe hasil belajar yang termuat di dalam setiap rumusan kompetensi dasar dan indikator. Dengan mengenali tipe hasil belajar tersebut, guru akan dapat memilih dan menentukan teknik dan instrumen evaluasi secara tepat. Misalnya, jika rumusan kompetensi dan indikatornya memuat tipe hasil belajar kognitif tingkatan pemahaman, maka teknik evaluasi yang dapat digunakan adalah dengan tes bentuk objektif model pilihan ganda atau dengan tes bentuk uraian. Jika tipe hasil belajarnya adalah psikomotor, maka teknik evaluasi yang cocok adalah dengan menggunakan tes kinerja dan instrumennya berupa skala penilaian dan seterusnya.

Kemudian dalam konteks penilaian hasil belajar, Depdiknas (2003:3) mengemukakan prinsip-prinsip umum penilaian adalah mengukur hasil-hasil belajar yang telah ditentukan dengan jelas dan sesuai dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran. Selain itu Daryanto (2012:19) juga mengungkapkan bahwa tujuan instruksional, materi dan metode pengajaran, serta evaluasi merupakan tiga kesatuan terpadu yang tidak boleh dipisahkan. Karena itu, perencanaan evaluasi harus sudah ditetapkan pada waktu menyusun satuan pengajaran sehingga dapat disesuaikan secara harmonis dengan tujuan instruksional dan materi pengajaran yang akan disajikan.

Selanjutnya Arikunto (1999:24) juga menjelaskan bahwa ada satu prinsip umum dan penting dalam kegiatan evaluasi, yaitu adanya triangulasi atau

hubungan erat tiga komponen yaitu antara tujuan, kegiatan pembelajaran atau KBM, dan evaluasi.



Berikut adalah penjelasan dari bagan triangulasi di atas adalah sebagai berikut: (1) Hubungan antara tujuan dengan KBM. Kegiatan belajar mengajar yang dirancang dalam bentuk rencana mengajar disusun oleh guru dengan mengacu pada tujuan yang akan dicapai. Dengan demikian, anak panah yang menunjukkan hubungan antara keduanya mengarah pada tujuan dengan makna bahwa KBM mengacu pada tujuan, tetapi juga mengarah dari tujuan ke KBM, menunjukkan langkah dari tujuan dilanjutkan pemikirannya ke KBM. (2) Hubungan antara tujuan dengan evaluasi. Evaluasi adalah kegiatan pengumpulan data untuk mengukur sejauh mana tujuan sudah tercapai. Dengan demikian maka anak panah berasal dari evaluasi menuju ke tujuan. Jika dilihat dari langkah, dalam menyusun alat evaluasi harus mengacu pada tujuan yang sudah dirumuskan. (3) Hubungan antara KBM dengan Evaluasi. Seperti yang sudah disebutkan dalam nomor (1), KBM dirancang dan disusun dengan mengacu pada tujuan yang telah dirumuskan. Telah disebutkan juga dalam nomor (2) bahwa alat evaluasi juga disusun dengan mengacu pada tujuan. Selain mengacu pada tujuan, evaluasi juga harus mengacu atau disesuaikan dengan KBM yang dilaksanakan.

Kesimpulan dalam beberapa pernyataan di atas bahwa model evaluasi yang berorientasi pada tujuan (*goal-oriented evaluation model*) merupakan model evaluasi yang membandingkan antara tujuan dan hasil dari program yang telah dibuat dan ternyata model tersebut tanpa disadari menjadi prinsip dalam setiap proses evaluasi. Sehingga model evaluasi yang berorientasi pada tujuan (*goal-oriented evaluation model*) sudah menjadi bagian penting dalam sebuah evaluasi.

METODE

Metode penulisan artikel ini yaitu dengan mengkaji beberapa sumber yang relevan, penelitian dan pengamatan langsung pada program pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kemudian dari pengkajian tersebut

selanjutnya temuan dipaparkan dalam artikel menggunakan analisis deskriptif. Subjek penelitian adalah semua yang berkaitan dengan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seperti guru, siswa, penelitian terkait, sumber hukum, perangkat penunjang program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seperti kurikulum, perangkat pembelajaran dan buku pegangan guru.

HASIL

Pada pelaksanaannya, proses evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan beberapa instrumen. Instrumen tersebut mengacu pada tiga aspek yaitu aspek kognitif, psikomotorik dan afektif. Berikut adalah contoh tabel instrumen penilaian pada pendidikan jasmani yang meliputi tiga aspek.

No.	Butir Pertanyaan	Bobot
1.	Sebutkan tujuan permainan sepak bola!	3
2.	Sebutkan prinsip-prinsip permainan sepak bola!	2
3.	Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan sepak bola!	2
4.	Jelaskan cara menendang bola permainan sepak bola!	4
5.	Jelaskan cara menggiring bola permainan sepak bola!	4
Skor Total		15

Gambar 3 Tabel Penskoran Aspek Kognitif
(Sumber: Buku Guru PJOK, 2014:44)

No.	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Gambar 4 Tabel Penskoran Aspek Psikomotorik
(Sumber: Buku Guru PJOK, 2014:46)

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1.	Kerja sama					
2.	Sportivitas					
3.	Tanggung jawab					
4.	Menghargai teman					
5.	Menerima kekalahan & kemenangan					
Jumlah skor maksimal = 20						

Gambar 5 Tabel Penskoran Aspek Afektif
(Sumber: Buku Guru PJOK, 2014:49)

Kemudian penulis menemukan sebuah penelitian Survei tentang aspek evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ditujukan di SMP Negeri se-kecamatan Dolopo Kabupaten Madiun pada semester genap tahun 2009/2010 oleh Eko Rido Waskito. Berikut temuan data yang disampaikan oleh Waskita pada tabel 1.

Tabel 1 Aspek Evaluasi Materi Pelajaran yang Digunakan oleh Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri se-Kecamatan Dolopo Kabupaten Madiun pada Semester Genap 2009/2010, n=6

Aspek	Jumlah materi keseluruhan	Jumlah yang disajikan dan dievaluasi	Persentase materi yang disajikan dan dievaluasi
Psikomotor	53	35	66,037%
Afektif	53	0	0%
Kognitif	59	4	6,77%
Fisik	6	3	50%
Rata-rata			30,70%

(Sumber: Waskito, 2010:39)

Pada tabel tersebut terlihat bahwa persentase materi yang disajikan dan dievaluasi dari aspek psikomotor sebesar 66,037%, afektif sebesar 0%, aspek kognitif sebesar 6,77% dan aspek fisik sebesar 50%. Fokus pada persentase materi yang disajikan dan dievaluasi dari aspek kognitif hanya sebesar 6,77%. Sebuah persentase yang kecil mengingat pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Budaya tahun 2016 nomor 24 di lampiran 22 disebutkan bahwa salah satu kompetensi dasar disebutkan bahwa siswa harus bisa memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.

Penulis juga menemukan sebuah penelitian tentang pelaksanaan evaluasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri se-kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas oleh Purwidariyatmoko. Berikut temuan data yang disampaikan oleh Purwidariyatmoko pada tabel 2 berikut.

Tabel 2 Deskripsi Menggunakan Tes Kesegaran Jasmani

No.	Interval	Kriteria	f	%
1	50% - 60%	Keterangan lain	11	37%
2	60% - 70%	Tidak pernah	5	17%
3	70% - 80%	Kadang-kadang	8	27%
4	80% - 90%	Sering	3	10%
5	90% - 100%	Selalu	3	10%
Jumlah			30	100%

(Sumber: Purwidariyatmoko, 2011:66)

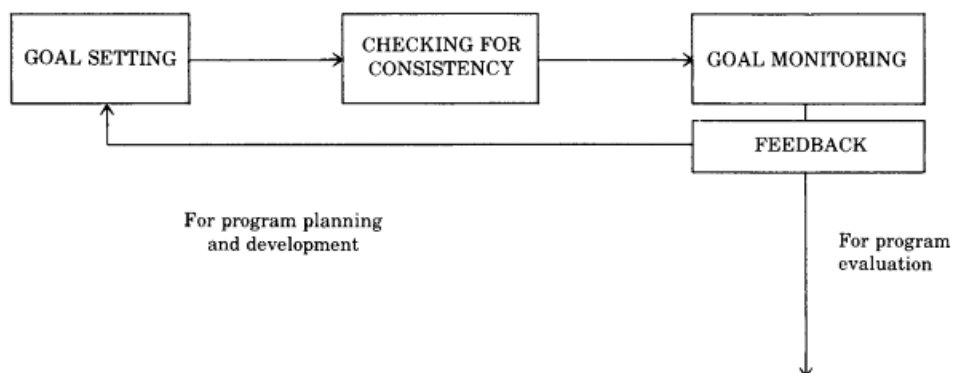
Pada tabel di atas menunjukkan guru penjas kes di SD Negeri se-Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas yang penulis teliti tentang menggunakan tes kesegaran jasmani kurang terlaksana dengan baik. Hal ini ditunjukkan dengan persentase data sebagai berikut: yang menjawab selalu 10%, sering 10%, kadang-kadang 27%, tidak pernah 17% dan keterangan lain 37%.

PEMBAHASAN

Pada suatu program yang telah dilaksanakan seperti program pendidikan pasti dilaksanakan proses evaluasi untuk melihat seberapa besar pencapaian yang diperoleh. Karena menurut Qoms (2005:21) evaluasi merupakan komponen penting dari desain dan pelaksanaan proyek. Melalui hasil evaluasi yang satu dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan untuk meningkatkan kualitas proyek dievaluasi dan untuk memandu pembangunan masa depan proyek serupa. Pada lingkup yang lebih sempit yaitu pada pelaksanaan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga akan dilakukan evaluasi untuk melihat seberapa besar pencapaian yang diperoleh. Pelaksanaan evaluasi pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan membutuhkan instrumen untuk mengumpulkan data secara objektif.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang juga untuk mencapai salah satu tujuan pendidikan nasional adalah menjadikan peserta didik menjadi manusia yang sehat. Hal tersebut mutlak karena pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan nasional. Namun jika dilihat dari instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi hasil dari pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diambil dari buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, tidak ada keterkaitan antara apa yang diukur pada instrumen dengan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri. Pada instrumen menilai aspek-aspek yang berkaitan dengan aspek psikomotor, kognitif dan afektif namun tidak menunjukkan penilaian terhadap aspek kesehatan peserta didik.

Jika dilihat dari model evaluasi yang berorientasi pada tujuan, pengukuran untuk memperoleh data yang digunakan untuk evaluasi pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak sesuai dengan model tersebut. Terdapat kesenjangan antara tujuan dan hasil yang diukur. Sehingga bisa saja dikatakan tidak logis. Padahal sesuai model evaluasi tersebut proses evaluasi harus mengacu pada tujuan yang sudah ditentukan di awal. Reed-Inderbitzin (2001:8) menyatakan bahwa kekuatan dari pendekatan berorientasi pada tujuan adalah dengan penjelasan dari hubungan logis antara tujuan dan kegiatan dan penekanan pada unsur-unsur yang penting untuk program. Hal ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 6 Goal Setting and Monitoring Steps

(Sumber: Marsh, 1978:43)

Kemudian data yang diperoleh dari penelitian Waskito pada persentase materi yang disajikan dan dievaluasi dari aspek kognitif hanya sebesar 6,77%. Sebuah persentase yang kecil mengingat pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Budaya tahun 2016 nomor 24 di lampiran 22 disebutkan bahwa salah satu kompetensi dasar disebutkan bahwa siswa harus bisa memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan. Selanjutnya data dari penelitian Purwidariyatmoko di atas menunjukkan bahwa beberapa guru juga melakukan penilaian tingkat kesegaran jasmani namun masih kecil persentasenya yang melakukan penilaian tingkat kesegaran jasmani. Pada tabel di atas menunjukkan guru penjaskes di SD Negeri se-Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas yang penulis teliti tentang menggunakan tes kesegaran jasmani kurang terlaksana dengan baik. Hal ini ditunjukkan dengan persentase data sebagai berikut: yang menjawab selalu 10%, sering 10%, kadang-kadang 27%, tidak pernah 17% dan keterangan lain 37%.

KESIMPULAN

Jika dilihat dari model evaluasi yang berorientasi pada tujuan maka terdapat kesenjangan antara tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan cara mengevaluasinya yang ditunjukkan dengan instrumen penilaian pada buku guru yang mengacu pada Kurikulum 2013. Pada tujuan pendidikan jasmani yang dijelaskan pada sistem pendidikan nasional adalah meningkatkan kesehatan siswa namun pada tabel instrumen penilaian pada buku guru tidak menunjukkan instrumen yang digunakan untuk menilai tingkat kesehatan siswa. Selain itu guru yang mengevaluasi tingkat kognitif siswa juga masih kecil persentasenya. Padahal jika dilihat dari tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu mengembangkan peserta didik yang sehat salah satunya dengan memberikan

pengetahuan tentang pola hidup sehat, makanan bergizi dan menjaga tubuh tetap sehat. Kemudian pada keterlaksanaan pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik, persentasenya juga masih kecil. Oleh karena itu saran diberikan kepada pihak yang terkait agar untuk mengkaji ulang mengenai tujuan, pelaksanaan dan cara mengevaluasi proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar tercipta program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang efektif dan tercapai semua tujuan yang sebenarnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, Z. 2013. *Evaluasi Pembelajaran Prinsip, Teknik, Prosedur*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. 1999. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs kelas VII*. 2014. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang Kemendikbud.
- Daryanto, H. 2005. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daryanto, H. 2012. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2003. *Materi Pelatihan Peningkatan Kemampuan Guru dalam Penyusunan dan Penggunaan Alat Evaluasi serta Pengembangan Sistem Penghargaan terhadap Siswa*. Jakarta: Direktorat PLP – Ditjen Dikdasmen – Depdiknas.
- Husdarta, J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani* (Riduan, Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Marsh, J.C. 1978. The Goal-Oriented Approach to Evaluation: Critique and Case Study from Drug Abuse Treatment. *Journal of Evaluation and Program Planning*. 1 (1): 41-49.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2016 Lampiran 22 Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs*.
- Purwidariyatmoko. 2011. Pelaksanaan Evaluasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Se-Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas. Skripsi tidak diterbitkan: Universitas Negeri Semarang.
- Qoms, A. 2005. The Iterative Evaluation Model for Improving Online Educational Resources. Disertasi tidak diterbitkan: University of Minnesota.
- Reed-Inderbitzin, D.L. 2001. Building Bridges of Success and Bi-Cultural Competence with Native American Students: A Goal-Oriented Program Evaluation. Disertasi tidak diterbitkan: University of South Dakota.
- Sudaryono. 2012. *Dasar-Dasar Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Sukiman. 2012. *Pengembangan Sistem Evaluasi* (Arifin, Ed). Yogyakarta: Insan Madani.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. (Online), (<http://pendis.kemenag.go.id/pai/file/dokumen/SisdiknasUUNo.20Tahun2003.pdf>), diakses 5 September 2016.
- Waskito, E.R. 2010. Survei Tentang Aspek Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri se-Kecamatan Dolopo Kabupaten Madiun Semester Genap Tahun 2009/2010. Skripsi tidak diterbitkan: Universitas Negeri Malang.
- Winarno, M.E. 1995. *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: IKIP Malang.

SOSIALISASI DAN LATIHAN TEKNIK DASAR OLAHRAGA BOLA TANGAN

Tara Ismarrangga¹, Sugiyanto², Agus Kristiyanto³

^{1,2,3}(Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret)
ismarrangga4@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk memperkenalkan olahraga bola tangan dan melatih keterampilan teknik dasarnya, serta untuk meningkatkan minat dan partisipasi dalam kegiatan olahraga bola tangan. Metode penelitian ini adalah metode penelitian pengembangan, yang dilakukan dengan tiga tahap yaitu, (1) tahap analisis kebutuhan (studi pendahuluan), (2) tahap uji coba produk, (3) tahap uji efektifitas produk (eksperimen). Nilai hasil dari evaluasi keberhasilan sosialisasi di peroleh $t_{hitung} = 21,23 > t_{tabel} = 1,72472$, sedangkan nilai akhir dari tes keterampilan teknik dasar bola tangan diperoleh $t_{hitung} = 23,68 > t_{tabel} = 1,72472$. Berdasarkan data yang telah diperoleh, kesimpulan dari penelitian pengembangan model sosialisasi dan latihan teknik dasar bola tangan efektif diberikan pada Siswa Sekolah Menengah Tingkat Atas di Kabupaten Mempawah Provinsi Kalimantan Barat.

Kata Kunci: model sosialisasi, teknik dasar, bola tangan.

PENDAHULUAN

Olahraga bola tangan *indoor* adalah olahraga beregu di mana dua regu dengan masing-masing tujuh pemain (enam pemain dan satu penjaga gawang). Tujuan dari permainan ini adalah setiap pemain berusaha memasukkan bola ke dalam gawang dengan cara dilempar. Permainan ini mirip dengan sepakbola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan satu atau dua tangan pemain, bukan kaki.

Olahraga bola tangan *indoor* di Indonesia pada masa sekarang ini belum memasyarakat bila dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya seperti sepakbola, futsal, basket, bolavoli. Salah satu faktor belum memasyarakatnya permainan bola tangan adalah belum meratanya pengurus Provinsi Asosiasi Bola Tangan Indonesia (ABTI). Olahraga bola tangan masih sangat potensial di perkenalkan dan di kembangkan di daerah-daerah lain yang masih belum memiliki pengurus Provinsi maupun pengurus Kabupaten mengingat olahraga bola tangan adalah olahraga dinamis yang sebenarnya sangat menarik untuk di perkenalkan dan di kembangkan. Seperti yang telah diamanatkan dalam Undang-ndang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 “pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”, serta pasal 23 “masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan

olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan Pemerintah dan atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri”. Untuk melakukan pengembangan dan pembinaan olahraga yang masih tergolong baru di masyarakat tentunya harus melalui tahapan awal dengan sosialisasi olahraga secara khusus kepada masyarakat untuk menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak dalam usaha mencari bibit-bibit atlet yang berbakat dengan kondisi fisik dan mental yang sehat dan kuat untuk dikembangkan dalam mencapai prestasi yang tinggi. Sejalan dengan apa yang di katakan Kristiyanto (2012:26), “olahraga merupakan segala kegiatan yang sistimatis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Furqon (2005) megatakan bahwa “sosialisasi olahraga bertujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup, khususnya jenis olahraga yang bersifat mudah, murah, menarik, bermanfaat. Sosialisasi dapat pula berfungsi sebagai wahana dalam penelusuran bibit-bibit untuk membentuk atlet berprestasi. Sosialisasi olahraga merupakan dasar dari teori piramida dan sekaligus merupakan landasan dalam proses pembibitan dan pemanduan bakat atlet”. Sesuai yang terkandung di dalam Undang-undang sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 5 berbunyi “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi”. Oleh karena itu, dalam pembangunan olahraga perlu selalu meningkatkan dan memperluas sosialisasi di kalangan bangsa Indonesia dalam upaya membangun kesehatan dan kesegaran jasmani, mental dan rohani masyarakat serta membentuk watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, yang merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia. Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat merupakan bentuk upaya dalam melakukan pemassalan atau sosialisasi olahraga.

Prestasi atlet Nasional menuju jenjang Internasional tidak bisa muncul dengan sendirinya hanya berdasarkan bakat alam semata, namun harus diciptakan melalui pengembangan olahraga di daerah. Kita lihat banyak atlet-atlet yang berbakat lahir dari daerah-daerah. Melalui pertimbangan itulah masyarakat seharusnya ikut serta dalam segala kegiatan olahraga untuk melihat peluang dan potensi besar dari daerah dan ikut berpartisipasi dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Harsono mengatakan (1993:32), “komponen-komponen sumber daya manusia meliputi: (1) potensi atlet, (2) potensi pelatih cabang olahraga, dan (3) potensi pengurus cabang olahraga”.

Olahraga bola tangan di Provinsi Kalimantan Barat masih belum memasyarakat dan belum memiliki kepengurusannya seperti olahraga yang sudah terlebih dahulu populer dan berkembang. Permasalahan inilah yang kemudian berdampak pada belum populernya olahraga bola tangan di Provinsi Kalimantan Barat maupun di daerah-daerah. Banyak hal kurangnya minat masyarakat dalam olahraga bola tangan, diantaranya belum mengetahui cara bermain maupun peraturan dari olahraga bola tangan, tidak adanya pengenalan olahraga bola tangan secara langsung pada masyarakat luas dan secara terprogram, tidak ada yang memperkenalkan atau melakukan demonstrasi-demonstrasi di masyarakat maupun di lingkungan Sekolah. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini yang ingin dicapai adalah untuk meningkatkan minat dan partisipasi dalam mengikuti kegiatan olahraga bola tangan, serta bisa menjadi bahan acuan untuk memperkenalkan dan melatih keterampilan teknik dasar bola tangan di daerah-daerah lain khususnya di lingkungan Sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan (*research and development*), yang menggunakan metode pengembangan prosedural dari Borg dan Gall (1983:775), penelitian ini memiliki 10 langkah yaitu, *research and information collecting, planning, develop preliminary from of product, preliminary field testing, main product revision, main field testing, operational product revision, operational field testing, final product revision, dissemination and implementation*.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut: Tahap pertama, analisis kebutuhan dan menyusun draft pengembangan dan pembuatan produk model sosialisasi dan latihan teknik dasar bola tangan. Tahap kedua, uji coba ahli (*expert judgment*), uji coba produk tahap I (kelompok kecil) dengan sampel 7 orang siswa Sekolah Menengah Tingkat Atas, revisi produk I, uji coba produk tahap II (kelompok besar) dengan sampel 21 orang siswa Sekolah Menengah Tingkat Atas, revisi produk II. Analisis data uji coba produk menggunakan teknik analisis deskriptif persentase, setiap analisis disesuaikan dengan pendekatan yang digunakan dengan menggunakan presentase (%). Tahap ketiga, uji efektifitas (eksperimen) produk ini dilakukan dengan menggunakan satu kelompok yaitu kelompok sampel dengan jumlah 21 orang siswa Sekolah Menengah Tingkat Atas, karena dalam hal ini tidak memungkinkan untuk membagi ke dalam dua kelompok untuk membandingkannya karena siswa-siswa sebelumnya belum mengetahui cara bermain maupun teknik dasar dari bola tangan. Rancangan eksperimenya menggunakan penelitian Pra-eksperimen dengan desain *One-Shot Case Study*, yang di mana pada rancangan ini hanya terdapat satu kelompok sampel yang diberi *treatment*/perlakuan dan

selanjutnya diobservasi proses dan hasilnya. Prosedur penghitungan hasil uji efektifitas produk (ekperimen) menggunakan uji-t (uji pihak kanan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis kebutuhan diketahui olahraga bola tangan masih belum memasyarakat dan kalah populer dengan olahraga seperti futsal, sepakbola, bolavoli, hal tersebutlah sebagian besar guru Pendidikan Jasmani masih belum memperkenalkan olahraga bola tangan di lingkungan Sekolah, hal ini dikarenakan para guru Pendidikan Jasmani masih belum terlalu yakin dengan antusias siswa ketika diperkenalkan olahraga bola tangan tersebut. Selain itu guru-guru Pendidikan Jasmani mengemukakan bahwa belum mengetahui banyak tentang peraturan di dalam permainan bola tangan karena sebelumnya memang belum pernah ada yang mensosialisasikan olahraga bola tangan maupun peraturan permainannya. Tahap kedua yaitu melakukan uji coba produk. Uji coba produk dimulai dengan melakukan evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

Data evaluasi didapat dari 3 ahli dengan kualifikasi: 2 ahli akademisi dan 1 ahli praktisi bola tangan. Pada tahap evaluasi ahli akademisi bola tangan menilai dengan mengisi skala penilaian dengan mengisi butir soal yang berjumlah 28 butir soal. Ahli praktisi bola tangan menilai dengan mengisi skala penilaian dengan mengisi butir soal yang berjumlah 64 butir soal. Adapun penyajian data hasil dari evaluasi ahli bola tangan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Hasil Evaluasi Ahli

No	Ahli Bola Tangan	Skor Hasil	Skors Maks	Presentase
1	Ahli Akademisi I	109	140	78%
2	Ahli Akademisi II	112	140	80%
3	Ahli Praktisi	236	320	74%
	Jumlah	457	600	77%

Tabel 2 Presentase Hasil Evaluasi

Presentase	Keterangan
80 % - 100 %	Valid/digunakan
60 % - 79 %	Cukup Valid/digunakan
50 % - 59 %	Kurang Valid/diganti
< 50 %	Tidak Valid/diganti

(Sumber. Maksum, 2009:57)

Data hasil uji coba terbatas menggunakan 7 orang siswa dari masing-masing Sekolah, dilaksanakan di 3 Sekolah yang berbeda yaitu: SMA Negeri 1 Mempawah Hilir, SMA Negeri 2 Mempawah Hilir, dan SMK Negeri 1 Mempawah Hilir. Didapatkan skor rata-rata akhir di 3 Sekolah yaitu: SMA Negeri 1 Mempawah Hilir

70,90%, SMA Negeri 2 Mempawah Hilir 67,74%, SMK Negeri 1 Mempawah Hilir 70,08%.

Mekanisme pada saat pengambilan data untuk uji coba luas adalah dengan menggabungkan siswa-siswa dari ketiga Sekolah yang berbeda yaitu: SMA Negeri 1 Mempawah Hilir, SMA Negeri 2 Mempawah Hilir, SMK Negeri 1 Mempawah Hilir dengan jumlah sampel 21 orang siswa, dan didapatkan skor rata-rata akhir 81,63%.

Adapun penyajian data dari hasil uji efektifitas produk (eksperimen) dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Data Hasil dari Keberhasilan Sosialisasi dan Tes Keterampilan Teknik Dasar Bola Tangan

Model	$\bar{x}_i$	S	N	μ_0	T
Sosialisasi Bola Tangan	12,76	0,62	21	10	21,23
Latihan Teknik Dasar Bola Tangan	88,71	3,63	21	70	23,68

Berdasarkan perhitungan yang telah diperoleh di tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata hasil penilai dari keberhasilan sosialisasi pada kelompok sampel diperoleh $\bar{x}_i$ 12,76. Setelah perhitungan akhir dengan menggunakan uji-t pihak kanan diperoleh t_{hitung} 21,23. Kemudian dikonsultasikan ke tabel distribusi t satu pihak dengan $dk = 21-1 = 20$ dan taraf signifikan 5% diperoleh $t_{tabel} = 1,72472$.

Berdasarkan perhitungan yang telah diperoleh di tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata hasil penilaian dari tes keterampilan teknik dasar bola tangan pada kelompok sampel diperoleh $\bar{x}_i$ 88,71. Setelah perhitungan akhir dengan menggunakan uji-t pihak kanan diperoleh t_{hitung} 23,68. Kemudian dikonsultasikan ke tabel distribusi t satu pihak dengan $dk = 21-1 = 20$ dan taraf signifikan 5% diperoleh $t_{tabel} = 1,72472$.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan tiga tahap yaitu: tahap analisis kebutuhan, uji coba produk, uji efektifitas, produk buku panduan berupa model sosialisasi dan latihan teknik dasar bola tangan menunjukkan bahwa produk ini dapat memperkenalkan olahraga bola tangan serta menambah antusias untuk berpartisipasi dalam segala kegiatan olahraga bola tangan dan dapat melatih keterampilan teknik dasar bola tangan secara efektif dan efisien pada siswa Sekolah Menengah Tingkat Atas di Kabupaten Mempawah Provinsi Kalimantan Barat.

SARAN

Saran-saran untuk penerapan produk pengembangan ini terbukti efektif untuk memperkenalkan dan melatih keterampilan teknik dasar bola tangan pada siswa Sekolah Menengah Tingkat Atas. Produk berupa buku panduan model sosialisasi dan latihan teknik dasar bola tangan pada siswa Sekolah Menengah Tingkat Atas dapat menambah bahan rujukan untuk memperkenalkan serta menambah antusias untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga bola tangan dan melatih keterampilan teknik dasarnya di daerah lainnya yang di mana belum memasyarakatnya olahraga bola tangan di lingkungan Sekolah Menengah Tingkat Atas di Provinsi Kalimantan Barat.

Saran-saran bagi peneliti lanjutan, pada penelitian pengembangan model sosialisasi dan latihan teknik dasar olahraga bola tangan ini dapat dilanjutkan agar pada model-model pengenalan olahraga bola tangan dan model-model latihan untuk melatih keterampilan teknik dasarnya lebih bervariasi dan dapat mencapai tingkatan yang lebih baik lagi serta subjek penelitiannya agar lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Kristiyanto. 2012. *Pembangunan Olahraga: Untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*, Surakarta: Yuma Pustaka.
- Bogg, W & Gall, M.D. 1983. *Educational Reserch An Introduction*. New York : Longman.
- Furqon. Hidayatuloh. 2005. *Pembangunan Olahraga bagian intergral dari pembangunan bangsa*. Disampaikan dalam pengukuhan guru besar ilmu keolahragaan. (<http://si.uns.ac.id/profil/uploadpublikasi/pengukuhan/ORASI/FURQON.doc>). Diakses: Kamis, 26 Mei 2016. Pukul 16.47 WIB.
- Kemenegpora Republik Indonesia. 2005. Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora.
- Harsono. 1993. *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN KOORDINASI MATA-TANGAN TERHADAP HASIL *FREE THROW* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Pramoda Wardana¹, M. Furqon Hidayatullah², Kiyatno³
^{1,2,3}(Ilmu Keolahragaan, Pascasarjana, Universitas Sebelas maret)
wardana_pramoda@yahoo.co.id

Abstrak : Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui (1) Pengaruh pendekatan pembelajaran *direct* dan *indirect* terhadap hasil *free throw* bola basket. (2) Pengaruh hasil *free throw* bolabasket antara mahasiswa yang memiliki koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah. (3) Pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil *free throw* bolabasket. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Basket Stadion Manahan Surakarta selama 8 minggu dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa putra semester 5 Jurusan Pendidikan Olahraga Kepelatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah mengikuti mata kuliah tes dan praktek bolabasket 1. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Random Sampling*, sampel yang diambil sebanyak 40 mahasiswa, terdiri dari 20 mahasiswa yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan tinggi, 20 mahasiswa yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan rendah. Teknik analisis dengan menggunakan ANOVA. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran *direct* dan pendekatan pembelajaran *indirect* terhadap hasil *free throw*, p-value= 0,045 lebih kecil dari 0,05. (2) ada perbedaan peningkatan hasil *free throw* antara mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dan rendah, p-value= 0,035 lebih kecil dari 0,05. (3) ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *free throw*, p-value= 0,012 lebih kecil dari 0,05

Kata kunci: *free throw* bola basket, koordinasi mata tangan, *direct* dan *indirect*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang diciptakan oleh James A Naismith pada tahun 1891 di Amerika. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan menurut Teguh Sutanto (2016:42). Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Sejak pertama kali diciptakan olahraga ini terus mengalami perkembangan yang pesat. Perkembangan olahraga bolabasket yang semakin pesat tidak hanya dimainkan didalam masyarakat, klub, maupun kalangan profesional saja. Namun lebih jauh olahraga bolabasket juga telah masuk kedalam ranah pendidikan di

Indonesia. Khususnya dalam kurikulum pendidikan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah memasukan keterampilan permainan bolabasket sebagai salah satu keterampilan bola besar. Permainan bolabasket diajarkan dari tingkat sekolah dasar, hingga pada tingkat SLTA. Permainan bolabasket yang telah dimasukkan kedalam kurikulum pendidikan tidak hanya dipelajari dalam sekolah semata. Namun keterampilan permainan bolabasket pun telah masuk kedalam kurikulum pendidikan di perguruan tinggi, khususnya untuk jurusan yang berbasis pada keolahragaan.

Permainan bolabasket adalah permainan yang kompleks, dimana dalam permainan bolabasket melibatkan unsur kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, koordinasi dan faktor kondisi fisik lainnya. Penguasaan ranah gerak dalam permainan bolabasket juga menjadi salah satu unsur yang penting. Unsur penunjang tersebut sangat wajib dikuasai oleh setiap pemain agar dapat bermain bolabasket dengan baik. Selain penguasaan unsur pendukung diatas dalam permainan bolabasket memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolabasket. Teknik dasar tersebut antara lain, passing, dribbling, shooting, dan pivot. Teknik dasar tersebut merupakan hal yang mutlak harus dikuasai seorang pemain bolabasket karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik seorang pemain juga akan mampu bermain secara luar biasa. Dalam permainan bolabasket teknik shooting merupakan teknik yang paling penting, karena mengingat tujuan permainan bolabasket adalah mencetak angka. Maka satu-satunya cara untuk mencetak angka dalam permainan bolabasket adalah dengan cara melakukan shooting. Kemampuan shooting yang baik akan dapat memberikan angka yang banyak pula. Namun terkadang saat pemain akan melakukan tembakan ke keranjang lawan, tidak jarang pemain tersebut dilanggar oleh pemain lawan yang sedang bertahan. Hal tersebut akan menjadi sebuah keuntungan bagi pemain yang dilanggar, karena mereka akan mendapat hadiah tembakan hukuman atau *free throw*. *free throw* hanya diberikan kepada pemain yang dilanggar tersebut. Sedangkan jumlah tembakan hukuman yang diberikan dapat berjumlah satu, dua atau tiga kali tembakan, tergantung di posisi mana seorang pemain itu dilanggar. *free throw* terkadang menjadi penentu dalam perolehan point, dan kadang dapat menjadi penentu kemenangan sebuah tim. Kendati terlihat mudah namun untuk melakukan *free throw* ini tidaklah semudah yang dilihat.

Sulitnya melakukan *free throw* sendiri terlihat dalam kegiatan belajar mengajar pada mahasiswa FKIP POK Universitas Tunas Pembangunan Semester 5 yang mendapat mata kuliah bolabasket. Kemampuan *free throw* tidak hanya dipengaruhi oleh penerapan metode latihan dari Guru / Pengajar saja. Faktor individu (mahasiswa) sangat menentukan terhadap penguasaan suatu keterampilan olahraga. Faktor mahasiswa tersebut sangat kompleks di antaranya kemampuan fisik, semangat belajar, kesungguhan belajar, proporsi tubuh yang ideal.

Kemampuan fisik yang sangat berperan untuk mendukung kemampuan tembakan bebas di antaranya koordinasi mata-tangan.

Menurut Widiastuti (2015:17) “Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien”. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang berfifat sensomotorik, makin baik tingkatan koordinasi akan semakin cepat dan efektif pula gerakan sulit didapat dilakukan

Menurut Bompaa (2004:43) *coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. Harsono (1988:220) tentang koordinasi bahwa, “Koordinasi mata-tangan seperti dalam skill memantulkan, memukul atau melempar suatu objek ke suatu sasaran tertentu”. Dan yang dimaksud dengan skill tersebut adalah kemampuan teknik melakukan tembakan hukuman dengan objek keranjang basket dalam permainan bola basket.

Koordinasi yang baik mungkin akan menghasilkan akurasi yang baik pula dan sebaliknya. Untuk mencapai tingkat akurasi yang tinggi dalam melakukan *free throw* maka koordinasi mata-tangan diduga merupakan komponen yang penting. Selain faktor-faktor tersebut kesalahan-kesalahan tersebut mungkin juga terjadi karena pendekatan pembelajaran yang kurang tepat pada mahasiswa itu sendiri.

Menurut Suprijono (2009:45-46) “Model Pembelajaran merupakan landasan praktik pembelajaran hasil penurunan psikologi pendidikan dan teori belajar yang dirancang berdasarkan analisis terhadap implementasi kurikulum dan implikasinya pada tingkat operasional kelas”. Model pembelajaran dapat diartikan pula sebagai pola yang digunakan untuk penyusunan kurikulum, pengatur materi, dan memberi petunjuk pada guru di kelas.

Model pembelajaran ialah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merancang pembelajaran di kelas maupun tutorial. Model pembelajaran mengacu pada pendekatan yang akan digunakan, termasuk didalamnya tujuan-tujuan pembelajaran, lingkungan pembelajaran dan pengelolaan kelas. Selanjutnya dijelaskan istilah pendekatan merujuk kepada pandangan tentang terjadinya suatu, yaitu pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher-centered approaches*) dan pendekatan yang berpusat pada siswa (*student-centered approach*). Pendekatan yang berpusat pada guru menurunkan strategi pembelajaran langsung (*direct instruction*), pembelajaran deduktif atau pembelajaran ekspositori. Sedangkan, pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa menurunkan strategi pembelajaran *discovery* dan inkuiri serta strategi pembelajaran induktif.

Menurut Ngilimun (2016:9-10) “Strategi Pembelajaran langsung merupakan pembelajaran yang banyak diarahkan oleh guru. Strategi ini efektif untuk menentukan informasi atau pembangunan keterampilan tahap demi tahap.” Pembelajaran langsung biasanya bersifat deduktif. Menurut Tite Juliantie dkk

(2013:41) “pembelajaran langsung dapat didefinisikan sebagai model pembelajaran dimana guru mentransformasikan informasi atau keterampilan secara langsung kepada siswa dan pembelajaran berorientasi pada pada tujuan dan distukturkan oleh guru”.

“Pembelajaran Indirect adalah pembelajaran yang terpusat pada murid didik. Peranan guru bergeser dari penceramah menjadi fasilitator”, menurut Ngalmun, (2016:10). Pendekatan pembelajaran indirect menurut Samsudin (2008:30-32) “adalah mengalihkan tugas mengontrol pembelajaran pada siswa yang melakukan pembelajaran, dimana guru tidak lagi mengendalikan pembelajaran secara penuh tetapi memberikan secara sepenuhnya pada siswa untuk bersama-sama melakukannya”.

Strategi pembelajaran tidak langsung sering disebut dengan inkuiri induktif, memecahan masalah, pengambilan keputusan dan penemuan. Berlawanan dengan pendekatan pembelajaran langsung, pembelajaran tak langsung umumnya umumnya terpusat pada peserta didik, meskipun meskipun dua strategi tersebut dapat saling melengkapi.

Pendekatan pembelajaran direct dan indirect pada pengaplikasian di lapangan, terutama pada penekanan secara fisik dan mental. Kelebihan pendekatan pembelajaran direct adalah pembelajaran ini mudah untuk direncanakan dan digunakan. Pada pendekatan pembelajaran direct, pembelajaran yang diberikan berorientasi pada penerapan teknik free throw bolabasket. Dengan demikian, mahasiswa langsung dapat mengembangkan teknik yang diajarkan sesuai dengan lingkungan permainan. Sedangkan pendekatan pembelajaran indirect , latihan yang diberikan berorientasi pada kemampuan penguasaan teknik free throw bolabasket. Penekanan latihan cenderung pada peningkatan kemampuan menembak bola ke ring basket secara terus menerus pada setiap sesi latihan sampai batas waktu yang ditetapkan.

Koordinasi mata-tangan yang dimiliki oleh setiap mahasiswa tidak semuanya sama, ada yang tinggi dan ada pula yang rendah. Tinggi rendahnya koordinasi mata-tangan yang dimiliki oleh seorang mahasiswa tentunya akan berpengaruh terhadap reaksi otot lengan mahasiswa yang bersangkutan. Hal ini dikarenakan koordinasi mata-tangan merupakan salah satu unsur yang dominan dalam gerakan-gerakan yang memerlukan tingkat eksplosifitas tinggi.

Pendekatan pembelajaran indirect tidak terlalu membutuhkan kemampuan koordinasi mata-tangan yang tinggi, karena penyampaian materi yang bertahap dan guru sebagai fasilitator maka cenderung proses bertahap untuk meningkatkan eksplosif koordinasi. Sedangkan penggunaan pendekatan pembelajaran direct akan membutuhkan koordinasi mata-tangan yang lebih tinggi, dikarenakan proses pembelajaran banyak disampaikan oleh guru maka lebih efektif untuk meningkatkan kekuatan, koordinasi, ketahanan otot dan pembentukan otot.

METODE

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan basket Manahan Surakarta sebagai tempat perkuliahan bolabasket mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Olahraga Kepelatihan FKIP UTP Surakarta. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan dimulai bulan Januari 2017 sampai dengan bulan Maret 2017, dengan frekuensi pertemuan 3 kali seminggu (Brooks & Fahey, 1984:405), yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat. Lamanya latihan 90 menit setiap kali pertemuan. Jumlah pertemuan 24 kali. Latihan dimulai pukul 15.30 s/d 17.00 WIB.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra semester 5 Jurusan Pendidikan Olahraga Kepelatihan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah mengikuti mata kuliah tes dan praktek bolabasket 1. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 mahasiswa, yang diperoleh dengan teknik purposive random sampling. Menurut Sudjana (2002:148) teknik purposive random sampling yaitu dari jumlah populasi yang ada untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2x2. Menurut Sudjana (2002:148) eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hampir atau semua taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen. Teknik Pengumpulan Data : (1) Tes Koordinasi Mata-Tangan adalah suatu klasifikasi koordinasi mata-tangan yang dihitung di atas rerata hasil pengukuran koordinasi mata-tangan pada sampel penelitian. Tes pengukuran koordinasi mata-tangan ini menggunakan tes lempar tangkap bola tenis (Kirkendall, et al, 1987:412). Tes ini menggunakan skala pengukuran interval. (2) Tes *Freethrow* bolabasket adalah tembakan bolabasket yang dilakukan dengan cara menembakkan bola ke ring basket tanpa melakukan gerakan melompat. Tes tembakan bebas menggunakan tes *free throw* bolabasket (baterai test dari *AAHPERD Basket Ball Test Manual* dari Johnson & Nelson, 1986:275-279). Tes ini menggunakan tes pengukuran skala interval.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis varian (ANAVA) rancangan faktorial 2x2 pada $\alpha = 0,05$. Jika nilai F yang diperoleh (F_o) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang Newman-keuls (Sudjana, 2004:36). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik anava, maka dilakukan uji normalitas (Uji lilliefors) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji Bartlett) (Sudjana, 2002:261-264).

HASIL

Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir hasil *free throw* ditinjau dari koordinasi mata tangan. Penelitian eksperimen ini melibatkan dua variabel, yang terdiri dari variabel

bebas dan variabel terikat. Variabel bebas terdiri dari pendekatan pembelajaran dan koordinasi mata tangan. Pendekatan pembelajaran sebagai variabel manipulatif sedangkan koordinasi mata tangan sebagai variabel atributif. Variabel terikat yaitu hasil free throw. Variabel pendekatan pembelajaran memiliki dua taraf yaitu; pendekatan pembelajaran *direct* dan pendekatan pembelajaran *indirect*. Sedangkan variabel bebas atributif memiliki dua taraf yaitu; koordinasi mata tangan tinggi dan rendah.

Pengaruh pendekatan pembelajaran dan koordinasi mata tangan terhadap hasil free throw, dideskripsikan pencapaian hasil free throw yang dilaksanakan pada saat tes awal dan tes akhir. Tahap pertama penelitian ini ialah peneliti mencari data populasi tes koordinasi mata tangan mahasiswa putra mata kuliah bola basket, setelah data koordinasi mata tangan didapatkan, peneliti melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu mencari data awal free throw yang dilaksanakan oleh 40 mahasiswa sebelum dilaksanakan perlakuan (treatment), setelah tes awal dilaksanakan mahasiswa mendapatkan treatment sebanyak 24 pertemuan atau selama 8 minggu, setelah treatment selesai peneliti mengambil data akhir hasil free throw mahasiswa mata kuliah bola basket. Berdasarkan uraian diatas diketahui bahwa pengambilan data ini dilaksanakan sebanyak 3 kali, yaitu pengambilan data koordinasi mata tangan, tes awal dan tes akhir hasil free throw.

Deskripsi data digunakan untuk mengungkap variable penelitian berkaitan dengan mean, median, standard deviasi, table distribusi frekuensi, grafik histogram. Variable independen manipulatif terdiri dari 2 taraf, yaitu (1) pendekatan pembelajaran *direct* (A₁) dan (2) pendekatan pembelajaran *indirect* (A₂); variabel independen atributif terdiri dari dua taraf, yaitu koordinasi mata tangan tinggi (B₁), koordinasi mata tangan rendah (B₂).

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Peningkatan *Free throw* Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Metode drill dan bermain dan koordinasi mata tangan

Perlakuan	Koordinasi Mata Tangan	Statistik	Hasil Tes Awal	Hasil Tes Akhir	Peningkatan
Pendekatan Pembelajaran <i>Direct</i> (A ₁)	Koordinasi Mata Tangan Tinggi (B ₁)	Jumlah	9	90	81
		Rerata	0,90	9,00	8,10
		SD	0,99	1,89	1,79
	Koordinasi Mata Tangan Rendah (B ₃)	Jumlah	18	56	38
		Rerata	1,80	5,60	3,80
		SD	1,03	3,03	2,86
Pendekatan Pembelajaran <i>Indirect</i> (A ₂)	Koordinasi Mata Tangan Tinggi (B ₁)	Jumlah	15	53	38
		Rerata	1,50	5,30	3,80
		SD	0,85	3,06	2,97
	Koordinasi Mata Tangan Rendah (B ₃)	Jumlah	17	60	43
		Rerata	1,70	6,00	4,30
		SD	0,95	3,53	3,50

Hasil tes *free throw* kelompok mahasiswa yang diberikan pendekatan pembelajaran *direct* dengan kategori koordinasi mata tangan tinggi (a1b1). Berdasarkan tabel tersebut di atas diketahui bahwa $\bar{X}$ = 8,10. SD = 1,79 dan n = 10. Dari 10 mahasiswa yang mempunyai hasil *free throw* diatas rata-rata sebanyak 5 mahasiswa dan 5 mahasiswa di bawah rata-rata. (2) Hasil tes *free throw* kelompok mahasiswa yang diberikan pendekatan pembelajaran *direct* dengan kategori koordinasi mata tangan tinggi (a1b2). Berdasarkan tabel tersebut di atas diketahui bahwa $\bar{X}$ = 3,80 SD = 2,86 dan n = 10. Dari 10 mahasiswa yang mempunyai hasil *free throw* diatas rata-rata sebanyak 5 mahasiswa dan 5 mahasiswa di bawah rata-rata. (3) Hasil tes *free throw* kelompok mahasiswa yang diberikan pendekatan pembelajaran *indirect* dengan kategori koordinasi mata tangan tinggi (a2b1). Berdasarkan tabel tersebut di atas diketahui bahwa $\bar{X}$ = 3,80. SD = 2,97 dan n = 10. Dari 10 mahasiswa yang mempunyai hasil *free throw* diatas rata-rata sebanyak 5 mahasiswa dan 5 mahasiswa di bawah rata-rata. (4) Hasil tes *free throw* kelompok mahasiswa yang diberikan pendekatan pembelajaran *indirect* dengan kategori koordinasi mata tangan rendah (a2b2). Berdasarkan tabel tersebut di atas diketahui bahwa $\bar{X}$ = 4,30. SD = 3,50 dan n = 10. Dari 10 mahasiswa yang mempunyai hasil *free throw* diatas rata-rata sebanyak 4 mahasiswa dan 6 mahasiswa di bawah rata-rata.

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan teknik ANOVA (*analysis of variants*). Untuk keperluan pengujian hipotesis maka dilakukan analisis data dengan menggunakan analisis varians ANOVA, yaitu ANOVA dua jalan (*two ways*). Semua penghitungan (komputasi) dilakukan dengan menggunakan Program Statistik SPSS 22. Teknik perhitungan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh utama perlakuan terhadap eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*).

Tabel 2. Ringkasan Hasil ANOVA SPSS 22

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	127.475 ^a	3	42.492	5.358	.004
Intercept	1010.025	1	1010.025	127.359	.000
Pendekatan Pembelajaran	34.225	1	34.225	4.316	.045
Koordinasi Mata Tangan	38.025	1	38.025	4.795	.035
Pendekatan Pembelajaran * Koordinasi Mata Tangan	55.225	1	55.225	6.964	.012
Error	285.500	36	7.931		
Total	1423.000	40			
Corrected Total	412.975	39			

a. R Squared = .309 (Adjusted R Squared = .251)

Keterangan :

df : *Degree of Freedom*

SS : *Sum of Square*

MS : Mean of Square
Sig : Signifikansi

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan analisis sebagai berikut: (1) Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok mahasiswa yang diberi pendekatan pembelajaran *direct* dan pendekatan pembelajaran *indirect* ($p\text{-value} = 0,045 < 0,05$). Pada kelompok pendekatan pembelajaran *direct* memiliki rata-rata hasil akhir belajar *free throw* sebesar 5,950, lebih baik dibanding dengan pendekatan pembelajaran *indirect* yang memiliki hasil *free throw* sebesar 4,100. (2) Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dibanding dengan yang memiliki koordinasi mata tangan rendah, hal ini sesuai dengan teori diatas bahwa rasio tinggi duduk dan panjang tungkai akan menunjukkan ketepatan seseorang untuk melaksanakan tugas gerak secara benar, cepat dan efektif. Semakin mahasiswa tersebut memiliki koordinasi mata tangan tinggi maka mahasiswa tersebut akan mampu melaksanakan semua jenis pembelajaran dengan benar dan akurat sesuai dengan keselarasan gerak dan tingkat pengeluaran energi yang dibutuhkan. (3) Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi pendekatan pembelajaran dengan koordinasi mata tangan terhadap hasil *free throw* bermakna. Hal ini dibuktikan dari nilai H_0 diterima pada $\alpha = 0,05$. Ini dapat dibuktikan dengan hasil perhitungan analisis varians 2 faktor yaitu karena $p\text{-value} = 0,012 < 0,05$. Pendekatan pembelajaran *direct* dan pendekatan pembelajaran *indirect* dengan tingkat koordinasi mata tangan terhadap hasil *free throw*, berarti terdapat pengaruh interaksi yang signifikan diantara keduanya atau ada interaksi antara keduanya.

KESIMPULAN

(1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran *direct* dan pendekatan pembelajaran *indirect* terhadap hasil *free throw* pada permainan bola basket. Pendekatan pembelajaran *direct* mempunyai pengaruh yang lebih baik dibandingkan pendekatan pembelajaran *indirect*. (2) Ada perbedaan hasil *free throw* pada permainan bola basket antara mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dan mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah. Mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi mempunyai hasil yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah. (3) Ada interaksi antara pendekatan pembelajaran *direct* dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *free throw* pada permainan bola basket. a. Pendekatan pembelajaran *direct* memiliki hasil yang lebih baik apabila

diberikan perlakuan untuk mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi. b. Pendekatan pembelajaran *indirect* memiliki hasil lebih baik apabila diberikan perlakuan untuk mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah.

SARAN

(1) Kepada para pelatih atau guru di sekolah bahwa pendekatan pembelajaran *direct* memiliki pengaruh yang lebih baik dalam pencapaian hasil *free throw* pada permainan bola basket. (2) Kepada para pelatih dan guru pendidikan jasmani agar dapat mempertimbangkan perbedaan koordinasi mata tangan mahasiswa dalam pelaksanaan kegiatan belajar. (3) Perlu dilakukan penelitian sejenis dengan populasi yang lebih luas, dan ukuran sampel yang lebih besar.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Suprijono. 2009. *Cooporative Learning*. Surabaya: Pustaka Pelajar
- Brooks, G.A. & Fahey, T.D. 1984. *Exercise Physiology Human Bioenergetics and its Aplication*. Canada: Jhon Wiley & Sons Inc.
- Bompa, Tudor O. (1983) *Theory and Methodology of Training to Key Athletic Performance*. Canada: . Kendal: Hunt Publishing Company
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Ditjen Dikti.
- Johnson, B. L. & Nelson, J. K. 1986. *Practical Measurement for Evaluation in Physycal Education*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Kirkendall, D. R. Joseph, J. R. Robert, E. J. 1987. *Measurement and Evaluation for Physical Educators*. Illionis: Human Kinetics Publishers. Inc.
- Ngalimun. (2016) *Strategi dan Model Pembelajaran*. CV. Aswaja Pressindo. Jogjakarta
- Juliantine, Tite, dkk (2011). *Model-model pembelajaran Pendidikan Jasmani. FPOK. Bahan Ajar. Bandung*. FPOK UPI
- Sudjana. 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Teguh Sutanto (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta
- Widyastuti 2015. “Pengembangan Metode Beaufod Cipher Menggunakan Pembangkait Kunci Chaos”, *Jurnal Teknologi*, vol. 7, 2014.

EVALUASI PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA BOLA BASKET DI KABUPATEN MAGETAN

Kristianto Wibowo¹⁾, M.Furqon Hidayatullah²⁾, Kiyatno³⁾

^{1,2,3}(Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret)
kriswibowo0392@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini di latar belakang oleh bagaimana pentingnya pembinaan prestasi olahraga bagi perkembangan prestasi di suatu daerah. Fokus dari penelitian ini adalah pembinaan prestasi olahraga bola basket di kabupaten Magetan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data dengan cara reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan pembinaan prestasi olahraga bola basket di kabupaten Magetan termasuk dalam kategori kurang baik. 1) Dari segi pembinaan prestasi kabupaten Magetan dalam kategori belum baik karena belum adanya pembinaan usia dini serta tidak adanya klub-klub bola basket. 2) Dari segi pemerintah, diharapkan tidak hanya sekedar menyalurkan dana tetapi juga lebih memperhatikan atletnya. 3) Dari segi organisasi, PERBASI kabupaten Magetan diharapkan lebih fokus dalam hal-hal yang menyebabkan pembinaan prestasi kabupaten Magetan tidak kunjung membaik. 4) Dari segi pelatih, mayoritas pelatih bola basket di kabupaten Magetan belum mempunyai lisensi pelatih. 5) Dari segi atlet, atlet bola basket di kabupaten Magetan rata-rata baru mengenal dan latihan saat mereka di SMA. 6) Dari segi ekstrakurikuler, sekolah di kabupaten Magetan belum secara penuh mendukung siswanya dalam ekstrakurikuler bola basket. 7) Dari segi sarana dan prasarana bola basket kabupaten Magetan termasuk dalam kondisi cukup baik karena hampir semua sekolah di kabupaten Magetan mempunyai lapangan bola basket. 8) Hambatan yang mempengaruhi pembinaan prestasi olahraga bola basket adalah tidak adanya pembinaan usia dini di kabupaten Magetan.

Kata kunci: bola basket, pembinaan prestasi, penelitian evaluasi

PENDAHULUAN

Dalam perkembangan dunia olahraga, pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat berperan dalam menggapai sebuah prestasi tertinggi, oleh karena itu berkembang tidaknya dunia olahraga itu tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun di tingkat daerah, nasional, bahkan internasional. Prestasi olahraga sendiri merupakan suatu tolok ukur kesuksesan pembinaan suatu cabang olahraga yang dikembangkan atau dibina dengan baik. Pembinaan prestasi olahraga juga tidak hanya di sebuah klub olahraga saja, pembinaan olahraga di sekolah juga berperan penting dengan adanya ekstrakurikuler.

Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah. Untuk membina atau melahirkan atlet yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, terencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar dan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang - Undang Nomor 3 Tahun 2005).

Pembinaan prestasi olahraga di daerah juga sangatlah penting kaitannya dengan pembibitan atlet yang potensial. Dalam pembinaan prestasi olahraga bola basket sangat mutlak dilakukan sedini mungkin. Pembinaan ini bertujuan untuk mendapatkan bibit-bibit atlet berbakat sebagai penerus atlet yang berprestasi nantinya. Tidak sedikit atlet yang berpotensi muncul dari pembinaan yang dilakukan di daerah-daerah. Begitu pentingnya pembinaan di daerah juga dimulai dari sekolah-sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler olahraga serta klub-klub olahraga yang menaungi para atlet untuk berprestasi.

Lyle (1986) dalam Jim Denison (2007:8) menyatakan bahwa pembinaan bukanlah sebuah seni atau ilmu tapi sedikit dari keduanya. Lyle mengatakan bahwa kinerja olahraga adalah bukan ilmu pasti dan individualitas pelatih, pengambilan keputusan berdasarkan pengalaman, dan liku-liku aspek psikologis dari titik kinerja untuk faktor manusia sebagai bagian penting dari proses. Sedangkan menurut Tudor Bompa and Michael Carrera (2015:1) Sukses di arena apapun biasanya merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, dan komitmen dan tidak terkecuali pelatihan atlet. Semua atlet yang sukses adalah individu terlatih yang unggul dalam aktivitas fisik tertentu dan biasanya telah mengikuti program pelatihan jangka panjang yang dirancang dengan baik selama beberapa tahun.

Atlet atau olahragawan adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang yang dipilihnya. Menurut Sukadiyanto (2005: 35) atlet juga merupakan individu yang memiliki bakat dan pola perilaku pengembangannya dalam suatu cabang olahraga. Sugiyanto (1996: 38) menjelaskan tentang kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus.

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata

secara optimal dalam waktu relatif singkat (Sukadiyanto 2005: 38). Sedangkan menurut Robert C France (2009 : 123) Pelatih Olahraga membantu atlet mengembangkan potensi mereka secara penuh. Pelatih bertanggung jawab untuk melatih atlet dalam olahraga tertentu dengan menganalisis kinerja mereka, memerintahkan mereka dalam keterampilan yang relevan, dan memberikan dorongan. Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan sangat menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.

Daniel Covell, et al (2007:4) menjelaskan organisasi yaitu *"An organization is a group of people working together to achieve a common purpose. Organizations exist to achieve goals that individuals cannot achieve on their own. Besides the family, which is a special case, hunting parties were perhaps the earliest forms of organizations. They were formed to track and kill animals that were too large or too fast to be brought down by a single individual"*.

Manajemen menurut Matthew Robinson (2010:36) adalah sebagai kemampuan untuk membuat orang untuk mencapai tujuan organisasi melalui perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengendalian, dan koordinasi. Manajemen olahraga sebagai "kombinasi dari keterampilan yang berkaitan dengan perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, pengendalian, penganggaran, memimpin, dan mengevaluasi dalam konteks organisasi atau departement yang produk utama atau layanan terkait dengan olahraga dan / atau aktivitas fisik". (DeSensi, Kelley, Blanton, dan Beitel, 1990 dalam Janet B. Parks dan Jerome, 2013:7-8)

Lingkungan yang dapat menunjang pembinaan menurut Sukadiyanto (2005: 4-5) adalah; Lingkungan secara umum, khususnya lingkungan sosial. Keluarga, khususnya orang tua. Pembinaan dan pelatih: para ahli sebagai penunjang dan para pelatih yang membentuk dan mencetak langsung agar semua komponen yang dimiliki muncul dan berprestasi setinggi mungkin.

Untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari proses berjalannya kegiatan pembinaan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan dana maka pembinaan tidak akan tercapai. Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai.

Untuk pembinaan olahraga diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada di Indonesia. Djoko Pekik Irianto (2002:11) menjelaskan tentang kompetisi yaitu merupakan muara dari pembinaan prestasi karena kompetisi dapat

digunakan sebagai sarana untuk mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding olahragawannya.

Berbagai referensi mengenai kegiatan ekstrakurikuler diantaranya adalah seperti yang tercantum dalam Surat Keputusan Dikdasmen Nomor 226/C/Kep/O/1992 (Asep Herry H, dkk, 2006:12.4), dalam lampiran tersebut dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah yang dilaksanakan baik di sekolah ataupun di luar sekolah. Tujuan program kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

METODE

Penelitian ini menerapkan rancangan penelitian evaluasi yang dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Populasi penelitian disini di DIKPORA kabupaten Magetan, KONI kabupaten Magetan, PERBASI kabupaten Magetan, SMAN 3 Magetan, SMAN 2 Magetan, SMAN 1 Magetan, SMAN 1 Sukomoro, SMAN 1 Maospati. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data disini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. 1. Observasi dilakukan untuk melakukan pengamatan langsung terhadap pembinaan prestasi olahraga bola basket di kabupaten Magetan. 2. Wawancara mencakup pembinaan prestasi olahraga bola basket di kabupaten Magetan 3. Dokumentasi diperlukan sebagai pedoman/panduan dalam penelitian ini. Teknik analisis data menggunakan Analisis Interaktif model dari Miles dan Huberman terdiri dari empat tahap yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan simpulan/verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembinaan prestasi olahraga bola basket di kabupaten Magetan bisa dibilang mempunyai permasalahan yang cukup kompleks untuk pembinaan prestasi bola basket karena banyak sekali faktor yang belum memenuhi untuk memperoleh prestasi yang maksimal. Dalam semua faktor untuk menghasilkan prestasi olahraga yang tinggi, kabupaten Magetan menurut peneliti belum mencapai kesemua faktor tersebut. Seperti faktor pemassalan, faktor pembibitan serta faktor pencapaian prestasi.

Pemassalan olahraga bola basket di Magetan belum berjalan dengan baik, dibuktikan dengan kurangnya minat anak-anak SD dan SMP di kabupaten Magetan

untuk mengenal olahraga bola basket. Kurangnya pengenalan bola basket di SD dan SMP menjadi suatu kendala yang cukup besar untuk menjadi pekerjaan rumah semua kalangan di kabupaten Magetan seperti kalangan pemerintah, organisasi, guru olahraga dan sekolah-sekolah pada umumnya. Sehingga supaya anak-anak SD dan SMP lebih tertarik untuk mengenal dan menekuni olahraga bola basket baiknya dimulai dengan pemassalan serutin mungkin.

Faktor pembibitan yang selanjutnya dirasa sangat kurang yang dilakukan di kabupaten Magetan, walaupun mulai banyak sekolah-sekolah yang mulai mengadakan ekstrakurikuler bola basket, tapi sekolah-sekolah yang sering aktif untuk mengikuti kompetisi yang diadakan rutin di kabupaten Magetan hanya sekitar 8 sekolah saja. Itupun hanya untuk kompetisi tingkat SMA. Sedangkan untuk kompetisi tingkat SMP lebih sedikit lagi, setahun hanya sekali untuk kompetisi bola basket di tingkat SMP.

Selanjutnya yang terakhir faktor pencapaian prestasi. Setelah adanya suatu pemassalan dan pembibitan, untuk mencapai suatu prestasi yang baik maka dilanjutkan dengan pembinaan. Pembinaan diarahkan melalui latihan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama yaitu 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk latihan hendaknya dilakukan sejak usia dini dengan tahapan latihan yang benar. Kabupaten Magetan dinilai telat dalam hal pembinaan atlet, rata-rata atlet bola basket kabupaten Magetan memulai latihan saat mereka di jenjang SMA.

Peran pemerintah kabupaten Magetan dalam upaya untuk ikut membina prestasi di kabupaten Magetan belum dirasa kurang maksimal. Dikarenakan berbagai hal seperti, pendanaan untuk pembinaan prestasi untuk setiap cabang olahraga, khususnya di bola basket dirasa belum maksimal. Pemerintah hanya memfasilitasi mereka dengan kompetisi Bupati Cup serta memfasilitasi dalam hal sarana dan prasarana saja.

Peran pemerintah kabupaten Magetan diharap mempunyai andil yang cukup besar dalam pembinaan prestasi olahraga bola basket, seperti pengadaan kompetisi khususnya usia dini. Dikarenakan kompetisi-kompetisi bola basket di kabupaten Magetan kebanyakan hanya di jenjang tingkat SMA, kalau pun ada tingkat SMP itupun hanya setahun sekali. Diharapkan pemerintah mampu membantu pembinaan usia dini yang dimulai dari tingkat yang paling dasar yaitu anak SD. Diharapkan apabila untuk memulai pembinaan usia dini di mulai dari usia anak SD, sehingga bisa membantu menaikkan prestasi bola basket di kabupaten Magetan.

PERBASI kabupaten Magetan sudah mempunyai kepengurusan keorganisasian yang sudah cukup baik dan teratur. Dan mempunyai agenda setiap tahunnya. Sehingga diharapkan nantinya PERBASI Magetan lebih fokus dalam membenahi faktor-faktor apa saja yang dirasa kurang untuk segera dibenahi supaya

bisa berdampak kepada prestasi bola basket kabupaten Magetan semakin baik dan semakin tinggi. PERBASI kabupaten Magetan diharapkan lebih fokus dalam aspek-aspek mengapa prestasi bola basket di kabupaten Magetan tidak kunjung membaik. Sehingga diharapkan apabila sudah membenahi aspek-aspek yang menghambat prestasi bola basket di kabupaten Magetan, prestasi bola basket kabupaten Magetan bisa secara signifikan membaik.

Hal-hal yang masih menjadi kendala di kabupaten Magetan sendiri adalah tentang pembinaan usia dini yang ada di kabupaten Magetan. Hal ini juga disetujui oleh ketua PERBASI kabupaten Magetan itu sendiri. Kurangnya klub-klub yang ada di kabupaten Magetan mungkin juga menjadi sulitnya pembinaan usia dini dimulai. Sehingga rata-rata atlet bola basket kabupaten Magetan baru memulai latihan saat mereka di SMA.

Rata-rata pelatih bola basket di kabupaten yang belum memahami prinsip-prinsip dasar ilmu kepelatihan. Seperti belum banyak yang menerapkan program latihan yang rutin untuk anak didiknya, seperti program tahunan, program bulanan serta program mingguan. Banyak pelatih di kabupaten Magetan juga belum mempunyai program latihan rutin, seperti saat peneliti menanyakan program latihan kepada mayoritas pelatih, mereka tidak bisa menyerahkan program latihan kepada peneliti.

Padahal seorang pelatih yang baik harus mampu menyusun program latihan yang didasarkan pada berbagai pertimbangan atau pokok acuan penyusunan program latihan. pokok acuan penyusunan program latihan sendiri terbagi menjadi beberapa tahapan periode persiapan, periode kompetisi dan periode transisi.

Selain itu banyak pelatih bola basket di kabupaten Magetan yang belum mempunyai lisensi kepelatihan, sehingga saat mereka melatih kebanyakan hanya mengetahui metode latihan secara autodidak saat menjadi atlet dulu. Sehingga mereka tidak begitu paham dengan metode ilmu kepelatihan yang harus diberikan kepada atletnya. Sehingga bisa berdampak menghambat pencapaian atlet yang dibinanya untuk berprestasi.

Atlet bola basket kabupaten Magetan rata-rata memulai latihan di saat mereka di SMA. Hal-hal seperti inilah yang mengakibatkan atlet-atlet di kabupaten Magetan susah berprestasi di kompetisi Provinsi, dikarenakan telatnya pembinaan usia dini atlet bola basket kabupaten Magetan. Seperti halnya dalam teori multilateral dari Bompas yaitu Hakekat multilateral sebagai fondasi dari pembinaan olahraga prestasi yang dalam program jangka panjangnya memerlukan waktu pembinaan sampai 4 tahun, sebelum memasuki tahapan pembinaan (3 tahun) dan tahapan pemantapan prestasi (3 tahun) sampai pada prestasi puncak (usia emas).

Sangat penting bagi anak-anak untuk mengembangkan berbagai keterampilan dasar dan untuk menjadi atlet yang baik sebelum mereka memulai

pelatihan dalam olahraga tertentu. Multilateral pada hakekatnya adalah gerak dasar tubuh yang merupakan dasar gerakan dari cabang olahraga dan oleh karena itu, maka multilateral harus dilakukan sedini mungkin (sejak usia dini) dan bahkan tetap masih dilakukan meskipun atlet sudah berada pada tahapan puncak prestasi. Prestasi multilateral lebih tinggi pada usia dini dan semakin kurang pembinaannya pada usia puncak prestasi. Sementara spesialisasi semakin besar porsi pembinaannya menuju usia puncak prestasi. Adapun ditinjau dari fase pelatihan, maka multilateral menjadi fondasi dari spesialisasi dan kinerja puncak

Untuk mencapai prestasi yang tinggi seorang anak perlu waktu pembinaan sekitar 4 tahun, hal tersebut kalau tidak dimulai dari sedini mungkin akan sangat susah sekali untuk seorang atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi. Karena rata-rata atlet bola basket kabupaten Magetan baru memulai dan mengenal bola basket pada saat di SMA, dengan demikian sangat susah untuk atlet kabupaten Magetan untuk berbicara banyak di tingkat Provinsi. Walaupun ada faktor lain selain hal tersebut seperti kurangnya durasi latihan, maupun atlet tersebut belum latihan secara intensif.

Kurangnya minat atlet untuk datang saat latihan juga salah satu hal yang peneliti temukan saat melakukan observasi di sejumlah SMA-SMA di kabupaten Magetan, hal tersebut bisa dilihat dari kedatangan para atlet saat mereka melakukan latihan, rata-rata dari mereka hanya rutin latihan saat mendekati kompetisi bola basket, sehingga hal tersebut berdampak kurang maksimalnya pengeluaran bakat atlet saat kompetisi berlangsung serta berdampak ke prestasi yang kurang maksimal.

Pelaksanaan ekstrakurikuler bola basket di kabupaten Magetan belum bisa dikatakan baik, karena ekstrakurikuler bola basket di kabupaten Magetan belum menyeluruh kesemua sekolah-sekolah di kabupaten Magetan yang menyelenggarakannya. Seperti dibuktikan saat kompetisi yang dilaksanakan di lingkup kabupaten Magetan, hanya sekitar 8 sekolah saja yang aktif ikut kompetisi bola basket di kabupaten Magetan. Seringkali banyak sekali faktor penyebab hal tersebut, seperti tidak adanya pelatih bola basket, tidak ada sarana dan prasarana bola basket, sekolah tidak mendukung, siswa kurang berminat dan lain sebagainya. Sehingga hal seperti ini bisa menjadi suatu faktor penghambat prestasi di kabupaten Magetan.

Sebagai bukti saat peneliti melakukan observasi, ada salah satu sekolah yang mendukung kegiatan ekstrakurikuler hanya saat siswanya berprestasi saja. Sehingga dukungan sekolah yang merupakan salah satu faktor pembinaan prestasi juga belum berjalan dengan maksimal, sehingga kebanyakan atlet tidak bisa berprestasi secara maksimal.

Sarana dan prasarana bola basket di kabupaten Magetan juga sudah cukup memadai untuk pembinaan prestasi bola basket, sudah ada sekolah di kabupaten Magetan yang memiliki lapangan indoor sehingga bisa digunakan kapan saja. Selain itu banyak sarana dan prasarana yang belum sesuai dengan standarnya, seperti lapangan yang ukuran dan panjangnya belum sesuai standart FIBA, ring dan papan pantul yang kondisinya sebenarnya sudah butuh peremajaan ataupun bola yang digunakan sudah tidak layak lagi untuk digunakan. Hal-hal semacam ini yang bisa juga menghambat pembinaan prestasi di kabupaten Magetan.

Hambatan-hambatan pembinaan prestasi olahraga bola basket di kabupaten Magetan yaitu pembinaan usia dini, dukungan pemerintah, sarana dan prasarana, dan kurang maksimalnya peran PERBASI kabupaten Magetan dalam pembinaan prestasi olahraga bola basket di kabupaten Magetan. Berdasarkan wawancara dan observasi langsung menyatakan bahwa hambatan utama dalam pembinaan prestasi olahraga bola basket di kabupaten Magetan adalah belum adanya pembinaan usia dini serta belum adanya pengelompokan latihan sesuai umur yang dilakukan di kabupaten Magetan, maka hasil dari penelitian ini mengenai hambatan-hambatan pembinaan prestasi olahraga bola basket terdapat pada belum adanya pembinaan usia dini serta belum adanya pengelompokan latihan sesuai umurnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang pembinaan prestasi olahraga bola basket di kabupaten Magetan secara keseluruhan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut ; Pembinaan prestasi di kabupaten Magetan mempunyai banyak faktor penyebab terjadinya hal-hal yang berdampak tidak kunjung baiknya prestasi bola basket di kabupaten Magetan. Salah satu faktor yang paling disoroti adalah belum adanya pembinaan atlet usia dini yang ada di kabupaten Magetan. Peran pemerintah yang dirasa kurang maksimal dalam ikut membantu pembinaan prestasi olahraga bola basket di kabupaten Magetan. Peran pemerintah dalam hal sumber dana untuk pembinaan prestasi dinilai kurang. Pemerintah dinilai tidak mensupport pembinaan prestasi olahraga bola basket secara penuh. Dan pemerintah diharapkan tidak hanya menyalurkan dana saja, tetapi juga peduli dengan keadaan atletnya. PERBASI Magetan selaku induk olahraga bola basket di kabupaten Magetan diharapkan lebih peduli dengan pembinaan atlet usia dini, hal ini dibuktikan dengan tidak adanya klub bola basket di kabupaten Magetan untuk membantu pembinaan bola basket di kabupaten Magetan. Pembinaan hanya dilakukan di sekolah. Dan PERBASI diharapkan lebih fokus dengan hal-hal yang menyebabkan pembinaan prestasi di kabupaten Magetan tidak kunjung membaik. Para pelatih bola basket di kabupaten Magetan belum banyak yang memiliki lisensi kepelatihan. Sehingga sebagian dari

pelatih bola basket di kabupaten Magetan belum mengenal ilmu kepelatihan seperti apa, serta belum menerapkan program latihan bola basket yang digunakan oleh seorang pelatih untuk melatih. Atlet bola basket kabupaten Magetan sebagian besar mengenal bola basket pada saat SMA, sehingga berdampak kepada tidak kunjung membaiknya prestasi bola basket di kabupaten Magetan. Serta kebanyakan atlet di kabupaten Magetan belum mempunyai kedisiplinan yang tinggi saat mengikuti latihan bola basket. Ekstrakurikuler bola basket SMA di kabupaten Magetan tergolong belum begitu baik untuk mendukung atlet berprestasi. Hal ini dibuktikan dengan kurangnya perhatian sebagian SMA di kabupaten Magetan kepada para atlet nya. Dan kurangnya dukungan atlet saat latihan karena sering sekali dijumpai bola yang digunakan latihan untuk sangatlah sedikit. Sarana dan prasarana bola basket di kabupaten Magetan tergolong cukup baik untuk dilakukannya pembinaan prestasi bola basket. Hal ini dapat dilihat dari cukup banyaknya lapangan bola basket sebagai tempat latihan di kabupaten Magetan walaupun masih ada lapangan bola basket yang belum mengikuti standart FIBA serta kondisi lapangan seperti papan pantul dan ring basket yang perlu peremajaan. Hambatan-hambatan terbesar dalam pembinaan prestasi di kabupaten Magetan adalah tidak adanya pembinaan usia dini. Hal ini dibuktikan dengan minimnya jenjang kompetisi usia dini di kabupaten Magetan serta tidak adanya klub-klub yang diharapkan melakukan pembinaan usia dini di kabupaten Magetan.

SARAN

Pemerintah, PERBASI dan sekolah di kabupaten Magetan diharapkan lebih berperan aktif dan lebih memperhatikan atlet bola basket kabupaten Magetan agar atlet kabupaten Magetan lebih berprestasi lagi. Untuk PERBASI kabupaten Magetan hendaknya lebih fokus dan serius dalam pembinaan usia dini untuk membina bibit-bibit atlet di kabupaten Magetan untuk lebih berprestasi. Untuk para pelatih di kabupaten Magetan diharapkan untuk lebih mendalami ilmu kepelatihan lagi, memperbanyak referensi-referensi serta selalu mengupdate metode-metode latihan, sehingga atlet kabupaten Magetan lebih berprestasi lagi. Untuk atlet bola basket di kabupaten Magetan diharapkan lebih disiplin dan lebih giat saat latihan. Untuk pihak sekolah dan pemerintah kabupaten Magetan agar mengupayakan perawatan sarana dan prasarana yang baik untuk menunjang para atlet kabupaten Magetan untuk berprestasi. Bagi peneliti olahraga yang ingin melakukan penelitian ini di daerah masing-masing, semoga penelitian ini dapat menjadi referensi sehingga penelitian mengenai pembinaan olahraga bola basket dapat lebih berkembang lagi. Bagi para pembaca ini sebagai informasi dan menambah pengetahuan terkait pembinaan prestasi, harapannya setelah membaca ini timbul

kesadaran mulai dari diri sendiri untuk menjadi bagian dari kemajuan pembinaan prestasi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor and Carrera, Micheal. 2015. *Conditioning Young Athletes*. United States : Human Kinetics.
- Covell, Daniel ... et.al. 2007. *Managing Sports Organizations – 2nd Edition*. USA : Heinemann Publications.
- Denison, Jim. 2007. *Coaching Knowledges – Understanding the Dynamics of Sport Performance*. London : A & C Black Publishers.
- France, Robert C. 2009. *Introduction to physical education and sport science*. USA : Delmar Cengage Learning.
- Herry H, Asep., et.al. 2006. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Janet B. Parks, Jerome Quarterman. 2003. *Contemporary Sport Manegement*. United States : Human Kinetics Publishers
- John Lindsay Chandler, Timothy., et al. 2002. *Sport and physical education “the key concepts*. New York : Routledge
- Robinson, Matthew J. 2010. *Sport Club Management*. USA : Human Kinentics.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- VanderZwaag, H.J. (1998). *Policy development in Sport Management* (2nd ed.) Westport, CT : Praeger.
- Watt, David. 2003. *Sports Management and Administration – 2nd Edition*. Routledge : London

PENYUSUNAN INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN SMP KELAS VII SEMESTER GASAL

Razikin Masruri

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
masrurirazikin@gmail.com

Abstrak: Salah satu tuntutan profesionalisme guru adalah melakukan penilaian pembelajaran pada pendidikan. Penilaian dalam pendidikan sangat penting untuk mengukur, memperbaiki dan mengembangkan aspek-aspek dalam pembelajaran. Penyusunan tes pengetahuan yang baik ditentukan menurut; validitas, realibilitas, objektivitas, tingkat kesukaran dan daya beda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis instrumen tes yang digunakan pada ujian semester gasal tahun pelajaran 2016/2017. Rancangan penelitian menggunakan penelitian survey. Subjek penelitian yakni SMP Negeri 1 dan 2 Aikmel. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi menunjukkan bahwa guru belum mampu membuat instrumen tes pada ranah kognitif, sehingga hasil tes ujian semester tidak dapat memberikan guru informasi tentang kemampuan siswa dan juga kelemahan siswa dalam belajar. Guru pendidikan jasmani harus menguasai tata cara penyusunan tes untuk mengukur kemampuan dan pemahaman peserta didik, sehingga guru dapat mengetahui kekurangan dan kelemahan selama proses belajar-mengajar berlangsung. Bentuk tes yang digunakan dipilih sesuai dengan tujuan penggunaannya dan sesuai kriteria, sehingga mampu memberikan informasi kepada pendidik untuk kepentingan perbaikan dan peningkatan pembelajaran.

Kata kunci: penilaian, instrument tes, pengetahuan, PJOK.

PENDAHULUAN

Peran guru pendidikan jasmani begitu kompleks dalam program pendidikan, mulai dari merencanakan dan memeriksa keselarasan berbagai langkah menuju hasil, keselarasan antara instruksi, kegiatan praktek, dan kompetisi mengarah pada hasil yang diinginkan (Siedentop, D., 2011:77) kemudian, menyediakan kerangka kerja untuk mempelajari pengaruh setiap pengalaman belajar-mengajar terhadap perkembangan peserta didik (Mosston, M., & Ashworth, S., 2008:6). Guru pendidikan jasmani adalah seorang teknisi, teoritikus, praktisi reflektif, terapis, pembuat keputusan dan peneliti (Rocha, R. F. and Clemente, F. M., 2012:558). Tugas guru yakni sebagai perancang program pembelajaran, pelaksana, pemantau dan sekaligus sebagai evaluator untuk menilai apakah pengalaman belajar yang diberikan diterima dengan baik oleh peserta didik. Guru menggunakan data hasil

belajar siswa dari berbagai penilaian untuk terus mengevaluasi dan menyesuaikan instruksi mereka (Hargreaves, A., et al., 2010:558).

Menurut UU Nomor 15 Tahun 2005 Bab I Pasal 1 tentang guru dan dosen bahwa, guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Selanjutnya pada tataran tugas disebutkan “Dalam melaksanakan tugas keprofesionalan, guru berkewajiban (a) merencanakan pembelajaran, melaksanakan proses pembelajaran yang bermutu, serta menilai dan mengevaluasi hasil pembelajaran, (b) meningkatkan dan mengembangkan kualifikasi akademik dan kompetensi secara berkelanjutan sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, (c) bertindak objektif dan tidak diskriminatif atas dasar pertimbangan jenis kelamin, agama, suku, ras, dan kondisi fisik tertentu, atau latar belakang keluarga, dan status sosial ekonomi peserta didik dalam pembelajaran, (d) menjunjung tinggi peraturan perundang-undangan, hukum, dan kode etik guru, serta nilai-nilai agama dan etika, dan (e) memelihara dan memupuk persatuan dan kesatuan bangsa”.

Peraturan Pemerintah nomor 19 tahun 2005 pasal 64 ayat 1, penilaian hasil belajar oleh pendidik dilakukan secara berkesinambungan untuk memantau proses, kemajuan, dan perbaikan hasil dalam bentuk ulangan harian, ulangan tengah semester, ulangan akhir semester, dan ulangan kenaikan kelas. Peranan penilaian bagi guru diantaranya sebagai pemberian umpan balik yang efektif bagi siswa, melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran, menyesuaikan pengajaran dengan pertimbangan dari hasil penilaian, penilaian memiliki pengaruh besar pada motivasi dan penghargaan diri bagi siswa, siswa memerlukan hasil untuk menilai diri sendiri dan memahami bagaimana memperbaikinya (Hargreaves, A., et al., 2010:886).

Penilaian hasil belajar memiliki pengaruh yang berarti untuk meningkatkan dan memperbaiki aspek belajar. Menurut Arikunto (2015:14) makna penilaian bagi siswa yakni agar siswa dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru. Penilaian yang dilakukan oleh guru harus mencakup sikap, psikomotor dan kognitif siswa. Pendidikan jasmani lebih cenderung pada pengembangan kemampuan psikomotor peserta didik, namun tidak melupakan ranah sikap dan kognitif.

Jarangnya guru pendidikan jasmani membuat instrumen untuk menilai kemampuan kognitif siswa disebabkan oleh banyak faktor. Faktor yang sering dijumpai adalah bahwa guru kurang memiliki wawasan untuk menyusun instrumen tes kognitif. Menurut Ardiyanto (2016:1898) pada studi awal penelitiannya menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani mengambil nilai hanya dari hasil tes UAS saja. Selanjutnya, Aji dan Winarno (2016:1450) mengatakan guru pendidikan jasmani hanya sebatas membuat instrumen penilaian, guru kurang

memahami kategori penilaian yang baik dan belum tahu cara menganalisis instrumen. Untuk dapat menentukan baik-tidaknya butir-butir soal atau instrumen yang akan digunakan melakukan pengukuran, dapat diketahui melalui beberapa informasi yang mencakup: (1) validitas, (2) reliabilitas, (3) indeks kesukaran soal, dan (4) indeks daya beda. Oleh karena itu demi terwujudnya penilaian yang utuh bagi siswa, guru membutuhkan arahan bagaimana menyusun tes untuk mengukur kemampuan kognitif peserta didik.

Oleh karena itu, guru hendaknya mempunyai kemampuan untuk membuat dan menganalisis tes tersebut. Tes yang baik merupakan tes yang mampu digunakan dan mengukur kemampuan yang dikehendaki. Hasil tes bagi guru dapat menjadi sumber informasi untuk mengembangkan dan memperbaiki instruksi yang akan dilakukan selanjutnya.

Domain Kognitif (Ranah Pengetahuan), fokus utama dan tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengajar siswa konsep gerakan, aktivitas fisik, dan keterampilan olahraga untuk membantu mereka untuk mempromosikan atau mempertahankan gaya hidup aktif secara fisik sepanjang hidup mereka (Choi, W., & Thomson, R. S., 2012:443). Selain ini, guru pendidikan jasmani harus memiliki program pelatihan dan pedoman untuk mengajar pada keanekaragaman dalam cara yang memberikan pemahaman budaya dan mempromosikan interaksi sosial yang positif di antara beragam budaya siswa. Choi & Thomson (2012:443) menerangkan bahwa Pendidikan jasmani memenuhi peran penting dalam sekolah dan masyarakat pada umumnya, yakni mempromosikan pengembangan individu dan keterampilan sosial dan sadar budaya, yang memiliki pengetahuan dan memiliki hubungan sosial-budaya positif menuju masyarakat yang kohesif secara sosial. Program pendidikan jasmani yang baik adalah menyediakan pengalaman yang seimbang antara pertumbuhan dan perkembangan pada domain fisik, psikomotor, kognitif dan pada domain afektif (Annarino, A. A., Cowell, C. C., & Hezalton, H. W., 1980:10).

Penilaian hasil belajar oleh pendidik bertujuan untuk memantau proses dan kemajuan belajar peserta didik serta untuk meningkatkan efektivitas kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, penilaian hasil belajar oleh pendidik dilakukan secara berkesinambungan dan mencakup seluruh aspek pada diri peserta didik, baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor sesuai dengan karakteristik mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Winarno (2014:39) menyatakan untuk bidang studi pendidikan jasmani, titik tekan penilaian didasarkan pada kemampuan psikomotor, namun tidak mengabaikan kemampuan kognitif dan afektif.

Ranah Kognitif berisi tentang perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir.

Kawasan ini merupakan kemampuan intelektual pada diri peserta didik dalam mengenal lingkungannya (Yusuf, 2015:190). Indikator kognitif proses merupakan perilaku (behavior) siswa yang diharapkan muncul setelah melakukan serangkaian kegiatan untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Hasil belajar merupakan pencapaian tujuan belajar dan hasil belajar sebagai produk dari proses belajar. Ranah kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Menurut Bloom, segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Kawasan kognitif berkenaan dengan ingatan atau pengetahuan dan kemampuan intelektual serta keterampilan-keterampilan. Dalam ranah kognitif itu terdapat enam jenjang proses berpikir, mulai dari ranah terendah sampai dengan jenjang yang paling tinggi. Keenam jenjang menurut Bloom (1956:18) adalah pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehension*), penerapan (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan penilaian (*evaluation*).

(1) Pengetahuan (*knowledge*) adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (*recall*) atau mengenali tentang nama, istilah, ide, gejala, rumus-rumus dan sebagainya, tanpa mengharap kemampuan untuk menggunakannya. Pengetahuan atau ingatan ini adalah merupakan proses berpikir yang paling rendah. Salah satu contoh hasil belajar kognitif pada jenjang pengetahuan adalah peserta didik dapat menghafal rentetan gerakan melakukan *Lay Up* pada permainan bola basket, (2) Pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Seseorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila ia dapat memberikan penjelasan dan memberi uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri, (3) Penerapan atau aplikasi (*application*) adalah kesanggupan seseorang untuk menerapkan atau menggunakan ide-ide umum, tata cara ataupun metode-metode, prinsip-prinsip, rumus-rumus, teori-teori dan sebagainya, dalam situasi dan kongkret, (4) Analisis (*analysis*) adalah kemampuan seseorang untuk merinci dan menguraikan suatu bahan atau keadaan menurut bagian-bagian yang lebih kecil dan mampu memahami hubungan diantara bagian-bagian atau faktor-faktor yang satu dengan faktor-faktor lainnya, (5) Sintesis (*synthesis*) adalah kemampuan berpikir yang merupakan kebalikan dari proses berpikir analisis. Sintesis merupakan suatu proses yang memadukan bagian-bagian atau unsur-unsur secara logis, sehingga menjelma menjadi suatu pola yang berstruktur atau berbentuk pola baru, (6) Evaluasi (*Evaluation*) adalah merupakan jenjang berpikir paling tinggi dalam ranah kognitif menurut Taksonomi Bloom. Penilaian atau evaluasi di sini merupakan kemampuan seseorang untuk membuat pertimbangan terhadap suatu situasi, nilai atau ide, misalnya jika seseorang dihadapkan pada beberapa pilihan,

maka ia akan mampu memilih satu pilihan yang terbaik, sesuai dengan patokan-patokan atau kriteria yang ada.

Jenjang kemampuan yang dipaparkan oleh Bloom, sering menjadi patokan bagi pengembangan pembuatan tes untuk kemampuan pengetahuan peserta didik. Penggolongan tingkat atau jenjang pengetahuan disesuaikan atas karakteristik siswa dan kedalaman materi ajar yang harus dikuasai atau yang menjadi tujuan pembelajaran.

Asesmen, menurut Yusuf (2015:14) asesmen dapat diartikan sebagai suatu proses pengumpulan data dan atau informasi (termasuk didalamnya pengolahan dan pendokumentasian) secara sistematis tentang suatu atribut, orang atau objek, baik berupa data kualitatif maupun kuantitatif tentang jumlah, keadaan, kemampuan atau kemajuan suatu atribut, objek atau orang/individu yang dinilai tanpa merujuk pada keputusan nilai (*Value Jugement*). Dan menurut Winarno (2014:1) Asesmen merupakan proses pengumpulan informasi tentang perilaku siswa atau mahasiswa dalam melaksanakan pembelajaran, berkenaan dengan apa yang siswa atau mahasiswa kuasai tentang aspek sikap, pengetahuan dan keterampilan. Pelaksanaan asesmen dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang dapat dilakukan dengan cara tes dan non tes. Asesmen bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang akan digunakan untuk keperluan penentuan derajat penguasaan kompetensi sebagai penanda kemajuan pembelajaran PJOK siswa.

Tes, menurut Yusuf (2015:93) tes adalah suatu prosedur yang spesifik dan sistematis untuk mengukur tingkahlaku seseorang, atau suatu pengukuran yang bersifat objektif mengenai tingkah laku seseorang, sehingga tingkahlaku tersebut dapat digambarkan dengan bantuan angka, skala atau dengan sistem kategori. Tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang (Winarno, 2014:2). Berdasarkan jenisnya, tes dapat berupa: tes tulis, tes lisan, dan tes keterampilan atau tes unjuk kerja. Dengan pandangan dua ahli diatas tes dapat dirumuskan menjadi sebuah instrument atau alat yang disusun secara prosedural dan lebih spesifik untuk mengumpulkan informasi dan mengukur tingkah laku, pengetahuan dan keterampilan seseorang.

Pengukuran, pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat atau teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar (Winarno, 2014:3). Pengukuran dalam pendidikan atau pembelajaran merupakan suatu prosedur penerapan angka atau simbol terhadap atribut suatu objek atau kegiatan maupun kejadian sesuai dengan aturan-aturan tertentu (Yusuf, 2015:10). Ketepatan mendapat tekanan penting karena alat yang digunakan harus sesuai dengan kondisi yang akan diukur. Jadi pengukuran dapat diartikan sebagai pengumpulan informasi dengan prosedur pemberian nilai angka atau simbol dengan ketentuan tertentu, menggunakan alat atau teknik tertentu serta kegiatan pengukuran merupakan bagian dari evaluasi.

Menyusun Instrumen Tes Kognitif (Pengetahuan), penyusunan instrumen tes yang baik membutuhkan rencana penyusunan dan harus melewati langkah-langkah secara prosedural. Menurut Yusuf (2015:198) rencana itu disebut “*Blueprint*” cetak biru atau kisi-kisi ujian yang akan memberikan bimbingan yang terarah kepada penyusunan tes. Penyusunan tes hasil belajar atau tes kemampuan kognitif disusun berdasarkan jenjang kemampuan yang disimbolkan menjadi: C1 untuk mengingat/pengetahuan (*knowledge*), C2 untuk mengerti/pemahaman (*comprehension*), C3 untuk penerapan (*application*), C4 untuk analisis (*analysis*), C5 untuk sintesis (*synthesis*), dan C6 untuk penilaian (*evaluation*). Suatu alat tes pendidikan jasmani dikatakan baik apabila memenuhi kriteria yang meliputi: validitas, reliabilitas, obyektivitas, memiliki norma, ekonomis, memiliki petunjuk pelaksanaan yang jelas dan mengandung unsur-unsur pendidikan (Winarno, 2014:19).

Winarno (2014:62) menerangkan penyusunan instrument tes memiliki tujuan antara lain untuk: (1) Menentukan status siswa, tentang pencapaian dan kemajuan hasil belajar siswa, sehingga dapat digunakan sebagai parameter mengembangkan kemampuan siswa ke tingkat yang lebih tinggi, (2) Menggolongkan siswa kedalam kelompok yang sama berdasarkan ciri-ciri tertentu, (3) Memilih siswa atau mahasiswa yang memiliki keunggulan atau melakukan seleksi terhadap siswa karena kuota yang terbatas, (4) Meneliti kekuatan dan kelemahan individu sehingga program yang tepat dapat dikembangkan, (5) Memotivasi siswa bekerja lebih giat di dalam dan di luar kelas, (6) Mempertahankan individu, kelompok dengan program yang terstandar, (7) Menilai efektivitas guru dalam mengajar, sesuai isi kurikulum dengan menggunakan metode mengajar tertentu, (8) Memberikan pengalaman pendidikan bagi guru dan siswa melalui pengambilan dan penyusunan instrumen tes, (9) Mengumpulkan data yang dibutuhkan sebagai pelaksana penilaian di sekolah seperti pengembangan norma-norma, dan (10) membandingkan program lokal dengan standar tertentu yang telah diterima dalam skala luas.

Menurut Yusuf (2015:201) dalam mempersiapkan butir soal, terlebih dahulu perlu disiapkan format yang meliputi unsur-unsur seperti: (1) Aspek yang diukur atau jenjang kemampuan, (2) Mata ujian, (3) Jenis soal, (4) Kunci soal, (5) Ruang lingkup/pokok bahasan, (6) Subpokok bahasan, (7) Penulisan atau penyusunan soal, (8) Penelaah, (9) Daya pembeda, (10) Derajat kesukaran, (11) Rumusan tanggapan, dan (12) Penilaian/keputusan. Jenis tes yang biasanya digunakan sebagai alat pengumpulan data pada ranah kognitif adalah sebagai berikut:

Tes jawaban pendek merupakan jenis tes yang sering digunakan dalam penilaian kemampuan pengetahuan. Menurut Winarno (2014:71) biasanya sejumlah banyak pertanyaan yang dirumuskan memerlukan jawaban-jawaban yang

sangat pendek atau mengharuskan siswa untuk menandai jawaban yang benar pada suatu lembar jawaban. Pertanyaan-pertanyaan tes jawaban pendek dapat dikelompokkan ke dalam dua jenis utama, jenis pengenalan atau pemilihan dan jenis pengingatan atau melanglapi.

Materi jenis pengenalan atau pemilihan biasanya berupa benar-salah, betul tidak betul, ya-tidak, pilihan ganda, menjodohkan atau menyusun kebalik. Pada jenis tes ini siswa harus mengenali atau memilih jawaban yang dianggap benar dan yang sudah disediakan. Pertanyaan-pertanyaan jenis pengingatan atau melengkapi mengharuskan siswa untuk mengingat kembali dari ingatan jawaban yang benar. Pembuatan daftar nama, mengisi bagian yang kosong, dan melengkapi contoh-contoh dari pertanyaan-pertanyaan jenis pengingatan.

Menurut Winarno (2014:71) keuntungan utama penggunaan tes jawaban pendek adalah: (a) Guru dapat menyentuh konsep-konsep yang sudah dipelajari siswa dalam jumlah yang banyak, (b) Pemberian skornya cepat, mudah, dan dapat dipercaya karena seorang sekretaris, alat bantu guru atau sebuah mesin skor dapat digunakan, dan (c) Sejumlah besar siswa dapat diuji dan dinilai dalam rentang waktu yang pendek. Keunggulan pokok dari tes jawaban pendek adalah lamanya waktu dan usaha yang sangat cermat diperlukan untuk membuat pertanyaan-pertanyaan tes yang relevan.

Tes Essay, suatu ujian esai adalah ujian dimana siswa diminta menanggapi 4 atau 5 pertanyaan dalam periode tes normal. Siswa biasanya harus membuat jawaban yang luas dengan mengingat informasi yang khusus untuk menganalisis suatu bidang masalah, mengajukan suatu penyelesaian yang berarti bagi suatu masalah dengan mengumpulkan informasi yang mendukung atau membahas pro dan kontra terhadap isu-isu yang lebih luas dan terbuka seperti ini dapat dirancang untuk menilai konsep-konsep yang lebih kompleks (Winarno, 2014:70). Menurut Yusuf (2015:207) tes esai lebih banyak digunakan untuk mengukur kemampuan yang lebih tinggi dalam kawasan kognitif, seperti menggunakan, menganalisis, menilai dan berpikir kreatif; sebab melalui tes tipe ini peserta didik diajak untuk dapat menerangkan, mengungkapkan, menciptakan, membandingkan maupun menilai suatu objek evaluasi.

Terdapat dua jenis tes esai, yaitu tes esai bebas dan tes esai terstruktur atau terbatas. Beberapa kebaikan dan kelemahan tes esai menurut Yusuf (2015:209), diuraikan sebagai berikut:

Kebaikan dalam menilai hasil belajar sebagai berikut: (a) Pendidik mudah menyusun pertanyaan yang akan diberikan, (b) Menghemat waktu dalam menyusun pertanyaan, dan (c) Tidak membutuhkan fasilitas yang banyak, seperti fasilitas untuk menstensi, kertas dan alat tulis lainnya. Sedangkan kelemahannya, yaitu: (a) sering disertai unsur-unsur subjektif dalam penilaian, (b) kurangnya kemampuan peserta didik dalam memahami

isi/kurang konsisten dalam menerjemahkan suatu butir, sehingga tes yang diberikan menjadi kurang tepat untuk peserta didik, (c) kecenderungan dalam menilai karakteristik seseorang dipengaruhi oleh karakteristik orang lain, sehingga yang diberikan tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya, (d) nilai pada suatu butir memengaruhi nilai pada nomor berikutnya, (e) jawaban yang mudah dibaca, sering dihargai lebih tinggi nilainya dari jawaban yang sukar dibaca, (f) tidak dapat mewakili semua bahan yang diajarkan, (g) membutuhkan waktu yang lama dalam menskor, dan (h) harus diperiksa oleh orang yang ahli dalam materi atau bahan yang diberikan.

Tes Lisan, ujian lisan dapat meluas ataupun singkat dan dapat dilakukan kapan saja (Winarno, 2014:70). Pada ujian lisan yakni meminta siswa untuk berpikir dan secara lisan menerangkan suatu permasalahan yang diujikan. Ujian lisan sangat jarang digunakan pada penilaian pendidikan jasmani, walaupun jarang digunakan ujian lisan juga dapat digunakan untuk menilai kemampuan kognitif.

Langkah-Langkah dalam Menyusun Tes Pengetahuan, tes pilihan ganda dalam menyusun tes untuk pengetahuan dibutuhkan langkah-langkah yang tepat agar tes yang disusun sesuai untuk apa yang akan diukur. Menurut Winarno (2014:73) pengembangan instrumen tes pengetahuan pilihan ganda mengikuti langkah-langkah sebagai berikut: (1) Melakukan analisis kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) dari kurikulum 2013, (2) Menyusun kisi-kisi instrument sesuai KI dan KD, (3) Menuliskan petunjuk menjawab soal, (4) Menyusun butir soal masing-masing KD mulai C1-C6, dan (5) Menuliskan kunci jawaban.

Indikator pencapaian kompetensi terdiri dari empat, yakni (1) Spiritual, (2) Afektif, (3) Kognitif, dan (4) Psikomotor. Setiap penyusunan instrument tes harus mengikuti atau mengacu pada apa yang terdapat dalam KI dan KD pada kurikulum yang digunakan oleh satuan pendidikan atau tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Kompetensi inti dan kompetensi dasar pada K13 dijabarkan sebagai berikut:

Kompetensi Inti: (1) Menerima, menghargai, dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya, (2) Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri, dan cinta tanah air dalam berinteraksi dalam keluarga, teman, tetangga dan guru, (3) Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati dan mencoba (mendengar, melihat, membaca) serta menanya dengan rasa ingin tahu secara kritis dengan dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah dan tempat bermain, (4) Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dengan bahasa yang jelas, logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar: (1.1) Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan, (2.1) Berperilaku sportif dalam bermain, (2.4) menunjukkan kemauan bekerja sama dalam berbagai aktivitas fisik

dalam bentuk permainan, (2.7) belajar menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan, (3.1) Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar atletik lompat dan lempar, (3.2) Memahami variasi dan kombinasi pola gerak dasar dalam berbagai permainan bola kecil dan atau olahraga tradisional, (4.1) mempraktikkan variasi dan kombinasi gerakan dasar atletik lompat dan lemparmelalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional, dan (4.2) Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai permainan bola kecil dan atau olahraga tradisional.

Tes *Essay*, beberapa aturan umum yang perlu diperhatikan dalam tes esai menurut Yusuf (2015:209), sebagai berikut: (a) Menggunakan tes esai untuk menilai kemampuan yang kompleks, seperti pengertian, analisis, aplikasi, evaluasi atau kreativitas, (b) batasi jawaban peserta didik, sehingga waktu yang disediakan sesuai dengan tingkat dan luasnya jawaban yang diinginkan, (c) hubungan pertanyaan yang disusun dengan hasil belajar yang diukur, (d) formulasikan pertanyaan itu dengan jelas, tegas dan terbatas, sehingga peserta didik tahu tugas apa yang harus dikerjakan, (e) tentukan jenis tingkah laku, pengetahuan atau kecakapan yang ingin dinilai, (f) sebaiknya jangan menilai satu pertanyaan tes esai dengan: (1) apa yang anda pikirkan tentang peristiwa itu, (2) tuliskan semua yang anda ketahui tentang peristiwa itu, (3) karena kunci jawaban sukar dan bersifat alternative, (g) semua pertanyaan hendaknya dijawab peserta didik, (h) sesuaikan panjang pertanyaan dengan tingkat kematangan peserta didik, (i) pertanyaan dimulai dengan kata-kata: bandingkan, jelaskan, terangkan, beri alasan, analisislah, kembangkan, dan sebagainya, tetapi jangan menggunakan: apa, siapa, kapan, bilamana dan berapa; sebab kata-kata itu cenderung menuntut kemampuan mengingat; bukan kemampuan yang lebih kompleks atau kemampuan berpikir tingkat tinggi, dan (j) sebaiknya, menyusun pertanyaan-pertanyaan yang dapat mewakili materi.

Validitas adalah suatu konsep yang berkaitan dengan sejauh mana tes telah mengukur apa yang seharusnya diukur (Surapranata, 2005:50). Validitas sebuah tes selalu dibedakan menjadi dua macam, yaitu validitas empiris diartikan sebagai perlunya menentukan validitas terhadap suatu tes untuk mengetahui kualitas tes dalam kaitannya untuk mengukur apa yang seharusnya diukur, dan validitas logis sama dengan analisis kualitatif terhadap sebuah soal, yakni untuk menentukan berfungsi atau tidaknya suatu soal berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, yang dalam hal ini adalah kriteria materi, konstruksi, dan bahasa.

Kriteria validitas, yakni: (a) Validitas isi (content validity) merupakan kesesuaian tes antara isi dengan tujuan pengukuran (Winarno, 2014:21). Sering pula dinamakan validitas kurikulum yang berarti bahwa alat ukur dipandang valid apabila sesuai dengan isi kurikulum yang hendak diukur Dalam kaitannya dengan

validitas isi dikenal beberapa istilah, antara lain *logical validity* dan *construct validity*, (b) Validitas empiris (*empirical validity*), menurut Winarno (2014:22) dikatakan memiliki validitas empiris, jika validitas tes tersebut diukur dengan cara membandingkan hasil pengukurannya dengan kriteria lain atau hasil pengukuran yang lain yang dianggap mencerminkan hal yang sama dengan objek yang hendak diukur. Validitas empiris dapat dibedakan menjadi dua, yaitu: *Predictive Validity* dan *Concurrent Validity*, (c) Validitas permukaan (*face validity*), suatu tes dikatakan memiliki validitas permukaan atau semu, jika tes tersebut kelihatannya dari luar sudah valid (Winarno, 2014:24). Surapranata (2005:56) mengatakan salah satu cara untuk menentukan validitas alat ukur adalah dengan menggunakan korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Person.

Reliabilitas, pengukuran merupakan proses untuk memperoleh skor perorangan sehingga aspek yang diukur benar-benar menggambarkan kemampuan peserta tes. Reliabilitas atau keajegan suatu skor adalah hal yang sangat penting untuk menentukan apakah tes telah menyajikan pengukuran yang baik (Surapranata, 2005:86). Menurut Winarno (2014:24) suatu tes dikatakan reliabel apabila mampu mengukur secara tetap dari apa yang pernah diukur. Reliabilitas suatu tes adalah derajat kepercayaan tentang keajegan suatu tes, dan menyatakan sampai dimana ketelitian atau kecermatan mengukur apa yang akan diukur. Menurut Winarno (2014:25-28) reliabilitas tes dapat diperoleh melalui beberapa cara, antara lain adalah: (a) Metode tes ulang, (b) Metode belah dua, (c) Metode tes yang setara, dan (d) cara Kuder-Richardson nomor 20 atau K-R 20.

Obyektivitas, tes yang baik adalah tes yang memiliki validitas dan reliabilitas serta obyektivitas. Menurut Winarno (2014:29) suatu tes dikatakan obyektif apa bila tidak tergantung dari si pengukur, artinya bila pengukuran yang dilakukan oleh beberapa orang, maka hasil yang diperoleh relatif sama. Derajat kesamaan hasil yang diperoleh dari beberapa orang yang melakukan pengukuran ini disebut koefisien obyektivitas. Obyektivitas suatu tes dapat diperoleh melalui uji coba tes yang dinilai oleh dua orang atau lebih. Skor yang diperoleh dari hasil penilaian oleh juri atau ahli kemudian dikorelasikan.

Tingkat Kesukaran, sangat penting untuk melihat tingkat kesukaran soal dalam rangka menyediakan alat diagnostik kesulitan belajar peserta didik atau dalam rangka meningkatkan penilaian berbasis kelas (Surapranata, 2005:11). Tingkat kesukaran soal ditentukan oleh kedalaman soal, kompleksitas, atau hal-hal lain yang berkaitan dengan kemampuan yang diukur oleh soal. Menurut Surapranata (2005:12) secara umum tingkat kesukaran dapat dinyatakan dengan beberapa cara, diantaranya: (a) Proporsi menjawab benar, (b) Skala kesukaran Linier, (c) Indeks Davis, (d) Skala Bivariat.

Proporsi jawaban benar (p), yaitu jumlah peserta tes yang menjawab benar pada butir soal yang di analisis dibandingkan dengan jumlah peserta tes seluruhnya merupakan tingkat kesukaran yang paling umum digunakan. Persamaan yang digunakan untuk menentukan tingkat kesukaran dengan proporsi menjawab benar adalah:

$$p = \frac{\sum x}{S_m N}$$

Keterangan:

- p = Proporsi penjawab benar atau tingkat kesukaran
 $\sum x$ = Banyaknya peserta tes yang menjawab benar
 S_m = Skor maksimal
 N = Jumlah peserta tes

Idealnya, tingkat kesukaran soal harus sesuai dengan kemampuan peserta didik. Tingkat kesukaran digunakan untuk melihat perbedaan kemampuan dari setiap peserta didik. Sehingga informasi yang diterima melalui tes dapat meningkatkan dan memperbaiki program pembelajaran. Adapun kategori tingkat kesukaran soal menurut Surapranata (2005:21) adalah:

Tabel 1. Kategori Tingkat Kesukaran Soal

Nilai p	Kategori
$p < 0.3$	Sukar
$0.3 \leq p \leq 0.7$	Sedang
$p > 0.7$	Mudah

(Sumber: Surapranata, 2005:21)

Daya Beda, salah satu tujuan analisis kuantitatif soal adalah untuk menentukan dapat tidaknya suatu soal membedakan kelompok dalam aspek yang diukur sesuai dengan perbedaan yang ada dalam kelompok itu. Daya beda merupakan selisih dari proporsi tingkat kesukaran soal. Menurut Surapranata (2005:23) indeks yang digunakan dalam membedakan antara peserta tes yang berkemampuan tinggi dengan peserta yang berkemampuan rendah adalah indeks daya beda (*item discrimination*). Indeks ini menunjukkan kesesuaian antara fungsi soal dengan fungsi tes secara keseluruhan. Biasanya daya beda dihitung berdasarkan pembagian kelompok menjadi dua, yaitu kelompok atas yang merupakan kelompok peserta tes yang memiliki kemampuan tinggi dengan kelompok bawah yaitu kelompok yang peserta tesnya memiliki kemampuan rendah. Indeks daya beda dapat dicari dengan persamaan:

$$D = \frac{JK_a - JK_b}{nK_a}$$

$$D = \frac{JK_a - JK_b}{nK_b}$$

Keterangan:

D = Daya pembeda (validitas)

JKa = Jumlah peserta tes yang menjawab benar pada kelompok atas

JKb = Jumlah peserta tes yang menjawab benar pada kelompok bawah

nKa = Jumlah peserta tes pada kelompok atas

nKb = Jumlah peserta tes pada kelompok bawah

Dalam kebanyakan kasus, jumlah peserta tes kelompok atas sama dengan jumlah kelompok tes kelompok bawah, maka dengan demikian persamaan untuk daya pembeda dapat disederhanakan sebagai berikut:

$$D = \frac{\sum A - \sum B}{n}$$

Hubungan antara tingkat kesukaran dengan daya pembeda, yakni tingkat kesukaran berpengaruh langsung pada daya pembeda soal. Jika setiap orang menjawab benar setiap soal ($p=1$), atau jika setiap orang menjawab salah ($p=0$), maka soal tidak dapat digunakan untuk membedakan kemampuan peserta tes.

METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian survey. Survey dilakukan pada instrumen tes yang dibuat oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada sekolah menengah pertama kelas VII yang digunakan pada ujian semester gasal tahun ajaran 2016/2017. Subyek penelitian yakni pada 2 sekolah yaitu SMP Negeri 1 Aikmel dan SMP Negeri 2 Aikmel kecamatan Aikmel, Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat.

Instrumen pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan berbentuk kuantitatif dan kualitatif. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Prosedur penelitian yakni; (1) mengumpulkan soal tes pengetahuan yang digunakan pada ujian semester gasal, (2) menganalisis butir soal dengan program Analisis Hasil Tes, (3) melakukan wawancara kepada guru terkait penyusunan instrumen tes pengetahuan, (4) pemaparan data hasil observasi, wawancara dan dokumentasi.

HASIL

Data hasil observasi instrumen tes pengetahuan pada mata pelajaran PJOK yang disusun oleh guru pada SMP Negeri 1 aikmel, yaitu guru membuat 50 butir soal untuk kelas VII dengan jumlah objek yaitu 293 siswa. Namun peneliti tidak dapat menganalisis soal, dikarenakan lembar jawaban siswa untuk ujian semester tersebut sudah tidak ada. Guru hanya memberikan lembar hasil ujian semester seluruh siswa. KKM yang ditentukan guru pada mata pelajaran PJOK yaitu 70.

Hasil analisis kemampuan siswa dalam pencapaian KKM yaitu sebesar 32,4% atau hanya sebanyak 95 siswa yang dapat memenuhi kriteria ketuntasan yang ditetapkan oleh guru dan sebesar 67,6% atau sebanyak 198 siswa yang masih dibawah KKM. Sedangkan pada SMP Negeri 2 tidak membuat soal untuk tes pengetahuan, melainkan guru hanya menitik beratkan penilaian pada tes keterampilan untuk siswanya.

Hasil wawancara kepada guru, yakni: (1) semua guru belum pernah melakukan penilaian kelayakan soal atau instrumen yang digunakan dalam ujian semester, (2) kurangnya pengetahuan guru dalam penyusunan tes pengetahuan yang baik, yang ditentukan menurut; validitas, realibilitas, objektivitas, tingkat kesukaran dan daya beda, (3) guru belum pernah mendapatkan pelatihan untuk penyusunan tes pengetahuan.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengumpulan dan analisis data, yakni kurangnya pemahaman guru tentang penyusunan soal dan kurangnya pengetahuan guru tentang kriteria soal yang baik untuk mengukur kemampuan pengetahuan siswa, yang berdampak pada hasil ujian semester yang dilakukan siswa. Dimana masih banyak siswa yang tidak mampu mencapai KKM yang ditentukan oleh guru pada mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.

Pentingnya kriteria tes yang baik, untuk mengukur sejauh mana kemampuan siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Tes yang baik (layak) mampu memberikan pendidik informasi tentang kemampuan siswa dan juga kelemahan siswa dalam belajar. Oleh karena itu, penyusunan tes pengetahuan harus memenuhi kriteria seperti; validitas, realibilitas, objektivitas, tingkat kesukaran dan daya beda.

Kemampuan guru melakukan penilaian merupakan tuntutan profesionalisme, karenanya guru harus mampu menyusun instrumen tes yang sesuai untuk kepentingan dalam memperbaiki, meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik. Dalam hal ini, pemerintah memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan kemampuan guru melalui pendidikan dan pelatihan. Selain itu, guru juga harus memiliki inisiatif sendiri dalam mengembangkan pengetahuan baik dengan menelaah hasil penelitian maupun dengan lintas kurikulum dan mata pelajaran.

KESIMPULAN

Penilaian pada ranah pengetahuan harus dilakukan oleh guru, untuk mendapatkan informasi tentang pemahaman siswa terhadap materi yang sudah di ajarkan. Dari hasil pembahasan diatas, dalam menyusun tes untuk kemampuan

pengetahuan, hendaknya mempertimbangkan karakteristik perkembangan dari peserta didik. Bentuk tes yang digunakan dipilih sesuai dengan tujuan penggunaannya dan dianggap mampu memberikan informasi kepada pendidik untuk kepentingan perbaikan dan peningkatan pembelajaran. Kreteria tes seperti validitas, reliabilitas dan obyektivitas sangat menentukan baik tidaknya tes untuk digunakan dalam mengukur kemampuan atau aspek yang dihendaki.

Hendaknya para guru, khususnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan membuat dan menganalisis tes dan butir soal. Kemampuan pendidik sangat dibutuhkan bukan hanya dalam mengajar, namun dalam proses penilaian pembelajaran itu sendiri. Salah satu pendukung dan perwujudan untuk peningkatan pendidikan secara utuh yakni melalui penilaian terhadap peserta didik dan kinerja pebelajar secara sistematis dan konsisten.

SARAN

Pentingnya peran guru sebagai garda terdepan dalam pendidikan, yang menuntut guru bekerja secara profesional. Maka, hendaknya guru memperkaya ilmu dengan bekerja sama antar KKG ataupun MGMP yang ada pada wilayah sekolah, baik itu dalam merancang pembelajaran, perencanaan pembelajaran, proses pembelajaran dan penilaian dalam pembelajaran. Untuk pemangku kepentingan dalam hal ini Depdiknas, hendaknya melakukan pemantauan kinerja guru dan melakukan pelatihan untuk meningkatkan profesionalisme guru khususnya guru PJOK.

DAFTAR RUJUKAN

- Aji, B. S. & Winarno, M. E. 2016. Pengembangan Instrumen Penilaian Pengetahuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Kelas VIII Semester Gasal. Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, Volume: 1 Nomor: 7 Halaman: 1449-1463
- Annarino, A. A., Cowell, C. C., & Hezalton, H. W., 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education: Second Edition*. The CV Mosby Company
- Ardiyanto, E. R., Winarno, M. E. & Adi, S. 2016. *Pengembangan Instrumen Pengetahuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) Untuk Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas*. Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* Volume: 1 Nomor: 10 Halaman: 1897-1903
- Arikunto, S. 2015. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan: Edisi 2*. Jakarta: Bumi Aksara
- Bloom, B. dkk. 1956. *Taxonomy of Educational Objectives*. David McKay Company, inc

- Choi, W., & Thomson, R. S., 2012. Physical Education Teachers Teaching In a Multicultural Setting: A Case Study of Teacher Knowledge and Practice. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 12(4), Art 65, pp. 436 – 444
- Hargreaves, A., et al., 2010. *Springer International Handbooks of Education*. Springer: Dordrecht Heidelberg, London New York
- Mosston, M., & Ashworth, S., 2008. *Teaching Physical Education: First Online Edition*. Pearson Education (www.aw.com/bc), diakses pada tanggal 23 Desember 2016
- Rocha, R. F. and Clemente, F. M., 2012. Expertise in Sport and Physical Education: Review through Essential Factors. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 12(4), Art 82, pp. 557-559
- Siedentop, D., 2011. *Complete guide to sport education (2nd ed)*. Daryl Siedentop, Peter A. Hastie, Hans van der Mars. United States of America: Human Kinetics
- Surapranata, S. 2005. *Analisis, Validitas, Reliabilitas dan Interpretasi Hasil Tes: Implementasi Kurikulum 2004*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Winarno, M. E. 2014. *Evaluasi Hasil Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Negeri Malang
- Yusuf, A. M. 2015. *Asesmen dan Evaluasi Pendidikan: Pilar Penyedia Informasi dan Kegiatan Pengendalian Mutu Pendidikan, Edisi pertama*. Jakarta: Prenadamedia Group

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN BERBASIS *BLENDED LEARNING*

Mohammad Syamsul Anam

(Pendidikan Olahraga, Progam Pascasarjan, Universitas Negeri Malang)
syamsulanam42@gmail.com

Abstrak: Seiring berkembangnya teknologi dalam dunia pendidikan Guru PJOK dituntut untuk mampu melaksanakan dan merancang pembelajaran yang menarik dan inovatif. Memberikan pengetahuan bagaimana penerapan *Blended Learning* pada pembelajaran PJOK ditingkat satuan SMP. Metode yang digunakan yaitu mengumpulkan konsep-konsep teori. PJOK berbasis *Blended Learning* memberikan kesempatan bagi berbagai karakteristik pebelajar agar terjadi belajar mandiri, berkelanjutan, dan berkembang sepanjang hayat, sehingga belajar akan menjadi lebih efektif, lebih efisien, dan lebih menarik terutama dalam proses belajar gerak (motorik).

Kata Kunci: PJOK, *blended learning*, SMP

PENDAHULUAN

Pendidikan memang membawa pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan bangsa. Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang R.I. No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.

Pendidikan memang bukan tanpa masalah, pendidikan di Indonesia memang masih banyak mengalami kendala. Mulai dari faktor biaya, jarak, waktu dan masih banyak faktor-faktor lain yang terjadi di Indonesia. Oleh karena itu dengan era moderen dan perkembangan teknologi yang begitu pesat ini membawa pengaruh yang baik terhadap dunia pendidikan.

Teknologi memiliki keterkaitan dengan pendidikan, karena pendidikan merupakan proses mendidik baik secara kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotor (gerak). Pendidikan era sekarang erat sekali hubungannya dengan teknologi karena teknologi era sekarang begitu canggih dan memudahkan segala penggunaannya, salah satunya adalah menambah pengetahuan. Karena pada dasarnya pengetahuan sifatnya berkembang dan terus diperbaharui. Maka dari itu baik pendidik, peserta didik, dan seluruh orang yang berperan dalam lembaga pendidikan harus membuka matanya terhadap perkembangan teknologi yang sangat pesat saat ini.

Salah satu pengaruh yang mencolok dalam dunia pendidikan adalah munculnya *Blended Learning*. Menurut Dwiyoogo (2016:45) *Blended Learning*

mengacu pada belajar yang mengkombinasi atau mencampur antara pembelajaran tatap muka (*face to face* = f2f) dan pembelajaran berbasis komputer (*online* dan *offline*). Dengan adanya pembelajaran *Blended Learning* ini masalah yang dialami oleh negara ini akan dapat teratasi tak kecuali dalam dunia pendidikan khususnya pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Guru dituntut untuk mampu melaksanakan dan menerapkan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan menarik dan inovatif. Tujuannya adalah untuk menimbulkan semangat siswa melalui proses belajar yang menarik dan mengasikkan khususnya belajar gerak (motorik).

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan kegiatan belajar dengan mengutamakan aktivitas fisik atau gerak dalam proses pembelajarannya. Proses pembelajaran PJOK alangkah baiknya menggunakan *Blended Learning*, karena dengan kolaborasi tatap muka, *online* dan *offline*, sangat efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran sehingga hasil belajarnya gerakannya akan maksimal. Dwiyo (2013) Pembelajaran berbasis *blended learning* merupakan pilihan terbaik untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan daya tarik yang lebih besar dalam berinteraksi antar manusia dalam lingkungan belajar yang beragam. Dengan demikian, model *Blended Learning* diharapkan akan menjadi model pembelajaran alternatif sebagai solusi atas permasalahan-permasalahan yang terjadi. Maka dari itu sangat penting kita ketahui seperti apa penerapan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan berbasis campuran atau *Blended Learning*.

PEMBAHASAN

Blended Learning secara ketatabahasaan terdiri dari dua kata yaitu *Blended* dan *Learning*. Kata *Blend* berarti “campuran bersama untuk meningkatkan kualitas agar bertambah baik”, atau formula suatu penyelarasan kombinasi atau perpaduan (*Oxford English Dictionary*), sedangkan *Learning* memiliki makna umum yakni belajar, dengan demikian sepintas mengandung makna pola pembelajaran yang mengandung unsur pencampuran, atau penggabungan antara satu pola dengan pola yang lainnya. Thorne (2003) *Blended learning* adalah perpaduan dari teknologi multimedia, CD ROM, *video streaming*, kelas virtual, *voicemail*, *email* dan *teleconference*, animasi teks *online* dan *video-streaming*. Ini yang dimaksudkan adalah pembelajaran yang secara konvensional biasa dilakukan di dalam ruangan kelas dikombinasikan dengan pembelajaran yang dilakukan secara online baik yang dilaksanakan secara independen maupun secara kolaborasi, dengan menggunakan sarana prasarana teknologi informasi dan komunikasi.

Menurut Dwiyo (2016) pembelajaran *Blended* dapat menggabungkan pembelajaran tatap muka (*face-to-face*) dengan pembelajaran berbasis komputer. Artinya, pembelajaran dengan pendekatan teknologi, pembelajaran dengan kombinasi sumber-sumber belajar tatap muka dengan pengajar maupun yang

dimuat dalam media komputer, telpon seluler atau iPhone, saluran televisi satelit, konferensi video, dan media elektronik lainnya. Sedangkan Bersin (2004) mendefinisikan Blended learning sebagai:

"the combinati on of different training "media" (technologies, activities, and types of events) to create an optimum training program for a specific audience. The term "Blended" means that traditional instructor-led training is being supplemented with other electronic formats. In the context of this book, Blended learning programs use many different forms of learning, perhaps complemented with instructor-led training and other live formats".

Blended learning juga sering didefinisikan sebagai sistem belajar yang dilakukan dengan menggabungkan pembelajaran face-to-face dengan pembelajaran bermediasi teknologi (*technology mediated instruction*) (So & Bonk, 2006).

Berdasarkan paparan ahli yang diutarakan diatas dapat disimpulkan model pembelajaran *Blended learning* adalah suatu model pembelajaran yang mengkombinasikan metode pengajaran *face to face* dengan metode pengajaran berbantuan komputer baik secara *offline* maupun *online* untuk membentuk suatu pendekatan pembelajaran yang berintegrasi. Tujuan *Blended Learning* adalah untuk memberikan pengalaman pembelajaran yang paling efektif dan efesien.

Dwiyogo (2016) menyatakan komposisi *Blended* yang sering digunakan yaitu 50/50, artinya dari alokasi waktu yang disediakan, 50% untuk kegiatan pembelajaran tatap muka dan 50% dilakukan pembelajaran *online*. Atau ada pula yang menggunakan komposisi 75/25, artinya 75% pembelajaran tatap muka dan 25% pembelajaran *online*. Demikian pula dapat dilakukan 25/75, artinya 25% pembelajaran tatap muka dan 75% pembelajaran *online*.

Unsur-Unsur dari *Blended Learning* yaitu: (1) Pembelajaran yang menggabungkan berbagai cara penyampaian, model pendidikan, gaya pembelajaran, serta berbagai media berbasis teknologi yang beragam. (2) Sebagai sebuah kombinasi pendidikan langsung (*face to face*), belajar mandiri, dan belajar mandiri via *online*. (3) Pembelajaran yang didukung oleh kombinasi efektif dari cara penyampaian, cara mengajar dan gaya pembelajaran. (4) Pendidik dan orang tua peserta didik memiliki peran yang sama penting, pendidik sebagai fasilitator, dan orangtua sebagai pendukung.

Tujuan *Blended Learning* yaitu seperti berikut: (1) Membantu pendidik untuk berkembang lebih baik didalam proses belajar, sesuai dengan gaya belajar dan referensi dalam belajar. (2) Menyediakan peluang yang praktis realistik bagi guru dan pendidik untuk pembelajaran secara mandiri, bermanfaat, dan terus berkembang. (3) Peningkatan penjadwalan fleksibilitas bagi pendidik, dengan menggabungkan aspek terbaik dari tatap muka dan instruksi *online*. Kelas tatap muka dapat digunakan untuk melibatkan para siswa dalam pengalaman interaktif. Sedangkan kelas *online* memberikan pendidik, sedangkan porsi *online* memberikan

para siswa dengan konten multimedia yang kaya akan pengetahuan pada setiap saat, dan di mana saja selama pendidik memiliki akses internet. Paparan tersebut juga didukung dengan hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

Menurut Kingpum, Ruangsuan & Chaicharoen (2015) hasil dari penerapan model COBL (*collaborative Blended Learning model*) menemukan bahwa siswa bisa mengembangkan kemampuan berpikir mereka lebih tinggi. Dziuban, Hartman, dan Moskal (2004) menemukan bahwa program *Blended Learning* memiliki potensi untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan juga menurunkan tingkat putus sekolah dibandingkan dengan pembelajaran yang sepenuhnya pembelajaran *online*.

Perbandingan pembelajaran *Blended* dan tradisional pada Pendidikan Jasmani dan Kesehatan menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis *Blended* memiliki skor kinerja yang lebih tinggi dari pada pembelajaran tradisional (Vernadakis dkk, 2011). Giannousi dkk, (2014) menyimpulkan bahwa penerapan pengajaran *Blended Learning* memiliki signifikansi praktis berkenaan dengan peningkatan prestasi siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani anak. Hasil ini sangat menjanjikan karena siswa dalam kelompok *Blended Learning* mengurangi jatah kelas mereka ditunjukkan dengan hasil belajar yang lebih tinggi. Menurut Melton, Gran, dan Foss (2009) menyatakan bahwa hasil prestasi siswa dengan menggunakan *Blended Learning* lebih tinggi dari pada pembelajaran tradisional.

Keuntungan dan manfaat pembelajaran berbasis *Blended* bagi lembaga pendidikan adalah: (1) Memperluas jangkauan pembelajaran/pelatihan, (2) Kemudahan implementasi, (3) Efisiensi biaya, (4) Hasil yang optimal, (5) Menyesuaikan berbagai kebutuhan pebelajar, dan (6) Meningkatkan daya tarik pembelajaran. Berikut juga hasil dari beberapa penelitian mengenai *Blended Learning*.

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dan merupakan alat pendidikan baik pada proses maupun tujuannya. Salah satunya dikutip Rusli Lutan sebagai berikut “pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional.” Pada hakekatnya; “pendidikan jasmani adalah sebagai proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan” (Rusli Lutan, 1996:7). Menurut Mu’arifin (2009:21) Di sekolah, matapelajaran yang berkaitan dengan olahraga adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Dikjasorkes). Mata pelajaran itu bedasarkan konsep yang berasal dari kata *physical education*. Walau yang dididik adalah fisiknya, bukan berarti sebagai *education of body*, melainkan pendidikan yang mengenai dan meliputi seluruh aspek kepribadian siswa.

Bhucer (1989:13) “*Physical education an integral part of the total education process, is a field of endeavor that has as its aim the improvement of human*

performance through the medium of physical activities that have been selected with a view to realizing this outcome” maksudnya adalah pendidikan jasmani, merupakan bagian integral dari proses pendidikan total, adalah bidang usaha yang memiliki tujuan peningkatan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan maksud untuk mewujudkan hasil. Lumpkin (2010:4) *“Physical education is defined as a process through which an individual obtains optimal physical, mental, social, and fitness skills through physical activity”*. Maksudnya adalah pendidikan jasmani sebagai proses hingga seorang individu memperoleh fisik yang optimal, mental, sosial, dan kebugaran melalui aktivitas fisik.

Kesimpulannya adalah pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktifitas fisik yang bertujuan mengoptimalkan seluruh fungsi tubuh dan memfokuskan gerak sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Sehingga jasmani dan rokhani manusia merupakan satu kesatuan yang utuh, sehingga muncul istilah yang lebih dikenal dengan pendidikan manusia seutuhnya.

Beban belajar di SMP/MTs untuk kelas VII, VIII, dan IX masing-masing 38 jam per minggu. Jam belajar SMP/MTs adalah 40 menit. Dalam struktur kurikulum SMP/MTs ada penambahan jam belajar per minggu dari semula 32, 32, dan 32 menjadi 38, 38 dan 38 untuk masing-masing kelas VII, VIII, dan IX. Sedangkan lama belajar untuk setiap jam belajar di SMP/MTs tetap yaitu 40 menit (Kemendikbud, 2013:2).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang SMP / MTs adalah sebagai berikut: (1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya, (2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya, (3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya, (4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya. (5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya, (6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung, (7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Penerapan *Blended Learning* dalam Pembelajaran PJOK, Pembelajaran Tatap muka, Pembelajaran tatap muka dilakukan seperti yang sudah dilakukan sebelum ditemukannya teknologi cetak, audio visual, dan komputer, pengajar sebagai sumber belajar utama. Pengajar menyampaikan isi pembelajaran, melakukan tanya jawab, diskusi, memberi bimbingan, tugas tugas, dan ujian. Semua dilakukan secara sinkron (*synchronous*), artinya semua pebelajar belajar isi pembelajaran pada waktu dan tempat yang sama.

Beberapa variasi yang dilakukan, misalnya Guru membagi beberapa kelompok belajar ke dalam topik-topik yang harus dilakukan di depan kelas (lapangan), dengan siswa melakukan pengamatan, menanya, asosiasi, menyaji, dan komunikasi. Menurut Permen No. 65 Tahun 2013 proses pembelajaran diharapkan menggunakan pendekatan saintifik. Berikut proses pembelajaran PJOK dengan pendekatan saintifik berbasis teknologi.

Kegiatan mengamati bertujuan agar pembelajaran berkaitan erat dengan konteks situasi nyata yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam proses pembelajaran PJOK kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan awal pada siswa mengenai materi yang sedang atau telah mereka pelajari. Dapat dilakukan dengan memaksimalkan pancaindra dengan cara melihat, mendengar, membaca, atau menyimak bisa *Offline dan Online*. Materi yang diamatai berbentuk fakta kegiatan olahraga, yaitu bentuk gambar pelaku olahraga, video olahraga, rekaman suara.

Kegiatan menanya dilakukan sebagai salah satu proses membangun pengetahuan siswa dalam bentuk konsep, prinsip, prosedur, hukum dan teori, hingga berpikir metakognitif. Tujuannya agar siswa memiliki kemampuan berpikir tingkat tinggi (*critical thinking skill*) secara kritis, logis, dan sistematis. Kegiatan menanya ini hasil dari pengamatan oleh siswa terhadap kegiatan olahraga yang disampaikan.

Kegiatan mencoba untuk meningkatkan keingintahuan siswa, mengembangkan kreativitas, dan keterampilan kerja ilmiah. Kegiatan ini mencakup merencanakan, merancang, dan melaksanakan eksperimen, serta memperoleh, menyajikan, dan mengolah data. Kegiatan mencoba dapat dilakukan setelah siswa mengamati kegiatan olahraga berbentuk fakta kegiatan olahraga, yaitu bentuk gambar pelaku olahraga, video olahraga, rekaman suara.

Kegiatan mengasosiasi bertujuan untuk membangun kemampuan berpikir dan bersikap ilmiah. Kegiatan dapat dirancang oleh guru melalui situasi yang direayasa dalam kegiatan tertentu sehingga siswa melakukan aktivitas antara lain menganalisis data, mengelompokkan, membuat kategori, menyimpulkan, dan memprediksi/mengestimasi dengan memanfaatkan lembar kerja diskusi atau praktik.

Kegiatan mengomunikasikan adalah sarana untuk menyampaikan hasil konseptualisasi dalam bentuk lisan, tulisan, gambar/sketsa, diagram, atau grafik.

Kegiatan ini dilakukan agar siswa mampu mengomunikasikan pengetahuan, keterampilan, dan penerapannya, serta kreasi siswa melalui presentasi, membuat laporan, dan/ atau unjuk karya. Dalam proses Pembelajaran PJOK mengomunikasikan ini bisa guru memberikan beban tugas gerak yang dilakukan di kegiatan sekolah kemudian direkam dalam berbentuk video, gambar, dll. Hasil kegiatan ini bisa di *upload* disitus belajar *online* yang sudah disediakan oleh guru.

Model Pembelajaran *Online dan Offline*, Pengembangan *blended* juga mengarah pada bahan ajar yang digunakan. Bahan ajar yang digunakan salahsatunya berupa modul dalam kemasan elektronik. Dalam pembelajaran berbasis *web* modul elektronik ini dikenal dengan istilah bahan ajar mandiri atau bahan ajar yang dikemas untuk siswa belajar mandiri. Di dalam bahan ajar mandiri selain materi juga disediakan latihan-latihan yang harus dikerjakan siswa untuk mengukur perkembangan belajarnya. Dalam pembelajaran *blended*, selain bahan ajar modul elektronik, dalam proses belajarnya mahasiswa juga memanfaatkan bahan ajar berbasis *web, email, edmodo, e-learning*, dll).

Misalnya yang berkaitan dengan keterampilan gerak, siswa dapat merekam dan dibentuk dalam format *video* yang telah di isi gerak visual siswa yang dapat di kirim atau di posting ke internet untuk mendapat penilaian dan *feedback* dari tutor. Ataupun dengan guru memberikan soal yang berbasis internet (*online*), hasil dari tes tersebut bisa langsung dikomunikasikan oleh guru.

Hasil penelitian Purwaningtyas, Dwiyogo, Hariyadi (2017) tentang pengembangan modul elektronik mata pelajaran PJOK berbasis online dengan program edmodo menyimpulkan bahwa (1) pengembangan tersebut dapat menjawab permasalahan yang disebabkan oleh minimnya bahan ajar yang digunakan, (2) Kreativitas pemanfaatan teknologi online dengan program edmodo dalam pembelajaran PJOK di kelas sebagai media pembelajaran di abad 21 dapat membantu pengajar untuk memfasilitasi siswa yang memiliki karakteristik belajar dan kecepatan belajar yang berbeda-beda dan memiliki rasa malu mengutarakan pendapat dalam kelas konvensional, (3) Dengan demikian, para tenaga pengajar dapat memanfaatkan media pembelajaran sebagai alternatif untuk membangun pembelajaran *blended learning* yang sesuai dengan karakteristik, kebutuhan lingkungan belajar yang dapat digunakan dimanapun dan kapanpun.

Produk teknologi lainnya seperti komputer digunakan untuk mendukung kegiatan belajar para pebelajar, dengan bantuan teknologi informasi dan komunikasi tersebut, para pebelajar mendapat bantuan berupa informasi pelengkap bagi materi yang sedang atau telah mereka pelajari.

KESIMPULAN

PJOK berbasis *Blended Learning* memberikan kesempatan bagi berbagai karakteristik pebelajar agar terjadi belajar mandiri, berkelanjutan, dan berkembang sepanjang hayat, sehingga belajar akan menjadi lebih efektif, lebih efisien, dan lebih menarik terutama dalam proses belajar gerak (motorik). Pembelajaran *Blended Learning* dapat dilakukan dengan kombinasi antara tatap muka, *online* dan *offline*.

SARAN

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan berbasis *Blended Learning* memang belum sepenuhnya berjalan dengan optimal dikarenakan ada beberapa faktor-faktor yang menghambat, seperti SDM, koneksi internet, dan juga sarana prasarana. Oleh karena pemerintah, sekolah, dan juga para pendidik harus saling mendukung untuk terselenggaranya model pembelajaran berbasis *Blended Learning* khususnya di SMP. Tindakan semacam itu memang harus dilakukan untuk memperoleh hasil yang optimal dan juga meningkatkan mutu hasil belajar.

Agar para pengajar di Indonesia sensitif terhadap perkembangan pengetahuan tentang pembelajaran masa depan, diperlukan serangkaian kegiatan secara inklusif maupun eksklusif, massal maupun terbatas oleh pemerintah dan lembaga swadaya masyarakat dalam upaya meningkatkan kualitas pengajar. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat dilakukan melalui seminar, pelatihan, dan lokakarya dengan baik secara sentralisasi maupun desentralisasi untuk memanfaatkan perkembangan teknologi dalam pembelajaran, meliputi teknologi cetak, teknologi audio, teknologi audio visual, teknologi komputer, dan teknologi telepon seluler.

DAFTAR RUJUKAN

- Bersin, J. 2004. *The Blended Learning Book: Best Practices, Proven Methodologies, and Lessons Learned*. San Francisco: Pfeiffer.
- Bucher, C. 1983. *Administration Of Physical Education & Athletic Programs*. The C V Mosby Company: London
- Charles D. Dziuban, Joel L. Hartman, Patsy D. Moskal, 2004. *Blended Learning. Research Bulletin*. 7 (1) 122-142.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2003. *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta: Depdiknas.
- Dwiyogo. 2013. *Pembelajaran Berbasis Blended Learning : Model Rancangan Pembelajaran dan Hasil Belajar Pemecahan Masalah*. Malang: Wineka Media.
- Dwiyogo. 2013. *Pembelajaran Berbasis Blended Learning*. (www.pembelajaranvisioner.com), diakses pada tanggal 30 September 2013).

- Giannousi. Vernadakis. Derri. Antoniou & Ioumourtzoglou. 2014. A Comparison Of Student Knowledge Between Traditional And Blended Instruction In A Physical Education In Early Childhood Course. *Greece : Department of Physical Education and Sport Science. Democritus University of Thrace. Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*. January 2014 ISSN 1302-6488. 15 (1) Article 7.
- K. Thorne. 2003. *Blended learning: How to integrate online and traditional learning*, London, Kogan Page.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. 2013. *Kurikulum 2013: Kompetensi Dasar Sekolah Menengah Pertama (Smp)/Madrasah Tsanawiyah (Mts)*.
- Kingpum. Ruangsuan & Chaicharoen. 2015. A development of a collaborative Blended learning model to enhance learning achievement and thinking ability of undergraduate students at the Institute of Physical Education. *Thailand: Faculty of Education, Khonkaen University. Educational Research and Reviews*. ISSN 1990-3839. 10(15) 2168-2177, 10 August, 2015.
- Lumpkin, A. 2011. *Instruction Physical Education, Exercise Science, And Sport Studies*. The McGraw-Hill Companies: New York
- Melton, Bridget Frugoli., Graf, Helen., dan Foss, Joanne Chopak. 2009. “*Achievement and Satisfaction in Blended Learning versus Traditional General Health Course Design*” dalam *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, III (1), Article.
- Mu’arifin. 2009. *Dasar Dasar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Universitas Negeri Malang (UM Press). Malang.
- Purwaningtyas. Dwiyojo. Hariyadi. 2017. Pengembangan Modul Elektronik Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Kelas Xi Berbasis Online Dengan Program Edmodo. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*. 2 (1) : 121-129.
- Lutan. (1996), *Hakikat dan Karakteristik Penjaskes*. Depdikbud.
- So, H.-J., & Bonk, C. J. 2010. Examining the Roles of Blended Learning Approaches in Computer-Supported Collaborative Learning (CSCL) Environments: A Delphi Study. *Educational Technology & Society*, 13 (3), 189–200.
- Vernadakis. Giannous. Derri. Michalopoulos & Kioumourtzoglou. 2011. The Impact Of Blended And Traditional Instruction In Students’ Performance. *Greece : Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science*. 16 (1) 439 – 443.

INOVASI PEMBELAJARAN PENJASKES YANG BERBASIS PADA BLENDED LEARNING DI ABAD 21

Irfan Prasetyo

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

irfanprasertomp@blendedlearning.id

Abstrak: Inovasi dalam pendidikan telah banyak dituliskan para ahli yang mengarah pada berbagai kajian dan strategi bagaimana inovasi dalam dunia pendidikan dapat dilakukan dengan adaptif sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Perkembangan teknologi yang saat ini semakin hari semakin berkembang bukan sesuatu yang seharusnya dihindari oleh pendidik dalam menjalankan sebuah pendidikan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang menekankan pada aspek kognitif, psikomotorik dan afektif juga menjadi sebuah tantangan, dikatakan tantangan karena kenyataan dilapangan pendidik hanya selalu menekankan pada aspek psikomotoriknya saja sehingga aspek lainnya cenderung seakan proses pengajaran lepas dari tujuan pendidikan jasmani itu sendiri. *Blended learning* yang merupakan pembelajaran campuran antara tatap muka, *offline* dan *online*, menawarkan solusi baru sebagai metode pembelajaran yang memusatkan pembelajaran kepada peserta didik, dimana dengan *blended learning* garis besarnya memberikan keleluasaan kepada peserta didik untuk belajar dimana saja dan kapan saja. Dengan perkembangan teknologi diharapkan pendidik tidak menutup mata akan hal tersebut, karena beberapa ahli mengatakan dampak pada pendidikan yang dikolaborasikan dengan teknologi akan mengalami perkembangan, dan *blended learning* yang menjadi topik bahasan didalam artikel ini merupakan solusi bagi para pendidik untuk dilaksanakan didalam proses pembelajaran demi meningkatkan kualitas pendidikan secara umum dan dapat membantu meningkatkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara khususnya.

Kata kunci: inovasi, penjasorkes, *blended learning*, teknologi

PENDAHULUAN

Pembangunan pendidikan di Indonesia saat ini semakin penuh tantangan. Hal ini disebabkan antara lain meningkatnya tuntutan masyarakat terhadap peningkatan kualitas pendidikan dan kesempatan yang sama bagi masyarakat untuk mengecap pendidikan. Pendidikan merupakan pondasi awal bagi setiap orang untuk meningkatkan pengetahuan yang ada pada dirinya, dalam undang-undang sisdiknas nomor 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dari pernyataan di atas saya menyimpulkan bahwa upaya yang sadar dalam mewujudkan suasana belajar mengajar yang menekankan kepada

peserta didik agar dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kecerdasan dan akhlak yang baik yang diperlukan dirinya maupun diperlukan negara.

Selain itu dalam proses belajar mengajar melibatkan pendidik dalam keberlangsungan pembelajaran sehingga terciptanya interaksi belajar antara si pembelajar dan si pengajar, dalam ayat 6 pasal 1 undang-undang sisdiknas juga dikatakan pula bahwa pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Dari pernyataan tersebut bawa pendidik merupakan tenaga kependidikan yang memiliki kualifikasi, jika dikembangkan lebih jauh kulaifikasi tersebut mengacu pada orang yang memiliki kemampuan khusus. Seperti yang dikatakan Miarso (2008:6) menyatakan bahwa guru yang berkualifikasi adalah guru yang memenuhi standar pendidik, menguasai materi/isi pelajaran sesuai dengan standar isi, dan menghayati dan melaksanakan proses pembelajaran sesuai dengan standar proses pembelajaran. Miarso mengartikan kualifikasi sebagai kemampuan atau kompetensi yang harus dimiliki seorang guru dalam melaksanakan tugasnya. Dari pernyataan ini menguatkan bahwa orang yang memenuhi standar kualifikasi bukan dikatakan orang yang biasa, tapi orang yang memiliki keahlian serta memenuhi syarat untuk dikatakan pendidikan yang berkualifikasi seperti menguasai materi hinga melaksanakan pembelajaran sesuai dengan standar proses pembelajarannya.

Perkembangan Teknologi di saat ini tidak dapat dihindari lagi, seiring dunia yang sudah memasuki era digitalisasi mau tidak mau seorang pengajar harus meleak akan teknologi. Sumintono dkk (2012:122-123) mengatakan bahwa dalam bidang pendidikan, TIK menyebabkan terjadinya pergerakan informasi tanpa batas yang dapat dilakukan dengan cepat. Hal ini menyebabkan perubahan mendasar dan penyesuaian dalam hal cara mengajar guru, belajar murid, dan manajemen sekolah dari yang ada sebelumnya. TIK menyebabkan perubahan peran guru yang tidak sekedar sebagai sumber dan pemberi ilmu pengetahuan, namun menjadikannya sebagai seorang fasilitator bahkan partner belajar murid. Disamping potensi yang memberdayakan, TIK juga perlu persiapan teknis, pelatihan dan adaptasinya yang menjadi tantangan untuk mencapai keberhasilan yang diinginkan. Dari pernyataan ini sehingga jika TIK digunakan dalam proses pembelajaran dapat membantu dalam memberikan informasi dan peran guru juga bukan hanya sebagai pemberi ilmu namun dapat sebagai fasilitator bahkan partner belajar murid.

Pembelajaran yang saat ini di abad 21 dirasa masih sangat kaku dengan hanya menggunakan media cetak sebagai sumber belajar dan tatap muka (tradisonal) sebagai proses yang dilangsungkan selama belajar. Hal ini dirasa kurang menyesuaikan dengan keadaan saat ini yang semua sudah berkaitan dengan teknologi, karena kita ketahui bahwa dengan menggunakan teknologi segala

informasi dapat diakses kapan dan dimana saja. Widhiartha (2008:2) mengatakan peserta didik sebagai *active learner* tersebut saat ini mendapatkan sarana yang sesuai untuk diimplementasikan pada sistem pendidikan di Indonesia dengan keberadaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK). TIK mampu berperan dalam menghasilkan berbagai produk bahan belajar yang jauh lebih menarik untuk dipelajari, memiliki unsur interaktif yang tinggi, dan mudah dipahami oleh peserta didik. Segala kelebihan tersebut dapat mempercepat proses belajar mereka. Lebih dari itu TIK juga mampu mengantarkan berbagai bahan belajar tersebut ke hadapan peserta didik tanpa batasan jarak dan waktu dengan adanya internet sebagai medianya. Sehingga dari pernyataan di atas menekankan bahwa keberadaan teknologi sangat membantu dalam proses pembelajaran dan bahkan membantu pengembangan sebuah pendidikan.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang saat ini masih mengandalkan tatap muka seakan mencerminkan bahwa pembelajaran olahraga hanya dimulai ketika tatap muka saja, sehingga cenderung menimbulkan pertanyaan, apakah jika tidak tatap muka pembelajaran penjasorkes tidak berjalan ?. *Blended learning* yang merupakan model pembelajaran masa kini dirasa dapat menepis asumsi bahwa pembelajaran penjasorkes hanya terjadi apabila ada proses tatap muka saja, karena dengan *blended learning* peserta didik juga dapat belajar dimana saja melalui *offline* maupun *online* dengan perkembangan teknologi saat ini. Seperti dikatakan Jefferies (2013:303) bahwa dengan perkembangan *e-learning* yang hadir pada abad 20 dan kini memasuki abad ke 21 peserta didik memiliki lebih banyak pilihan tentang dimana dan bagaimana mereka belajar.

Sekarang ini pembelajaran pendidikan jasmani seolah dikesampingkan. Bisa jadi perubahan itu diakibatkan oleh pendidikan jasmani tidak mampu menggerakkan atau membangkitkan “proses belajar” sehingga pelajaran itu dipandang tidak bermakna (Komarudin, 2016:5). Dari pernyataan ini memberikan gambaran bahwa anggapan itu memang tidak bisa ditepis lagi sehingga untuk memperbaiki hal itu, salah satunya pendidik memanfaatkan teknologi dalam proses pembelajarannya.

PEMBAHASAN

Dikatakan Komarudin (2016:6) bahwa pendidikan jasmani di sekolah harus menjadi bagian dari harapan masyarakat dalam rangka memecahkan berbagai penyakit masyarakat sehingga pendidikan jasmani benar-benar mampu menumbuhkan manusia Indonesia seutuhnya yang sesuai seperti dalam UU No. 20 tahun 2013, pasal 3 bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan pengetahuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bernartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, dan bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung

jawab. Dari pernyataan ini penulis menyimpulkan bahwa pentingnya pendidikan secara luas, dan pentingnya pendidikan penjas kes secara umum sebab betapa manfaatnya sebuah pendidikan baik untuk diri sendiri, untuk orang lain maupun negara sekalipun. Sehingga pelaku yang tergabung dalam sebuah pendidikan “si pendidik” dan pembuat kebijakan agar dapat memperhatikan hal-hal yang perlu dibenahi dalam pendidikan itu sendiri agar dapat berkembang lebih baik kedepannya. Dikatakan Soyomukti (2010:27) bahwa pendidikan memiliki dua arti, yaitu pendidikan yang diartikan secara luas dimaknai bahwa pendidikan adalah bagian dari kehidupan itu sendiri dan berlangsung sepanjang hayat. Sedangkan pendidikan dalam arti sempit dimaknai sebagai pengajaran yang diselenggarakan di sekolah. Bagi pendidik melihat itu entah memperbaiki dari proses pembelajarannya kah tau dari hubungan dirinya terhadap peserta didik.

Darmawan (2014:2) menuliskan bahwa banyak ide, proses dan hasil dari upaya inovasi yang dilakukan dalam duni pendidikan sebetulnya tidak terlepas dari keberhasilan semua pihak khususnya dalam dunia pendidikan memaknai tentang “Teknologi”. Di mana teknologi ini bisa dipandang sebagai ide, proses dan produk. Dari ketiga inilah sehingga pada akhirnya ada berbagai prosedur, pendekatan, strategi, model terbaru dalam dunia pendidikan dan pembelajaran. Pernyataan oleh Darmawan tersebut penulis kaitkan bagaimana metode *blended learning* menjadi model pembelajaran yang saat ini dapat digunakn dalam proses pembelajaran penjas kes karena *blended learning* sendiri ada kaitanya dengan teknologi, menurut Dwiyogo (2014:51) *blended learning* adalah pembelajaran yang berlandaskan pada perkembangan teknologi saat ini dengan menggabungkan tatap muka (*face to face*), *offline*, *online* dan *mobile*.

Blended learning dalam pelajaran penjas kes disekolah merupakan hal yang mungkin baru namun bukan berarti tidak dapat digunakan. Dalam artikel yang dimuat oleh dinas pendidikan provinsi jatim mengenai *blended learning* dengan narasumber Dr. Wasis D Dwiyogo, M.Pd menyatakan dengan pembelajaran berbasis *blended learning* akan memudahkan bagi pebelajar (*learner*) untuk mengakses pembelajaran penjas dengan menggunakan berbagai modus belajar. Melalui pembelajaran berbasis *blended learning* juga akan meningkatkan keterampilan soft skill (keterampilan memanfaatkan teknologi informasi) bagi pelajar dan mahasiswa. Melalui pembelajaran berbasis *blended learning* akan membangun jembatan antara konteks pembelajaran yang bersifat *teaching-based*, *instructor-mediated* ke arah konteks pembelajaran yang bersifat *learning-based*. Keuntungan yang akan diperoleh melalui pembelajaran ini terutama untuk menyediakan sumber-sumber belajar bagi mahasiswa yang berpeluang untuk mengembangkan setiap individu mencapai kemampuan optimal dalam keterampilan hard skill maupun soft skill.

Penggunaan bahan ajar penjas kes yang masih berupa buku sering digunakan oleh pendidik dalam memberikan materi pelajaran dirasa tidak memberikan

keluasan kepada peserta didik untuk memahami maupun mencari informasi lebih luas, sehingga pembelajaran berbasis *blended learning* dapat membantu untuk mengatasi hal tersebut, baik dari segi mencari informasi maupun dari segi memahami sebuah materi. Sebab kita ketahui setiap peserta didik memiliki karakteristik gaya belajar yang berbeda-beda seperti gaya belajar video, audio maupun kinestetik sehingga dengan *blended learning* sekiranya dapat membantu hal tersebut bagi peserta didik kedepannya. Dikatakan Kezu dan Demirkol (2014:78-87) bahwa melalui *blended learning* menjawab perbedaan karakteristik pembelajar dengan keberagaman media yang terintegrasi dengan teknologi untuk memenuhi kebutuhan belajar dalam proses pembelajaran agar menjadi efektif dan efisien untuk meningkatkan minat belajar. Juga dikatakan Setyawan, Sudarmada dan Muliarta (2017:135) Pembelajar dan pengajar/fasilitator bekerja sama untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Tujuan utama pembelajaran *blended* adalah memberikan kesempatan bagi berbagai karakteristik pembelajar agar terjadi belajar mandiri, berkelanjutan, dan berkembang sepanjang hayat, sehingga belajar akan menjadi lebih efektif, lebih efisien, dan lebih menarik. Alruwaih (2015:442-448) bahwa pendekatan *blended learning* menjadi pilihan yang lebih unggul dibandingkan dengan pembelajaran tradisional. Setiawan, sudarmada dan mulyata (2017:135) pembelajaran *blended* dapat menggabungkan pembelajaran tatap muka (*face-to-face*) dengan pembelajaran berbasis komputer. Artinya, pembelajaran dengan pendekatan teknologi pembelajaran dengan kombinasi sumber-sumber belajar tatap muka dengan pengajar maupun yang dimuat dalam media komputer, telepon seluler atau iPhone, saluran televisi satelit, konferensi video, dan media elektronik lainnya. Pembelajar dan pengajar/fasilitator bekerja sama untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Dari pernyataan ini bahwa dengan pembelajaran *blended learning* proses belajar dapat melalui berbagai media baik itu media teknologi maupun cetak semua dapat dikombinasikan untuk memberikan informasi dalam proses pembelajaran.

Dengan *blended learning* memungkinkan peserta didik untuk memilih bagaimana mereka ingin belajar memberikan keleluasaan mereka untuk mencari informasi lebih besar dan kenyamanan tentang kapan mereka ingin belajar (Woodal, 2012:3). Ada sejumlah cara untuk menilai seberapa efektivitasnya praktik mengajar dikelas salah satunya yaitu dengan melihat atau menilai hasil belajar siswa namun dikatakan sebuah pengajaran yang efektif bukan hanya dilihat dari hasil belajar siswa tetapi bagaimana cara kita mempengaruhi cara belajar siswa (Jefferies dkk, 2014:124) . Dalam pembelajaran *blended learning* dapat meningkatkan hasil belajar, hal tersebut senada dikatakan oleh Giannousi dkk (2014:99-113) bahwa pembelajaran dengan cara campuran (*blended*) tatap muka dan e-learning efektif sebagai alternatif bagi para pengajar untuk meningkatkan hasil belajar siswa, motivasi siswa serta untuk meningkatkan kinerja para pengajar. Reigeluth (2012:3-8) tujuan utama dari pembelajaran *blended learning* ialah

memberikan kesempatan bagi pembelajar dan dengan berbagai karakteristik agar terjadi pembelajaran yang mandiri, berkelanjutan dan berkembang, belajar akan menjadi lebih menarik, efektif dan efisien. Sehingga dari pernyataan ini memberikan statement bahwa *blended learning* memberikan dampak yang positif. Selain itu juga dikatakan Setiyawan, Sudarmada dan Muliarta (2017:136) bahwa pembelajaran berbasis *blended learning*, di samping untuk meningkatkan hasil belajar, bermanfaat pula untuk meningkatkan hubungan komunikasi pada tiga mode pembelajaran yaitu lingkungan pembelajaran yang berbasis ruang kelas tradisional, yang *blended*, dan yang sepenuhnya *online*. Dari pernyataan ini bahwa dengan pembelajaran *blended learning* bukan berarti malah mempersempit hubungan komunikasi tetapi malah memperluas komunikasi.

Pembelajaran berbasis *blended learning* dari beberapa penelitian mengatakan bahwa dengan menggunakan metode pembelajaran *blended learning* maka motivasi belajar peserta didik meningkat sehingga menghasilkan sebuah hasil belajar yang lebih baik dari sebelumnya dikatakan Slavin (2009:105) bahwa para ahli psikologi mendefinisikan motivasi sebagai proses internal yang mengaktifkan, menuntun, dan mempertahankan perilaku dari waktu ke waktu. Dalam bahasa sederhana, motivasi adalah sesuatu yang menyebabkan anda berjalan, membuat anda tetap berjalan, dan menentukan ke mana anda berusaha berjalan. Dari pernyataan tersebut penulis menilai jika seseorang kehilangan motivasi dalam hal ini yaitu motivasi belajar maka penulis menyimpulkan bahwa hasil belajar orang tersebut akan mengalami penurunan.

Blended learning dalam pendidikan olahraga juga dapat membantu dalam proses pembelajaran dikatakan *National Association Sport and Physical Education* (NASPE, 2007) menyatakan: 1) penerapan teknologi dalam pendidikan jasmani dapat membantu pembelajar dalam mempelajari tahapan-tahapan gerak dengan baik, 2) pendekatan teknologi merupakan respon terhadap perubahan paradigma belajar dalam menjadikan pembelajar sebagai pusat pembelajaran dan guru sebagai fasilitator. Menurut Poon (2013:6) terdapat keunggulan pada model pembelajaran *blended learning*, yaitu: 1) penyampaian pembelajaran dapat dilaksanakan kapan dan dimana saja, 2) pembelajaran menjadi efektif dan efisien, 3) kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan mengoptimalkan teknologi informasi dan komunikasi secara efektif dan efisien. Dengan pernyataan begitu sehingga tidak ada alasan metode ini tidak dapat diwujudkan dalam proses pembelajaran penjas.

Namun akan muncul pertanyaan kapan *blended learning* dibutuhkan dalam proses pembelajaran, menurut Prayitno (2015:7) menyatakan: 1) proses belajar mengajar tidak hanya tatap muka, namun menambah waktu pembelajaran dengan memanfaatkan teknologi internet, 2) mempermudah dan mempercepat proses komunikasi non-stop antara pendidik dan siswa, 3) siswa dan pendidik dapat diposisikan sebagai pihak yang belajar, 4) membantu proses percepatan pendidikan

yang salah satunya dengan menerapkan flip classroom yang berbasis teknologi informasi dan komunikasi. Dari pernyataan ini memberikan pengertian bahwa dengan pembelajaran blended learning termasuk bersifat fleksibel. Penerapan *blended learning* dalam pendidikan dasar dan menengah tidak begitu dibutuhkan jika penerapannya disamakan dengan penerapan *blended learning* di Perguruan Tinggi. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan pendekatan dan metode pendidikan terutama di perguruan tinggi yang melaksanakan pendidikan jarak jauh. Pada pelaksanaan pendidikan dasar dan menengah, harus menerapkan tatap muka dalam pembelajarannya, akan tetapi bukan berarti dalam pendidikan dasar dan menengah tidak dapat menerapkan *blended learning*. Pada pendidikan dasar dan menengah juga dapat menerapkan *blended learning*, hanya saja secara teknis pelaksanaan pembelajaran tidak dapat disamakan dengan pelaksanaan pembelajaran di perguruan tinggi yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh (Prayitno, 2015:7).

Dari pernyataan diatas bahwa penerapan *blended learning* bukan hanya diperuntukkan buat perguruan tinggi tetapi dapat diimplementasikan pada pendidikan dibawahnya. Sehingga tidak ada alasan untuk mengatakan bahwa *blended learning* tidak dapat digunakan dalam proses pembelajaran mulai dari sekolah dasar, upaya ini tidak terlepas dari berkembangnya teknologi saat ini. Dwiyogo (2013:47) mengemukakan bahwa implementasi *e-learning* menjadikan banyak orang mempunyai banyak konsep yang bermacam-macam tentang media pembelajaran.

KESIMPULAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang merupakan salah satu pendidikan yang mempengaruhi kehidupan seseorang . Pendidikan jasmani yang bukan hanya berfokus pada psikomotor saja tetapi kognitif dan afektifnya pun merupakan bagian dari tujuan pendidikan jasmani. Pembelajaran dengan menerapkan *blended learning* dalam proses belajar bukanlah menjadi halangan yang besar apabila pendidik mengetahui bagaimana strategi dalam memulai proses pembelajaran *blended learning* tersebut, sehingga harapannya dengan mencampur adukan teknologi dalam proses pembelajaran dalam penjasokes, akan meningkatkan dari segi aspek kognitifnya, sebab apabila pengetahuannya benar maka gerak yang dilakukannya juga benar. Karena pengetahuan itu modal utama dalam meraih sesuatu sehingga apabila tanpa pengetahuan yang benar maka untuk meraih sesuatupun sulit atau bahkan tidak bisa sama sekali. Sebagai seorang pendidik semestinya tidak menutup mata akan perkembangan teknologi di abad 21 ini, sehingga hal tersebut akan memudahkan bagi pendidik untuk berinovasi dalam proses pembelajaran masa kini, salah satunya pembelajaran berbasis *blended learning* yang mengombinasikan

pembelajaran tatap muka, online dan offline. Dan harapannya pendidik juga harus sadar serta peduli terhadap karakteristik gaya belajar siswa, sehingga tidak serta merta memberikan pengajaran yang padahal pelajaran tersebut tidak sampai kepada peserta didik, sehingga proses belajar bagi peserta didik menjadi terbatas.

DAFTAR RUJUKAN

- Alruwaih, M. 2015. *Effect Of Blended Learning On Student's Satisfaction For Student Of The Public Authority For Applied Education And Training In Kuwait*. Science, Movement and Healthy, Vol XV, ISSUE 2 Supplement
- Darmawan, D. 2014. *Inovasi Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Dwiyogo, W. D. 2013. *Media Pembelajaran*, Wineka Media. Malang
- Dwiyogo, W. D. 2014. *Model Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning Untuk Hasil Belajar Pemecah Masalah*.
- Giannousi, M. C., et al, 2014. *A Comparison Of Student Knowledge Between Traditional And Blended Learning Instruction In A Physical Education In Early Damocritus University Of Threace*. (Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE) ISSN 1302-6488 Vol: 15 No:1 Article 7
- Jefferies, A. *Blended Learning in the Campus-Based University: A Case Study Exploring the Student Experience of Technology for Enhancing Learning*. DOI: 10.4018/978-1-4666-2014-8.ch016
- Komarrudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Kezu, I. Y. & Demirkol, M. 2014. *Effect of Blended Learning Environment Model on High School Student's Academic Achievement*. The Turkish Online Journal of Education Technology. Vol: 13 issue: 13
- NASPE. 2007. *Initial Guidelines for Online Physical Education. A Position Paper from the National Association for Sport and Physical Education*
- Poon, J. 2013 *Blended Learning: An Institution Approach for Enhancing Student Learning Experiences*. Deakin University
- Prayitno, W. 2015. *Implementasi Blended Learning Dalam Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Menengah*. LPMP D.I. Yogyakarta.
- Reigeluth, C. M. 2012 *Instructional Theory and Technology for the New Paradigm of Education*. Indiana University
- Sumintno, B. dkk, 2012. *Penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi Dalam Pengajaran: Survei Pada GuruGuru Sains di Indonesia*. Universitas Teknologi Malaysia. Volume: 17 Nomer: 1
- Slavin, R.E. 2009. *Psikologi pendidikan teori dan praktik, edisi kedelapan*, Jilid kedua. (Terjemahan Marianto Samosir). Jakarta: PT Index (Buku asli diterbitkan tahun 2006)

- Soyomukti, Nurani. (2010). *Teori-Teori Pendidikan*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Setyawan., dkk, 2017. *Pelatihan pembelajaran penjasorkes berbasis blended Learning untuk meningkatkan ketrampilan mengajar Guru-guru penjasorkes sd se-kotamadya Denpasar*
- Undang-Uandang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Widhiarta, A. P. 2008. *Memahami Lebih Lanjut Tentang E-Learning. Merupakan bagian kajian pustaka dari Desain Model Pengembangan e-learning untuk Pendidikan Nonformal oleh Balai Pengembangan Pendidikan Nonformal dan Informal (BPPNFI) Regional IV*. Surabaya
- Woodall, D. 2012. *Blended Ldearning Strategies: Selecting The Best Intructional Method*. Skillsoft Learning
- .

ANALISIS PEMBELAJARAN PJOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN CSE-UCLA EVALUATION MODEL

Rizka Yulidasari

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

rizkayulidasari@gmail.com

Abstrak: Pada pelaksanaan pendidikan yang bermutu pastinya ada pendukung yang mewujudkan tercapainya pembangunan sumber daya manusia yang bermutu. Dalam dunia pendidikan sering dipahami tentang evaluasi yaitu hanya terbatas pada penilaian saja. Evaluasi tidak hanya berurusan pada nilai yang diukur berdasarkan penyelesaian soal-soal, tetapi evaluasi program pendidikan akan mengkaji banyak faktor. Dengan demikian evaluasi program perlu diperkenalkan kepada seluruh pendidik, karena evaluasi sangat penting dalam pengembangan mutu pendidikan. Dalam ilmu evaluasi program pendidikan, ada banyak model yang dipergunakan untuk mengevaluasi keterlaksanaan program khususnya program pendidikan. Salah satu model yang digunakan dalam pembahasan ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji pengertian, model evaluasi CSE-UCLA dan menganalisis serta membahas program pembelajaran PJOK berdasarkan pendekatan CSE-UCLA. Evaluasi model CSE-UCLA menekankan pada kapan evaluasi dilakukan. Pada hasil penelitian yang relevan dengan pendekatan evaluasi model CSE UCLA bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga erat sekali dengan kedisiplinan administrasi maupun waktu, untuk itu guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus mampu mengadministrasikan segala kegiatan pembelajarannya yang berupa daftar hadir, agenda mengajar dengan baik.

Kata Kunci: analisis, pembelajaran PJOK, evaluasi model CSE-UCLA

PENDAHULUAN

Pada pelaksanaan pendidikan yang bermutu pastinya ada pendukung yang mewujudkan tercapainya pembangunan sumber daya manusia yang bermutu. Pada pelaksanaan pendidikan yang bermutu tidak cukup hanya dilakukan dengan tranformasi ilmu pengetahuan dan teknologi saja, namun juga perlu adanya dukungan dari peningkatan profesionalisme dan sistem manajemen tenaga pendidik serta perlunya pengembangan kemampuan peserta didik untuk membantu menentukan pilihan dan pengambilan keputusan guna mencapai terwujudnya cita-cita. Ketepatan menengtnukan evaluasi program mengandung arti bahwa harapan antara hubungan evaluasi program dengan jenis program yang dievaluasi.

Menurut Gall and Borg (2007: 559) “*educational evaluation is the process of making judgments about the merit, value, or worth of educational programs*”. Dapat diartikan bahwa evaluasi pendidikan adalah proses membuat penilaian

tentang prestasi, nilai, atau nilai program pendidikan. Stufflebeam dan Shinkfield (2007: 9) mengutip *The Joint Committee's* (1994) untuk mendefinisikan evaluasi "*evaluation is the systematic assessment of the worth or merit of an object*". Dalam buku *The Program Evaluation Standards* yang ditulis oleh Donald B. Yarbrough dkk (2010: xxiv) juga mengutip *Joint Committee on Standards for Educational Evaluation* (JCSEE, 1994) *defined evaluation as the "systematic investigation of the worth or merit of an object"*. Dapat diartikan bahwa evaluasi sebagai "penyelidikan sistematis nilai atau manfaat dari sebuah objek".

Menurut Wirawan (2011:7) mengatakan bahwa: "evaluasi sebagai riset untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyajikan informasi yang bermanfaat tentang objek evaluasi, menilainya dan membandingkannya dengan indikator evaluasi dan hasilnya dipergunakan untuk mengambil keputusan mengenai objek evaluasi". Evaluasi juga merupakan proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk mengumpulkan, mendeskripsikan, menginterpretasikan dan menyajikan informasi untuk dapat digunakan sebagai dasar membuat keputusan, menyusun kebijakan maupun menyusun program selanjutnya. Adapun tujuan evaluasi adalah untuk memperoleh informasi yang akurat dan objektif tentang suatu program. Informasi tersebut dapat berupa proses pelaksanaan program, dampak/hasil yang dicapai, efesiensi serta pemanfaatan hasil evaluasi yang difokuskan untuk program itu sendiri, yaitu untuk mengambil keputusan apakah dilanjutkan, diperbaiki atau dihentikan. Selain itu, juga dipergunakan untuk kepentingan penyusunan program berikutnya maupun penyusunan kebijakan yang terkait dengan program.

Dalam ilmu evaluasi program pendidikan, ada banyak model yang dipergunakan untuk mengevaluasi keterlaksanaan program khususnya program pendidikan. Meskipun antara satu dengan yang lain berbeda tetapi maksudnya sama yaitu melakukan kegiatan pengumpulan data atau informasi yang berkenaan dengan objek yang dievaluasi, yang tujuannya menyediakan bahan bagi pengambil keputusan dalam menentukan tindak lanjut suatu program.

Menurut Arikunto dan Jabar (2009:7) menyatakan bahwa evaluasi program dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk penelitian, yaitu penelitian evaluatif. Oleh karena itu, dalam pembicaraan evaluasi program, pelaksana berpikir dan menentukan langkah-langkah sebagaimana melaksanakan penelitian. Murzyanah (2011:1.2-1.3) mengatakan evaluasi program merupakan proses deskripsi, pengumpulan data dan penyampaian informasi kepada pengambil keputusan yang akan dipakai untuk pertimbangan apakah program perlu diperbaiki, dihentikan atau diteruskan. Adapun perbedaan evaluasi dengan penelitian umumnya terletak pada hasilnya. Hasil evaluasi adalah keputusan, sedangkan hasil penelitian adalah kesimpulan.

Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui dan mengkaji pengertian, model evaluasi CSE-UCLA dan menganalisis serta membahas program pembelajaran PJOK berdasarkan pendekatan CSE-UCLA. Pentingnya penulisan makalah ini agar penulis dan peserta mata kuliah evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani dapat memahami tentang pengertian model evaluasi CSE-UCLA dan menganalisis serta membahas program pembelajaran PJOK berdasarkan pendekatan CSE-UCLA.

CSE-UCLA Evaluation Model menekankan pada “kapan” evaluasi dilakukan. CSE-UCLA terdiri atas dua kata yaitu CSE dan UCLA. CSE merupakan singkatan dari *Center for the Study of Evaluation*, sedangkan UCLA adalah singkatan dari *University of California in Los Angeles*. Menurut (Alkin: 1969) Dalam model ini ada lima tahap penting yang harus dilalui, yaitu *Systems Assessment* (Penilaian sistem), *Program planning* (perencanaan Program), *Program Implementation* (Implementasi Program), *Program Improvement* (Program perbaikan), *Program Certification* (Sertifikasi Program). Fernandes memberikan penjelasan tentang tahap evaluasi CSE-UCLA terdiri atas empat tahap yaitu 1) *Needs Assesment*, dalam hal ini evaluator memusatkan perhatian pada penentuan pertanyaan yang diajukan. 2) *Program planning*, dalam tahap kedua dari CSE model ini evaluator mengumpulkan data yang terkait langsung dengan pembelajaran dan mengarah kepada pemenuhan kebutuhan yang telah diidentifikasi pada tahap kesatu. Dalam tahap perencanaan ini program PMB dievaluasi dengan cermat untuk mengetahui apakah rencana pembelajaran telah disusun berdasarkan hasil analisis kebutuhan. Evaluasi tahap ini tidak lepas dari tujuan yang telah dirumuskan. (3) *Formative evaluation*, dalam tahap ketiga ini evaluator memusatkan perhatian pada keterlaksanaan program. Dengan demikian, evaluator diharapkan betul-betul terlibat dalam program, karena harus mengumpulkan data dan berbagai informasi dari pengembang program. (4) *Summative evaluation*, dalam tahap keempat, yaitu evaluasi sumatif, para evaluator diharapkan dapat mengumpulkan semua data tentang hasil dan dampak dari program. Melalui evaluasi sumatif ini, diharapkan dapat diketahui apakah tujuan yang dirumuskan untuk program sudah tercapai, dan jika belum, dicari bagian mana yang belum dan penyebabnya. Dibuat untuk bisa mengukur tingkat kesenjangan yang terjadi antara harapan dengan kenyataan yang terjadi sebenarnya di lapangan. Dalam pengukuran kesenjangan seorang analisis harus mampu mengetahui seberapa besar masalah yang dihadapi.

Ada enam macam kebutuhan yang biasa digunakan untuk merencanakan dan mengadakan analisa kebutuhan (Morrison, 2001: 28-30). (1) Kebutuhan normatif, membandingkan peserta didik dengan standar nasional, misal, UAN, SNMPTN, dan sebagainya. (2) Kebutuhan komperatif, membandingkan peserta didik pada satu kelompok dengan kelompok lain yang selevel. Misal, hasil Ebtanas SLTP A

dengan SLTP B. (3) Kebutuhan yang dirasakan, yaitu hasrat atau keinginan yang dimiliki masing-masing peserta didik yang perlu ditingkatkan. Kebutuhan ini menunjukkan kesenjangan antara tingkat ketrampilan/kenyataan yang nampak dengan yang dirasakan. Cara terbaik untuk mengidentifikasi kebutuhan ini dengan cara interview. (4) Kebutuhan yang diekspresikan, yaitu kebutuhan yang dirasakan seseorang mampu diekspresikan dalam tindakan. Misal, siswa yang mendaftar sebuah kursus. (5) Kebutuhan masa depan, Yaitu mengidentifikasi perubahan-perubahan yang akan terjadi dimasa mendatang. Misal, penerapan teknik pembelajaran yang baru, dan sebagainya. (6) Kebutuhan Insidentil yang mendesak, yaitu faktor negatif yang muncul di luar dugaan yang sangat berpengaruh. Misal, bencana nuklir, kesalahan medis, bencana alam, dan sebagainya.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa analisis merupakan langkah awal dari penelitian sehingga menjadikan penelitian memiliki nilai dengan perlakuan-perlakuan ilmiah. Selain itu analisis kebutuhan memiliki fungsi tersendiri yaitu: 1) sebagai perencanaan awal sebuah penelitian, 2) merumuskan masalah yang ditemui saat di lapangan secara menyeluruh, 3) mengidentifikasi segala aspek yang menyangkut penelitian baik dari karakteristik subjek yang diteliti dan atau hambatan-hambatan (fasilitas, guru, murid, perangkat sekolah, dll) apa saja yang ditemui, 4) mengidentifikasi masalah yang ditemukan dilapangan sebagai proses membuat keputusan untuk menyelesaikan sebuah masalah dengan memanfaatkan informasi yang telah dikumpulkan.

Ciri-ciri dari model CSE-UCLA adalah adanya lima tahap yang dilakukan dalam evaluasi, yaitu *Systems Assessment* (Penilaian sistem), *Program planning* (perencanaan Program), *Program Implementation* (Implementasi Program), *Program Improvement* (Program perbaikan), *Program Certification* (Sertifikasi Program). Alkin & Wolley (1969) memberikan penjelasan tentang model tersebut menjadi 5 tahap yaitu. 1) *systems assessment* (penilaian sistem), 2) *program planning* (perencanaan program), 3) *Program implementation* (implementasi program), 4) *program improvement* (program perbaikan) *program certification* (sertifikasi Program). Dalam evaluasi sertifikasi program, ada persyaratan untuk data yang valid dan terpercaya yang umumnya akan mengharuskan upaya evaluator untuk menerapkan sebagai satu set kontrol. Evaluator mungkin menggunakan *preand desain post-test* dan menggunakan metode canggih untuk menganalisis data. Intervensi harus dihindari dalam evaluasi di daerah kebutuhan ini.

METODE

Metode penulisan artikel ini yaitu dengan menganalisis dan mengkaji beberapa sumber yang relevan, penelitian dan pengamatan langsung pada pengelolaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kemudian dari pengkajian tersebut selanjutnya temuan dipaparkan dalam artikel

menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Subjek penelitian adalah semua yang berkaitan dengan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seperti guru, siswa, penelitian terkait, sumber hukum, perangkat penunjang program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seperti kurikulum, perangkat pembelajaran dan buku pegangan guru.

HASIL

Pada pengelolaan proses evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga menunjukkan bahwa perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi tiga aspek yaitu proses seleksi peserta didik, kurikulum dan sarana prasarana secara umum telah memenuhi ketentuan dan syarat dalam teori yang ada sehingga dapat berjalan dengan baik. Penulis mencoba menganalisis pengelolaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas BIO (Bakat Istimewa Olahraga) berbasis prestasi (study kasus di SMAN 1 Slogohimo) oleh Kasto tahun 2016 menggunakan analisis evaluasi model CSE-UCLA dengan menggunakan deskriptif kualitatif.

Sebuah perencanaan pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dan harus dilakukan oleh seorang guru dalam menjalankan profesinya. Perencanaan pembelajaran sering disebut juga skenario pembelajaran, guru sangat memerlukan sebuah skenario mengajar dimana skenario tersebut akan digunakan oleh guru sebagai panduan atau pedoman dalam melaksanakan pembelajarannya. Dalam pelaksanaannya perlu dibuat dan direncanakan dengan matang, karena dengan kematangan skenario atau kematangan perencanaan pembelajaran akan mempengaruhi kinerja seorang guru. Jika perencanaan baik maka pelaksanaan pembelajarannya pun juga akan lebih baik pula. Perencanaan pembelajaran berperan sangat penting dalam memandu seorang guru menjalankan tugasnya, perencanaan pembelajaran juga merupakan suatu langkah awal berhasil atau tidaknya pembelajaran sebelum pelaksanaan pembelajaran berlangsung.

Pembuatan perencanaan pembelajaran dimulai dari pembuatan pemetaan, Analisis Materi Pelajaran (AMP), Program Tahunan (Prota) Program Semester (Promes) Silabus, dan yang terakhir membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Jadi setiap guru sebelum mengajar selalu menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Sebagai contoh : RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) adapun tahap perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas bakat istimewa olahraga di SMAN 1 Slogohimo.

Perencanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada Kelas Bakat Istimewa Olahraga di SMAN 1 Slogohimo berupa proses penerimaan siswa kelas bakat istimewa olahraga yang dilaksanakan lebih awal dibanding kelas reguler. Siswa yang akan mendaftar sudah memiliki prestasi di dalam cabang

olahraga, tes masuk kerja sama dengan Universitas Negeri Yogyakarta dan tes kesehatan yang dilakukan oleh dokter. Kurikulum yang digunakan adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jam pelajaran yang diikuti kelas bakat istimewa lebih lama 8 jam per minggunya.

Pelaksanaan dan materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan Kelas Bakat Istimewa Olahraga di SMAN 1 Slogohimo meliputi; permainan bola kaki, bolavoli, bolabasket, bola takraw, dan atletik serta pencak silat. Pelaksanaannya mendidik dan melatih anak ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi dan memiliki prestasi serta berketrampilan. Struktur program pendidikan khusus bagi peserta didik bakat istimewa olahraga terdiri dari program mata pelajaran reguler dan materi khusus sesuai minat dan bakatnya.

Evaluasi pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan Kelas Bakat Istimewa Olahraga di SMAN 1 Slogohimo. Evaluasi dilakukan setiap tri wulan dan enam bulan sekali untuk mengukur tingkat keberhasilan program yang dibuktikan dari hasil raport di akhir setiap semester, baik itu semester ganjil maupun semester genap. Untuk kelas bakat istimewa terdapat dua raport yaitu raport akademik seperti kelas reguler dan raport kecabangan sesuai cabang olahraga yang diikutinya. Selain itu dalam pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan kelas bakat istimewa olahraga dari proses, input, dan output setiap akhir tahun pelajaran.

Lalu penulis juga mencoba menganalisis sebuah penelitian tentang pelaksanaan evaluasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri se-kecamatan jatilawang kabupaten banyumas oleh Purwidariyatmoko tahun 2011 dengan menggunakan analisis model evaluasi CSE-UCLA. CSE-UCLA terdiri dari dua singkatan, yaitu CSE dan UCLA. CSE merupakan singkatan dari Center for the Study of Evaluation, sedangkan UCLA merupakan singkatan dari University of California in Los Angeles. Ciri dari model CSE-UCLA adalah adanya lima tahapan evaluasi, yaitu perencanaan, pengembangan, implementasi, hasil dan dampak. Sementara itu, menurut Fernandes (1984) dalam model CSE-UCLA ini juga dapat dibagi ke dalam empat tahapan evaluasi, yaitu: (1) *needs assessment*; (2) *program planning*; (3) *formative evaluation*; dan (4) *summative evaluation*. Pada dasarnya, pentahapan yang dikemukakan oleh Fernandes (1984) adalah sama dengan tahapan yang ada pada CSE-UCLA model. Tahapan perencanaan dan pengembangan program memerlukan tahapan evaluasi yang disebut *needs assessment*. Pada tahap implementasi, diperlukan evaluasi formatif, sedangkan untuk mengetahui hasil dan dampak program, diperlukan evaluasi sumatif.

Tabel 1 Deskripsi Mempergunakan Umpan Balik

No.	Interval	Kriteria	f	%
1	40% - 52%	Keterangan lain	4	13%
2	52% - 64%	Tidak pernah	1	3%
3	64% - 76%	Kadang-kadang	11	37%
4	76% - 88%	Sering	11	37%
5	88% - 100%	Selalu	3	10%
Jumlah			30	100%

(Sumber: Purwidariyatmoko, 2011:48)

Perencanaan (*need assessment*) perumusan tujuan dilaksanakan evaluasi pembelajaran sangat penting, sebab tanpa tujuan yang jelas, maka evaluasi pembelajaran akan berjalan tanpa arah dan mengakibatkan evaluasi menjadi kehilangan fungsi. Pada tabel diatas menunjukkan bahwa guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Se-Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas yang penulis teliti, sebagian besar sudah membuat perumusan tujuan dilaksanakan evaluasi pembelajaran. Hal ini ditunjukan dengan persentasi data sebagai berikut: yang menjawab selalu 10 %, sering 37 %, kadang -kadang 37 %, tidak pernah 3% dan keterangan lain 13%.

Tabel 2 Deskripsi Menggunakan Pedoman Evaluasi

No.	Interval	Kriteria	f	%
1	53% - 63%	Keterangan lain	10	33%
2	63% - 72%	Tidak pernah	0	0%
3	72% - 81%	Kadang-kadang	9	30%
4	81% - 91%	Sering	1	3%
5	91% - 100%	Selalu	10	33%
Jumlah			30	100%

(Sumber: Purwidariyatmoko, 2011:49)

Dalam proses merencanakan program (*program planning*) dilihat dari persentasi data pada tabel diatas yang menunjukkan bahwa, dalam hal merumuskan tujuan evaluasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa, terdapat 33 % guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang memilih jawaban selalu, 3 % menjawab sering, 30 % untuk jawaban kadang-kadang , 0% yang menjawab tidak pernah dan keterangan lain 30%. Hampir semua Bapak/Ibu guru telah menggunakan pedoman pelaksanaan evaluasi yang ada di sekolah. Disamping karena disetiap sekolahan memiliki pedoman evaluasi yang baku, juga karena pentingnya Pedoman pelaksanaan evaluasi terhadap pelaksanaan evaluasi setelah pembelajaran, agar proses pelaksanaan evaluasi yang dilakukan Bapak/Ibu guru tidak menyimpang dari pedoman yang ada.

Tabel 3.3 Deskripsi Setelah Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan

No.	Interval	Kriteria	f	%
1	50% - 60%	Keterangan lain	7	23%
2	60% - 70%	Tidak pernah	0	0%
3	70% - 80%	Kadang-kadang	8	27%
4	80% - 90%	Sering	6	20%
5	90% - 100%	Selalu	9	30%
Jumlah			30	100%

(Sumber: Purwidariyatmoko, 2011:54)

Pada saat berlangsungnya proses pembelajaran (*formative evaluation and summative evaluation*), yaitu dilaksanakan pada setiap kali satuan program pelajaran atau sub pokok bahasan dapat diselesaikan, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik telah terbentuk sesuai dengan tujuan pengajaran yang telah ditentukan. Hal ini ditunjukan dengan persentasi data sebagai berikut: yang menjawab selalu 30%, sering 20 %, kadang -kadang 27 %, tidak pernah 0% dan keterangan lain 23%. Sebagian besar Bapak/Ibu guru melaksanakan evaluasi setelah menyelesaikan materi dalam satu pokok bahasan maupun sub pokok bahasan. Hal ini dikarenakan Bapak/Ibu guru telah memahami dengan melaksanakan evaluasi setelah menyelesaikan materi dalam satu pokok bahasan atau sub pokok bahasan sangat membataui untuk mengetahui seberapa jauh penguasaan materi siswa setiap pokok bahasan maupun sub pokok bahasan. Dengan mengetahui kemampuan siswa dalam penguasaan materi lebih rinci, maka penanganan dalam proses pembelajarannya akan lebih tepat dan efektif, sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai.

PEMBAHASAN

Keberhasilan sebuah program akan tercapai apabila dalam pelaksanaannya semua stake holder bergerak bersama-sama secara sinergis. Aspek psikomotor merupakan juga bagian yang paling besar dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan walaupun didalamnya juga ada unsur afektif dan kognitif untuk itu, dalam kegiatan pembelajaran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diperlukan urutan-urutan atau langkah-langkah pembelajaran dengan baik dan benar dari awal sampai akhir pembelajaran, adapun urutan-urutannya tersebut adalah mulai dari pemanasan, pelajaran inti sampai dengan pendinginan. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga erat sekali dengan kedisiplinan administrasi maupun waktu, untuk itu guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus mampu mengadministrasikan segala kegiatan pembelajarannya yang berupa daftar hadir, agenda mengajar dengan baik. Disamping itu guru pendidikan olahraga dan

kesehatan juga dituntut bisa memanfaatkan waktu dengan baik. Dan pelaksanaannya tidak terlepas dengan RPP (rencana pelaksanaan pembelajaran).

Penulis menggunakan angket sebagai alat pengumpul datanya. Penelitian pada dasarnya adalah melakukan pengukuran, maka diperlukan alat ukur yang baik untuk mengukur variabel-variabel penelitian. Menurut Sugiyono (2015: 148), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena tersebut disebut variabel penelitian. Instrumen penelitian disusun dengan maksud mendapatkan data penelitian dengan tingkat ketercukupan data tertentu sesuai dengan fokus masalah penelitian. validitas dan reliabilitas instrumen evaluasi berbasis CSE-UCLA berdasarkan hasil pengolaan.

Model evaluasi CSE-UCLA menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Utama (2010:282) penelitian kualitatif (qualitative research) adalah penelitian yang ditujukan untuk mendiskripsikan dan menganalisis fenomena-fenomena, peristiwa, aktifitas social secara ilmiah. Karakteristik penelitian kualitatif meliputi: a) *natural setting*, b) permasalahan masa kini, c) memusatkan pada deskriptif, d) *human instrument*, e) *purposive sampling*, f) pemanfaatan “*tacit knowledge*”, g) lebih mementingkan proses dari pada produk (hasil), h) makna sebagai perhatian utama riset, i) analisis induktif, j) struktur sebagai sesuatu” ritual constraint”, k) riset kualitatif bersifat holistik, l) desain bersifat lentur dan terbuka, m) *negotiated outcome*, n) bentuk laporan dengan model studi kasus, o) *interpretasi idiografik*, p) aplikasi tentatif, q) keterikatan yang dibentuk oleh fokus, dan r) penggunaan kriteria khusus bagi kebenaran (Sumardjoko, 2005: 11). Karakteristik penelitian yang seperti itu cocok untuk digunakan dalam penelitian tesis ini karena lebih melihat pada proses pembelajaran yang diterapkan di sekolah dengan bakat istimewa olahraga.

KESIMPULAN

Ditinjau dari analisis model evaluasi CSE-UCLA maka dapat disimpulkan bahwa guru sudah memiliki kompetensi yang cukup atau sedang dalam pelaksanaan evaluasi pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari kemampuan dan keahlian para guru pada saat melaksanakan evaluasi pembelajaran dengan sudah memperhatikan dan memahami prosedur dan teknik-teknik evaluasi pendidikan dan juga dapat menafsirkan hasil dari evaluasi yang telah dilaksanakan yang kemudian ditindaklanjuti untuk memperoleh pembelajaran yang lebih optimal. Pada dasarnya evaluasi pembelajaran bertujuan untuk mengetahui informasi-informasi yang dibutuhkan untuk memperbaiki proses pembelajaran. Akan tetapi proses pelaksanaannya tetap mengacu kepada langkah-langkah evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Saran dari penulis yaitu diberikan kepada pihak yang terkait agar meningkatkan lagi pelaksanaan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan selalu membuat kisi-kisi butir soal agar isi yang dimaksud di dalam soal lebih terarah dan melatih guru agar tetap aktif dan terlatih membuat kisi-kisi butir soal, menyusun profil kemajuan kelas agar guru dapat mengidentifikasi kembali kelemahan dan kekuatan dalam komponen pembelajaran, dan juga dengan membantu para siswa dalam memberikan arahan cara penyelesaian soal-soal yang tidak dapat dipecahkan oleh siswa. Dalam evaluasi pembelajaran, guru sebagai evaluator sudah seharusnya dapat melaksanakan proses evaluasi dengan baik, oleh karena itu, guru diharuskan lebih memperkaya skill kompetensinya dalam evaluasi dengan lebih memahami lagi tentang teknik dan prosedur evaluasi pendidikan hingga menafsirkan hasil dari pelaksanaan evaluasi tersebut dan didapatkan keputusan yang tepat demi tercapainya tujuan pembelajaran.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi dan Jabar, Cipi Safruddin Abdul. 2009 *Evaluasi Program Pendidikan: Pedoman Teoretis Praktis bagi Mahasiswa dan Praktisi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Fernades, H.J.X. 1984. *Evaluation of Educational Programs*. Jakarta: National Education Planning, Evaluation and Cultural Development.
- Gall, Meredith D., Gall, Joyce dan Borg, Walter R. 2007. *Educational Research: An Introduction*. New York: Pearson Education.
- Gary. R, Morrison, Steven M, Ross, Jerrold E Kemp. 2001. *Designing Effective Instruction*, Third Edition John Wiley and Sons. Inc printed in the USA.
- Kasto, 2016. *Pengelolaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas BIO (Bakat Istimewa Olahraga)*. Thesis. Magister Administrasi Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Marvin C. Alkin and Dale C. Woolley. 1969. *A Model For Educational Evaluation Center For The Study Evaluation University Of California At Los Angeles*, Paper presented for PLEDGE conference.
- Muzayanah. 2011. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta: Prodi Teknologi Pendidikan UNJ.
- Purwidariyatmoko. 2011. *Pelaksanaan Evaluasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Se-Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas*. Skripsi tidak diterbitkan: Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

- Sumardjoko, Bambang. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Stufflebeam, Daniel L. dan Shinkfield, Anthony J. 2007. *Evaluation Theory, Models, and Application*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Wirawan. 2011. *Evaluasi: Teori, Model, Standar, Aplikasi dan Profesi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

ANALISIS PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA PANAHAN PADA PERPANI KABUPATEN PONOROGO

Dwiki Adi Septian¹, Agus Kristiyanto², Sapta Kunta Purnama³

^{1,2,3} (Ilmu Olahraga, Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret)

wixioyien@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah: Mendiskripsikan pembinaan prestasi olahraga panahan, mendiskripsikan struktur organisasi PERPANI, mendiskripsikan sarana dan prasarana, mendiskripsikan pendanaan yang dikelola oleh PERPANI Kabupaten Ponorogo. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dan bersifat deskriptif. Sedangkan teknik sampling menggunakan Purposive Sampling dan menggunakan Snowball Sampling. Pengumpulan data melalui Observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Hasil dari penelitian ini adalah pembinaan yang dilaksanakan oleh PERPANI Kabupaten Ponorogo sudah menerapkannya piramida pembinaan seperti halnya pembinaan pada umumnya. Mengapa demikian dilihat dari adanya pembinaan pemasalan dengan melaksanakan seleksi atlet pemula, atlet junior, dan atlet senior. Selain itu pembibitan atlet terus dilakukan melalui ekstra yang ada di beberapa sekolah dan klub-klub panahan yang ada di Ponorogo. Struktur organisasi PERPANI Kabupaten Ponorogo bisa dikatakan kurang berjalan semestinya, karena dilihat dari kinerja pengurus PERPANI sendiri kurang begitu maksimal. Sarana dan prasarana latihan yang dimiliki oleh PERPANI dikatakan kurang memadai karena selain keterbatasan peralatan yang dimiliki juga sarana yang ada masih sering dialih fungsikan penggunaannya oleh pemerintah daerah sendiri. Pendanaan PERPANI Kabupaten Ponorogo masih belum begitu tertata dengan rapi, penyebabnya dana yang diperoleh masih jauh dari kata cukup untuk mengembangkan sebuah prestasi olahraga terutama dalam olahraga Panahan.

Kata kunci: pembinaan, prestasi, olahraga panahan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan masyarakat dunia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Olahraga memang telah memainkan peranan yang sangat strategis dalam kehidupan manusia. Olahraga menjadi alat untuk membentuk watak dan karakter bangsa yang sangat efektif yang siap hidup dan bersaing dalam era globalisasi. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia harus mempunyai kemauan serta tekad yang kuat untuk memajukan olahraga di Indonesia. Suatu kota/kabupaten/provinsi yang menghendaki kemajuan pesat pada berbagai bidang, bahkan semestinya tidak boleh sekedar secara sloganistik menganggap olahraga sebagai sesuatu yang sangat penting. Kesadaran akan makna strategis olahraga harus melalui perencanaan pembangunan yang

berpihak pada kemajuan olahraga secara menyeluruh. Harus menyeluruh karna olahraga memiliki berbagai potensi yang berisikan suatu semangat dan kekuatan untuk membangun, karena ia sebenarnya merupakan *sense of spirit* dari suatu proses panjang suatu pembangunan (Kristiyanto, 2012 : 2-3).

Olahraga prestasi bukan hanya sekedar pencapaian akhir yang memuaskan berdasarkan target awal tim atau atlet, dalam lingkup dunia olahraga, akan tetapi bagaimana proses untuk menuju prestasi olahraga sesuai dengan targetnya. Dalam UU No 16 pasal 93 ayat 4, yaitu tentang standar pelayanan minimal keolahragaan untuk olahraga prestasi sebagaimana dimaksud pada ayat 1 (standar pelayanan minimal keolahragaan sebagaimana dimaksud pasal 92 meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi) mencakup persyaratan : (1) pelatih olahraga, (2) klub atau perkumpulan, (3) pelatihan, (4) penataran, (5) prasarana dan sarana yang memenuhi standar, (6) kompetisi, (7) kejuaraan atau pekan olahraga, (8) sentra pembinaan, (9) ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, (10) sistem informasi keolahragaan, (11) pendanaan, dan (12) penghargaan. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga prestasi ini dibutuhkan beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi, sistem pembinaan dan sarana-prasarana olahraga. Sedangkan faktor eksternal meliputi, faktor psikologis, rutinitas latihan, pelatih, keadaan fisik, serta teknik dan skill yang dimiliki atlet. Tidak hanya faktor-faktor tersebut yang dapat menunjang sebuah olahraga prestasi, karena didalam olahraga prestasi terdapat manajemen SDM (rekrutmen, seleksi, orientasi, proses, evaluasi, promosi dan degradasi pada atlet, pelatih maupun pengelola), dan terdapat program latihan (jangka panjang, jangka pendek dan evaluasi program). Bila semua faktor tersebut telah dapat dipenuhi, maka pastilah prestasi olahraga Indonesia akan menjadi lebih baik.

Salah satu strategi yang paling mendasar dalam upaya mewujudkan peningkatan sumber daya manusia Indonesia, khususnya di bidang olahraga adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan olahraga sedini mungkin yaitu dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi muda sejak usia dini (KONI, 2000 : 67). Pembinaan dan pembibitan atlet merupakan permasalahan penting yang harus mendapat perhatian. Dalam GBHN 1993 secara tegas telah dikemukakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional.

Selanjutnya dikatakan pula bahwa dalam upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan olahragawan sedini mungkin melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif

dan efisien serta peningkatan kualitas olahraga baik tingkat pusat maupun daerah (GBHN, 1993:95-96).

Perlunya pembinaan olahraga menjamin keberhasilan suatu negara dalam membawa prestasi dan nama harum bangsa. Pembinaan olahraga haruslah terjalin dalam suatu sistem yang saling terkait seperti mata rantai yang tak terputus dari yang paling dasar hingga pembinaan yang tertinggi. Potensi yang ada terus menerus dapat dibina, dipelihara dan dikembangkan dari waktu ke waktu sehingga tidak tertutup kemungkinan potensi tersebut menjadi pribadi-pribadi yang tangguh dan handal. Pribadi yang mempunyai prestasi yang dapat mengangkat nama baik bangsa. Pembinaan olahraga haruslah terjalin dalam suatu sistem yang saling terkait seperti mata rantai yang tak terputus dari yang paling dasar hingga pembinaan yang tertinggi. Potensi yang ada terus menerus dapat dibina, dipelihara dan dikembangkan dari waktu sehingga tidak tertutup kemungkinan potensi tersebut menjadi pribadi-pribadi yang mempunyai prestasi yang dapat mengharumkan nama bangsa.

Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) sebagai induk organisasi panahan di Indonesia dan PERPANI Kota Ponorogo merupakan induk organisasi kelembagaan yang bertanggung jawab sepenuhnya dalam menghimpun, membina prestasi, serta mengkoordinasikan seluruh kegiatan Panahan di Kota Ponorogo dalam rangka memajukan prestasi selalu berusaha memajukan olahraga panahan dengan mengadakan kompetisi atau pertandingan, selain itu diadakan pemilihan bibit pemain berprestasi baik melalui ekstrakurikuler disekolah maupun di club-club. Maka keberadaan infrastruktur sangat penting bagi semua pihak tak terkecuali olahraga. Salah satu infrastruktur yang penting untuk melakukan pembinaan usia dini adalah sekolah. Sekolah tersebut dapat dijadikan basis pembinaan olahraga dengan membuat suatu kurikulum terpadu yang bisa memberikan ruang bagi para siswa yang berbakat untuk mengembangkan bakatnya, sekaligus sekolah sebagai sarana yang tepat dalam belajar. Sistem ini sangat cocok untuk diterapkan di wilayah-wilayah yang terpencil dan belum berkembang karena terbatasnya infrastruktur.

Selain melalui sekolah, pembinaan dapat dilakukan melalui club-club olahraga. Dengan sistem ini memang diperlukan peran aktif dari masyarakat sendiri untuk membangun club-club yang mampu menampung minat dan bakat olahraga anak-anak di tempat tersebut. Kedua sistem tersebut, melalui club dan sekolah, dapat dilakukan secara bersama-sama dengan melihat karakteristik daerah masing-masing sehingga dapat menghasilkan bibit-bibit olahraga secara maksimal (Wiratama, 2007: 8).

Selain itu PERPANI yang merupakan salah satu organisasi olahraga yang ada di Ponorogo tentunya harus memenuhi syarat khusus sebagai organisasi olahraga, sehingga dapat terwujud semua tujuan organisasi itu sendiri. Karena sebenarnya organisasi olahraga tersebut yang merancang pembinaan dan

pendanaan, serta memfasilitasi sarana dan prasarana bagi atlet. Sedangkan KONI bertugas untuk mengkoordinir dan menjalin kerjasama antar organisasi olahraga baik di tingkat daerah maupun pusat. Tapi kenyataannya walau PERPANI sudah dibentuk oleh KONI organisasi olahraga tersebut sebenarnya belum bisa dikatakan organisasi yang sehat. Masih banyak kekurangan dan syarat organisasi yang belum berjalan semestinya. Seperti kurangnya fasilitas maupun sarana dan prasana yang menunjang pembinaan. Tapi atlet dan staf pelatih malah mampu memberikan prestasi bagi PERPPANI Ponorogo. Tentu dilihat dari kekurangan tersebut pasti ada faktor yang mampu menunjang semangat para atlet sehingga masih dapat berprestasi.

Untuk memperoleh data tersebut maka penelitian ini akan meneliti PERANI Ponorogo. Maksud penelitian mengambil data pada PERPANI Ponorogo dikarenakan dilihat dari karakteristik Kota Ponorogo yang lebih dikenal dengan seni budayanya mampu menorehkan prestasi yang cukup membanggakan. Sehubungan dengan hal tersebut, guna mengetahui dan memperoleh hasil yang sesungguhnya maka penelitian ini mengambil judul “Analisis Pembinaan Prestasi Olahraga Panahan pada Perpani Kabupaten Ponorogo”.

METODE

Penelitian ini berada dilingkungan pemerintah Kabupaten Ponorogo maka penelitian ini dilakukan di lapangan panahan dan sekretariat PERPANI Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2015 sampai Mei 2016. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling dan snowball sampling* dengan sampel pihak pengelola, atlet, dan pelatih serta pihak-pihak yang memiliki informasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengamatan atau observasi, wawancara dan analisis dokumen. Untuk memperoleh data yang valid dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data, yaitu melalui wawancara, observasi, mengkaji dokumen-dokumen dan arsip. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan empat komponen yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data atau *display* dan penarikan kesimpulan atau *conclusion drawing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu ujung tombak keberhasilan pembinaan olahraga prestasi dapat dilihat dari prestasi yang ditorehkan oleh atletnya setiap mengikuti pertandingan olahraga. Prestasi atlet tidak didapat secara instan tetapi melalui suatu proses pembinaan yang berjenjang dengan melibatkan semua unsur pemangku kepentingan olahraga di Kabupaten Ponorogo. Di dalam pembinaan prestasi olahraga panahan di Kabupaten Ponorogo sudah melalui proses Jenjang Pembinaan Olahraga Nasional yang meliputi, pemassalan olahraga, pembibitan atlet, dan pembinaan prestasi.

Dari berbagai upaya peningkatan prestasi yang dilakukan oleh PERPANI sebenarnya masih banyak kendala yang menghambat pembinaan prestasi atlet tersebut. Salah satunya sarana dan prasarana yang dipakai selama ini di rasa masih kurang dan kalah jauh di bandingkan dengan daerah lain. Sehingga harapannya pemerintah Kabupaten melalui KONI dapat memperbaiki sarana dana prasarana yang dimiliki PERPANI agar program yang di bentuk seperti pemassalan, pembibitan, dan pembinaan presatasi dapat terlaksana dengan baik sehingga prestasi yang diperoleh dapat lebih maksimal.

PERPANI memiliki kedudukan penting dalam kerangka pembinaan panahan. Koordinasi dalam organisasi PERPANI sangat diperlukan untuk mendapatkan dukungan yang optimal dari berbagai pihak terkait sebagai pengguna atlet berprestasi. cara pemilihan pengurusnya tidak asal tapi juga melalui prosedur pemilihan muscab dan juga setiap 4 tahun sekali melakukan regenerasi pengurus. Sedangkan pengurus tersebut juga memiliki SK kerja setelah terpilih menjadi pengurus PERPANI Ponorogo.

Pengurus PERPANI Kabupaten Ponorogo sudah bekerja dengan baik dengan menyusun program-program bagi atlet PERPANI. Tapi pengurus terkendala dengan kurangnya perhatian dari pemerintah daerah. Dimana selama ini pemerintah daerah sering memberi target juara di setiap kejuaraan tapi sebaliknya pemerintah sangat minim memberikan perhatian dan dukungan dalam hal keuangan bagi PERPANI. Sedangkan olahraga panahan sangat membutuhkan dana yang tidak sedikit dilihat dari peralatan yang di pergunakan oleh satu atlet saja bisa sampai puluhan juta. Dilihat dari minimnya perhatian pemerintah tersebut sering sekali program pengurus tidak bisa berjalan dengan semestinya sehingga pengurus harus mencari solusi agar PERPANI dapat tetap eksis dan berprestasi.

Sarana dan prasarana yang dimiliki PERPANI Ponorogo sangat kurang mendukung. Walau kalau dilihat PERPANI Ponorogo memiliki lapangan tembak sendiri, lapangan tembak yang dimiliki PERPANI sebenarnya cukup luas akan tetapi sarana pendukung dalam lapangan belum standart. Di lapangan tersebut hanya ada satu bangunan sekertariat sekaligus gudang tempat penyimpanan alat dan 1 toilet. Belum lagi lapangan tersebut sering disalahgunakan dalam fungsinya oleh pihak yang tidak bertanggung jawab dimana lapangan tersebut masih sering dipergunakan untuk acara-acara lain di luar latihan seperti konser musik sehingga sangat mengganggu jadwal latihan dan tentu acara-acara tersebut sering juga mengakibatkan kerusakan fasilitas yang ada pada lapangan. Peralatan memanah yang di miliki PERPANI Ponorogo sebenarnya sudah cukup banyak, akan tetapi kenyataan dilapangan peralatan yang dimiliki sebageian besar sudah rusak dan sudah waktunya dilakukan peremajaan peralatan, walaupun memang tidak semuanya peralatan tersebut rusak namun ternyata peralatan tersebut yang menghambat prestasi atlet PERPANI Ponorogo. Atlet-atlet PERPANI sebenarnya juga mengeluhkan peralatan dan sarana prasarana yang selama ini di pakai untuk

latihan atau berkompetisi karena mereka merasa peralatan mereka tertinggal dengan peralatan yang dimiliki oleh daerah lain. Sebenarnya yang didapat oleh para atlet sangat minim, tapi dengan semangat dan kekeluargaan pengurus dengan atlet maupun orang tua atlet suasana tersebut dapat membantu semangat para atlet tersebut sehingga suasana berlatih sangat nyaman. Selain itu kekurangan yang dimiliki malah dapat menjadi motivasi lebih bagi para atlet dalam mengejar prestasi.

PERPANI sebenarnya termasuk yang didanai oleh APBD. Dana dari Daerah kemudian disalurkan ke KONI dan selanjutnya di berikan ke pengcab untuk kebutuhan operasional . Pengcab / Pengurus PERPANI yang mengelola segala kebutuhan oprasional, kebutuhan-kebutuhan itu meliputi sarana latihan, honor pelatih, atlet, konsumsi, perlengkapan latihan, dan biaya mengikuti kejuaraan. Untuk anggaran tidak dapat disebutkan indeksnya berapa. Tapi dengan minimnya aggaran yang didapat dari pemerintah daerah maka pengurus mengambil dana dari iuran anggota dan bantuan orang tua atlet. pendanaan yang di peroleh PERPANI sangatlah minim dimana pengurus tidak bisa memenuhi kebutuhan program yang direncanakan. Sampai-sampai agar berjalannya suatu program hingga memakai iuran anggota dan bantuan orang tua atlet. Tapi dengan minimnya pendanaan tersebut atlet PERPANI Ponorogo masih tetap bersemangat dan mampu menorehkan prestasi di setiap kejuaraan yang diikutinya. Mengenai masalah pendanaan tidak banyak informasi yang di dapat karena bersifat privasi dan sangat sensitive, jadi peneliti hanya menanyakan garis besar saja mengenai pendanaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah ditentukan, disimpulkan bahwa pengelolaan pembinaan prestasi olahraga panahan pada PERPANI Kabupaten Ponorogo sebagai sentra olahraga telah berjalan sesuai dengan prosedur pembinaan prestasi atlet. Secara khusus, dapat disimpulkan pula beberapa hal sebagai berikut : (1) Dilihat dari bagaimana pembinaan prestasi atletnya, PERPANI Ponorogo sudah menerapkan tahap piramida pembinaan. Kenapa bisa dikatakan demikian, sebab PERPANI Kabupaten Ponorogo sudah menerapkan tahap pembinaan pemassalan, tahap pembinaan pembibitan, dan tahap pembinaan atlet prestasi. Walau memang program piramida pembinaan tersebut belum begitu berjalan maksimal yang dikarenakan kurangnya dukungan dari pemerintah sehingga pengurus maupun pelatih kesulitan menjalankan dan mengembangkan program-program tersebut. (2) Struktur organisasi PERPANI Kabupaten Ponorogo sebenarnya sudah bisa dikatakan organisasi yang tertata dalam hal struktur kepengurusannya. Dimana dalam struktur organisasi PERPANI Kabupaten Ponorogo sudah memiliki pelindung/penasehat, ketua umum, wakil ketua, sekertaris, bendahara, dan bidang-bidang sesuai kebutuhan. (3) Sarana dan prasarana latihan yang digunakan belum mengikuti perkembangan, ditinjau dari aspek kualitas dan kuantitas. Pengadaan

dan pemeliharaan sarana dan prasarana untuk latihan merupakan tanggung jawab bersama. (4) Pendanaan untuk PERPANI Ponorogo bersumber dari Pemerintah Daerah Kabupaten Ponorogo dan iuran anggota serta bantuan dari orangtua atlet., belum ada sponsor dari luar untuk masalah pendanaan ini. Tentu dengan pemerintah memberikan bantuan pendanaan akan sangat berguna dalam pembinaan.

PERPANI Ponorogo merupakan pondasi dalam proses pembinaan prestasi Panahan diIndonesia. Dengan pengelolaan pembinaan prestasi olahraga panahan yang baik akan dapat dihasilkan atlet panahan yang berkualitas dan dapat mendukung prestasi panahan nasional oleh sebab itu disarankan kepada Pemegang kebijakan di lingkungan Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Ponorogo harus memberikan perhatian yang lebih kepada PERPANI Ponorogo ini agar proses pembinaan atlet dapat berjalan sesuai harapan. Tentunya dengan mengacu pada petunjuk pelaksanaan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burhan Bungin. 2008. *Penelitian Kualitatif : Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana.
- Harsuki, H. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Husdarta, HJS. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
- Husni, A., Hakim, L., Gayo, M. AR. (1990). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : C.V. Mawar Gempita.
- <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.co.id/2009/07/prestasi-olahraga-indonesia-oleh-dr.html>
- <http://www.koni.or.id> (diakses pada 20 Desember 2014)
- <http://panahanjateng.blogspot.co.id/>
- H.B Sutopo, 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Surakarta: UNS pers.
- Irianto, D.P., Pasurney, P., Mansur, Sidik, D.Z., Nining W.K., Hermawan, I., Dewanti, R.A., Sunyoto, Yunus, M. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga
- Kristiyanto, A. 2012. *Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Mangunhardjana, A. 1989. *Pembinaan Arti dan Metodenya*. Jakarta: Kanisius.
- Miles B. Matthew dan A. Michael Huberman. *Analisis Data Kualitatif : Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. 1992. Jakarta: UI Pers.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya

- Nurhayati, F. (2011). *Panahan*. Surabaya : UNESA
- Riyanto, T. (2006). *Pelatihan Panahan*. Karanganyar : Depdikbud Kabupaten Karanganyar.
- Sajoto. 1990. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Soekardi. 2006. *Managemen Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV. Alfabeta
- Sunarno, A. & Syaifullah, R. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Tohar. 2004. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Semarang Universitas Negeri Semarang.

PREDIKSI PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG DITINJAU DARI FAKTOR KEMAMPUAN FISIK SISWA PUTRA SMP

Haris Kukuh Triasmono¹, Sugiyanto², Agus Kristiyanto³
^{1,2,3}(Ilmu Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret)
wixioyien@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah: untuk menemukan kebenaran tentang faktor kemampuan fisik yang meliputi power otot tungkai, power otot perut, fleksibilitas togok, fleksibilitas punggung, kecepatan dan koordinasi mata kaki dalam memprediksi prestasi lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra SMP. Bentuk penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan Metode Penelitian Korelasional. Sedangkan teknik sampling menggunakan Purposive Random Sampling. Populasi penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri 2 Bulukerto, jumlah sampel 100 siswa. Pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. analisis korelasi regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika faktor kemampuan fisik secara bersamaan memprediksi prestasi lompat jauh gaya menggantung, maka akan terjadi peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 1,0925 untuk setiap peningkatan 1 unit pengukuran *power* otot tungkai, peningkatan sebesar 0,0582 untuk setiap peningkatan 1 unit pengukuran *power* perut, peningkatan sebesar 0,306 untuk setiap peningkatan 1 unit pengukuran fleksibilitas togok, peningkatan sebesar 0,627 untuk setiap peningkatan 1 unit pengukuran fleksibilitas punggung, peningkatan sebesar 0,269 untuk setiap peningkatan 1 unit pengukuran kecepatan, dan peningkatan sebesar 0,0184 untuk setiap peningkatan 1 unit pengukuran koordinasi mata kaki.

Kata kunci: kemampuan fisik, prediksi lompat jauh gaya menggantung

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pelajaran yang tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan materi pembelajaran di sekolah. Penjasorkes memberikan dampak positif bagi siswa dalam perkembangan kognitif, afektif dan pembentukan psikomotor. Berdasarkan alasan tersebut, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimasukkan dalam kurikulum pendidikan nasional. Toho cholik M. & Rusli Lutan (2001: 2) menyatakan, “Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik”. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga menurut jenjang pendidikannya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neurumuskuler, intelektual dan emosional. Aktivitas jasmani dalam

pendidikannya telah mendapatkan sentuhan didaktik–metodik sehingga dapat diarahkan pada usaha pencapaian tujuan pembelajaran. Untuk mencapai kompetensi dasar pendidikan jasmani, maka materi pokok pendidikan jasmani harus diajarkan kepada siswa. Depdiknas (2004: 19-20) menerangkan bahwa, ”Materi pokok pendidikan jasmani dikelompokkan menjadi enam aspek yaitu: (1) permainan dan olahraga (2) aktivitas pengembangan (3) uji diri/senam (4) aktivitas ritmik, (5) akuatik dan (6) aktivitas luar sekolah”.

Atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan serta merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Atletik sendiri merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerakan anak ke arah gerakan atletik. Hal ini senada dengan pendapat Aip Syarifudin (1992: 18) bahwa “pembentukan gerak dasar khususnya pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada atletik”. Kemampuan gerak dasar anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran atletik.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diberikan di sekolah-sekolah, baik dari tingkat Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas. Hal ini karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Hal ini sesuai pendapat Bahagia dkk., (2005: 1) bahwa; Mengapa cabang olahraga atletik wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Bahkan di beberapa Perguruan Tinggi, atletik sebagai salah satu Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU), karena atletik merupakan mother atau ibu dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik dimiliki oleh sebagian besar cabang-cabang olahraga.

Unsur-unsur dalam atletik adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam atletik yang wajib diajarkan pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Lompat jauh adalah melompat untuk mencapai hasil sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu; lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya menggantung (bergantung di udara).

Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya seorang pelompat harus memiliki kemampuan fisik dan penguasaan teknik yang baik. Oleh sebab itu, Sharkey (2003: 37) aktifitas yang teratur memantapkan fungsi sistem kekebalan, sedangkan aktifitas marathon yang melelahkan bersifat

menekan kekebalan sehingga aktifitas yang teratur memiliki kontribusi terhadap kesehatan.

Fisik yang prima merupakan salah satu aset penting yang harus dipertahankan seorang atlet. Faktor fisik berhubungan dengan postur tubuh yang ideal juga berkaitan dengan daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, agilitas, koordinasi gerak, dan kekuatan seorang atlet, baik dalam latihan maupun dalam menghadapi pertandingan. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1995: 810).

Kemampuan fisik yang baik tidak dapat dicapai hanya melalui olahraga itu sendiri, tetapi harus dilakukan pula dengan melalui proses latihan. Menurut Sajoto (1990:5), prestasi olahraga ditentukan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah : 1) faktor biologis, 2) faktor psikologis, 3) faktor lingkungan dan 4) faktor penunjang. Faktor biologis atau fisik yaitu yang berkaitan dengan struktur, postur dan kemampuan biomotorik yang ditentukan secara genetik, merupakan salah satu faktor penentu prestasi yang terdiri dari beberapa komponen dasar yaitu : kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*). Apabila kondisi fisik seseorang baik maka akan bermanfaat untuk : (1) peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, (2) peningkatan dalam kekuatan, keseimbangan dinamis, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik, (3) peningkatan kemampuan gerak yang lebih baik dalam latihan, (4) peningkatan gerak yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan dan (5) respon cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan. Hampir disetiap cabang olahraga, unsur kemampuan fisik seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan dinamis, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi sangat diperlukan. Besar kecilnya kebutuhan akan unsur kondisi fisik berbeda-beda tergantung pada karakteristik dari cabang olahraganya.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang menarik untuk diteliti, karena dari tahun ke tahun pada perlombaan lompat jauh selalu terjadi pemecahan rekor. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 90) lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Karena lompat jauh termasuk nomor lompat yang diperlombakan, maka diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Menurut Aip Syarifudin (1992:73), teknik dasar dalam lompat jauh yaitu : (1) Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan kecepatan horisontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas, ke depan (pada lompat jauh atau lompat jangkit). (2) Tumpuan/tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan menggunakan kaki kiri maupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. (3) Melayang di udara. Sikap badan diudara harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. (4) Sikap Mendarat. Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan.

Dalam nomor lompat jauh seperti gaya menggantung, perlu didukung oleh komponen-komponen kemampuan fisik yang baik. M. Furqon H. (2002: 32) menyatakan “Komponen kondisi fisik dari gerak dasar terdiri dari kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, waktu reaksi, power, koordinasi dan lain-lain”. Sedangkan Sudjarwo (1995: 41) berpendapat, ”Mempelajari teknik dalam cabang olahraga tertentu tidak mungkin dilakukan sebelum atlet memiliki kemampuan fisik yang menunjang gerakan teknik tersebut”.

Berdasarkan beberapa uraian tentang kemampuan fisik dan keterampilan yang ada dalam olahraga bolabasket di atas, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “PREDIKSI PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG DITINJAU DARI FAKTOR KEMAMPUAN FISIK SISWA SMP”. Faktor kemampuan fisik tersebut meliputi power otot tungkai, power otot perut, fleksibilitas togok, fleksibilitas punggung, kecepatan dan koordinasi mata kaki.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Bulukerto Kabupaten Wonogiri. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2016 sampai Desember 2016. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive random sampling* dengan sampel yaitu siswa yang sudah memenuhi syarat sebagai sampel yang dibutuhkan oleh peneliti. Teknik Pengumpulan data dilakukan dengan pengamatan atau observasi, wawancara dan analisis dokumen. Untuk memperoleh data yang valid dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis korelasi regresi dengan melakukan pengujian prasyarat uji normalitas dan linieritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada variabel *power* otot tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,6599. Hal tersebut menunjukkan bahwa arah korelasinya positif, apabila terjadi peningkatan nilai satu unit pengukuran pada *power* otot tungkai maka akan diikuti dengan peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung yang berarti terjadi peningkatan lompat jauh gaya menggantung. Koefisien determinan sebesar 43,55% yang menunjukkan bahwa perubahan pada prestasi lompat jauh gaya menggantung disebabkan oleh variabel *power* otot tungkai sebesar 43,55% dan sisanya 56,45% ditentukan oleh variabel lain. Nilai uji signifikansi t_{hitung} sebesar 8,69 dan nilai t_{tabel} 1,98, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *power* otot tungkai dan prestasi lompat jauh gaya menggantung signifikan.

Hasil analisis regresi sederhana prestasi lompat jauh gaya menggantung atas *power* otot tungkai menghasilkan persamaan regresi : $\hat{Y} = 3,55 + 0,31 X_1$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika terjadi perubahan setiap satu unit pengukuran pada variabel *power* otot tungkai maka akan terjadi perubahan variabel prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,31 meter. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada variabel keterampilan prestasi lompat jauh gaya menggantung setiap peningkatan satu unit pengukuran variabel *power* otot tungkai. Nilai uji signifikansi F_{hitung} sebesar 9,07 dan F_{tabel} 3,9361, hal ini menunjukkan bahwa perubahan variabel prestasi lompat jauh gaya menggantung atas perubahan variabel *power* otot tungkai signifikan (*power* otot tungkai dapat menjadi prediktor prestasi lompat jauh gaya menggantung).

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada variabel *power* otot perut terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,5925. Hal tersebut menunjukkan bahwa arah korelasinya positif, apabila terjadi peningkatan nilai satu unit pengukuran pada *power* otot perut maka akan diikuti dengan peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung yang berarti terjadi peningkatan lompat jauh gaya menggantung. Koefisien determinan sebesar 35,09% yang menunjukkan bahwa perubahan pada prestasi lompat jauh gaya

menggantung disebabkan oleh variabel *power* otot perut sebesar 35,09% dan sisanya 64,91% ditentukan oleh variabel lain. Nilai uji signifikansi t_{hitung} sebesar 7,279 dan nilai t_{tabel} 1,98, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *power* otot perut dan prestasi lompat jauh gaya menggantung signifikan.

Hasil analisis regresi sederhana prestasi lompat jauh gaya menggantung atas *power* otot perut menghasilkan persamaan regresi : $\hat{Y} = 3,31 + 0,01 X_2$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika terjadi perubahan setiap satu unit pengukuran pada variabel *power* otot perut maka akan terjadi perubahan variabel prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,01. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada variabel keterampilan prestasi lompat jauh gaya menggantung setiap peningkatan satu unit pengukuran variabel *power* otot perut. Nilai uji signifikansi F_{hitung} sebesar 6,18 dan F_{tabel} 3,94, hal ini menunjukkan bahwa perubahan variabel prestasi lompat jauh gaya menggantung atas perubahan variabel *power* otot tungkai signifikan (*power* otot perut dapat menjadi prediktor prestasi lompat jauh gaya menggantung).

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada variabel fleksibilitas togok terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,5841. Hal tersebut menunjukkan bahwa arah korelasinya positif, apabila terjadi peningkatan nilai satu unit pengukuran pada fleksibilitas togok maka akan diikuti dengan peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung yang berarti terjadi peningkatan lompat jauh gaya menggantung. Koefisien determinan sebesar 34,11% yang menunjukkan bahwa perubahan pada prestasi lompat jauh gaya menggantung disebabkan oleh variabel fleksibilitas togok sebesar 34,11% dan sisanya 65,89% ditentukan oleh variabel lain. Nilai uji signifikansi t_{hitung} sebesar 7,123 dan nilai t_{tabel} 1,98, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara fleksibilitas togok dan prestasi lompat jauh gaya menggantung signifikan.

Hasil analisis regresi sederhana prestasi lompat jauh gaya menggantung atas fleksibilitas togok menghasilkan persamaan regresi : $\hat{Y} = 2,35 + 0,11 X_3$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika terjadi perubahan setiap satu unit pengukuran pada variabel fleksibilitas togok maka akan terjadi perubahan variabel prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,11. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada variabel keterampilan prestasi lompat jauh gaya menggantung setiap peningkatan satu unit pengukuran variabel fleksibilitas togok. Nilai uji signifikansi F_{hitung} sebesar 29,98 dan F_{tabel} 3,94, hal ini menunjukkan bahwa perubahan variabel prestasi lompat jauh gaya menggantung atas perubahan variabel fleksibilitas togok signifikan (fleksibilitas togok dapat menjadi prediktor prestasi lompat jauh gaya menggantung).

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada variabel fleksibilitas punggung terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,5841. Hal tersebut menunjukkan bahwa arah korelasinya positif, apabila terjadi peningkatan nilai satu unit pengukuran pada fleksibilitas punggung

maka akan diikuti dengan peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung yang berarti terjadi peningkatan lompat jauh gaya menggantung. Koefisien determinan sebesar 29,44% yang menunjukkan bahwa perubahan pada prestasi lompat jauh gaya menggantung disebabkan oleh variabel fleksibilitas punggung sebesar 29,44% dan sisanya 70,56% ditentukan oleh variabel lain. Nilai uji signifikansi t_{hitung} sebesar 7,123 dan nilai t_{tabel} 1,98, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara fleksibilitas punggung dan prestasi lompat jauh gaya menggantung signifikan.

Hasil analisis regresi sederhana prestasi lompat jauh gaya menggantung atas fleksibilitas punggung menghasilkan persamaan regresi : $\hat{Y} = 3,54 + 0,01 X_4$ Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika terjadi perubahan setiap satu unit pengukuran pada variabel fleksibilitas punggung maka akan terjadi perubahan variabel prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,01. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada variabel keterampilan prestasi lompat jauh gaya menggantung setiap peningkatan satu unit pengukuran variabel fleksibilitas punggung. Nilai uji signifikansi F_{hitung} sebesar 7,16 dan F_{tabel} 3,94, hal ini menunjukkan bahwa perubahan variabel prestasi lompat jauh gaya menggantung atas perubahan variabel fleksibilitas punggung signifikan (fleksibilitas punggung dapat menjadi prediktor prestasi lompat jauh gaya menggantung).

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada variabel kecepatan terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,5841. Hal tersebut menunjukkan bahwa arah korelasinya positif, apabila terjadi peningkatan nilai satu unit pengukuran pada kecepatan maka akan diikuti dengan peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung yang berarti terjadi peningkatan lompat jauh gaya menggantung. Koefisien determinan sebesar 37,32% yang menunjukkan bahwa perubahan pada prestasi lompat jauh gaya menggantung disebabkan oleh variabel kecepatan sebesar 37,31% dan sisanya 62,69% ditentukan oleh variabel lain. Nilai uji signifikansi t_{hitung} sebesar 7,47 dan nilai t_{tabel} 1,98, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kecepatan dan prestasi lompat jauh gaya menggantung signifikan.

Hasil analisis regresi sederhana prestasi lompat jauh gaya menggantung atas kecepatan menghasilkan persamaan regresi : $\hat{Y} = 5,19 - 0,13 X_5$ Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika terjadi perubahan setiap satu unit pengukuran pada variabel kecepatan maka akan terjadi perubahan variabel prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,13. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada variabel keterampilan prestasi lompat jauh gaya menggantung setiap peningkatan satu unit pengukuran variabel kecepatan. Nilai uji signifikansi F_{hitung} sebesar 5,84 dan F_{tabel} 3,94, hal ini menunjukkan bahwa perubahan variabel prestasi lompat jauh gaya menggantung atas perubahan variabel kecepatan signifikan (kecepatan dapat menjadi prediktor prestasi lompat jauh gaya menggantung).

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada variabel koordinasi mata kaki terhadap prestasi lompat jauh gaya menggantung, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,5841. Hal tersebut menunjukkan bahwa arah korelasinya positif, apabila terjadi peningkatan nilai satu unit pengukuran pada koordinasi mata kaki maka akan diikuti dengan peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung yang berarti terjadi peningkatan lompat jauh gaya menggantung. Koefisien determinan sebesar 27,36% yang menunjukkan bahwa perubahan pada prestasi lompat jauh gaya menggantung disebabkan oleh variabel koordinasi mata kaki sebesar 27,36% dan sisanya 72,64% ditentukan oleh variabel lain. Nilai uji signifikansi t_{hitung} sebesar 6,08 dan nilai t_{tabel} 1,98, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara koordinasi mata kaki dan prestasi lompat jauh gaya menggantung signifikan.

Hasil analisis regresi sederhana prestasi lompat jauh gaya menggantung atas kecepatan menghasilkan persamaan regresi : $\hat{Y} = 3,65 + 0,02 X_5$ Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika terjadi perubahan setiap satu unit pengukuran pada variabel koordinasi mata kaki maka akan terjadi perubahan variabel prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,02. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada variabel keterampilan prestasi lompat jauh gaya menggantung setiap peningkatan satu unit pengukuran variabel koordinasi mata kaki. Nilai uji signifikansi F_{hitung} sebesar 10,03 dan F_{tabel} 3,94, hal ini menunjukkan bahwa perubahan variabel prestasi lompat jauh gaya menggantung atas perubahan variabel koordinasi mata kaki signifikan (koordinasi mata kaki dapat menjadi prediktor prestasi lompat jauh gaya menggantung).

Berdasarkan analisis regresi ganda prestasi lompat jauh gaya menggantung atas seluruh variabel kemampuan fisik yang meliputi *power* otot tungkai, *power* otot perut, fleksibilitas togok, fleksibilitas punggung, kecepatan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama menghasilkan persamaan regresi:

$$\hat{Y} = 3,5008 + 1,0925X_{1,1} + 0,0582X_{1,2} + 0,306X_{1,3} - 0,0363 X_{1,4} - 0,0627 X_{1,5} - 0,0184X_{1,6}$$

Kemudian diperoleh nilai koefisien korelasi ganda sebesar 0,7425 dan koefisien determinan sebesar 55,13% yang menjelaskan bahwa perubahan yang terjadi pada prestasi lompat jauh gaya menggantung disebabkan oleh perubahan faktor kemampuan fisik sebesar 55,13% dan sisanya 44,87% disebabkan oleh faktor lain. Nilai uji signifikansi F_{hitung} sebesar 19,045 dan nilai F_{tabel} 2,19, hal ini menunjukkan bahwa perubahan prestasi lompat jauh gaya menggantung atas perubahan seluruh variabel kemampuan fisik secara bersama-sama signifikan (faktor kemampuan fisik yang meliputi *power* otot tungkai, *power* otot perut, fleksibilitas togok, fleksibilitas punggung, kecepatan dan koordinasi mata kaki secara bersama-sama dapat menjadi prediktor prestasi lompat jauh gaya menggantung).

KESIMPULAN

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan lompat jauh gaya menggantung. Dengan demikian *power* otot tungkai dapat memprediksi prestasi lompat jauh gaya menggantung secara signifikan. Apabila terjadi peningkatan pengukuran *standing broad jump* sebesar satu meter pada *power* otot tungkai maka akan terjadi peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,31 meter.

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *power* otot perut dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung. Dengan demikian *power* otot perut dapat memprediksi prestasi lompat jauh gaya menggantung secara signifikan. Apabila terjadi peningkatan pengukuran sit up sebesar satu kali ulangan pada *power* otot perut maka akan terjadi peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,01 meter.

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara fleksibilitas togok dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung. Dengan demikian fleksibilitas togok dapat memprediksi prestasi lompat jauh gaya menggantung secara signifikan. Apabila terjadi peningkatan pengukuran *sit and reach test* sebesar satu centimeter pada fleksibilitas togok maka akan terjadi peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,11 meter.

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara fleksibilitas punggung dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung. Dengan demikian fleksibilitas punggung dapat memprediksi prestasi lompat jauh gaya menggantung secara signifikan. Apabila terjadi peningkatan pengukuran *bridge up test* sebesar satu centimeter pada fleksibilitas punggung maka akan terjadi peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,01 meter.

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecepatan dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung. Dengan demikian kecepatan dapat memprediksi prestasi lompat jauh gaya menggantung secara signifikan. Apabila terjadi peningkatan pengukuran lari 30 meter pada kecepatan yang ditandai dengan penurunan waktu 1 detik maka akan terjadi peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,13 meter.

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara koordinasi mata kaki dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung. Dengan demikian koordinasi mata kaki dapat memprediksi prestasi lompat jauh gaya menggantung secara signifikan. Apabila terjadi peningkatan pengukuran *soccer wall volley test* sebesar satu kali ulangan pada koordinasi mata kaki maka akan terjadi peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,02.

Terdapat hubungan positif antara seluruh komponen kemampuan fisik dengan prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,74. Apabila terjadi peningkatan pada seluruh komponen kemampuan fisik secara bersamaan maka akan terjadi peningkatan prestasi lompat jauh gaya menggantung sebesar 0,31

untuk setiap peningkatan satu *meter power* otot tungkai, peningkatan sebesar 0,01 meter untuk setiap peningkatan satu kali otot perut, peningkatan sebesar 0,11 meter untuk setiap peningkatan satu *centimeter* fleksibilitas togok, peningkatan sebesar 0,01 meter untuk setiap peningkatan satu *centimeter* fleksibilitas punggung, peningkatan sebesar 0,01 untuk setiap peningkatan satu *detik* kecepatan, dan peningkatan sebesar 0,02 untuk setiap peningkatan satu kali ulangan koordinasi mata kaki.

Dengan mempertimbangkan hasil yang telah didapat disarankan Pelatih hendaknya memberikan latihan untuk meningkatkan setiap komponen kemampuan fisik yang dimulai dengan penguatan *power* otot tungkai sebagai pondasi awal siswa untuk melakukan lompat jauh, kemudian kecepatan lari sebagai awalan, *power* otot perut untuk membantu tungkai saat berkontraksi melakukan lompatan, kemudian fleksibilitas togok dan punggung untuk keluwesan gerak pada saat melayang dan koordinasi mata kaki sebagai salah satu penunjang dalam efektivitas dan efisiensi gerakan agar dalam melakukan lompatan tidak terlalu jauh dari balok tumpuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Athletik*. Bandung: Tarsito.
- Alford J,W, and Dic FW. 1985 *The Jump*. England: Brimingham.
- Alvarez dan Ballesteros (ed. 1, 1979). *Track and Field Athletics a basic coaching manual*. London: Internasional Amateur Athletic Federation.
- Bompa O.Tudor. 1984 *Theory and Methodology of Training The Key to Athletic Performance*. Dubuque Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company,
- Carr, Gerry A. 1997. *Athletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas.(2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas
- Ecker, Tom. 1994. *Basic Track and Field Biomechanics*. Los Altos, California: Tafnews Press Book Division, Inc
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Derjendikti.
- Iskandar Z. Saputra dkk. (1999). *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga. Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga.
- Ismaryati.(2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press.
- Joseph F. Hair, JR, Rolph E. Anderson, Ronald L. Tatham, William C. Black. 1995. *Multivariate Data Analysis. Prentice-hall Internasional*. New Jersey.
- Kay David. 1976. *Long Jump*. London: British Amatiur Athletic Broad.

- Kirkendall, Gruber&Johnson, 1980, *Measurement and Evaluation for Physical Education* Dubuque Iowa: Brown Company Publishers
- Longden, Bruce. *Long Jump*. England: British Athletic Federation, 1995
- Nosek, Josef. 1992. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press, Ltd,
- M. Furqon H. (2000). *Pengembangan Bakat Olahraga*. Surakarta: Pusat Penelitian Keolahragaan (Puslibang-OR) UNS.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Michael J. Alter, (1996). *300 Teknik Peregangan Olahraga*, Jakarta. PT Raja Grafindo persada.
- MidgleyRud (2000), *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Effhar Offset.
- Mulyono B. (1994). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mutohir, Toho Cholik. Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index (Konsep Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta: PT. Indeks.
- PASI (1986), Persatuan Perlombaan Atletik, ED. 1986, Bandung: Enka Parahiyangan.
- PPLP/SKO/PPLM. (2013). *Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Evaluasi Perkembangan Hasil Penelitian*. Jakarta: Asisten Deputy Sentra Keolahragaan Deputy Bidang Pebudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Putz, R. & Pabst R Sobotta. Jilid 2. Edisi 22. Jakarta: EGC.
- Roji.2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan & Adang Suherman 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Setiawan, Iwan. (1991). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK IKIP Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Tamsir, Riyadi. (1985). *Penunjuk Atletik*. IKIP Yogyakarta.
- Widjaja, Surja. 1998. *Kinesiologi (The Anatomy of Motion=Anatomi Alat Gerak)* Jakarta: FK UI
- Wirhed, Rolf. *Athletic Ability and The Anatomy of Motion*. Orcbro, Sweden: Wolfe Publishing, 1994.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman.(2000). *Atletik*. Jakarta: Depdiknas
- Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin.(1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen dikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.

Zumerchik. John. 1997. *Encyclopedia of Sport Science*. New York: Simon & Schuter Macmillan.

PENGARUH METODE LATIHAN TERHADAP KETRAMPILAN SERVIS ATAS BOLAVOLI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Pradipta Ardi Prastowo¹, Muchsin Doewes², Sapta Kunta Purnama³
^{1,2,3}(Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret)
ardi.dipta@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk: 1. Perbedaan pengaruh latihan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh terhadap ketrampilan servis atas bolavoli. 2. Perbedaan ketrampilan servis atas bolavoli antara siswa laki laki dan perempuan. 3. Interaksi antara latihan servis dan jenis kelamin terhadap ketrampilanservis atas bolavoli. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Adipala yang berjumlah 40 orang yaitu 20 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan. Simpulan penelitian ini: (1) Ada perbedaan pengaruh latihan ketrampilan servis atas dengan penggunaan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh terhadap ketrampilan servis atas bolavoli. $F_{hit} = 19.47 > F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%. (2) Ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis atas bola voli antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. $F_{hit} = 30.235 > F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%. (3) Ada interaksi antara latihan ketrampilan servis atas dan jenis kelamin terhadap ketrampilan servis atas bolavoli. $F_{hit} = 4.4286 > F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%.

Kata kunci: ketrampilan servis atas, jenis kelamin, sasaran

PENDAHULUAN

Untuk dapat bermain bolavoli faktor pertama yang harus dikuasai siswa menguasai teknik dasar dari bolavoli. Penguasaan teknik dasar bolavoli akan meningkatkan kualitas penampilan siswa baik secara individu maupun kolektif atau tim. Macam-macam teknik dasar bolavoli yang harus dikuasai yaitu servis, passing, smash dan block. Servis merupakan teknik dasar bolavoli yang mempunyai peran penting dalam suatu pertandingan bolavoli. Menurut Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Ferguson (2000: 27), servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai pertandingan. Dapat dikatakan bahwa, servis dapat mempengaruhi seluruh jalannya permainan bolavoli. Karena pentingnya peranan servis dalam permainan bolavoli, maka ketrampilan servis harus ditingkatkan melalui latihan yang baik dan tepat. Dengan diajarkan teknik dasar servis diharapkan siswa menguasai teknik servis dan mengetahui fungsi servis.

Servis bolavoli dibedakan menjadi dua macam berdasarkan jenisnya yaitu servis bawah dan servis atas. Servis atas merupakan teknik menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan yang dilakukan dengan memukul bola dengan salah

satu telapak tangan dari atas kepala. Sedangkan servis bawah merupakan cara memainkan bola (menyeberangkan bola) ke daerah permainan lawan dengan menggunakan lengannya dari atas pinggang. Seiring dengan perkembangan permainan bolavoli, servis atas memiliki fungsi penting yaitu, dapat dijadikan serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Sistem penilaian rally point menuntut pukulan servis atas dilakukan seefektif mungkin agar lawan sulit mengembalikan dan bahkan mati. Untuk meningkatkan ketrampilan servis atas bolavoli bagi pemain pemula (siswa SMP) harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu.

Bukanlah suatu hal yang mudah untuk melatih servis atas bolavoli bagi siswa pemula (siswa SMP), karena para siswa SMP pada umumnya kurang memahami cara melakukan servis atas yang efektif. Biasanya para siswa SMP cenderung sekedar memukul bola dengan kuat agar bola dapat menyeberang ke daerah permainan lawan tanpa memperhitungkan efektivitas servisnya atau servisnya sulit atau mudah diterima oleh lawan. Untuk meningkatkan ketrampilan servis atas bolavoli bagi siswa SMP dibutuhkan cara latihan yang baik dan tepat sesuai dengan kondisi siswa. Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam latihan servis atas bolavoli bagi siswa SMP di antaranya menyempurnakan ketrampilan mengarahkan bola. Cara menyempurnakan ketrampilan mengarahkan bola servis bolavoli dengan menggunakan sasaran.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka dalam latihan servis atas bolavoli dapat dilakukan dengan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh. Dari kedua latihan servis atas dengan sasaran tersebut memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui pengaruhnya terhadap peningkatan ketrampilan servis atas bolavoli. Karena ketrampilan servis atas bolavoli tidak hanya dipengaruhi oleh bentuk latihan yang diterapkan oleh guru, tetapi faktor individu (siswa) sangat dominan untuk menguasai teknik dasar servis atas bolavoli. Faktor individu ini sangat kompleks, di antaranya semangat latihan, kesungguhan latihan, kondisi fisik yang baik, mental dan lain sebagainya. Kondisi fisik yang baik merupakan faktor penting untuk mendukung penguasaan teknik dasar servis atas bolavoli. Keterkaitan antara kemampuan fisik dan teknik tidak dapat dipisahkan. Penguasaan teknik yang baik hanya dapat dilakukan apabila memperoleh dukungan dari kemampuan fisik yang baik pula. Pada umumnya kekuatan yang dihasilkan oleh laki-laki lebih besar daripada perempuan.

Untuk dapat melakukan gerakan servis atas yang baik, dibutuhkan kekuatan yang besar, sehingga servis yang dihasilkan pun akan berhasil. Bomp (1994 : 203) mengatakan bahwa kekuatan merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan. Ditinjau dari gerakan servis atas bolavoli, power berperan dalam gerakan servis atas yaitu, dari gerakan melambungkan bola, mengayun lengan pemukul ke belakang dilanjutkan ke depan untuk memukul bola serta mengarahkan bola pada

sasaran yang diinginkan. Sedangkan pada umumnya laki laki memiliki power yang lebih baik dibanding perempuan. Namun demikian, jenis kelamin bukan merupakan satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi ketrampilan servis atas bolavoli. Karena selain jenis kelamin yang berpengaruh terhadap power masih ada faktor lain yang dapat mendukung ketrampilan servis atas bolavoli seperti, teknik, mental, proporsi tubuh yang ideal dan lain sebagainya. Untuk mengetahui pengaruh jenis kelamin terhadap ketrampilan servis atas bolavoli, maka perlu dilatih dan ditingkatkan agar dapat mendukung ketrampilan servis atas bolavoli menjadi lebih baik.

Ketepatan gerak diperlukan dalam penentuan bagaimana agar aktivitas gerak dapat dilakukan dengan berhasil. Keberhasilan ini ditentukan oleh produktifitas gerak yang dilakukan. Produktifitas gerak sangat berkaitan dengan konsistensi kinerjanya. Seseorang dikatakan memiliki produktifitas gerak tinggi dan konsisten jika ia dapat melakukannya minimal 70 %. Untuk mendapatkan ketepatan ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan. Menurut Schmidt seperti yang dikutip Rusli Lutan, hukum fitt yang menyatakan bahwa adanya korelasi tebalik tingkat kesulitan suatu gerakan dan kecepatan melaksanakannya. Peningkatan kesulitan menurunkan kecepatan, konsekuensinya adalah jika suatu gerakan dilakukan dengan cepat maka ketepatannya akan berkurang dan sebaliknya. Peningkatan kesulitan adalah kesulitan suatu gerakan yang berkaitan langsung dengan jarak dari anggota tubuh yang digerakkan sebagaimana halnya lebar dan sempitnya target yang menjadi sasaran (Rusli Lutan, 1988: 279). Mengenai cara pengembangan ketepatan Suharno H. P (1992: 56) berpendapat bahwa” salah satu cara pengembangan ketepatan dapat dilakukan dengan jarak sasaran dimulai dari dekat kemudian semakin dijauhkan”.

Teknik servis atas memiliki memiliki keistimewaan dengan bola cepat dan dekat dengan net sehinga menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola. Dalam melakukan teknik servis atas diperlukan beberapa syarat diantaranya: kekuatan, kecepatan dan ketepatan. Jenis kelamin yang pada umumnya berpengaruh pada power merupakan salah satu faktor pendukung untuk teknik servis atas. Power dibutuhkan saat melakukan servis atas untuk memukul bola hingga sampai ke area lawan dengan cepat.

Latihan secara sistematis dan kontinyu dengan bentuk latihan yang tepat sangat penting untuk meningkatkan ketrampilan servis atas bolavoli. Latihan servis atas bolavoli dapat dilakukan dengan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh. Dari latihan servis atas bolavoli dengan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh tidak terlepas dari dukungan kemampuan kondisi fisik yang baik, pada umumnya jenis kelamin laki-laki lebih baik daripada perempuan. Untuk mengetahui pengaruh latihan servis dengan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh serta pengaruh jenis kelamin terhadap ketrampilan servis atas bolavoli, maka perlu dikaji

dan diteliti baik secara teoritis maupun praktik melalui penelitian “Pengaruh Metode Latihan Terhadap Ketrampilan Servis Atas Bola Voli Ditinjau dari Jenis Kelamin (Studi Eksperimen Menggunakan Metode Latihan Sasaran dari Jarak Jauh ke Dekat dan Sasaran dari Jarak Dekat ke Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Adipala Kabupaten Cilacap)”.

METODE

Penelitian ini dilakukan di lapangan bolavoli SMP N 2 Adipala Kabupaten Cilacap. Waktu pelaksanaan penelitian 13 Desember 2016 – 21 Januari 2017. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2.

Populasi penelitian ini adalah 45 siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala Kabupaten Cilacap yang berjumlah 45 siswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa yaitu 20 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive random sampling. Menurut Sudjana (2002:148) teknik purposive random sampling yaitu dari jumlah populasi yang ada untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian. Sampel dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, lalu dilakukan ordinal pairing.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2x2. Menurut Sudjana (2002:148) eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hampir atau semua taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen. Teknik Pengumpulan Data. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes servis atas. Tes ketrampilan servis atas bola voli menurut Nurhasan dan Hasanudin (2007) Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur ketrampilan mengarahkan bola servis ke arah sasaran dengan tepat dan terarah.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis varian (ANOVA) rancangan faktorial 2x2 pada $\alpha = 0,05$. Jika nilai F yang diperoleh (F_o) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang Newman-keuls (Sudjana, 2004:36). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik anava, maka dilakukan uji normalitas (Uji lilliefors) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji Bartlett) (Sudjana, 2002:261-264).

HASIL

Deskripsi data hasil analisis pengukuran ketrampilan servis atas bola voli siswa SMP Negeri 2 Adipala yang mengikuti ekstrakurikuler tahun 2016 yang dilakukan sesuai dengan kelompok yang dibandingkan, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Ringkasan Angka-angka Statistik Deskriptif Data Hasil Ketrampilan Servis Atas Bola Voli Tiap Kelompok Berdasarkan Perlakuan.

Perlakuan	Jenis Kelamin	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan	Rata-rata
Sasaran dari jarak dekat ke jauh	Laki-laki	Jumlah	173	297	124	
		Mean	17.300	29.700	12.400	
		SD	3.802	5.143	2.797	96
	Perempuan	Jumlah	121	189	68	9.6
		Mean	12.100	18.900	6.800	2.66332
		SD	4.040	3.985	2.530	
Sasaran dari jarak jauh ke dekat	Laki-laki	Jumlah	171	247	76	
		Mean	17.100	24.700	7.600	
		SD	3.071	2.983	2.319	63.5
	Perempuan	Jumlah	100	151	51	6.35
		Mean	10.000	15.100	5.100	1.88407
		SD	1.155	1.197	1.449	

Jika kelompok siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala yang mendapat perlakuan dengan sasaran dari jarak dekat ke jauh mempunyai rata-rata tes awal 17.300 dan tes akhir 29.700 dengan rata-rata peningkatan 12.400. Sedangkan kelompok siswa yang mendapat perlakuan dengan sasaran dari jauh ke dekat mempunyai rata-rata tes awal 17.100 dan tes akhir 24.700 dengan rata-rata peningkatan 7.600. Bila kedua pendekatan latihan dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan dengan sasaran dari dekat ke jauh lebih baik daripada kelompok perlakuan sasaran dari jarak jauh ke dekat. Kelompok siswa perempuan dengan perlakuan sasaran dari jarak dekat ke jauh mempunyai rata-rata tes awal 12.100 dan tes akhir 18.900 dengan peningkatan 6.800. Sedangkan pada kelompok siswa putri dengan perlakuan bentuk sasaran dari jarak jauh ke dekat mempunyai rata-rata tes awal 10.000 dan tes akhir 15.100 dengan peningkatan 5.100. Bila kedua kelompok dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok perlakuan dengan bentuk pendekatan sasaran dari jarak dekat ke jauh lebih baik daripada kelompok perlakuan dengan bentuk pendekatan latihan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat terhadap ketrampilan servis atas bola voli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 2 Adipala tahun 2016.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan Anava dua jalan dengan taraf signifikansi 5%.Sebelum dilakukan uji hipotesis data yang diperoleh harus memenuhi uji prasyarat terlebih dahulu, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sampel-sampel pada penelitian ini berdistribusi normal dan hasil dari uji homogenitas menunjukkan bahwa varian pada sampel-sampel pada penelitian ini adalah homogen.Setelah prasyarat analisis terpenuhi, maka dilanjutkan dengan pengujian hipotesis penelitian.

Tabel 2. Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F _o		F _t
Rata-rata						
Perlakuan	1	2544.0250	2544.025			
A	1	105.6250	105.625	19.4700	*	4.11
B	1	164.0250	164.025	30.2350	*	
AB	1	24.0250	24.025	4.4286	*	
Kekeliruan	36	195.3000	5.425			
Total	40	3033.0000				

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh dan sasaran dari jarak jauh ke dekat memiliki perbedaan yang signifikan antara peningkatan ketrampilan servis atas bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP N 2 Adipala tahun 2016. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hit} = 19.47$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%. Ini berarti bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan. Dari analisis lanjutan diketahui ternyata metode latihan sasaran dari jarak dekat ke jauh memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap keterampilan servis atas bola voli dengan nilai rata-rata yaitu 9.6 diatas rata-rata peningkatan kelompok dengan metode latihan sasaran dari jarak jauh ke dekat yang hanya 6.35.

Berdasarkan jenis kelamin yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala Tahun 2016, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis atas bola voli antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hit} = 30.235$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%. Ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Dari analisis lanjutan diketahui ternyata siswa laki-laki memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap keterampilan servis atas bola voli dengan nilai rata-rata yaitu 10 diatas rata-rata peningkatan kelompok siswa perempuan yaitu 5.95.

Interaksi faktor utama penelitian dalam bentuk interaksi dua faktor menunjukkan ada interaksi antara metode latihan servis atas bola voli dan jenis kelamin. Dari hasil penghitungan diperoleh nilai $F_{hit} = 4.4286$ ternyata lebih besar dari $F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5% sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, antara metode latihan dan jenis kelamin terdapat interaksi yang signifikan dalam peningkatan ketrampilan servis atas bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP N 2 Adipala tahun 2016.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan tiga kemungkinan analisis yaitu : (1) Ada perbedaan pengaruh latihan ketrampilan servis atas bola voli dengan penggunaan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh terhadap ketrampilan servis atas bolavoli. Latihan ketrampilan servis atas dengan penggunaan sasaran dari jarak dekat ke jauh lebih baik daripada latihan ketrampilan servis atas dengan penggunaan sasaran dari jarak jauh ke dekat. (2) Ada perbedaan pengaruh ketrampilan servis atas bolavoli antara siswa laki laki dengan siswa perempuan. Ketrampilan servis atas bolavoli siswa laki laki lebih baik. (3) Ada interaksi antara latihan ketrampilan servis atas dan jenis kelamin terhadap ketrampilan servis atas bolavoli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala tahun 2016. Simpulan analisis tersebut dapat dipaparkan secara rinci sebagai berikut:

Pengaruh Antara Metode Latihan Servis Atas Bola Voli Menggunakan Sasaran dari Jarak Dekat Ke Jauh dan Sasaran dari Jarak Jauh ke Dekat Terhadap Keterampilan Sevis Atas Bola Voli, Berdasarkan pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa, ada perbedaan pengaruh antara peningkatan keterampilan servis atasbola voli siswa yang diberi perlakuan dengan latihan menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh dan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat. Kelompok siswa yang diberi latihan dengan menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh memiliki peningkatan lebih baik dibanding dengan kelompok siswa yang diberi perlakuan latihan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa, metode latihan dengan sasaran dari jarak dekat ke jauh mempunyai rata-rata peningkatan lebih besar 3.25 daripada metode latihan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada perbedaan pengaruh antara metode latihan dengan sasaran dari jarak dekat ke jauh dan sasaran dari jarak jauh ke dekat terhadap keterampilan servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP N 2 Adipala tahun 2016, dapat diterima kebenarannya.

Pengaruh Jenis Kelamin Laki-laki dan Perempuan Terhadap Keterampilan Sevis Atas Bola Voli, Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan terhadap keterampilan servis atas bola voli. Ditinjau dari hasil keterampilan servis atas bola voli yang dihasilkan ternyata kelompok siswa jenis kelamin laki-laki mempunyai peningkatan yang lebih baik dibanding dengan kelompok siswa jenis kelamin perempuan. Dari hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata peningkatan keterampilan servis atas bola voli siswa yang berjenis kelamin laki-laki lebih besar 4.05 daripada siswa yang berjenis kelamin

perempuan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada perbedaan pengaruh antara siswa yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan terhadap keterampilan servis atas bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala tahun 2016, dapat diterima kebenarannya

Interaksi Pengaruh Latihan Servis Atas Bola Voli Menggunakan Sasaran dari Jarak Dekat ke Jauh dan Sasaran dari Jarak Jauh ke Dekat Serta Jenis Kelamin Terhadap Keterampilan Servis Atas Bola Voli, Dari tabel tampak ada interaksi secara nyata antara kedua faktor utama penelitian. Untuk kepentingan pengujian interaksi faktor utama terbentuklah tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama, dan interaksi Faktor Utama Terhadap Peningkatan Hasil Ketrampilan Servis Atas Bola Voli.

	A1	A2	Rerata	A2-A1
B1	12,4	7,6	10	-4,8
B2	6,8	5,1	5,95	-1,7
Rerata	9,6	6,35	7,975	
B2-B1	-5,6	-2,5		

Keterangan :

A1B1 : Kelompok latihan servis atas bola voli menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh pada siswa berjenis kelamin laki-laki.

A1B2 : Kelompok latihan servis atas bola voli menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh pada siswa berjenis kelamin perempuan.

A2B1 : Kelompok latihan servis atas bola voli menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat pada siswa berjenis kelamin laki-laki..

A2B2 : Kelompok latihan servis atas bola voli menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat pada siswa berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan gambar menunjukkan bahwa, bentuk garis perubahan besarnya nilai hasil peningkatan keterampilan servis atas bola voli adalah tidak sejajar, sehingga jika garis tersebut diteruskan akan mendapat suatu titik pertemuan (perpotongan) antara metode latihan dan jenis kelamin. Ini artinya, antara metode latihan servis atas bola voli dan jenis kelamin terdapat kecenderungan interaksi antara keduanya. Bentuk interaksi di antara keduanya bersifat dependen. Hal ini maksudnya, keterampilan servis atas bola voli tidak mutlak berdasarkan jenis kelamin. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan ada interaksi antara metode latihan dan jenis kelamin keterampilan servis atas bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala tahun 2016 dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan ketrampilan servis atas bola voli dengan penggunaan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan

sasaran dari jarak dekat ke jauh terhadap ketrampilan servis atas bolavoli. Ada perbedaan pengaruh ketrampilan servis atas bolavoli antara siswa laki laki dengan siswa perempuan terhadap ketrampilan servis atas bola voli dengan penggunaan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh terhadap ketrampilan servis atas bolavoli. Ada interaksi antara latihan ketrampilan servis atas dan jenis kelamin terhadap ketrampilan servis atas bolavoli.

SARAN

Mengingat latihan menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh memberikan pengaruh lebih baik terhadap ketrampilan servis atas bola voli, maka sebaiknya penggunaan metode latihan menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh tersebut dipilih oleh pelatih ekstrakurikuler bola voli sehingga hasil ketrampilan servis atas bola voli akan lebih optimal. Dalam peningkatan hasil ketrampilan servis atas bola voli, disamping pemilihan bentuk latihan yang tepat perlu juga mempertimbangkan komponen kondisi fisik yang dapat mendukung keberhasilannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Barbara L.V. & Bonnie J.F. 2000. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company
- Nurhasan dan Hasanudin. 2007. *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI
- Rusli Lutan. 1988. *BElajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. Jakarta
- Sudjana. 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Suharno, H. P. 1992. *Metode Pelatihan*. Gresik: PBVSI

PERANAN *BLENDED LEARNING* BAGI KARAKTER BELAJAR SISWA DALAM PENDIDIKAN OLAHRAGA

Mazhar Bagus Setyawan

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
bagus1793@gmail.com

Abstrak: Belajar gerak yang dilakukan pada pendidikan Olahraga dilakukan dengan tahap kognitif, tahap asosiatif, dan Tahap otomatis. Tahap kognitif merupakan tahap awal yang menjadi modal utama dalam belajar gerak dimana siswa berusaha memahami konsep gerak yang kita inginkan. Pada tahap kognitif akan mengalami kendala untuk menyampaikan materi dikarenakan karakteristik belajar siswa yang beragam dimana siswa dibagi menjadi tiga golongan yaitu siswa visual, siswa auditorial, dan siswa kinestetik. Ketiganya memiliki karakter belajar yang berbeda. Salah satu solusinya yaitu dengan mengemas pembelajaran ke dalam pembelajaran berbasis *blended learning* yang didalamnya terdapat kombinasi metode pembelajaran yang meliputi pembelajaran tatap muka, pembelajaran *off line*, dan pembelajaran *on line*. Ketiga metode pembelajaran tersebut bisa memberikan pembelajaran yang efektif untuk ketiga golongan siswa yang memiliki karakteristik belajar berbeda tersebut.

Kata kunci: *blended learning*, karakter belajar, pendidikan olahraga

PENDAHULUAN

Pembelajaran berbasis *blended learning* di kalangan pendidikan olahraga masih menjadi suatu hal yang dianggap tidak mungkin dilaksanakan. Karena banyak pihak beranggapan bahwa pendidikan olahraga hanya fokus pada pembelajaran berbasis gerak motorik. Jadi banyak pihak menganggap pembelajaran berbasis *blended learning* yang di dalamnya terdapat kombinasi pembelajaran *off line*, pembelajaran *on line*, dan pembelajaran tatap muka tidak cocok untuk menunjang pembelajaran yang terdapat di pendidikan olahraga. Karena dianggap selama ini pembelajaran gerak pada pendidikan olahraga langsung kepada praktik di lapangan. Namun sebenarnya penyebab hal tersebut seperti yang disampaikan oleh Sims, Dobbs, dan Hand (2002: 135) masalah utama yang dihadapi pendidik adalah sejauh mana mereka ingin menyesuaikan diri dengan yang disebut pergeseran paradigma dalam proses belajar mengajar. Hal tersebut juga dialami di Kanada dimana pembelajaran berbasis *blended learning* masih dianggap kurang dihargai seperti yang disampaikan oleh Kanuka dan Rourke (2013: 29) temuan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa para peserta diwawancarai juga telah menemui tantangan menerapkan inisiatif *blended learning* untuk mengajarkan pembangunan. Berdasarkan temuan, alasan utama untuk ini tampaknya karena inisiatif *blended learning* cenderung tidak dianggap sebagai

dihargai oleh para akademisi. Begitu juga yang dijadikan kebingungan oleh kebanyakan orang mengenai pembelajaran *on line* yang terdapat dalam *blended learning*. Seperti yang disampaikan Williams (2013) satu pertanyaan yang berlaku di masyarakat dan khususnya di kalangan pendidikan fisik, "Bagaimana Anda mengajarkan PE secara *online*?". Namun semua itu pasti terdapat jawaban untuk menjawab pertanyaan tersebut dan dalam artikel ini bertujuan untuk menjawab bagaimana *blended learning* bekerja.

Perlu diketahui bahwa dalam proses belajar gerak dilakukan dalam tiga tahap yaitu tahap kognitif (*cognitive stage*), tahap asosiatif (*asosiative stage*), dan Tahap otomatis (*autonomous stage*). Pada tahap kognitif (*cognitive stage*) siswa akan memperoleh sumber pengetahuan gerak dari berbagai sumber. Pada tahap asosiatif (*asosiatif stage*) siswa akan berusaha untuk mencoba melakukan gerakan yang sudah dipahaminya. Kemudian pada tahap otomatis (*autonomous stage*) gerakan yang dilakukan siswa sudah otomatis dan terkoordinasi sesuai harapan.

Jika dilihat kembali, tahap kognitif (*cognitive stage*) menjadi tahap yang paling awal dan kecerdasan kognitif siswa menjadi modal utama dalam belajar gerak. Namun dalam dalam belajar pada tahap kognitif tidak semudah yang dibayangkan. Tahap kognitif pada siswa ternyata cara belajar siswa dalam memahami suatu pengetahuan yang kaitannya dengan kecerdasan kognitif memiliki karakteristik yang beragam pada diri siswa. Sehingga guru harus bisa membelajarkan siswa dengan metode yang dapat diterima oleh semua jenis karakteristik belajar siswa. Solusi untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan menggabungkan pembelajaran berbasis *blended learning*. Untuk lebih jelas dan rincinya akan dijelaskan pada bagian inti dari artikel ini. So dan Bonk (2010: 198) *blended learning* jelas merupakan bagian penting dari pembelajaran hari ini dan akan tetap demikian dalam waktu dekat. Kolaborasi dan internasional pertukaran pasti akan menjadi bagian integral banyak upaya pembelajaran dicampur tersebut. Seperti yang ditunjukkan dalam penelitian ini, instruktur yang memahami keuntungan dari *blended learning* dapat meningkatkan derajat dan dampak kolaborasi dalam kelas mereka serta antara kelas di seluruh dunia. Kami berada dalam dunia pendidikan global yang yang bergantung pada *blended learning* dalam kursus banyak, bidang, dan disiplin.

PEMBAHASAN

Pendidikan Olahraga atau Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang berusaha memberikan keterampilan hidup dan keterampilan gerak pada siswa yang nantinya akan bermanfaat bagi kehidupan dan kesehatan siswa. Mempelajari keterampilan berkaitan erat dengan proses belajar gerak dimana seseorang

berusaha mengkoordinasikan anggota tubuhnya untuk melakukan gerakan sesuai yang diinginkan dan tujuan yang diharapkan.

Pada kegiatan atau usaha untuk belajar gerak, pastinya terdapat proses dan tahapan untuk mencapai suatu gerakan yang tersistem dengan baik. Tahapan tersebut meliputi tahap kognitif (*cognitive stage*), tahap asosiatif (*asosiative stage*), dan Tahap otomatis (*autonomous stage*).

Pada tahap kognitif (*cognitive stage*) siswa akan memperoleh sumber pengetahuan gerak dari berbagai sumber. Siswa yang berada pada tahap kognitif akan terjadi suatu usaha dalam dirinya yaitu pemahaman tentang konsep-konsep gerak yang diketahuinya dari beberapa sumber yang didapat. Kemudian disini pula siswa akan berusaha untuk merekam atau mempersepsikan gerakan yang akan dipelajarinya.

Pada tahap asosiatif (*asosiatif stage*) siswa akan berusaha untuk mencoba melakukan gerakan yang sudah dipahaminya. Implementasi dari siswa terhadap pemahaman gerak yang sudah dipahaminya pada tahap kognitif biasanya dilakukan sesuai dengan kemampuan siswa. Pada tahap ini juga siswa akan mengalami banyak kesalahan dalam melakukan gerak. Namun hal tersebut merupakan bagian dari belajar gerak.

Kemudian pada tahap otomatis (*autonomous stage*) gerakan yang dilakukan siswa sudah otomatis dan terkoordinasi sesuai harapan. Hal ini terjadi karena gerakan yang dipelajari sudah banyak dilakukan atau dilatih. Seolah-olah gerakan tersebut tanpa dipikirkan sudah terkoordinasi dengan sendirinya akibat dari hasil latihan.

Selanjutnya jika kita analisis dari tahap belajar gerak yang sudah dijelaskan sebelumnya, bahwa dalam belajar gerak selalu dimulai dari tahap kognitif (*cognitive stage*). Dimana pada tahap tersebut siswa memulai belajar gerak dengan memahami suatu gerak yang diketahuinya dari sumber yang diperolehnya. Sehingga kecerdasan kognitif siswa sangat berpengaruh dalam kesuksesan belajar gerak mengingat tahap kognitif menjadi awal dan pondasi dalam belajar gerak.

Karakteristik Belajar Siswa untuk Meningkatkan Kecerdasan Kognitif, berkaitan dengan karakteristik belajar siswa, perlu sebagai seorang pendidik untuk memahami karakter belajar siswa. Karena dari karakter belajar tersebut berpengaruh pada cara belajar siswa untuk memahami suatu konsep atau pengetahuan dan hal tersebut juga berpengaruh dalam perkembangan kecerdasan kognitif siswa. Sudah selayaknya pendidik memenuhi siswa dengan memfasilitasi pembelajaran yang sesuai dengan karakter belajar siswa. Keberadaan siswa dalam pembelajaran jika dilihat dari karakter belajar dibagi menjadi tiga golongan yaitu siswa visual, siswa auditorial, dan siswa kinestetik.

Siswa yang tergolong siswa visual, segala kemampuannya terpengaruh dari apa yang dilihatnya. Selain itu siswa visual juga memiliki ciri-ciri tersendiri yang dapat diamati. Berikut beberapa ciri-ciri siswa visual yang dapat diketahui menurut Stern (2013: 139) yaitu (1) rapi dan teratur, (2) berbicara dengan cepat, (3) mementingkan penampilan, baik dalam pakaian maupun presentasi, (4) biasanya tidak terganggu oleh keributan, (5) lebih suka membaca daripada dibacakan, (6) mencoret-coret tanpa arti selama berbicara di telepon atau saat belajar, (7) lebih suka demonstrasi daripada berpidato, (8) sering menjawab pertanyaan dengan jawaban singkat misalnya ya dan tidak, (9) mempunyai masalah untuk mengingat instruksi verbal kecuali jika ditulis, dan sering kali minta bantuan orang untuk mengulanginya, dan (10) mengingat apa yang dilihat daripada apa yang didengar, dan lain-lain.

Siswa yang tergolong siswa auditorial, segala kemampuannya terpengaruh dari apa yang didengarnya. Selain itu siswa auditorial juga memiliki ciri-ciri tersendiri yang dapat diamati juga. Berikut beberapa ciri-ciri siswa auditorial yang dapat diketahui menurut Schopenhauer (2012: 330) yaitu (1) berbicara kepada diri sendiri saat bekerja, (2) mudah terganggu oleh keributan, (3) menggerakkan bibir dan mengucapkan tulisan di buku saat membaca, (4) merasa kesulitan untuk menulis, namun hebat dalam bercerita, (5) lebih suka gurauan lisan daripada komik, (6) berbicara dalam irama terpola, (7) belajar dengan mendengarkan dan mengingat apa yang didiskusikan daripada yang dilihat, (8) suka berbicara, suka berdiskusi dan menjelaskan sesuatu panjang lebar, dan (9) dapat menirukan warna, irama dan nada suara, dan lain-lain.

Siswa yang tergolong siswa kinestetik, segala kemampuannya terpengaruh dari apa yang dilakukan. Selain itu siswa kinestetik juga memiliki ciri-ciri tersendiri. Berikut beberapa ciri-ciri siswa kinestetik yang dapat diketahui menurut Locke (2012: 208) yaitu (1) berbicara dengan perlahan, (2) menanggapi perhatian fisik, (3) menyentuh orang untuk mendapat perhatian mereka, (4) berdiri dekat ketika berbicara dengan orang, (5) selalu berorientasi pada fisik dan banyak bergerak, (6) menghafal dengan cara berjalan dan melihat, (7) menggunakan jari sebagai petunjuk saat membaca, (8) banyak menggunakan isyarat tubuh, (9) mempunyai perkembangan awal otot-otot yang besar, (10) sulit mengingat peta kecuali jika dirinya pernah berada di tempat tersebut, (11) kemungkinan tulisannya jelek, dan (12) tidak dapat duduk diam untuk waktu lama.

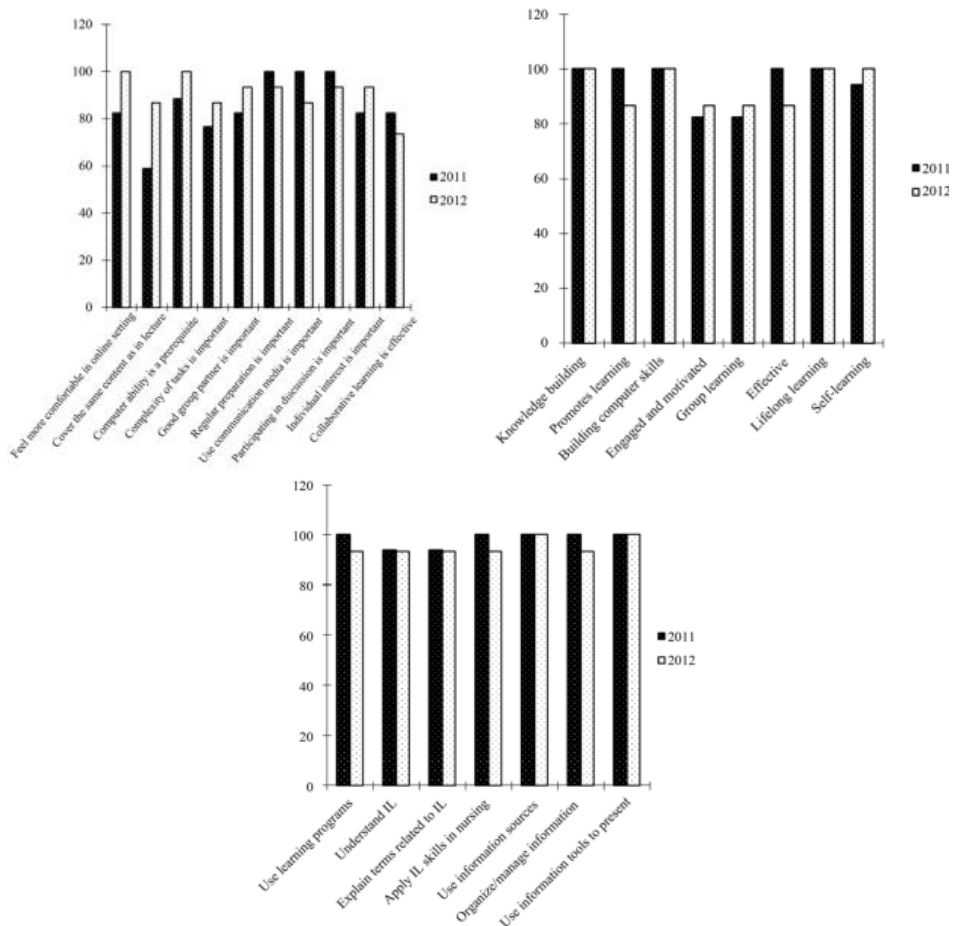
Peran *Blended Learning* bagi Kecerdasan Kognitif Siswa. *Blended learning* adalah suatu metode pembelajaran yang memadukan tiga metode pembelajaran. Tiga metode tersebut meliputi pembelajaran tatap muka, pembelajaran *off line*, dan pembelajaran *on line*. Kiviniemi (2014: 1) *blended learning* melibatkan kombinasi online dan tatap muka komponen saja, dengan gagasan adalah bahwa unsur-unsur

bekerja sama sebagai satu kesatuan dan tentu saja terpadu. Metode pembelajaran *blended learning* diharapkan mampu memberikan fasilitas belajar untuk siswa untuk mengembangkan kecerdasan kognitifnya dengan memahami berbagai pengetahuan. Pengetahuan bisa memanfaatkan dari fasilitas *on line* yang bisa mengakses sumber sebanyak-banyaknya. Im & Kim (2015: 1) fitur utama dari model ini adalah *blended learning* sebagai strategi untuk mengatasi kekurangan dari EMI saat ini dalam konteks ini dan untuk memfasilitasi alokasi materi *online* yang beragam untuk perancah EMI instruksi. Karena metode belajar *blended learning* bisa memberikan berbagai sumber rujukan untuk belajar siswa dengan menyesuaikan ketiga karakter belajar siswa terhadap tiga golongan siswa yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Ketiga metode belajar yang terdapat dalam *blended learning* diharapkan bisa memfasilitasi belajar siswa sesuai dengan karakter belajar siswa yang beragam. Pembelajaran *off line* dan *on line* bisa memfasilitasi bagi siswa yang tergolong dalam siswa visual dan auditorial. Karena dari pembelajaran *off line* dan *on line* tersebut terdapat sumber belajar yang berbasis video dan audio. Figueroa-Robles (2012: 89) dalam penelitiannya tentang pembelajaran Pendidikan Jasmani pada siswa menyampaikan peserta merasa puas dengan kenyamanan, kualitas, dan relevansi dari *Master of Science* Program Pendidikan Jasmani secara *online*. Kemudian pembelajaran tatap muka bisa memfasilitasi bagi siswa yang tergolong dalam siswa kinestetik dengan memberikan pengalaman langsung yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya.

Satu contoh pernyataan positif tentang penggunaan pembelajaran berbasis *blended learning* pada suatu penelitian yang disampaikan oleh ⁸Liou, Yu, Tsai, & Cheng (2015: 1450) ketika siswa ditanya tentang persepsi mereka tentang *blended-learning* / mengajar, mereka berkomentar bahwa desain tentu saja "nyaman dan fleksibel" bagi mereka untuk belajar karena mereka "dapat memperbarui informasi dengan mudah dan tepat waktu," "bisa tinggal di rumah untuk belajar," "dapat berkomunikasi secara elektronik setiap saat dengan guru tanpa membuat janji dan perjalanan untuk memenuhi guru. "

Berikut juga dipaparkan tentang tanggapan siswa mengenai *blended learning* yang disampaikan oleh Liou, Yu, Tsai, & Cheng (2015: 1450).



Gambar 1. Siswa yang Sangat Setuju atau Setuju dengan *Blended Learning*
(Sumber: Liou, Yu, Tsai, & Cheng, 2015: 1450-1451)

Keberadaan *Blended Learning* dalam Pendidikan Olahraga, pendidikan olahraga erat kaitannya dengan pembelajaran gerak, pengetahuan olahraga dan kesehatan. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa tahapan untuk belajar gerak terdapat tiga tahap yang meliputi tahap kognitif (*cognitive stage*), tahap asosiatif (*asosiative stage*), dan Tahap otomatis (*autonomous stage*). Sehingga tahap kognitif menjadi tahapan yang paling utama sebelum tahapan yang selanjutnya. Jika pada tahapan kognitif sudah dilaksanakan secara maksimal dan begitu juga dengan dua tahapan yang berikutnya, diharapkan siswa mampu mengkoordinasikan gerak yang dipelajarinya. Dengan begitu pembelajaran gerak yang terdapat pada pendidikan olahraga yang diberikan pada siswa dirasa sukses.

Jika tahap kognitif merupakan modal utama dalam belajar gerak, sudah pasti pada tahap ini siswa harus memperoleh fasilitas yang dibutuhkan untuk belajar

gerak pada tahap kognitif ini. Sudah menjadi hal yang pasti juga karakter belajar siswa juga beragam seperti ketiga golongan siswa yang meliputi siswa visual, auditorial dan kinestetik. Dalam hal ini pembelajaran berbasis *blended learning* sangat sesuai untuk belajar gerak pada tahap kognitif dan sesuai kebutuhannya untuk tiga golongan siswa yang memiliki karakter belajar berbeda.

Pada pembelajaran *on line* dan *off line* disajikan video untuk menunjukkan proses suatu gerak yang nantinya diberikan suara untuk menyampaikan pelaksanaan gerak yang dicontohkan. Bukan hanya itu saja, guru bisa memberikan akses belajar yang berkaitan tentang olahraga kesehatan dan pengetahuan olahraga. Kemudian siswa juga bisa bebas mengakses berbagai sumber yang berkaitan dengan pembelajaran dengan menggunakan layanan internet. Tidak perlu dikhawatirkan mengenai sumber rujukannya bahwa sudah terdapat penelitian tentang mahasiswa pada jurusan Pendidikan Olahraga di suatu perguruan tinggi mampu membuat portofolio atau literatur dalam sebuah *website* seperti pernyataan Hastie dan Sinelnikov (2007: 25) tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan implikasi pada pembelajaran dan motivasi dari pengenalan portofolio digital siswa ke dalam program pendidikan jasmani perguruan tinggi. Dari tanggapan dari evaluator independen, dapat dilihat bahwa siswa dapat menghasilkan halaman web yang menunjukkan unsur-unsur penting dari musim Olahraga Pendidikan dan disorot prestasi mereka selama musim. Metode portofolio tampaknya menjadi cara memotivasi siswa untuk menunjukkan pengetahuan dan prestasi mereka selama kursus. Dengan begitu siswa yang mengambil sumber pembelajaran di internet bisa mengambil sumber yang relevan dan dapat dipercaya. Sehingga siswa dapat memperoleh sumber belajar yang beragam dan pastinya bervariasi yang bisa disesuaikan dengan keinginan dan tingkat pemahaman siswa.

Pernah diketahui sebuah penelitian yang menghasilkan kesimpulan bahwa pembelajaran secara *on line* pada pendidikan olahraga memberikan manfaat yang lebih baik. Mohnsen (2012: 42) ada banyak pendapat tentang pendidikan *online* fisik baik dari dalam dan luar lapangan (lihat tabel 1 untuk keuntungan catatan dan kerugian pendidikan jasmani *online*). Kenyataannya adalah bahwa "kereta telah meninggalkan stasiun." Hari ini, pendidikan jasmani secara *online* adalah alternatif pengiriman untuk pendidikan jasmani. Ada perubahan lain yang terjadi dalam pendidikan yang bermitra dengan pembelajaran *online*.

Tabel 1. Keuntungan dan Kerugian Belajar Online

KEUNTUNGAN
Siswa dapat tidur dan waktu yang bekerja untuk mereka.
Siswa dapat berkembang dengan langkah mereka sendiri.
Siswa dapat menyelesaikan kursus dari mana saja.
Siswa dapat dengan mudah berkomunikasi dengan guru.

Siswa dapat dengan mudah berkomunikasi dengan siswa lain ketika mereka ingin.
 Siswa yang tinggal di daerah terpencil bisa lebih baik dilayani.
 Siswa menerima umpan balik segera.
 Siswa dapat meninjau materi yang tidak jelas kepada mereka.
 Guru dapat membuat perubahan konten dengan cepat dan mudah.
 Guru dapat mempersonalisasi mengajar untuk masing-masing siswa.

KEKURANGAN

Ada sedikit riset untuk mendukung pembelajaran *online* dalam pendidikan jasmani.
 Ada masalah akuntabilitas dalam hal belajar siswa dan kinerja.
 Fokus saat ini tampaknya berada di kebugaran; kebanyakan penerbit dan pengembang belum ditangani pendidikan jasmani yang komprehensif.
 Akuntabilitas tingkat siswa dari aktivitas fisik yang kurang.

(Sumber: Mohnsen, 2012: 42)

Sebenarnya pembelajaran secara *on line* tidak seburuk hasilnya dibandingkan pembelajaran tatap muka pada pendidikan olahraga, karena hasil belajar belajar *on line* hampir sama hasilnya dengan hasil pembelajaran tatap muka. Butts, Heidorn, dan Mosier (2013: 10) hasil penelitian ini, meneliti perbedaan persepsi siswa tentang keterlibatan dalam tatap muka terhadap instruksi secara *online* dalam pendidikan jasmani kelas persiapan guru, menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam 33 dari 34 variabel yang digunakan untuk mengukur keterlibatan. Frimming, Bower, dan Choi (2013: 369) tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji kinerja akademik, persepsi, dan pengalaman dari peserta yang terdaftar di dua lingkungan belajar akademik yang berbeda. Kedua lingkungan belajar termasuk kelas pengaturan tatap muka tradisional dan pengaturan secara *online hybrid*. Hasil dari prestasi akademik yang ditunjukkan siswa memiliki sekitar tingkat yang sama dari prestasi akademik dari *hybrid* secara *online* dan kelas tradisional (Tabel 2).

Tabel 2. Pengujian Homogenitas Varians dan tes t Independen

	Levene's Test	Class Format		<i>t</i>	<i>p</i>
	Sig.	Hybrid Online	Face-to-Face (Traditional)		
Academic Achievement	.198	4.49 (.5301)	4.64 (.4625)	-1.539	.127
Perception (Course evaluation)		4.59 (.4943)	4.62 (.4936)	-.246	.806
Experience (Self-evaluation)		4.24 (1.1927)	4.70 (.4301)	-2.240	.031*

Note. Standard deviations appear in parentheses below means.

**p* < .05.

(Sumber: Frimming, Bower, dan Choi, 2013: 365)

Mereka tidak menemukan perbedaan yang signifikan dalam kinerja siswa bagi mereka yang terdaftar dalam instruksi kelas dibandingkan dengan instruksi *online*. Ini akan menunjukkan bahwa kedua bagian tatap muka tradisional dan bagian *hybrid online* memberikan keuntungan pengetahuan yang sama, (Frimming, Bower, dan Choi, 2013: 369).

Kemudian pembelajaran berbasis audio dan video yang dikombinasikan ke dalam *blended learning* sebagai pembelajaran *off line* dan *on line* dirasa efisien karena bisa dilakukan secara mandiri oleh siswa ketika berada di rumah atau luar sekolah. Seperti tujuan penggunaan pembelajaran berbasis *blended learning* yang disampaikan oleh Matukhin, Nizkodubov, Zyubanov, Khasanshin, & Obskov, (2014: 98) tujuan yang terakhir adalah untuk memberikan siswa dan staf akademik dengan lingkungan umum di mana mereka dapat dalam keadaan berguna bagi kedua belah pihak, waktu, tempat, dll, melaksanakan proses belajar mengajar, melakukan tutorial *online*, menerima dan mengevaluasi penulisan tugas dipenuhi oleh siswa, menyimpan catatan pekerjaan siswa, dll. Sehingga siswa bisa lebih memiliki banyak kesempatan untuk melatih gerak yang dipelajari. Ketika pembelajaran saat tatap muka pada pertemuan di sekolah tinggal memantapkan gerak yang dipelajari sekaligus memberikan kesempatan belajar bagi siswa kinestetik yang memiliki karakter harus mengalami secara langsung dalam belajar gerak tersebut. Dari uraian yang sudah dijelaskan dapat diketahui manfaat pembelajaran berbasis *blended learning* bagi kesuksesan Pendidikan Olahraga.

Terdapat penelitian yang membuktikan efektivitas pembelajaran berbasis *blended learning* pada pembelajaran badminton. Berikut pernyataan Taylor (2007: 40) hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk gabungan secara *online* dan teratur mengajar ruang kelas, yang dikenal sebagai "*blended learning*" pendekatan, lebih efektif daripada bentuk biasa mengajar unit badminton. Kemudian Taylor juga menjelaskan alasan dari hasil penelitiannya. Berikut pernyataan Taylor (2007: 41) sebagai perbandingan kurang dari 6% dari kelompok eksperimen tidak menyerahkan buku kerja mereka sebelum ujian tertulis akhir. Dari buku kerja diserahkan, 14% dari siswa melakukan 0% bekerja di buku kecil ini, 10% dari siswa menyelesaikan kurang dari 25%, 10% dari siswa selesai antara 26% dan 50%, 18% selesai antara 51% dan 75%, 12% selesai antara 76% dan 99%, dan 24% dari siswa menyelesaikan seluruh buku. Hasil penyelesaian ini didasarkan pada jawaban yang benar untuk pertanyaan buku catatan. Ketersediaan informasi di situs 24/7 atau rasa mahasiswa dari dipantau mungkin telah mempengaruhi tingkat penyelesaian buku kerja.

Kemudian kedepan pembelajaran berbasis *blended learning* akan semakin efektif pada pendidikan olahraga dengan bantuan suatu *gadget Tablet PCs*. Dimana

guru pendidikan olahraga bisa menggunakan perangkat ini dalam penyampaian materi di lapangan. Berikut penyampaian tentang efektivitas dan efisiensi penggunaan *Tablet PCs* pada salah satu pembelajaran pada Pendidikan Olahraga.²³Gubacs-Collins dan Juniu (2009: 26) penggunaan *tablet PC* dengan jelas memberikan kesempatan untuk mengambil pengalaman belajar di luar kelas yang sebenarnya dan ke gymnasium. Dengan bertindak seperti pena dan kertas, *tablet PC* memungkinkan guru pendidikan jasmani untuk membuat sketsa ide-ide mereka dan menggunakan utilitas mencatat untuk mengambil, menjaga, pencarian, dan memanipulasi catatan digital dalam tulisan tangan mereka sendiri. Misalnya, guru pendidikan jasmani dan siswa dalam kelas dapat berkomunikasi melalui *email*, mengirim dan menerima tugas, *nirkabel* men-download presentasi, mark up presentasi kanan pada layar, dan menambahkan catatan tepat di atas *slide PowerPoint*. Sepertinya penggunaan perangkat *Tablet PCs* sangat mendukung pembelajaran berbasis *blended learning* pada pendidikan olahraga dikarenakan sifatnya yang mobilitas dalam artian bisa digunakan dimana saja termasuk di lapangan.

PENUTUP

Belajar gerak yang dilakukan pada pendidikan Olahraga tidak lepas dari beberapa tahap untuk mempelajarinya. Ketiga tahapan tersebut meliputi tahap kognitif (*cognitive stage*), tahap asosiatif (*asosiative stage*), dan Tahap otomatis (*autonomous stage*). Tahap kognitif (*cognitive stage*) merupakan tahap awal yang menjadi modal utama dalam belajar gerak dimana siswa berusaha memahami konsep gerak yang ingin dipelajari melalui berbagai sumber yang diperoleh.

Pada tahap kognitif (*cognitive stage*) ini guru pasti akan mengalami kendala untuk menyampaikan materi dikarenakan karakteristik belajar siswa yang beragam dan berbeda. Pada dasarnya karakteristik belajar siswa dibedakan menjadi tiga sifat sehingga siswa digolongkan menjadi tiga golongan untuk proses belajar. Tiga golongan siswa tersebut yaitu siswa visual, siswa auditorial, dan siswa kinestetik. Siswa yang tergolong siswa visual, segala kemampuannya terpengaruh dari apa yang dilihatnya. Siswa yang tergolong siswa kinestetik, segala kemampuannya terpengaruh dari apa yang dia lakukan. Siswa yang tergolong siswa kinestetik, segala kemampuannya terpengaruh dari apa yang dia lakukan.

Kemudian bagaimana guru akan memberikan pembelajaran yang bisa diterima oleh tiga golongan siswa yang memiliki karakter belajar berbeda tersebut sedangkan pertemuan di sekolah untuk pembelajaran pendidikan olahraga terbatas waktunya. Salah satu solusinya guru bisa mengemas pembelajaran yang berbasis *blended learning*. *Blended learning* adalah suatu metode pembelajaran yang

mengkombinasikan tiga metode pembelajaran. Tiga metode tersebut meliputi pembelajaran tatap muka, pembelajaran *off line*, dan pembelajaran *on line*.

Pada pembelajaran *on line* dan *off line* disajikan video untuk menunjukkan proses suatu gerak yang nantinya diberikan suara untuk menyampaikan pelaksanaan gerak yang dicontohkan. Kemudian pembelajaran berbasis audio dan video yang dikombinasikan ke dalam *blended learning* sebagai pembelajaran *off line* dan *on line* dirasa efisien karena bisa dilakukan secara mandiri oleh siswa dimanapun berada tidak harus di sekolah. Sehingga siswa dapat memperoleh sumber belajar yang beragam dan pastinya bervariasi yang bisa disesuaikan dengan keinginan dan tingkat pemahaman siswa. Dengan begitu siswa bisa lebih memiliki banyak kesempatan untuk melatih gerak yang dipelajari selama belajar di rumah. Sehingga ketika pembelajaran saat tatap muka pada pertemuan di sekolah tinggal memantapkan gerak yang dipelajari sekaligus memberikan kesempatan belajar bagi siswa kinestetik yang memiliki karakter harus mengalami secara langsung dalam belajar gerak tersebut. Dari uraian yang sudah dijelaskan dapat diketahui manfaat pembelajaran berbasis *blended learning* bagi kesuksesan pendidikan olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Butts, Frank; Heidorn, Brent & Mosier, Brian. 2013. Comparing Student Engagement in Online and Face-to-Face Instruction in Health and Physical Education Teacher Preparation. *Canadian Center of Science and Education*, 2 (2): 8-13.
- Figueroa-Robles, Iris A. 2012. Online Learner Satisfaction and Application of Course Content from Online Graduate Physical Education Program. Disertasi tidak diterbitkan: Florida State University.
- Frimming, Renee E; Bower, Glenna G & Choi, Chulhwan. 2013. Examination of A Physical Education personal Health Science course: Face-to-Face classroom Compared to Online Hybrid Instruction. *Physical Educator*, 70 (4): 359-373.
- Gubacs-Collins, Klara & Juniu, Susana. 2009. The Mobile Gymnasium using Tablet PCs in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80 (2): 24-31.
- Hastie, Peter & Sinelnikov, Oleg A. 2007. The Use of Web-based Portfolios in College Physical Education Activity Courses. *Physical Educator*, 64 (1): 21-28.
- Im, Jin-Hyoun & Kim, Jeongyeon. 2015. Use of Blended Learning for Effective Implementation of English-Medium Instruction in A Non-English Higher Education Context. *Canadian center of Science and Education*, 8 (11): 1-15.
- Kanuka, Heather & Rourke, Liam. 2013. Using Blended Learning Strategies to Address Teaching Development needs: How Does Canada Compare?. *Canadian Journal of Higher Education*, 43 (3): 19-35.

- Kiviniemi, Marc T. 2014. Effects of A Blended Learning Approach on Student outcomes in A graduate-Level Public Health Course. *BMC Medical Education*, 14 (47): 1-7.
- Liou, Shwu-Ru; Yu, Wei-Chieh; Tsai, Hsiu-Min & Cheng, Ching-Yu. 2015. Teaching Information Literacy in Nursing Using Blended Learning Pedagogy. *Creative Education*, 6 (1): 1446-1455.
- Locke, John. 2012. The Effect of Exercise on Kinesthetic Intelligence: Observation of The Influence of Sports. *International Journal for Lesson and Learning Studies*, 1 (3): 196-215.
- Matukhin, Dmitry L; Nizkodubov, Gavriil A; Zyubanov, Vadim Y; Khasanshin, Yury R & Obskov, Aleksandr V. 2014. Methodological Basics of Blended Learning in Teaching English for Academic Purposes to Engineering Students. *Canadian Center of Science and Education*, 10 (20): 97-102.
- Mohnsen, Bonnie. 2012. Implementing Online Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dancer*, 83 (2): 42-47.
- Schopenhaur, Arthur. 2012. Effect of Auditory Learning on Student Understanding : A Classroom Action Research. *International Journal for Lesson*, 2 (5): 326-335.
- Sims, Rod; Dobbs, Graeme & Hand, Tim. 2002. Enhancing Quality in Online Learning: Scaffolding Planning and Design Through Proactive Evaluation. *Distance Education*, 23 (2): 135-148.
- So, Hyo-Jeong & Bonk, Curtis J. 2010. Examining The Roles of Blended Learning Approaches in Computer-Supported Collaborative Learning (CSCL) Environments: A Delphi Study. *Educational Technology & Society*, 13 (3): 189-200.
- Stern, William. 2013. Visual Education in Primary Schools: Observations of Student Character. *Journal of Asian Social Science*, 9 (12): 136-143.
- Taylor, Robert. 2007. A Blended Online Instructional Approach to Physical Education Instruction: A Combination to Enhance Student Cognitive and Physical Ability. Tesis tidak diterbitkan: Concordia University.
- Williams, Leslie. 2013. A Case Study of Virtual Physical Education teacher' Experiences in and persepective of Online Teaching. Disertasi tidak diterbitkan: University of South Florida.

EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN TGT TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BAWAH

Muchamad Ishak¹, Ramdhani²

^{1,2}(Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi PJKR,
STKIP Pasundan Cimahi)

muchamadishak11@gmail.com

Abstrak: Dalam pembelajaran bola voli, guru hanya fokus terhadap gerak dasar dan tidak memperhatikan permainan apa yang dapat diterapkan, khususnya dalam pembelajaran teknik passing bawah. Oleh karena itu, siswa akan cepat bosan dalam menerima pembelajaran. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan sambil bermain adalah metode *Team-Games-Tournament* (TGT). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh metode pembelajaran *Team-Games-Tournament* (TGT) terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli. Peneliti mengambil populasi siswa kelas X SMA Kartika XIX-1 Bandung yang berjumlah 39 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Nonprobability Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes *NCSU (Volleyball Skill Test Battery)*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian setelah diterapkan Metode *Team-Games-Tournament* (TGT) dalam mengikuti pembelajaran bola voli umumnya memiliki peningkatan keterampilan dalam passing yang cukup baik, dilihat dari signifikan $0.000 < 0.5$ dan berdasarkan hasil pengujian perbedaan rata-rata yang dilakukan pada kelas sebelum dan sesudah diterapkan *Team-Games-Tournament* (TGT) didapatkan $t \text{ hitung} = 9.27 > t \text{ tabel} = 1.69$. Maka H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan metode *Team-Games-Tournament* (TGT) terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli.

Kata kunci : team games tournament, passing bawah, permainan bola voli

PENDAHULUAN

Penjas merupakan mata pelajaran yang akan ditemui pada jenjang SD, SMP, SMA dan Perguruan tinggi, pengajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu usaha untuk menanamkan kebiasaan hidup berolahraga anak didik di dalam kehidupannya sehari-hari agar dapat tumbuh dan berkembang.

Penjas Menurut Lutan (dalam Rukmana 2008:2): “Pendidikan jasmani adalah sebagai proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan”. Sedangkan menurut BSNP (2006:648) yang dikutip dari Fauji

(2013:1) menyatakan bahwa: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Menurut para ahli di atas pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas gerak insani berupa aktivitas fisik dan permainan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek psikomotor, dan juga membina aspek – aspek lain seperti afektif dan kognitif untuk mencapai tujuan pendidikan.

Tujuan Penjas menurut BSNP (2006:684) yang dikutip dari Putra (2012:2), mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (a) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. (b) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (c) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. (d) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. (f) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. (g) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. (h) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat, dan kebugaran, terampil. Serta memiliki sikap yang positif.

Tujuan Penjas bukan hanya dituntut untuk sehat secara jasmani tetapi juga harus ada aspek sikap dan pengetahuan siswa tentang berolahraga. Agar tercapainya tujuan tersebut penulis akan mendekatkan pembelajaran dengan menggunakan sebuah permainan, yang mana permainan tersebut akan meningkatkan motivasi. Dengan munculnya motivasi siswa akan melakukan kegiatan Penjas dengan sangat antusias dan bersemangat, dengan itu siswa bergerak aktif selama proses pembelajaran dan juga menanamkan aspek kognitif dan afektif. Permainan menurut Freeman dan Munandar (dalam Ismail, 2009:27) suatu aktivitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional. Jadi permainan adalah suatu aktivitas yang menyenangkan yang membantu pelakunya mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pembelajaran yang terjadi selama ini, khususnya dalam pembelajaran bola voli adalah pembelajaran yang hanya memfokuskan pada gerak dasar dan tidak memperhatikan permainan apa yang dapat diterapkan. Oleh karena itu siswa akan cepat bosan dalam menerima pembelajaran. Dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan dari pada yang serius, di dalam pembelajaran disajikan banyak variasi-variasi atau modifikasi-modifikasi agar tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan melaksanakan kegiatannya (Djumidar, 2007: 11).

Berdasarkan permasalahan di atas pembelajaran melalui pembelajaran *Team Games Tournament* dapat dijadikan alternatif dalam pembelajaran bola voli, khususnya dalam pembelajaran gerak dasar passing bawah. Sebagai langkah awal pembelajaran permainan bola voli kepada siswa yaitu di kenalkan macam-macam teknik dasar bola voli. Belajar macam-macam teknik dasar bola voli merupakan langkah awal yang harus dilakukan siswa untuk mencapai prestasi bolavoli. Macam-macam teknik dasar bolavoli tersebut harus dikuasai untuk mendukung penampilan seorang pemain, dan secara kolektif akan meningkatkan kualitas tim. Jika suatu tim para pemainnya menguasai macam-macam teknik dasar bola voli dengan baik, maka mempunyai peluang yang besar untuk memenangkan pertandingan. Salah satu teknik dasar bola voli yang harus dikuasai terlebih dahulu dalam permainan bola voli adalah passing khususnya passing bawah. Hal ini karena, passing bawah memiliki tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Apabila penyajian bola dari passing bawah baik maka pengumpulan bola (*set-up*) akan mudah melakukan serangan dan mendapatkan nilai. Passing bawah merupakan salah satu teknik dasar bola voli yang paling mudah jika dibandingkan teknik lainnya. Namun tidak menutup kemungkinan bagi siswa sering melakukan kesalahan, sehingga kualitas passing bawah yang dihasilkan tidak sesuai yang diharapkan. Tidak jarang para siswa sekolah kurang mampu melakukan macam-macam bentuk passing bawah. Bahkan masih banyak diantara mereka yang belum mengetahui dan menguasai teknik passing bawah yang benar. Karena belum menguasai teknik dasar passing bawah maka masih banyak para siswa tidak mampu melakukan passing bawah dengan baik.

Kendala atau masalah yang sering dihadapi siswa dalam proses belajar passing bawah, seorang guru harus mampu menganalisis dan mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Siswa yang belum mampu melakukan passing bawah disebabkan oleh beberapa faktor misalnya merasakan bola terlalu berat, terlalu besar ukurannya, permainan bola voli yang membosankan serta tidak memiliki minat untuk bermain bola voli. Untuk itu perlulah langkah-langkah yang tepat sesuai dengan kondisi siswa.

Menurut Rijsdorp (1971:33) mengatakan bahwa, bagi anak bermain. Boleh saja mereka memainkan permainan bola voli, tetapi mereka akan bermain dengan caranya sendiri. Memodifikasi bentuk pembelajaran (permainan) merupakan salah satu cara untuk mengatasi kesulitan dalam belajar passing bawah bola voli, jika permainan yang sesungguhnya dianggap sebagai kendalanya. Untuk memberi kemudahan dalam pembelajaran passing bawah bola voli mini dapat dilakukan dengan memodifikasi jenis permainan bola berantai. Pembelajaran passing bawah bola voli mini menggunakan modifikasi permainan yang digunakan merupakan cara untuk mengatasi kesulitan-kesulitan dan minat siswa dalam belajar passing bawah bola voli terutama pada siswa kelas X IIS 3 di SMA Kartika XIX-1 Bandung adalah salah satu sekolah menengah atas di Bandung. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PENJASORKES) pada siswa kelas X IIS 3 tahun pelajaran 2015/2016 masih terdapat beberapa kendala yang dihadapi siswa dalam melakukan olahraga permainan bola voli mini, dimana siswa masih mengalami kesulitan dalam belajar passing bawah . Banyak dijumpai saat pembelajaran bola voli passing bawah, siswa merasa takut mencoba karena merasa sulit melakukannya. Guru memberikan contoh passing bawah dengan menggunakan peralatan yang sebenarnya, menggunakan bola yang sebenarnya serta permainan yang sebenarnya. Hal ini menyebabkan siswa kurang mampu, kesulitan melakukan passing bawah karena permainan bola voli yang sebenarnya sulit diterapkan menyebabkan anak cepat bosan. Sehingga hasil belajar maupun kemampuan passing bawah pada siswa kelas X IIS 3 masih rendah, hal ini dibuktikan dari proses pembelajaran oleh Guru penjaskes di SMA Kartika XIX-1 Bandung bahwa nilai hasil belajar passing bawah bola voli kurang memuaskan, banyak sekali siswa yang belum tuntas, nilai rata-ratanya di bawah nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 70.

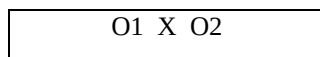
Bahkan hanya ada 13 siswa dari 39 siswa yang telah mencapai KKM. Sehingga hanya 31,71% ketuntasan yang dicapai, padahal target ketuntasan yang akan 6 dicapai adalah 80,00%. Padahal passing bawah merupakan gerak paling dasar dalam permainan bola voli. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa dalam melakukan passing bawah menuntut guru untuk berkeativitas menerapkan pembelajaran yang tepat dalam menyampaikan materi pembelajaran. Misalnya dengan memodifikasi permainan. Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang diuraikan diatas maka terlihat jelas bahwa kondisi tersebut menarik minat penulis untuk melakukan penelitian tindakan kelas Dalam Permainan Bola Voli Di SMA Kartika XIX-1 Bandung”

METODE

Metode yang di gunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen, sebab peneliti dimaksudkan untuk meneliti mengenai pengaruh metode pembelajaran *Team-Games-Tournament* (TGT) terhadap penguasaan keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli di SMA Kartika XIX-1 Bandung.

Pelaksanaan penelitian tidak terlepas dari subjek dan objek yang akan diteliti, melalui objek penelitian tersebut akan diperoleh suatu pemecahan-pemecahan masalah yang menunjang keberhasilan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil populasi siswa kelas X SMA Kartika XIX-1 Bandung yang berjumlah 39 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan sampel jenuh yang masuk dalam kategori *Nonprobability Sampling*. Maka peneliti memasukan sampel dari seluruh populasi di kelas X SMA Kartika XIX-1 Bandung.

Pola :



Gambar 1 Pelaksanaan Penelitian
(Sumber: Arikunto, 2013:124)

Keterangan :

- X =Treatment yang diberikan Metode Pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT)
O₁ = Nilai pretest (sebelum diberikan treatment)
O₂ = Nilai posttest (setelah diberikan treatment)

HASIL PENELITIAN

Menghitung Nilai Rata – rata dan Simpangan Baku, Langkah pertama yang penulis lakukan adalah menyusun data yang telah diperoleh. Setelah data terkumpul penulis menghitung nilai rata – rata dan simpangan baku. Hasil penghitungan nilai rata – rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Hasil Penghitungan Rata – Rata dan Simpangan Baku

Periode Tes	Rata – Rata	Simpangan Baku
Tes Awal	7,28	7,37
Tes Akhir	11,77	8,33
Pembeda / Selisih	4,49	2,99

Dari tabel 1 diketahui bahwa pada siswa yang diberikan perlakuan permainan *Team-Games-Tournament*, nilai rata – rata hasil tes awal sebesar 7,28 dengan simpangan baku 7,37. Sedangkan nilai rata – rata tes akhir sebesar 11,77 dengan simpangan baku 8,33. Untuk nilai rata – rata pembeda / selisih sebesar 4,49 dan simpangan baku 2,99.

Pengujian Normalitas, Pengujian normalitas menggunakan pendekatan uji liliefors dengan sampel 39 orang. Kriteria penerimaan dan penolakan H_0 untuk uji normalitas ini yaitu: jika nilai L_o lebih kecil dari L_t maka H_0 diterima. Demikian pula sebaliknya yaitu jika L_o lebih besar dari L_t maka H_0 ditolak.

Hasil penghitungan dan analisis data mengenai normalitas variabel seperti tertera pada tabel 2.

Tabel 2 Hasil penghitungan Uji Normalitas dengan Uji Liliefors

Periode	L_o Hitung	L daftar $n=38 \quad \alpha=0,05$	Hasil
Tes awal	-0,136	0,142	Normal
Tes akhir	-0,123	0,142	Normal

Berdasarkan pada tabel 2 tersebut dapat dikemukakan bahwa hasil uji normalitas tes awal diperoleh L_o hitung = -0,136 kemudian nilai L daftar dengan $n = 39$ dan $\alpha = 0,05$ didapat 0,142. Berdasarkan hasil tersebut L_o hitung lebih kecil dari pada L daftar atau $L_o (-0,136) < L \alpha (0,142)$, maka sesuai dengan kriteria yang diajukan, variabel tersebut normal.

Pada hasil uji normalitas tes akhir diperoleh L_o hitung = -0,122 kemudian nilai L daftar dengan $n = 39$ dan $\alpha = 0,05$ didapat 0,142. Berdasarkan hasil tersebut L_o hitung lebih kecil dari pada L daftar atau $L_o (-0,123) < L \alpha (0,142)$, maka sesuai dengan kriteria yang diajukan, variabel tersebut normal.

Pengujian Homogenitas, Setelah dilakukan pengujian normalitas selanjutnya dilakukan pengujian Homogenitas data kedua variabel. Kriteria penerimaan dan penolakan H_0 yaitu: terima H_0 jika F Hitung lebih kecil F tabel, sebaliknya tolak H_0 jika F Hitung lebih besar dari F tabel.

Hasil penghitungan dan analisis data mengenai homogenitas variabel seperti tertera pada tabel 3.

Tabel 3 Penghitungan Uji Homogenitas

Periode Tes	Nilai Variansi	F hitung	F tabel $\alpha = 0,05$	Hasil
Tes Awal	54,26	1,28	1,72	Homogen
Tes akhir	69,45			

Hasil penghitungan tabel 3 dikemukakan bahwa nilai F hitung pada peningkatan hasil pembelajaran didapat F hitung 1,28 lebih kecil daripada 1,72, atau $F (1,28) < F \alpha (1,72)$, maka hipotesis dapat diterima, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa distribusi data tes awal dan tes akhir tersebut mempunyai variasi yang homogen.

Pengujian Signifikansi, Pada penghitungan uji hipotesis digunakan pendekatan uji kesamaan dua rata – rata dengan teknik uji rata – rata beda. Kriteria penerimaan dan penolakan H_0 yaitu: terima H_0 jika nilai T Hitung lebih kecil dari T tabel pada α 0,05. Sebaliknya tolak H_0 jika nilai T Hitung lebih besar dari T tabel pada α 0,05.

Hasil penghitungan dan analisis data mengenai hipotesis variabel seperti tertera pada tabel 4.

Tabel 4 Penghitungan Uji Signifikansi Tes (*NCSU Volley Ball Skills Test Battery*)

Periode Tes	Rata - rata	Simpangan Baku	t hitung	t tabel 0,95 (74)	Hasil
Tes Awal	7,28	7,37	9,27	1,69	Signifikan
Tes Akhir	11,77	8,33			
Pembeda / selisih	4,49	2,99			

Berdasarkan tabel 4 hasil perhitungan menunjukkan bahwa T hitung 9,27 lebih besar dari T tabel 1,69, maka H_0 ditolak. Maka dengan demikian yaitu ada peningkatan keterampilan gerak dasar passing bawah.

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas terdapat pengaruh model pembelajaran *Team-Games-Tournament* (TGT) terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli di SMA Kartika XIX-1 Bandung dengan hal ini menyatakan bahwa hasil penelitian ini memberikan jawaban dari permasalahan yang diangkat penulis dalam penelitian di atas penulis lakukan selama kurang lebih enam belas kali pertemuan. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari diterimanya hipotesis yang penulis lampirkan.

Team-Games-Tournament (TGT) merupakan suatu tipe pembelajaran kooperatif yang menempatkan siswa dalam kelompok-kelompok belajar yang berangotakan empat sampai enam orang yang memiliki kemampuan, jenis, ras, yang berbeda. Salivin menemukan bahwa *Team-Games-Tournament* (TGT) berhasil meningkatkan skill-skill dasar, pencapaian, interaksi positif antara siswa, harga diri dan sikap penerimaan pada siswa siswi lain yang berbeda. Komposisi ini di catat dalam tabel khusus nya (tabel turnamen), yang setiap minggunya harus dirubah. Dalam *Team-Games-Tournament* (TGT) setiap anggota ditugaskan untuk mempelajari materi terlebih dahulu bersama anggota-angotanya, barulah mereka diuji secara individual melalui *game* akademik.

Sedangkan permainan bolavoli di SMA Kartika XIX-1 Bandung membutuhkan metode pembelajaran, penulis disini lebih tertarik pada salah satu metode pembelajaran *Team-Games-Tournament* (TGT) karena seperti yang telah di jelaskan diatas mengenai kelebihan dan kekurangannya. Metode pembelajaran kooperatif tipe *Team-Games-Tournament* (TGT) didalam permainan bola voli tentu akan sangat berdampak positif terhadap keterampilan passing bawah. Melalui

metode pembelajaran *Team-games-Tournament* (TGT) seseorang yang sudah mahir melakukan permainan bolavoli ataupun yang belum mahir sekalipun mereka tidak langsung antara satu sama lainnya akan bergabung di dalam satu kelompok atau satu tim atau regu untuk mencapai satu tujuan yang sama.

Hasil penelitian di sekolah SMA Kartika XIX-1 Bandung kelas X IIS 3 dengan jumlah siswa 39 orang setelah mengikuti dan sesudah mengikuti Metode *Team-Games-Tournament* (TGT) dalam mengikuti pembelajaran bola voli umumnya memiliki peningkatan keterampilan dalam passing yang cukup baik, dilihat dari signifikan $0.000 < 0.5$ dan berdasarkan hasil pengujian perbedaan rata-rata yang dilakukan pada kelas sebelum dan sesudah diterapkan *Team-Games-Tournament* (TGT) didapatkan $t_{hitung} = 9.27 > t_{tabel} = 1.69$.

Dengan demikian telah teruji bahwa *Team-Games-tournament* (TGT) berpengaruh yang signifikan terhadap keterampilan passing bawah di SMA Kartika XIX-1 Bandung, hal ini didukung dengan data yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh metode *Team-Games-Tournament* (TGT) terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli sangat baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat disimpulkan bahwa: Metode Pembelajaran *Team-Games-Tournament* (TGT) Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli di SMA KARTIKA SILIWANGI XIX-1 Bandung berpengaruh yang signifikan. Kepada Kepada sekolah disarankan untuk menyediakan wadah kegiatan ekstrakurikuler bola voli sebagai penyalur siswa sekaligus sebagai kegiatan yang mampu membentuk karakter serta perilaku dan kepada para guru pendidikan jasmani agar lebih jeli melihat minat dan bakat siswa sejak dini dan menerapkan model pembelajaran yang menarik misalnya model pembelajaran TGT.

DAFTAR RUJUKAN

- Andang, Ismail. 2009. *Education Games Panduan Praktis Permainan yang Menjadi Anak Anda Cerdas, Kreatif dan Shaleh*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Djumidar. 2007. *Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Alat Bantu Karet*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Fauji, R. 2013. *Pengaruh aktivitas Bermain dan Aktivitas Ritmik terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Skripsi tidak diterbitkan: Bandung: UPI.

- Putra, B. P. 2012. *Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Melalui Modifikasi Alat Bantu dan Aktivitas Pembelajaran Atletik Nomor Lari dan Lompat*. Skripsi tidak diterbitkan: Bandung: UPI.
- Rijsdorp, K. 1971. *Gymnologye*. Utrecht: Het Spectrum N. V.
- Rukmana, A. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Pendidikan Dasar*, 9 (1): 1-9, (Online), (http://file.upi.edu/Direktori/JURNAL/PENDIDIKAN_DASAR/Nomor_9-April_2008/Pembelajaran_Pendidikan_Jasmani_di_Sekolah_Dasar.pdf), diakses pada 20 September 2016.

DASAR PROFESIONALITAS GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Andreas Budi Setyawan

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

andreasbs85@gmail.com

Abstrak: Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari sistem pendidikan di Indonesia maka dari itu guru memiliki peranan penting dalam membentuk karakter anak, selain itu guru juga harus memang berkompeten dalam bidangnya hal ini berkaitan dengan profesionalitas guru. Profesionalitas seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat mempengaruhi proses pembelajaran, harapkan bila guru profesional tujuan dari pendidikan nasional yang salah satunya menjadikan peserta didik sehat, melalui aktivitas gerak bisa tercapai. Tujuan dari penulisan artikel ini untuk menyajikan dasar-dasar apa saja yang menjadi tingkat profesionalitas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kajian mengenai dasar profesionalitas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satunya minimum DIV/S1 jurusan pendidikan jasmani. Guru harus memiliki empat kompetensi wajib yaitu sosial, kepribadian, pedagogi dan profesional. Selain itu sertifikasi guru melalui ujian kompetensi dan organisasi guru akan membekali guru menjadi lebih baik. Dan guru yang profesional harus memiliki empat dasar ketika mengajar yaitu merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, mengevaluasi pembelajaran, menguasai bahan pengajaran.

Kata Kunci: dasar, profesionalitas, guru, PJOK

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu bidang dasar yang menjadikan perubahan dalam seseorang. Pendidikan mempunyai peranan yang sangat kuat dalam pembentukan kepribadian, etika, moral dan ilmu pengetahuan. Sehingga berhasil tidaknya suatu negara yang di nilai dari kesejahteraan masyarakat sering dinilai dari kualitas pendidikan yang ada, sehingga pendidikan menjadi ujung tombak perubahan nasional. Pendidikan merupakan proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan; proses, cara, perbuatan mendidik (KBBI:online). Menurut Tirtarahardja dan Sula (2005:37) pendidikan menggambarkan terbentuknya manusia yang utuh sebagai tujuan pendidikan. Pendidikan memperhatikan kesatuan aspek jasmani dan rohani, aspek sosial, individu, aspek kognitif, afektif dan psikomotor, serta keterhubungan dengan dirinya, lingkungan sosial dan alamnya serta Tuhannya.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari sistem pendidikan di Indonesia maka dari itu guru memiliki peranan penting dalam membentuk karakter anak, selain itu guru juga harus memang berkompeten dalam bidangnya. Dalam hal ini Guru pendidikan jasmani harus profesional dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, ketika guru benar-benar berkompeten maka guru akan mengajarkan segala sesuatu dengan prosedur yang baik.

Penulis berkeyakinan bahwa perkembangan peserta didik akan bisa maksimal dari segi sosial, emosional maupun dari segi gerak melalui aktivitas jasmani dan olahraga, maka dari itu tingkat profesionalitas harus merata khususnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selain itu setiap kompetensi harus dimiliki guru. Sehingga dalam praktiknya tidak ada lagi guru penjasorkes hanya berbekal peluit dan bola dan yang akan datang guru pendidikan jasmani akan dianggap penting untuk mengembangkan aspek kepribadian dan gerak siswa.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan diatas permasalahan yang terjadi di dunia pendidikan sangatlah menarik untuk dikaji ulang, khususnya pengkajian dasar profesionalisme guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang notabene merupakan center dikalangan guru bidang studi lain, dimana merupakan salah satu cabang ilmu pendidikan yang menekankan keberhasilan sistem pendidikan Nasional salah satunya menjadikan anak menjadi sehat. Maka dari itu pandangan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang terkadang hanya dipandang sebelah mata, maka penulis ingin mengkaji bahwa landasan profesionalitas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan haruslah di tekankan dan bagaimana menjadi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang baik, dan apa yang menjadi dasar Profesionalitas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian Maksu (2016:10) “kompetensi guru pendidikan jasmani ada dalam kondisi kritis, tidak saja tiadanya peningkatan yang signifikan, melainkan seiring masa kerja justru mengalami degradasi kompetensi, baik dalam kompetensi pedagogis, profesional, kepribadian, dan sosial”, selain itu Basyri (2015:115) hasil penelitian kualitas guru PJOK dengan variabel 9 sekolah di Surabaya barat proses pembelajaran guru PJOK terhadap siswa inklusi wilayah Surabaya barat dapat dikategorikan “cukup”.

Tujuan penulisan artikel ini berdasarkan permasalahan di atas, untuk mengetahui dasar-dasar profesionalitas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran yang berkaitan dengan tujuan pendidikan nasional. Maka untuk itu melalui artikel ini akan membahas apa saja dasar profesionalitas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, ditinjau dari aspek standar lulusan, kompetensi pendidik, sertifikasi, serta implementasi di lapangan.

PEMBAHASAN

Pendidikan merupakan salah satu istilah yang biasa kita kenal dalam dunia sekolah, namun adakalanya setiap pelaku disekolah kurang memahami arti dari pendidikan itu sendiri padahal antara pendidik dalam hal ini guru atau dosen dengan murid atau mahasiswa merupakan pelaku dalam dunia pendidikan. Menurut Tirtarahardja dan Sula (2005:33) disana dijelaskan bahwa arti dari pendidikan sangat luas dan abstrak. Untuk sebab itu banyak ahli yang memberi batasan-batasan tentang pendidikan.

Pendidikan merupakan proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan; proses, cara, perbuatan mendidik (KBBI, online), menurut Tirtarahardja dan Sula (2005:37) pendidikan menggambarkan terbentuknya manusia yang utuh sebagai tujuan pendidikan. Pendidikan memperhatikan kesatuan aspek jasmani dan rohani, aspek sosial, individu, aspek kognitif, afektif dan psikomotor, serta keterhubungan dengan dirinya, lingkungan sosial dan alamnya serta Tuhannya. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I pasal 1 ayat (1) bahwa: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Dari beberapa uraian diatas dapat ditarik sebuah arti bahwa pendidikan merupakan sebuah usaha yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk merubah seorang menjadi lebih baik.

Setelah kita tau apa pengertian dari pendidikan yang sudah dijabarkan diatas, kali ini akan dibahas mengenai apa itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menurut Mu'arifin (2009:28) Pendidikan Jasmani merupakan olah gerak yang tujuannya mengembangkan keseluruhan pribadi anak didik melalui aktifitas jasmani, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal I ayat (11) menyebutkan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Menurut Paturusi (2012:4) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga (Penjasor) adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Kemudian Husdarta (2011:3) menyampaikan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk

menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Berdasarkan pengertian di atas penulis dapat menarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan nasional yang dalam tujuannya mengembangkan kemampuan psikomototrik dan kepribadian siswa.

Standar lulusan untuk membentuk tenaga kependidikan yang baik tentunya standarisasi harus dilaksanakan dengan baik dan benar hal ini berkaitan dengan standar lulusan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar seluruh kompetensi guru bisa maksimal. Dalam pasal 29 PP 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan jelas tertulis bahwa setiap pendidik harus memiliki pendidikan minimum DIV/S1 sesuai bidang studi yang diajarkan. Maka berdasarkan peraturan ini tidak ada lagi pengajar yang belum lulus atau masih kuliah S1, karena dilihat dari segi administrasi belum sesuai. Selain itu linieritas sangat baik untuk meningkatkan kompetensi guru tersebut, sehingga tidak ada lagi guru dengan disiplin ilmu bahasa dll, mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan dan sebaliknya.

Kompetensi guru diatur dalam Undang-Undang Guru dan Dosen Pasal 8: Guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional . Pasal 9: Kompetensi guru meliputi kompetensi Pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

Kompetensi Kepribadian merupakan penguasaan kepribadian yang mantap , stabil, dewasa arif dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik dan berahlaq mulia. Mohammad Ali dalam Wahudi (2012:27), menjelaskan bahwa kompetensi ini seorang guru harus mampu: a) Bertindak sesuai dengan norma agama, hukum, sosial, dan kebudayaan nasional Indonesia, b) Menampilkan diri sebagai pribadi yang jujur, berahlaq mulia dan teladan bagi peserta didik dan masyarakat, c) Menampilkan diri sebagai pribadi yang mantap, stabil, dewasa, arif dan berwibawa, d) Menunjukan etos kerja, tanggung jawab yang tinggi serta bangga menjadi guru, dan rasa percaya diri, e) Menjunjung tinggi kode etik profesi guru.

Kompetensi Kepribadian, Ali dalam Wahudi (2012:30), juga mengemukakan bahwa dalam kompetensi ini seorang guru harus mampu: a) Menguasai karakteristik peserta didik dari aspek fisik, moral, sosial, kultural, emosional, dan intelektual, b) Menguasai teori belajar dan prinsip-prinsip pembelajaran yang mendidik, c) Mengembangkan kurikulum yang terkait dengan mata pelajaran/bidang pengembangan yang diampu, d) Menyelenggarakan pembelajaran yang mendidik, e) Memanfaatkan tehnologi informasi dan komunikasi untuk kepentingan pembelajaran, f) Memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik untuk mengaktualisasi berbagai potensi yang dimiliki, g) Berkomunikasi secara efektif, empatik, dan santun dengan peserta didik, h) Menyelenggarakan penilaian

dan evaluasi proses hasil belajar, i) Memanfaatkan hasil penilaian dan evaluasi untuk kepentingan pembelajaran, j) Melakukan tindakan reflektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Kompetensi sosial merupakan kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, orang tua/wali, dan masyarakat sekitar. Dalam penjelasan PP No. 19 Tahun 2005 disebutkan bahwa: kompetensi sosial, yaitu merupakan kemampuan pendidik sebagai bagian dari masyarakat untuk : a) berkomunikasi lisan dan tulisan b) menggunakan teknologi komunikasi dan informasi secara fungsional c) bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/wali dan masyarakat d) bergaul secara santun dengan masyarakat sekitar.

Kompetensi Profesional, menurut Mulyasa (2013:45), kompetensi profesional kemampuan dalam penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi. Adapun dalam kompetensi ini seorang guru hendaknya mampu untuk: a) Menguasai materi, struktur, konsep dan pola pikir keilmuan yang mendukung mata pelajaran yang ditempuh, b) Menguasai standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran/bidang pengembangan yang ditempuh, c) Mengembangkan materi pembelajaran yang diampu secara kreatif, d) Mengembangkan keprofesionalitasnya secara berkelanjutan dengan melakukan tindakan reflektif, e) Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk berkomunikasi dan mengembangkan diri.

Selain itu menurut Liansoro (2016:100) menjelaskan bahwa “Seorang guru penjas harus memiliki dasar pengetahuan dalam profesi yang digelutinya, seperti menguasai dasar-dasar fungsi fisiologis, kontrol motorik, perkembangan motorik, belajar keterampilan motorik, biomekanika, filsafat, sosiologi, dan psikologi penjas. Sebagai seorang pemimpin dalam pembinaan penjas, maka guru harus menguasai semua itu secara mendalam”. Adapun untuk lebih jelasnya akan dijelaskan mengenai tugas, fungsi, dan uraian tugas guru penjasorkes:

TUGAS	FUNGSI	URAIAN TUGAS
I. Mendidik, mengajar, membimbing dan melatih.	1. Sebagai Pendidik	1.1 Mengembangkan potensi/ kemampuan dasar peserta didik. 1.2 Mengembangkan kepribadian peserta didik. 1.3 Memberikan keteladanan 1.4 Menciptakan suasana pendidikan yang kondusif
	2. Sebagai Pengajar	2.1 Merencanakan pembelajaran 2.2 Melaksanakan pembelajaran yang mendidik 2.3 Menilai proses dan hasil pembelajaran
	3. Sebagai Pembimbing	3.1 Mendorong berkembangnya perilaku positif dalam pembelajaran 3.2 Membimbing peserta didik memecahkan masalah dalam pembelajaran
	4. Sebagai Pelatih	4.1 Melatih keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam pembelajaran 4.2 Membiasakan peserta didik berperilaku positif dalam pembelajaran
II. Membantu pengembangan dan pengelolaan program sekolah	5. Sebagai pengembang program	5.1 Membantu mengembangkan program pendidikan sekolah dan hubungan kerjasama intra sekolah
	6. Sebagai pengelola program	6.1 Membantu membangun hubungan kemitraan sekolah dengan sekolah lain dan dengan masyarakat
III. Mengembangkan keprofesionalan	7. Sebagai tenaga profesional	7.1 Melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kemampuan profesional

Gambar 1. Tugas, Fungsi, dan Uraian Tugas Guru Penjasorkes

(Sumber: Departemen Pendidikan Nasional 2004:9)

Berkenaan dengan sertifikasi profesi dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen, dikemukakan bahwa sertifikasi adalah proses pemberian sertifikat pendidik untuk guru dan dosen. Sertifikat pendidik adalah bukti formal sebagai pengakuan yang diberikan kepada guru dan dosen sebagai tenaga profesional. Berdasarkan pengertian tersebut, sertifikasi guru dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian pengakuan bahwa seseorang telah memiliki kompetensi untuk melaksanakan pelayanan pendidikan pada satuan pendidikan tertentu, setelah lulus uji kompetensi yang diselenggarakan oleh lembaga sertifikasi.

Dasar hukum pelaksanaan sertifikasi guru adalah Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen yang disahkan tanggal 30 Desember 2005. Pasal yang terkait langsung yakni pasal 8, pasal 11 ayat 1, pasal 11 ayat 2, pasal 11

ayat 3, dan pasal 11 ayat 4. Landasan hukum lainnya adalah Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 18 tahun 2007 tentang sertifikasi bagi guru dalam jabatan yang ditetapkan pada tanggal 4 mei 2007.

Untuk Implementasi profesionalitas yang harus di bangun guru pendidikan Jasmani NASPE (2007) mensyaratkan bahwa guru penjas yang profesional diharapkan memenuhi standar sebagai berikut. profesionalisme guru Penjasorkes menyangkut: 1) Sikap, 2) Pengetahuan, 3) Kemampuan, 4) Kewenangan yang perlu dimiliki oleh seorang guru Penjasorkes sehingga ia mampu merencanakan, melaksanakan, dan menilai proses pembelajaran.

Undang-undang Sistem pendidikan Nasional Tahun 2003 pasal 39 ayat 2 yang menyebutkan tugas pendidik antara lain membuat Pendidik merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan. Menurut Nana Sudjana (2002:19), kemampuan guru adalah kompetensi guru yang banyak hubungannya dengan usaha meningkatkan proses hasil belajar dapat diguguskan menjadi empat kemampuan, yakni:

Merencanakan Pembelajaran, suatu proses kegiatan yang mengharapkan pencapaian tujuan secara optimal diperlukan perencanaan yang baik sebelum kegiatan tersebut dilaksanakan. Tujuan adanya perencanaan adalah untuk mempersiapkan segala sesuatu yang berkenaan dengan proses kegiatan, artinya dengan suatu proses perencanaan yang baik diharapkan suatu kegiatan kegiatan akan berakhir dengan baik pula dan akan dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Perencanaan dalam proses pembelajaran ini antara lain berupa analisis materi pelajaran, program tahunan, program semester, satuan pelajaran dan rencana pembelajaran. Adanya rencana pembelajaran yang baik maka pembelajaran diharapkan dapat berjalan dengan lancar. Bila pembelajaran tanpa perencanaan yang baik akan dapat membantu pengembangan atau kemampuan siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Melaksanakan Pembelajaran, tahap melaksanakan pembelajaran merupakan tahap yang sangat penting dalam suatu pembelajaran. Pada tahap ini guru mempunyai peranan sebagai pengajar, motivator, pembimbing, dan pendidik dengan menerapkan prinsip-prinsip pengajaran sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Siswa berusaha mendapat pengalaman mendapat dengan jalan merespon dan melaksanakan apa yang terjadi dalam pembelajaran. Melaksakan atau mengelola program pembelajaran merupakan tahap melaksanakan program yang telah dibuat dalam perencanaan pembelajaran. Kemampuan yang dituntut adalah keaktifan guru dalam menciptakan dan menumbuhkan kegiatan siswa belajar sesuai dengan rencana yang telah disusun dalam perencanaan. Guru harus dapat

mengambil keputusan atas dasar penilaian yang tepat, apakah kegiatan pembelajaran dihentikan atau diubah metodenya, apakah mengulang pelajaran yang lalu manakala siswa belum dapat mencapai tujuan pelajaran.

Mengevaluasi Pembelajaran, program pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan evaluasi. Winarno (1995:4) juga menguraikan bahwa evaluasi merupakan suatu proses yang sistematis untuk menentukan nilai berdasarkan data yang dikumpulkan melalui pengukuran, Arikunto (1999:3) menyatakan bahwa mengadakan Evaluasi meliputi kedua langkah yaitu mengukur dan menilai. Evaluasi ini penting untuk mengukur seberapa jauh keberhasilan suatu program pembelajaran, evaluasi merupakan bagian yang tidak bisa terpisahkan dari suatu pembelajaran, dikarenakan evaluasi berfungsi sebagai salah satu cara untuk memantau perkembangan belajar dan mengetahui seberapa jauh tujuan pelajaran yang dicapai siswa. Menurut Lutan dan Suherman (2000:11) evaluasi ditinjau dari pelaksanaan, maka evaluasi dapat dibagi menjadi dua macam yaitu evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif digunakan disela-sela program dengan maksud hasilnya digunakan untuk menyempurnakan program, sedangkan evaluasi sumatif dilaksanakan pada akhir program misal setiap akhir semester.

Menguasai Bahan Pengajaran, sebelum guru tampil di depan kelas mengelola interaksi pembelajaran, terlebih dahulu guru harus menguasai bahan serta apa-apa saja yang mendukung proses pembelajaran. Penguasaan materi pembelajaran oleh guru merupakan hal pokok dalam mencapai keberhasilan siswa dalam pembelajaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dasar profesionalitas guru merupakan salah satu kewajiban bagi seluruh pendidik salah satunya standar lulusan sesuai bidang studi penjasorkes, empat komponen profesionalitas guru yang pertama guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional sesuai dengan UU Sistem Pendidikan Undang-Undang Guru dan Dosen Pasal 8. Dan juga landasan profesionalitas guru dilihat dari empat kompetensi diantaranya Kompetensi Pedagogis, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Profesioanal dan Kompetensi Sosial. Keempat kompetensi ini harus selalu menjadi dasar dan tugas guru penjas, serta guru penjas harus senantiasa tertib administrasi. Selain itu dasar profesionalitas juga mengacu pada implementasi penerapan di lapangan diantara merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, mengevaluasi pembelajaran dan menguasai bahan pengajaran

Setelah kita mengetahui dasar profesionalitas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maka harapannya, guru pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan menjadi lebih baik berkenaan dengan tugas profesinya. Selain itu besar harapan penulis, kiranya semua kajian yang sudah diuraikan bisa dijadikan pedoman serta sebagai refleksi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 1999. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Basyri, A.H & T.K, Ferianto, B. 2015. Survei proses pembelajaran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap siswa inklusi (studi pada 9 sekolah dasar inklusif di sekolah dasar negeri wilayah surabaya barat). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 03 (01):115-120.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Standar Kompetensi Guru Pemula program Studi pendidikan Jasmani Jenjang S1*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Husdarta, J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani* (Riduan, Ed.). Bandung: Alfabeta.
- KBBI. *Pengertian Pendidikan*, (online), (<http://kbbi.web.id/pendidikan>), diakses 10 Mei 2017).
- Liansoro, A. 2016. Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani: Analisis dari Perspektif Manajemen. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia*, 2(1):93-102.
- Lutan. R & Suherman, A. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Maksum, A. 2016. Paradoks Guru Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical Education and Sport*, 1(1):1-13.
- Mu'arifin. 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Mulyasa. 2013. *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: PTRemaja Rosdakarya
- NASPE. 2007. *National Standards for Beginning Physical Education Teachers, 2nd Edition*. (Online), (http://www.aahperd.org/naspe/template.cfm?template=publishations-nationalstandards_3.html#), diakses 10 Mei 2017.
- Paturusi, A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan*.

- Sudjana, N. 2002. *Dasar-dasar proses belajar-mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Tirtarahardja dan Sula, L. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.*
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.*
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.*
- Wahudi, I. 2012. *Mengejar Profesionalisme Guru*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Winarno, M.E. 1995. *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: IKIP Malang.

PROBLEMATIKA PELAKSANAAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

Vega Mareta Sceisarriya

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

vegamareta@gmail.com

ABSTRAK: Pendidikan Jasmani merupakan salah satu bidang ilmu yang dalam praktiknya menggunakan sarana olahraga dalam penyampaian materi pembelajaran. Yang menjadi hal pokok dalam pendidikan jasmani merupakan anak bergerak sehingga gerak menjadi salah satu kebutuhan anak, sehingga secara tidak langsung kebugarannya akan tetap terjaga. Pendidikan jasmani terkadang memang dianggap sepele dikalangan guru bidang study yang lain, namun peran pendidikan jasmani sangatlah penting untuk perkembangan anak khususnya di sekolah dasar. Namun perlu disadari bahwa dalam pelaksanaan pendidikan jasmani tentunya tidak semulus dengan harapan. Kondisi realita dan harapan sangat jauh dari yang dibayangkan. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dimana tujuannya adalah menjaga kebugaran bahkan meningkatkan, berbanding kebalik dengan stekholder yang ada didalamnya, bahkan sarana prasarana, kompetensi guru, dan anak itu sendiri kurang memahami akan pentingnya penjas. Sehingga problematika yang terjadi seringkali terus bertambah.

Kata kunci: problematika, pendidikan jasmani, sekolah dasar

Persoalan yang sangat mendasar dalam pendidikan jasmani bukanlah semata-mata bagaimana proses meningkatkan efektivitas belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan. Di dalamnya juga terkandung beberapa tuntutan perubahan pada domain kognitif, afektif dan psikomotor di tingkat mikro individual. Efektivitas proses pendidikan dimaksud tidak hanya dipengaruhi oleh aspek fisik, biologis dan psikologisnya saja, tetapi juga dari aspek konteks lingkungan geografis. Itulah sebabnya penyediaan pengalaman belajar yang mengandung nilai-nilai kependidikan, implimentasi pendekatan dan model pembelajaran yang serasi dengan substansi tugas ajar dan beberapa sumber belajar lainnya. Konteks lingkungan dimaksud merupakan tata latar yang dapat dibatasi dalam pengertian lingkungan, seperti lingkungan sosial, budaya dan geografis. Karena itu penyelenggaraan pendidikan jasmani tidak saja dipengaruhi oleh metode, model, strategi, dan pendekatan saja, tetapi dapat diamati dari sisi kebijakan, perencanaan yang dikaitkan dengan konteks lingkungan pendidikan itu sendiri.

Permasalahan utama yang dihadapi pendidikan jasmani dewasa ini adalah terjadinya perubahan nilai-nilai budaya. Perubahan dimaksud berupa kultur

gerak yakni terjadi perubahan kebiasaan aktif bergerak menjadi kebiasaan kurang gerak atau bahkan fenomena gaya hidup diam. Pergeseran gaya hidup itu, dipicu oleh aneka kemudahan dalam kehidupan sehari-hari yang di dukung oleh perubahan taraf hidup, penggunaan teknologi komunikasi dan transportasi serba otomatis sehingga di kalangan anak-anak yang fitrahnya sebagai mahluk bermain (homo luden) sangat berkurang dan cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam berbagai kegiatannya. Dalam kehidupan sehari-hari banyak anak-anak menghabiskan waktu menyaksikan program televisi, video, menggunakan internet seperti facebook dan lain sebagainya. Pergi ke sekolah atau ke kampus menggunakan kendaraan sebagai alat transportasi. Para pengunjung toko swalayan lebih banyak menggunakan lift dan tangga berjalan (escalator) ketimbang naik menggunakan tangga dengan pertimbangan mereka lebih cepat, nyaman dan menghemat tenaga. Ini merupakan penyebab satu dari sepuluh kematian di dunia. Oleh karenanya WHO memprediksi pada tahun 2020 sebanyak 73% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular, atau sebanyak 60% disebabkan rendahnya kebugaran jasmani. (www.kompas.com.health.news.2004).

Dalam kaitannya tentang problematika yang terjadi di ruang lingkup pendidikan sekolah dasar, artikel ini akan mengkaji apa saja problematika yang terjadi di sekolah dasar. Pembahasan ini akan memberikan gambaran jelas, sehingga kita bisa mengetahui kondisi pelaksanaan pendidikan jasmani saat ini. Salah satu tujuan pendidikan nasional adalah jelas dikatakan disana “sehat” dan sehat ini tidak ada bidang ilmu lain yang mempelajari dan membentuk anak selain melalui aktifitas jasmani. Maka dari itu harapan dari penulisan artikel ini selain memberikan suatu gambaran problematika, harapannya kita mempunyai konsep untuk merubah, memperbaiki, serta memberikan solusi mengenai masalah-masalah yang terjadi. Berikut akan disajikan beberapa kajian problematika pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar yang akan dikaji oleh penulis dari tiga aspek mulai dari sistem, Implementer, dan Subjek Implementer. Berikut akan disajikan topik pembahasan dibawah ini:

Kajian dalam bidang system, merupakan sebuah kajian problematika pendidikan jasmani di sekolah dasar dalam ruang lingkup sistem yang sudah ada atau ditetapkan. Maka dari itu kajian ini akan terbatas membahas mengenai sistem dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar, diantaranya:

Hal ini dapat ditinjau dari materi pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru. Guru sering memaksakan anak untuk melakukan aktivitas fisik, yang tugas geraknya terlalu berat tidak sesuai dengan kemampuan fisiknya. Perilaku guru semacam ini, melanggar prinsip developmentally appropriate practice (DAP). Keadaan ini diperparah lagi oleh paham dan keyakinan guru yang berpegang teguh bahwa penguasaan keterampilan olahraga merupakan tujuan

utama dari pendidikan jasmani. Jumlah sajian standart isi dalam kurikulum pendidikan jasmani yang sangat banyak sehingga fokus pembentukan motor skill tidak kompleks, karena hanya diberikan setengah setengah. Padahal bila kita melihat dalam Standart Nasional Pendidikan pasal 17 disana dijelaskan bahwa "kurikulum dikembangkan sesuai dengan satuan pendidikan, potensi daerah, /karakteristik daerah, sosial budaya masyarakat setempat dan peserta didik. Jadi bila guru memahami hal ini guru bisa menyajikan sajian pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak dan daerah.

Performan atlet Indonesia dalam event olahraga internasional seperti ASIAN Games, SEA Games, atau dalam PON dan PORDA akhir-akhir ini sangat mengecewakan. Rendahnya prestasi olahraga seperti ini, merupakan cerminan ketidakberhasilan pembibitan melalui pendidikan jasmani sejak usia SD. Walaupun disadari pendidikan jasmani tidak bertujuan menciptakan prestasi, tetapi misi utamanya berkontribusi terhadap pembentukan keterampilan dasar berolahraga. Keadaan ini diperparah lagi oleh sikap stakeholder mengabaikan arti pentingnya pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Seperti pemberian tugas guru yang tidak berlatar belakang pendidikan jasmani untuk mengajar. Kejadian ini apabila dibiarkan terus menerus, maka tidak akan berhasil meletakkan dasar yang kuat bagi olahraga prestasi di tingkat Nasional. Hal ini dikuatkan dalam Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 Ayat (1) Istilah olahraga pendidikan sama dengan pendidikan jasmani dan olahraga dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan. Keduanya dapat digunakan secara saling melengkapi untuk kepentingan pendidikan.

Sarana dan Prasarana, ibarat seorang ibu akan memasak tentunya, yang harus dipunyai adalah peralatan masak, kemudian menyiapkan bahan bahan yang diperlukan untuk memasak, nah barulah seorang ibu mulai memasak dari step awal hingga makanan ini matang. Begitu juga seorang guru pendidikan jasmani ketika kita mengajar mata pelajaran yang notabene merupakan olah raga, dan juga olah rasa, dan olah pikir harus mempunyai sarana dan prasarana pendukung untuk melakukan aktifitas jasmani. Kebanyakan guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar yang tidak mempunyai Sarana dan Prasarana mendukung harus memutar otak dan berfikir mendalam untuk menyajikan sebuah mata pelajaran yang bisa mengembangkan anak biar bergerak, seperti halnya jalan jalan, di lingkungan sekolah, menuju lapangan yang jarak sekolah dan lapangan membutuhkan waktu yang cukup. Padahal setidaknya lahan dan sarpras harus memadai dengan jumlah peserta didik. Hal ini dikuatkan dalam Standart Nasioanal Pendidikan Pasal 42 ayat 2 dijelaskan bahwa setiap satuan pendidikan wajib mempunyai tempat berolahraga, tempat beribadah, tempat bermain, tempat berkreasi, dan ruang/tempat lain yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran yang teratur dan

berkelanjutan. Kajian dalam bidang Implementer, merupakan sebuah kajian problematika pendidikan jasmani di sekolah dasar dalam ruang lingkup pelaksana yaitu guru. Maka dari itu kajian ini akan terbatas membahas mengenai *steakholder* dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar, diantaranya:

Kualitas Pendidikan jasmani saat ini terbilang menyedihkan dan bahkan sering dilecehkan. Hal ini diungkapkan Balitbang Diknas (2008:10) dalam Kahri yang menyatakan ‘menjelang ujian akhir di beberapa sekolah, pendidikan jasmani sering tidak dilaksanakan dengan alasan agar para anak tidak terganggu’. Pernyataan serupa juga diungkapkan oleh Aip Syarifuddin (2002) dalam Balitbang Diknas, (2008:9) yaitu ‘kualitas guru pendidikan jasmani di beberapa sekolah pada umumnya kurang memadai, mereka kurang mampu melaksanakan tugasnya secara professional’. Kondisi saat ini menunjukkan banyak guru, ketika membuka pelajaran, menyuruh anak hanya senam dan lari sebagai bentuk pemanasan. Kemudian teknik dasar yang diberikan dalam suasana tegang, karena guru pendidikan jasmani dianalogikan sebagai penegak kedisiplinan dan kekerasan di sekolah. Terkadang anak disuruh melakukan bermain, sementara dia duduk di bawah pohon sambil memegang peluit. Peristiwa ini telah berlangsung dari waktu ke waktu sehingga tidak terpikir olehnya untuk menciptakan strategi pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 14 tahun 2005 disana jelas dituliskan bahwa seorang guru harus mempunyai empat kompetensi yaitu: Kompetensi Pedagogik, Kepribadian, Sosial, Profesional. Dan seringkali kita jumpai bahwa guru sukan masih berstatus mahasiswa/ belum lulus, padahal didalam SNP pasal 28, 29 dijelaskan tingkat pendidikan minimal pendidik untuk sekolah dasar atau MI adalah D4 atau S1.

Guru yang tidak memahami bidang ilmu perkembangan motorik anak berpangkal akibat ketidak pahaman guru tentang hakikat tubuh anak yang sesungguhnya berbeda dengan fisik orang dewasa. Keadaan ini diperparah lagi adanya perilaku guru cenderung malas dan kurang mencintai tugas itu dengan sepenuh hati, sehingga dalam memberikan tugas gerakanya melanggar prinsip *developmentally appropriate practice (DAP)*, yakni tidak memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak. Kepada anak diberikan tugas gerak melebihi dari kemampuan fungsional tubuhnya, sehingga untuk mempelajari gerakan yang baru (*new motor skill*) anak-anak mengalami hambatan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Proses pembelajaran terpusat pada guru, perihal ini memiliki beberapa kelemahan, yakni (a) kurangnya pengembangan dan variasi aktivitas belajar secara holistik, (b) kurangnya pemahaman dampak kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat, (c) kurangnya pengalaman guru mengintegrasikan aktivitas pendidikan

jasmani dengan bidang lainnya, (d) kurangnya pengembangan aspek afektif sehingga tidak mampu mengembangkan keterampilan sosial, kerjasama, dan kesenangan anak terhadap pendidikan jasmani. (e) kurangnya pemberian bantuan kepada anak agar mengerti emosi yang dirasakannya pada waktu melakukan aktivitas pendidikan jasmani, (f) kurangnya kemampuan guru dalam melaksanakan tugas ajar terlalu sukar yang menyebabkan mereka bosan, atau frustrasi, (g) kurangnya jumlah waktu aktif belajar.

Metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran secara optimal. Metode dalam rangkaian sistem pembelajaran memegang peran yang sangat penting. Keberhasilan implementasi strategi pembelajaran sangat tergantung pada cara guru menggunakan metode pembelajaran, karena suatu strategi pembelajaran hanya mungkin dapat diimplementasikan melalui penggunaan metode pembelajaran. Kita tau bahwa gagasan 11 gaya mengajar Moska Mosston sangat indah bila dipelajari , mulai gaya mengajar Komando, Latihan, Resiprokal, Koreksi Diri, Inklusi, A-E, Penemuan Terbimbing, Konvergen, Produksi divergen, Perencanaan Siswa Individu, gaya mengajar inisiatif dari siswa, dan gaya mengajar Pengajaran diri sendiri. Bila seorang guru mampu mengupgrade kemampuan dan mencoba gaya mengajar yang sudah digagas oleh Muska Moston, maka metode pembelajaran akan lebih bervariasi dan melibatkan anak untuk berfikir mandiri.

Kajian dalam bidang Subjek Implementer, merupakan sebuah kajian problematika pendidikan jasmani di sekolah dasar dalam ruang lingkup Peserta didik yang menjadi siswa dalam proses pembelajaran . Maka dari itu kajian ini akan terbatas membahas mengenai peserta didik dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar, diantaranya:

Rendahnya kebugaran jasmani anak, sekarang ini penyakit jantung tidak lagi menyerang orang dewasa, tetapi juga menyerang anak-anak dan remaja sebagai dampak rendahnya kebugaran jasmani di berbagai jenjang pendidikan di Indonesia. Rendahnya kebugaran jasmani tersebut, terbukti dari hasil survei yang dilakukan oleh tim pengembang Sport Development Index (Mutohir, dan Ali Maksun, 2007: 52) dalam Kahri meneliti kebugaran jasmani pelajar di seluruh Indonesia. Hasilnya tidak ada yang baik sekali atau 0 %, katagori baik hanya 5,66 %, sedang 37,66 %, kurang 45,97 %, dan kurang sekali 10,71 %. Perihal ini menurut (WHO 2004) apabila dapat dicegah lebih awal, maka akan mengurangi angka kematian sebesar 2 juta orang atau 5479 orang yang meninggal dunia akibat penyakit hypokinetik setiap tahunnya.

Kemampuan mempelajari gerakan yang baru (motor educability), motor educability menurut Rusli Lutan (1988:115) dalam Kahri adalah kemampuan

umum untuk mempelajari tugas gerak secara cermat dan cepat. Motor educability juga merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi tingkat penguasaan suatu keterampilan gerak. Jika seseorang memperlihatkan penampilan (performa) dalam menguasai gerakan dengan kualitas dan kuantitas yang baik, maka orang itu dikatakan memiliki tingkat motor educability yang baik pula. Selanjutnya Rusli Lutan (1988:116) menegaskan bahwa motor educability erat hubungannya dengan koordinasi gerak. Semakin tinggi tingkat motor educabilitynya, maka semakin tinggi pula koordinasi geraknya. Menurut Harsono (1988:220) yang dikatakan koordinasi gerak yang baik, bukan saja mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam mempelajari gerakan yang baru (new motor skill). Faktor semacam inilah yang menjadi pertimbangan untuk menetapkan suatu keterampilan, juga untuk membedakan dan untuk mengelompokkan anak ke dalam kelompok individu lainnya, baik dalam berolahraga maupun sosial berbudaya serta perilaku berkarakter dalam kehidupan masyarakatnya. Karena motor educability anak jaman sekarang berbeda dengan anak jaman dulu, hal ini berkenaan dengan gaya hidup, meskipun ada salah satu faktor lain yaitu keturunan/hereditas.

Menurunnya motivasi anak untuk melakukan aktifitas jasmani, hasil kajian penulis mendapatkan bukti, bahwa anak jaman sekarang berbeda dengan kualitas anak 5-10 tahun yang lalu, anak jaman sekarang seringkali mengeluh bila melakukan aktifitas jasmani di bawah sinar matahari pagi, mudah lelah. Hal ini diakibatkan salah satunya dari berkembangnya jaman teknologi, anak sekolah dasar pada era sekarang sudah banyak kesanduan game online. Akibatnya motivasi untuk melakukan aktivitas jasmani kurang diminati dan lebih sering anak untuk bermain game. Hal lain yang mendukung adalah faktor lingkungan bisa dari teman, keluarga yang kurang bisa menjadikan budaya aktivitas jasmani dalam kegiatan sehari hari.

Kaitannya dengan hal diatas, peran seorang guru penjas yang profesional merupakan seorang guru yang bisa menanamkan kesenangan aktivitas jasmani sebagai kebutuhan kepada peserta didiknya. Namun tidak hanya guru peran orang tua juga sangat membantu dan dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi saat ini.

KESIMPULAN

Permasalahan yang terjadi dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan sebuah kesenjangan yang terjadi yang sebetulnya bisa diperbaiki. Kajian pembahasan yang dikaji dari tiga ranah System, Implementer, dan Subjek Implementer merupakan kajian penulis dalam membahas permasalahan yang ada di sekolah dasar. Fungsi kedudukan pendidikan jasmani sangatlah penting

dalam mewujudkan tujuan pendidikan yaitu: Berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Jelas dikatakan di sana sehat, maka pendidikan jasmani sangatlah penting kedudukannya, sehingga problematika yang terjadi harus dikaji ulang agar terbentuk suatu solusi dalam mengatasinya dan harapan kedepan pendidikan jasmani mampu menyumbangkan bidang ilmu keolahragaan dalam masyarakat.

SARAN

Besar harapan penulis kiranya artikel Problematika Pelaksanaan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar ini bisa dibaca dipelajari dan bisa membantu kita mahasiswa untuk mengerti problematika pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar, sehingga kita sebagai calon pendidik mempunyai pondasi yang baik serta kemampuan akademik yang mumpuni sehingga menjadi tenaga pendidik profesional dan menambah pengetahuan bagi seluruh mahasiswa Pascasarjana Prodi Pendidikan Olahraga. Dan besar harapan penulis agar karya ini dapat dirujuk serta tak lepas dari kritik dan saran untuk penyempurnaan karya ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Abe. 2009. *Gambaran Pelaksanaan Pendidikan Jasmani*. (online), (<https://ahmesabe.wordpress.com/gambaran-pelaksanaan-pendidikan-jasmani/>)
- Asim. 2013. *Gaya Mengajar Pendidikan Jasmani (Muska Mosston dan Sara Ashworth)*. Malang: Wineka Media
- Kahri, M. 2013. *Masalah Pendidikan Jasmani saat ini*. Banjarbaru, (online), (<http://marufulkahri.blogspot.co.id/2013/09/masalah-pendidikan-jasmani-saat-ini.html>)
- Mohume, N. 2013. *Problematika Pendidikan Dasar*. (online), (http://mohamadnatarmohune.blogspot.co.id/2013/07/problematika-pendidikan-dasar_22.html)
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005. Tentang Standar Nasional Pendidikan
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen.
- Undang-undang republik indonesia Nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem keolahragaan nasional

DIMENSI PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM MEMBUDAYAKAN PERILAKU HIDUP SEHAT

Dennis Dwi Kurniawan

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

dwikurniawand20@gmail.com

Abstrak: Pendidikan olahraga memiliki karakter pembelajaran yang berbeda dengan mata pelajaran lain, karena lebih kepada psikomotorik dan tetap melibatkan afektif serta kognitif yang sepadan, dengan pembelajaran yang dominan bergerak maka siswa diharapkan dapat meningkatkan kualitas afektif dan kognitif dengan modifikasi pembelajaran yang telah diatur oleh pengajar atau guru. Begitu juga dengan membudayakan perilaku hidup sehat melalui pendidikan olahraga, memberikan ilmu yang kompleks kepada siswa melalui pentingnya berperilaku hidup sehat agar kelangsungan hidup sampai masa tua nya akan tetap berkualitas dimulai dari masa muda atau masa sekolah serta dimulai dari pendidikan olahraga sebagai dasarnya.

Kata kunci: PJOK, budaya hidup sehat

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Pentingnya pendidikan akan membangun dasar bagi suatu cara hidup baru, beberapa hal yang menunjukkan pentingnya pendidikan antara lain: (1) orang harus berpendidikan untuk dapat mencapai kemajuan teknologi, ekonomi. (2) Pendidikan diperlukan untuk menyatukan sejumlah orang dan sejumlah suku menjadi suatu bangsa.

Pendidikan mempunyai banyak fungsi, hasil pendidikan tidak hanya bermanfaat bagi bidang ekonomi, pemerintah saja. Pendidikan melatih siswa dalam berbagai keterampilan khusus, ilmu yang berguna untuk mencari nafkah. Selain itu pendidikan juga berguna untuk memelihara insan intelektual yang bermanfaat untuk memajukan berbagai aspek modernisasi yang bersifat materi ataupun non materi dan hal-hal yang berguna seumur hidup. Pendidikan juga mempunyai peranan penting dalam mengembangkan aspek fisik, intelektual, religius, moral, sosial, emosi pengetahuan dan pengalaman peserta didik.

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial, dan ekonomis. Pemeliharaan kesehatan adalah upaya penanggulangan, dan pencegahan gangguan kesehatan yang memerlukan pemeriksaan, pengobatan dan/ atau perawatan. Bagi anak, kesehatan harus segera dijadikan sebagai kebiasaan atau perilaku hidup untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Termasuk kesadaran anak

terhadap gerak, agar salah satu peran terbesar dalam membuat tubuh ini menjadi sehat dapat tercapai dengan baik.

Cholik Mutohir (2002) menyatakan bahwa tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa pendidikan jasmani, dan tidak ada pendidikan jasmani tanpa media gerak, karena gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar alami bagi manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri Pendidikan jasmani di sekolah meskipun telah diakui perannya dalam pengembangan kualitas SDM yang sempurna oleh pakar pendidikan di manapun berada, termasuk di Indonesia.

Namun dalam kenyataan di lapangan, Penjas di Indonesia belum mampu berbuat banyak dalam ikut menciptakan manusia yang handal dari segi fisik maupun nonfisik. Fenomena ini terjadi karena dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling terkait. Sebagai contoh kita bisa menarik sebuah masalah yang mana pada dewasa ini banyak anak kecil yang sangat tidak tertarik terhadap aktivitas fisik dikarenakan perkembangan teknologi yang disalahgunakan oleh kebanyakan anak, sehingga akibatnya adalah banyak sekali anak sekarang yang menderita obesitas akibat kurangnya gerak, mata minus karena terlalu asik di depan laptop selama berjam-jam tanpa tahu batas waktu. Tingkat kebugaran jasmani anak sekarang yang sangat lemah cenderung disebabkan karena kurangnya kepedulian orang tua dan lingkungan sekitar yang dapat membuat anak menjadi senang bergerak, termasuk lingkungan sekolah bahkan guru olahraga itu sendiri.

Maka dari itu penulis merasa perlu mengangkat permasalahan ini dan memberikan solusi terhadap pembudayaan perilaku hidup anak melalui pendidikan olahraga dan kesehatan. Makalah ini berjudul, "Dimensi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dalam Membudayakan Perilaku Hidup Sehat".

Bagaimana dimensi pendidikan olahraga dan kesehatan dapat membudayakan perilaku hidup sehat terhadap anak sekolah?

Untuk mengetahui dimensi atau peran pendidikan olahraga dan kesehatan dalam membudayakan perilaku hidup sehat terhadap anak sekolah. Dalam pembahasan makalah penulis merasa perlu membatasi permasalahan agar dalam proses diskusi nanti pertanyaan dan materi nya tidak meluas hingga diluar pembahasan utama. Ruang lingkup dari makalah ini yaitu subjek nya adalah anak-anak sekolah pada zaman modern ini.

PEMBAHASAN

Pendidikan olahraga yang merupakan salah satu alat dalam usaha pencapaian tujuan pendidikan, sangat besar perannya terhadap pembentukan dan perkembangan anak. Seperti telah kita ketahui bersama, bahwa keberhasilan dalam usaha pencapaian tujuan pendidikan yang kita harapkan diperlukan adanya suatu cara dalam pelaksanaannya. Demikian juga untuk melaksanakan pendidikan

olahraga di sekolah, baik berupa alat-alat yang nyata di dalam melakukan suatu bentuk gerakan seperti: tongkat, simpai, gada, peti lompat, tambang, bola kasti, bola voli, bola kaki, bola basket, matras, lembing, peluru, dan sebagainya, maupun alat pendidikan yang berupa pembentukan kebiasaan, pemberian hadiah dan hukuman, pemberian motivasi, pemberian teguran, penugasan, dan sebagainya, kesemuannya merupakan suatu tindakan kepedulian di dalam pendidikan. Misal sebagai salah satu contoh, setiap bangun tidur anak-anak disuruh membereskan tempat tidurnya, mandi memakai sabun, membersihkan gigi dengan sikat gigi dan memakai odol, berpakaian yang rapi bila berangkat ke sekolah, dan yang lainnya.

Tindakan-tindakan yang diberikan kepada anak tersebut, bertujuan untuk menanamkan kebiasaan agar hidup teratur dan membiasakan anak hidup sehat. Selain tindakan, situasi dan sikap pun dapat dijadikan alat dalam pendidikan, misalnya seperti: pergaulan, upacara, peringatan, darmawisata, berkenalan, berkemah, perlombaan, latihan, dan sebagainya, memperlihatkan kasih sayang, memperhatikan dengan sungguh-sungguh, mau mendengarkan, kesediaan dalam memberikan bantuan atau pertolongan, memperlihatkan keramah-tamahan, dan sebagainya.

Guru pendidikan olahraga perlu memahamkan kepada para siswanya akan arti penting aktivitas olahraga bagi kehidupan. Kondisi saat ini, mencirikan bahwa aktivitas olahraga kurang diperhatikan banyak orang. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, perkembangan kendaraan bermotor baik roda dua atau empat, penggunaan elevator atau lift di kota-kota besar, dan sejumlah kemudahan lainnya, mengantarkan manusia kurang menyadari akan keberadaan jasmani.

Dari hasil penelitian mahasiswa di Unesa yang meneliti tentang pengaruh teknologi terhadap aktivitas gerak siswa yaitu sebagai berikut:

Informasi terhadap aktivitas fisik siswa di SMK Negeri 8 Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 8 Surabaya dengan menggunakan cluster random sampling yang terdiri dari 16 kelas dengan total populasi 558 siswa yang berkategori 72 siswa putra dan 486 siswa putri. Dan dari hasil cluster random sampling didapat 5 kelas dengan total sampel 150 siswa. Simpulan Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa: 1. Ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa kelas X di SMK Negeri 8 Surabaya. 2. Jadi semakin tinggi penggunaan teknologi informasi maka aktivitas fisik semakin rendah, dan begitupun sebaliknya semakin rendah penggunaan teknologi informasi maka semakin tinggi aktivitas fisiknya. 3. Terdapat pengaruh, yang menandakan penurunan aktivitas fisik akibat teknologi informasi mencapai 51,41%.

Selain itu, makanan-makanan cepat saji dan sangat mudah dikonsumsi kalangan anak-anak dan remaja, tidak diimbangi dengan pelepasan energi tubuh, sehingga banyak ditemukan anak-anak dan remaja berbadan gemuk (obesitas). Demikian juga di kalangan orang sebaya, karena kekurangan gerak banyak bermunculan penyakit-penyakit non-generatif (seperti: obesitas, stroke, dan penyakit hipokinetik lainnya).

Kondisi Nyata Pendidikan Olahraga, peran dan kedudukan pendidikan olahraga di sekolah tidak dapat berjalan sesuai dengan kaidah-kaidah pendidikan olahraga. Karena sebagian besar warga sekolah (Kepala Sekolah, Guru, Komite Sekolah, dan Siswa) masing-masing menganggap bahwa mata pelajaran pendidikan olahraga hanyalah sebagai mata pelajaran pelengkap saja (bukan yang diujikan nasionalkan, sehingga tidak atau kurang penting). Akibatnya perhatian dari warga sekolah kurang bagus.

Selain itu, matapelajaran penjas selalu diidentikan dengan prestasi. Dengan kata lain yang prestasi “olahraga”nya jelek berarti pendidikan olahraga nya juga tidak bagus. Alat dan fasilitas yang diberikan juga kurang memadai (masih sangat kurang). Selama ini upaya yang dilakukan, baik Kepala Sekolah, guru maupun siswa, tidak begitu nyata. Masalah penting lain yang dihadapi pendidikan olahraga sekarang ini adalah sebagian siswa dan orangtua bahkan masyarakat menganggap peranan pendidikan olahraga tidak begitu penting, mereka lebih mementingkan ikut privat atau les bidang studi seperti Bahasa Inggris, Matematika, daripada mengutamakan anaknya latihan di klub olahraga.

Pelaksanaan pendidikan olahraga di dalam mata pelajaran yang jarak lapangannya kurang lebih 400 m dari sekolah, adapun lapangan di sekolah, kadang tidak memungkinkan untuk dipakai sekaligus oleh 3 orang guru pendidikan olahraga. Jam pelajaran kadang sampai jam terakhir, yang kadang membuat anak cepat lelah dan malas berolahraga. Secara umum, unsur sekolah masih menganggap bahwa mata pelajaran pendidikan olahraga hanya sebagai matapelajaran nomor sepuluh, yang utama adalah matapelajaran yang diujikan nasional-kan. Namun demikian, mata pelajaran pendidikan olahraga oleh kepala sekolah, guru-guru non pendidikan olahraga, orangtua, atau siswa masih dianggap lebih penting dibandingkan dengan mata pelajaran muatan lokal. Karena mata pelajaran pendidikan olahraga dapat mengangkat nama baik sekolah lewat prestasi siswanya di bidang olahraga seperti dalam kegiatan POPDA baik tingkat provinsi, kabupaten maupun pertandingan inter-sekolah. Ini berarti olahraga pendidikan di sekolah masih dianggap sebagai olahraga prestasi.

Fenomena pembelajaran pendidikan olahraga di sekolah terbagi kedalam dua kategori. *Pertama*, olahraga dalam bentuk sport yang kemudian dikembangkan

menjadi sports skills (keterampilan teknik cabang olahraga). Olahraga sebagai bentuk keterampilan teknik kecabangan olahraga disampaikan kepada siswa dalam bentuk pelatihan, pengulangan, dan pembiasaan, dengan harapan para siswa mampu dan menguasai berbagai teknik kecabangan olahraga. Proses ini diharapkan mengantarkan para siswa bisa memiliki keterampilan tingkat tinggi, yang kemudian berakhir pada tingkat pencapaian prestasi, para siswa menjadi pemenang dan juara di berbagai pertandingan olahraga.

Kedua, penyelenggaraan pendidikan olahraga yang berakar dari filosofi gerak insani, yang diwujudkan kedalam bentuk berbagai aktivitas fisik. Manipulasi aktivitas fisik ini perlu menyebabkan para siswa mengalami proses belajar-mengajar. Orientasi belajar-mengajar inilah yang menjadi perhatian sehingga bisa memunculkan tingkat kebugaran fisik, penguasaan keterampilan, pengetahuan dan pemahaman, keterampilan sosial, dan sikap serta apresiasi terhadap peranan dan keterampilan sehingga mengantarkan para siswa bisa membekali diri untuk beraktivitas jasmani sepanjang hayat. Kebiasaan, pengetahuan, dan sikap sosial inilah yang menjadi orientasi sehingga para siswa memiliki kemampuan memelihara dan meningkatkan kualitas hidup. Berbagai aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan siswa sepanjang hidupnya diharapkan mampu mengantarkan siswa memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Dua fenomena inilah yang menjwai pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah. Orientasi utama pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah diarahkan pada pembekalan kecakapan hidup melalui belajar olahraga atau aktivitas fisik, mengantarkan siswa mampu mengatasi segala tantangan aktivitas fisik di lingkungannya. Fenomena pendidikan olahraga perlu diarahkan pada model mutakhir olahraga sebagai bukan hanya bermakna keuntungan biologis-tubuh, nilai-nilai pedagogis, tetapi secara terpadu dan konstruktif guru dan siswa membangun bahtera belajar olahraga bagi kepentingan pencapaian tujuan pendidikan.

Memposisikan pendidikan olahraga dan atau olahraga sebagai bentuk olahraga pendidikan di sekolah perlu mendapat dukungan dari berbagai pihak, tidak hanya dari unsur sekolah tetapi juga dari pemerintah dan masyarakat sekitar sekolah. Selain itu perlu pula di dukung oleh kebiasaan masyarakat berbudaya olahraga. Reposisi pendidikan olahraga ini sangat terkait dengan kondisi real pendidikan olahraga di sekolah dan tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan pendidikan olahraga dan olahraga di sekolah. Karena itu penyelenggaraan olahraga di sekolah perlu mendapat kajian serius, terlebih lagi hampir semua anak dan remaja usia 6 sampai 18 tahun masuk kedalam lembaga pendidikan sekolah.

Menelusuri dan menyimak uraian penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah seperti diuraikan dalam beberapa kasus di atas, nampaknya telah terjadi

penyelenggaraan pendidikan olahraga dalam dimensi olahraga. Suatu bentuk pendidikan yang diarahkan pada kegiatan olahraga termasuk penguasaan berbagai teknik keterampilan dasar olahraga kepada para siswa. Tetapi, pelaksanaannya tidak utuh seperti yang dimaksud dengan “*sport education*.” Konsep *sport education*, yang digagas dan dikembangkan oleh Siedentop (1994), seorang berkebangsaan Amerika Serikat, adalah pemberian semua pengalaman adegan kegiatan “*sport*” sebagai bentuk “*festivity*” dan mengarah pada bentuk olahraga kompetitif, menunjukkan adanya musim-musim latihan, musim pertandingan, dan pertandingan puncak. Selain itu, para siswa juga dibelajarkan untuk menjadi panitia penyelenggara pertandingan, menjadi manajer tim, pembawa acara, pemandu sorak, jurnalistik, atau pencatat statistik jalannya pertandingan.

Pembauran pendidikan jasmani dengan pendidikan olahraga, seperti juga telah dikemukakan pada bagian awal tulisan ini, mengarah pada paradigma proses belajar mengajar aktivitas jasmani sebagai bentuk kegiatan pengajaran teknik keterampilan dasar olahraga (*sport education*), meskipun tidak seutuhnya dilaksanakan dan aktivitas jasmani sebagai adegan pembelajaran (*teaching learning oriented*) atau lebih umum dikenal sebagai adegan movement education. Pendidikan kedalam olahraga mengutamakan pada penguasaan teknik dasar cabang olahraga melalui proses latihan, pengulangan, dan pembiasaan, sehingga diperoleh penampilan keterampilan tingkat tinggi, yang pada ujungnya adalah pemerolehan prestasi. Pendidikan seperti ini dapat disebut sebagai bentuk “*sport-tainment*”. Sebaliknya, adegan aktivitas jasmani sebagai media pendidikan mengutamakan pada terjadinya proses ajar (*learning process*), yang menyebabkan siswa bukan hanya trampil dan mampu melakukan berbagai teknik dasar cabang olahraga, tetapi juga menyebabkan siswa berkembang kognitifnya, afektifnya, dan keterampilan sosialnya. Perkembangan secara utuh pada diri siswa menjadi orientasi dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani. Pada perkembangan selanjutnya diharapkan para siswa memelihara dan mengembangkan segala potensinya itu dan hidup aktif sepanjang hayat dalam upaya memelihara dan mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik. Kualitas hidup yang diraih adalah kualitas hidup sepanjang hayat, bukan merasakan pentingnya beraktivitas jasmani ketika sudah mendekati usia lansia, atau merasakan banyak manfaat dari aktivitas jasmani (red: olahraga) ketika banyak keluhan penyakit degeneratif (seperti: diabet). Dengan demikian, pendidikan jasmani menurut paradigma ini adalah pemanfaat aktivitas jasmani sebagai ciri manusia bergerak untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Pendidikan jasmani ataukah pendidikan olahraga tentu adalah sebuah pilihan, tidak bisa dikatakan satu lebih baik daripada yang lain atau yang satu lebih jelek daripada yang lain. Paradigma yang diinginkan adalah pemanfaatan aktivitas

jasmani atau olahraga sebagai bentuk adegan pendidikan yang menimbulkan terjadinya proses ajar pada diri siswa, menyebabkan para siswa mengetahui, trampil, dan memiliki sikap sosial-moral yang sesuai dengan tuntutan lingkungannya. Pendidikan jasmani bukan hanya sosialisasi kedalam olahraga, tetapi juga pemanfaatan aktivitas jasmani dan atau olahraga sebagai bentuk adegan pendidikan, yang mencirikan adalah peristiwa proses ajar. Pendidikan yang mengantarkan para siswa memiliki kecakapan baik fisik, kognitif, afektif, maupun moral-spiritual yang lebih baik. Keadaan yang lebih baik itu mengantarkan para siswa dapat layak hidup berkualitas sesuai dengan tuntutan lingkungan sekitarnya.

Pendidikan jasmani atau olahraga pendidikan memiliki berbagai keuntungan, yang menunjukkan segi-segi kekuatan, yaitu; Human Capital, Kesehatan dan Kebugaran Jasmani, Perilaku Hidup Sehat, Kesehatan Mental , Personaliti, Citra-diri, Kesehatan dan Kesejahteraan Mental, Perkembangan Kognitif, Social capital, Transmisi nilai-nilai dan norma standar, Perkembangan sosial-moral, Perilaku sosial dan Hubungan sosial.

Esensi masalah dalam pendidikan olahraga bukanlah pada pengajaran yang buruk (dengan rendahnya jumlah waktu aktif mengajar, pengajaran tidak tepat, umpan balik tidak tepat, akuntabilitas, dan sebagainya). Situasi sebenarnya lebih merupakan suatu keadaan yang tidak stabil, bergantung pada kesempatan dan peluang, dan tidak konsisten. Tetapi masalahnya lebih merupakan bahwa masyarakat pendidikan olahraga itu sendiri baik dalam kaitan profesional atau amatir, tidak secara sengaja dalam satu wadah komitmen kuat bahwa para pendidik olahraga tidak memfungsikan dirinya sebagai orang yang membantu siswa untuk belajar.

Banyak guru pendidikan olahraga, bahkan mungkin suatu keadaan mayoritas, tidak sungguh-sungguh berupaya (memiliki komitmen) atau dimotivasi bahwa bahtera pendidikan olahraga adalah suatu bahtera penting. Istilah “pengajaran” sering tidak nampak atau hilang dalam pembelajaran pendidikan olahraga. Banyak guru pendidikan olahraga berbicara tentang “pengajaran” dalam pendidikan olahraga tanpa ada bukti konkrit telah terjadi suatu “pembelajaran” pada diri siswa. Sebagai akibatnya ketiadaan komitmen mengajar di kalangan guru pendidikan olahraga menyebabkan lemahnya keterjadian “proses ajar” dalam pendidikan olahraga. Sebagai akibatnya pendidikan olahraga di sekolah tidak mencapai profil aktivitas belajar-mengajar, dan bahkan akibat selanjutnya pendidikan olahraga tidak menimbulkan keuntungan penting bagi siswa dan pendidikan.

Kesehatan merupakan prasyarat utama agar upaya pendidikan mencapai hasil yang optimal, sebaliknya pendidikan yang baik sangat mendukung tercapainya peningkatan status kesehatan seseorang. Perilaku Hidup Bersih dan

Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Selain itu juga program perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*), dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). Dengan demikian masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri terutama pada tatanannya masing-masing (Depkes RI, 2002).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat (Dinkes Jabar, 2010).

Terdapat indikator dalam upaya ranah kesehatan dalam membudayakan perilaku hidup sehat terhadap masing-masing individu siswa di sekolah, langkah-langkahnya adalah sebagai berikut; memelihara rambut agar bersih dan rapih, memakai pakaian bersih dan rapih, memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih, memakai sepatu bersih dan rapih, berolahraga teratur dan teratur, tidak merokok, tidak menggunakan NAPZA, memberantas jentik nyamuk, menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, mengonsumsi jajanan sehat dari kantin sekolah serta menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan.

Strategi diatas sangat perlu juga peran serta seluruh anggota sekolah seperti guru, staf sekolah bahkan kepala sekolah yang selalu memberi contoh terhadap para siswa agar dapat melakukan hal tersebut minimal di lingkungan sekolah. Para guru juga harus terus memberikan ilmu terkait pentingnya kesehatan bagi siswa karena mereka lah calon penerus bangsa di masa depan.

Sekolah harus mengaktifkan UKS sebagai pelopor utama dalam memberikan stimulus kepada siswa akan arti pentingnya kesehatan. Yang berperan paling besar adalah UKS (Unit Kesehatan Sekolah) agar keadaan kesehatan siswa di sekolah bisa terus terpantau perkembangannya. Strategi inilah yang sangat cocok diberikan kepada siswa disekolah secara bertahap dan terus menerus agar regenerasi calon pemimpin bangsa bisa terjaga dengan baik jika perilaku hidup yang dibudayakan melalui berolahraga secara rutin dan bertahap serta mengutamakan kesehatan sebagai dasar siswa dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan sangat baik.

Perilaku dari segi biologis adalah merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan, jadi perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Bahkan kadang-kadang kegiatan manusia itu sendiri sering tidak teramati dari luar manusia itu sendiri, misalnya: berpikir, persepsi, emosi, dan sebagainya. Berdasarkan uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku (manusia) adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2007).

Faktor-faktor pemudah (*Predisposing Factors*), faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya. Faktor-faktor ini terutama yang positif mempermudah terwujudnya perilaku, maka sering disebut faktor pemudah.

Faktor –faktor Pemungkin (*Enabling Factors*), faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, lingkungan fisik misalnya: air bersih, tempat pembuangan sampah, tempat pembuangan tinja, ketersediaan makanan yang bergizi, dan sebagainya. Termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan seperti: puskesmas, rumah sakit, poliklinik, posyandu, polindes, pos obat desa, dokter atau bidan praktek swasta, dan sebagainya. Untuk berperilaku sehat, masyarakat memerlukan sarana dan prasarana pendukung. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan, maka faktor-faktor ini disebut faktor pendukung atau faktor pemungkin.

Faktor pendorong (*Reinforcing factors*), faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, dan para petugas kesehatan. Termasuk juga disini undang-undang, peraturan-peraturan, baik dari pusat maupun dari pemerintah daerah yang terkait dengan kesehatan. Dalam perilaku sehat, masyarakat kadang-kadang bukan hanya perlu pengetahuan dan sikap positif dan dukungan fasilitas saja, melainkan diperlukan perilaku contoh (acuan) dari para tokoh kesehatan. Disamping itu undang-undang juga diperlukan untuk memperkuat perilaku masyarakat tersebut.

PENUTUP

Pendidikan olahraga dan kesehatan adalah satu kesatuan dalam tujuan pendidikan dan dalam tujuan masa depan calon penerus bangsa yaitu para siswa saat ini, maka dari itu pendidikan olahraga dan kesehatan harus diutamakan dalam

menjalani kehidupan sehari-hari agar siswa dapat sehat secara utuh baik dari segi fisik maupun kesehatan di dalam diri mereka termasuk sehat mental, jauh dari penyakit berbahaya seperti obesitas dan lain sebagainya karena kesalahan siswa yang tak mengerti arti pentingnya berolahraga dan kesehatan.

Guru pendidikan olahraga sangat berperan penting terhadap keseriusan dan kesenangan siswa terhadap kegiatan aktifitas fisik, seorang guru harus bisa membuat siswa itu sadar terhadap berolahraga secara rutin, siswa bisa memanfaatkan waktu luang nya dengan berolahraga yang sesuai dengan kadar siswa itu masing-masing agar terus bisa berkembang dengan baik. Begitu juga dengan ilmu kesehatan yang mendasar seperti kegiatan yang mudah terlebih dahulu yang harus diterapkan sehari-hari seperti selalu mencuci tangan sebelum makan, itu adalah hal sepele yang sekarang menjadi hilang karena tidak ada pembudayaan dari sekolah akan pentingnya salah satu contoh perilaku sehat tersebut.

Maka dari itu jika siswa memang dianggap sebagai calon penerus bangsa yang akan menjadi tulang punggung bangsa di masa depan maka dua materi dalam makalah ini sebaiknya harus selalu digalakkan agar jati diri siswa dapat sesuai harapan, sehat secara jasmani, sehat secara rohani dan sadar akan pentingnya berperilaku hidup sehat.

DAFTAR RUJUKAN

- Effendi, Ahmad. 2014. *Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi Pada Smk Negeri 8 Surabaya Kelas X)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014, 605 - 608. Surabaya.
- Mutohir, Toho Cholik. 2002 *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Siedentop, Darly. 1994 *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. California: Mayfield Publishing Company.
- www.depkes.go.id. *PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di sekolah*. diakses pada: 30 Januari 2016, pukul 19:30 WIB.
- www.dinkes.jabarpov.go.id. *PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di sekolah*. diakses pada: 30 Januari 2016, pukul 19.50 WIB.

PERAN GURU PENJAS TERHADAP KEBUGARAN (KESEGARAN) JASMANI SISWA

Muhammad Erfan

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
erfanjulianto92@gmail.com

Abstrak: Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting khususnya dalam melakukan aktivitas olahraga. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil suatu aktivitas yang kita lakukan dalam kegiatan sehari-hari misalnya pada waktu melakukan aktivitas berolahraga. Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat tidak hanya itu dengan status kebugaran yang baik maka akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kata kunci : kebugaran jasmani, guru, siswa

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olah raga.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik..

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam

pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdakdik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Oleh sebab itu mengapa seorang guru pendidikan jasmani sangat penting kaitanya dengan peningkatan pendidikan secara komperhensif atau menyeluruh. Karena menjadi seorang guru pendidikan jasmani itu harus mempunyai kemampuan yang tinggi dalam melakukan kegiatan pembelajaran, karena mengingat peranan yang dipegang oleh seorang guru penjas sangat penting. Dengan kemampuan yang dimiliki tersebut seorang guru penjas akan mampu meningkatkan kualitas peserta didiknya.

Peningkatan yang diharapkan yaitu peningkatan secara komprehensif yang meliputi kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Peranan guru penjas akan dapat terlihat mulai dari kualitas peserta didik yang tercipta setelah mendapatkan pembelajaran dari gurunya. Kemudian dampak yang terjadi yaitu akan mendorong peserta didik untuk terus meningkatkan kemampuannya sehingga memberikan prestasi yang gemilang dan itu memberikan sumbangan atau andil besar dalam dunia pendidikan di Indonesia. Pada saat ini kita tahu bahwa sekolah-sekolah sudah menerapkan ekstrakurikuler pada anak didiknya. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sekolah di luar jam belajar, kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas.

PEMBAHASAN

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMA MA sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri / senam, aktivitas ritmik, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 12 – 16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam

kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pasal 3 menyatakan bahwa : “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Dengan memperhatikan isi dari UU No. 20 tahun 2003 tersebut, peneliti berpendapat bahwa tugas seorang peneliti memang berat, sebab kemajuan suatu bangsa ditentukan oleh keberhasilan pendidikan dari bangsa itu sendiri. Jika seorang guru atau pendidik tidak berhasil mengembangkan potensi peserta didik maka negara itu tidak akan maju, sebaliknya jika guru atau pendidik berhasil mengembangkan potensi peserta didik, maka terciptalah manusia yang cerdas, terampil, dan berkualitas.

Untuk mencapai tujuan ini peranan guru sangat menentukan. Menurut Wina Sanjaya (2006:19), peran guru adalah: “Sebagai sumber belajar, fasilitator, pengelola, demonstrator, pembimbing, dan evaluator”. Sebagai motivator guru harus mampu membangkitkan motivasi siswa agar aktivitas siswa dalam proses pembelajaran berhasil dengan baik. Salah satu cara untuk membangkitkan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran adalah dengan mengganti cara / model pembelajaran yang selama ini tidak diminati lagi oleh siswa, seperti pembelajaran yang dilakukan dengan ceramah dan tanya-jawab, model pembelajaran ini membuat siswa jenuh dan tidak kreatif. Suasana belajar mengajar yang diharapkan adalah menjadikan siswa sebagai subjek yang berupaya menggali sendiri, memecahkan sendiri masalah-masalah dari suatu konsep yang dipelajari, sedangkan guru lebih banyak bertindak sebagai motivator dan fasilitator. Situasi belajar yang diharapkan di sini adalah siswa yang lebih banyak berperan (kreatif) Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang

menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Agar pembelajaran Penjas khususnya materi gerak dasar dapat berhasil, maka harus diciptakan lingkungan yang kondusif diantaranya dengan cara memodifikasi alat dan menciptakan model-model pembelajaran. Model-model pembelajaran diciptakan dengan mempertimbangkan beberapa faktor, lima diantaranya yaitu: (1) Kegiatan pembelajaran diarahkan pada pencapaian tujuan belajar. (2) Karakteristik mata pelajaran. (3) Kemampuan guru. (4) Fasilitas/media pembelajaran masih sangat terbatas. (5) Kemampuan siswa.

Seorang individu harus memiliki kebugaran jasmani sesuai dengan kebutuhan dari keseluruhan unsur kebugaran jasmani, yang semuanya saling berhubungan erat. Latihan yang hanya menekankan pada salah satu faktor hasil yang dicapai kurang dapat dipertanggung jawabkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, karena pada hakikatnya kebugaran jasmani menyangkut pada kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan faal akibat dari suatu kerja tertentu. Dengan kata lain kebugaran jasmani menggambarkan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Santosa Giriwijoyo, 2007:17)

Ada dua manfaat atau maksud mengapa kita mengukur kesegaran jasmani seseorang, (1) Untuk mengetahui kondisi/status kesegaran jasmani seseorang, sekaligus menentukan program latihan yg sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani, (2) Untuk mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program latihan fisik.

Beberapa bentuk tes dan pengukuran dapat digunakan untuk mengukur atau mengetes kesegaran jasmani seseorang secara sederhana dan dapat dipakai sebagai penentu bagi siapa saja yang menginginkannya.

Kebugaran (kesegaran) jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani, baik masyarakat, wiraswasta, PNS, ABRI, Polri. Semua ini sebagian besar kurang memahami apa yang dimaksud dengan kesegaran jasmani, apa manfaat kesegaran jasmani, dan komponen apa saja yang terkandung di dalam kesegaran jasmani.

Pemerintah telah menyadari, walaupun masyarakat kurang memahami hal-hal tersebut diatas, tetapi pemerintah sudah berusaha memperhatikan betapa pentingnya kesegaran jasmani, sehingga pemerintah dengan salah satu cara mencanangkan slogan, yaitu “ Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”.

Perhatian pemerintah tidak hanya sampai pada selogan semata tetapi pemerintah sudah mempersiapkan diri langkah-langkah untuk meletakkan dasar kesegaran jasmani sejak usia dini. Adapun langkah-langkah tersebut, yaitu

membiasakan anak sejak masih disekolah dasar (SD) secara rutinitas melakukan Senam Pagi Indonesia (SPI), Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan Senam Ayo Bersatu. Semua ini merupakan usaha nyata dari pemerintah untuk meningkatkan kesegaran jasmani, disamping masih ditunjang oleh beberapa faktor yang lain. Anak-anak, Remaja, Dewasa dan Lansia, secara individu jarang sekali yang mengetahui status kesegaran jasmaninya (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, maupun Kurang Sekali), dikarenakan mereka tidak mengetahui caranya atau alat untuk tes kesegaran jasmani. Sehingga mereka tidak berusaha mempertahankan maupun meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Tes untuk mengetahui kesegaran jasmani sebenarnya banyak macamnya, misalnya; Harvad Step Test, Cooper, ACSPT (Asia Committee on the Standardization of Physical Fitness Test), TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) dan lain sebagainya. Semua tes kesegaran jasmani tersebut mempunyai ciri berbeda.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan yang kesemuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Dari hal tersebut muncul suatu pertanyaan. Apakah sebenarnya yang dimaksud dengan kebugaran jasmani itu?

Di bawah ini akan ada beberapa gambaran yang menjelaskan tentang apa sebenarnya kebugaran jasmani itu. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Menurut U. Z. Mikdar, (2006: 45) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Untuk peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara bermain seperti lompat tali. Permainan lompat tali secara fisik akan menjadikan anak lebih kuat dan tangkas. Belum lagi manfaat emosional, intelektual, dan sosialnya yang akan berkembang dalam diri siswa tersebut

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 43), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi

keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Djoko Pekik (2004: 2), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya.

Menurut Depdikbud (1997: 4), kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

T. Cholik Muthohir (1999) dalam Ismaryati (2006: 40), menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan komponen seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

Manfaat yang diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat adalah sebagai berikut: berpenampilan lebih sehat dan ceria; dapat tidur nyenyak; dapat menikmati kehidupan sosial; dapat berkarya lebih baik; dapat meningkatkan produktivitas kerja; berpikir sehat dan positif; merasa tenang dan nyaman; memiliki rasa percaya diri dan hidup seimbang

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Komponen-komponen Kesegaran Jasmani, menurut Nurhasan,dkk (2005:18-21) ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani meliputi : kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan. Komponen-komponen tersebut meliputi : kekuatan (*strength*), Kelenturan (*flexibility*), Komposisi tubuh (*body composition*), Daya tahan (*endurance*). Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu

komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa komponennya meliputi : Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya ledak (*power*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1989:9), mengelompokkan Kesegaran jasmani dalam 4 komponen pokok diantaranya : Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*), Kekuatan (*strength*), Ketahanan otot (*muscular endurance*), Kelenturan (*flexibility*).

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu: Kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari, Meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot, Tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni : adanya pemulihan kembali, Masih memiliki cadangan energi, Secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani, kebugaran jasmani memiliki tingkat yang berbeda pada setiap individu. Setiap aktivitas fisik dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh tubuh yang sehat. Menurut Sharkey dalam F Suharjana (2008), untuk mencapai “*quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan mengatur aktivitas (olahraga)

Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani, untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobik (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. (Sadoso Sumardjuno, 1989 : 12) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut :

Intensitas latihan

Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72 % – 87 % dari denyut nadi maksimal . artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan, maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 per menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling

tinggi 152 denyut permenit (87% dari denyut nadi maksimal). Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zone latihan (training zone) dan berada dalam zone latihan 15-25 menit. Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zone latihan, lebih lama lebih baik. Latihan-latihan tidak akan efisien atau kurang membuahkan hasil, kalau kurang dari takaran tersebut.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan dari bacaan diatas bahwa kebugaran jasmani sangatlah penting bagi kita, karena dengan bugarnya tubuh kita, kita dapat melakukan berbagai aktivitas yang kita inginkan. Tidak hanya itu dengan status kebugaran yang baik maka akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu.

DAFTAR RUJUKAN

- Depdiknas. 2003. Kurikulum 2004. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP/MTs*. Jakarta : Depdiknas
- Depdiknas. 2003. Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta : Depdiknas
- Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa. 2007. Ilmu Kesehatan Olahraga, Untuk Kesehatan Dan Prestasi Olahraga. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UPI
- Sajoto, M. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta : Fpok Ikip
- Suharjana. 2008. Pengenalan Bangun Ruang dan Sifat-sifatnya di SD. Yogyakarta: Depdiknas
- Ngalim Purwanto. M. 2003. Ilmu Pendidikan Teori dan Praktik. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Nurhasan,dkk. 2005. Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya : UNESA University Press

Mikdar, U Z. 2006. Hidup Sehat Nilai Inti Berolahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Direktorat Ketenagaan

PROBLEMATIKA GURU PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMANFAATAN SARANA PRASARANA DI SEKOLAH

Marki Sandi

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

markysandy22@gmail.com

Abstrak: Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Seseorang guru atau pendidik merupakan salah satu unsur faktor penentu dalam keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Meski demikian tetap harus didukung oleh unsur-unsur yang lain. Kreatifitas serta sarana prasarana yang mendukung dapat menunjang keberhasilan guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Kreativitas merupakan potensi yang dimiliki setiap manusia dan bukan yang diterima dari luar diri individu. Kreativitas secara umum dipengaruhi kemunculannya oleh adanya berbagai kemampuan yang dimiliki, sikap dan minat yang positif tinggi terhadap bidang pekerjaan yang ditekuni, serta kecakapan melaksanakan tugas-tugas. Sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindah bahkan dibawa pelakunya atau siswa. Sedangkan prasarana merupakan penunjang yang dapat memperlancar dan mempermudah pelaksanaan pendidikan jasmani dan kesehatan

Kata kunci: guru, pendidikan jasmani, kreativitas, sarpras

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan, berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani menurut E. Mulyasa (2005 : 90), pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan atau berolahraga yang direncanakan secara sistematis dengan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan untuk merangsang perkembangan fisik, ketrampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Melalui pendidikan jasmani siswa bukan hanya memperoleh kemampuan dalam hal aktivitas, tetapi juga ketrampilan dan nilai-nilai lain yang terkandung di dalamnya.

Menurut Sukintaka (2004: 17), pendidikan jasmani pada dasarnya adalah bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan namun kadang sering dianggap orang adalah sesuatu yang tidak penting dan hanya sebagai pelengkap dari sistem pendidikan. Sebagian orang tidak menyadari bahwa sesungguhnya pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem yang mencoba mencapai

tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan pendidikan jasmani sebagai wahananya. Lancar dan suksesnya pembelajaran penjasorkes tidak lepas dari beberapa unsur yang berpengaruh yaitu: guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung, dan evaluasi.

Seseorang guru atau pendidik merupakan salah satu unsur faktor penentu dalam keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Meski demikian tetap harus didukung oleh unsur-unsur yang lain. Sarana dan prasarana pendidikan jasmani merupakan satu di antara unsur penunjang keberhasilan proses pendidikan jasmani yang tak jarang pula menimbulkan dan menjadi masalah di beberapa sekolah di Indonesia. Banyak sekolah yang cenderung kurang memperhatikan penyediaan atau pengadaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, padahal sangat penting kesediaanya dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Kurikulum 2013 dilaksanakan atas dasar prinsip yang pertama, standar kompetensi keseluruhan diturunkan dari kebutuhan. Kedua standart isi diturunkan dari standar kompetensi kelulusan melalui kompetensi inti yang bebas mata pelajaran. Ketiga semua pelajaran harus berkontribusi terhadap pembentukan sikap, ketrampilan, dan pengetahuan peserta didik. Keempat, mata pelajaran diturunkan dari kompetensi yang ingin di capai. Kelima, semua mata pelajaran diikat oleh kompetensi inti. Keenam, keselarasan tuntutan kompetensi lulusan, isi proses pembelajaran, dan penilaian. Melihat aspek-aspek di atas jelas keberadaan sarana dan prasarana sangat di butuhkan sekali meski terdapat aturan guru dapat memilih aturan yang sesuai dengan kondisi dan situasi sekolah. Kurangnya sarana dan prasarana akan menimbulkan masalah dan mengganggu proses pembelajaran, walaupun tersedianya sarana dan prasarana bukan berarti tidak akan menimbulkan masalah.

Tersedianya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang sesuai atau standar ternyata dapat memungkinkan menimbulkan masalah jika digunakan atau di manfaatkan dalam proses pembelajaran siswa. Sebagai contoh salah satu gambaran yang sering kita jumpai adalah kesulitan dalam pemanfaatan atau penggunaan bola, net dalam permainan bola voli sehingga bola lebih sering mati pada saat permainan dan membuat proses pembelajaran kurang lancar dan bahkan dirasakan membosankan oleh siswa. Guru pendidikan jasmani sebaiknya tidak mengajar tetapi membelajarkan, artinya guru mengusahakan agar siswa mau dan senang belajar dan mengikuti proses pembelajaran. Hal ini dikarenakan siswa sekolah menengah pertama (SMP) tergolong anak yang mempunyai aktivitas bermain dan berlomba, yang menjadi faktor penentu dalam keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, meski demikian tetap harus di dukung oleh unsur-unsur lain. Dengan kata lain, semua unsur yang

mendukung dalam proses pembelajaran jasmani saling terkait antara satu dengan yang lain.

Sarana dan prasarana olahraga dan kesehatan disekolah menurut peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 24 Tahun 2007 dalam Penjasorkes di tingkat SMP memuat cabang olahraga bola voli, sepak bola, senam, atletik, dan kesehatan sekolah atau UKS. Namun demikian tidak dijelaskan secara rinci jumlah dari masing-masing cabang olahraga yang digunakan dan hanya membahas secara umum seperti pengadaan peralatan atletik satu set / sekolah dengan pengadaan sarana minimum harus ada lembing, cakram, peluru, tongkat estafet, bak loncat dan tergantung dari kemampuan sekolah masing-masing.

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani salah satu unsur penunjang yang sangat penting dalam keberhasilan pembelajaran jasmani. Tetapi tidak jarang pula menimbulkan masalah dalam proses pembelajaran. Salah satu contoh pembelajaran passing bawah bola voli, namun ketersediaan sarana prasarana seperti bola dan lapangan kurang memenuhi syarat atau tidak sesuai standar. Dan seseorang guru dituntut kreativitasnya untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan memodifikasi sebuah permainan yang berhubungan dengan passing dengan memanfaatkan fasilitas yang ada.

Berdasarkan hasil penelitian skripsi yang dilakukan oleh Marinda 2015 mahasiswa universitas yogyakarta berupa penelitian survei diperoleh hasil kesimpulan bahwa kreativitas guru penjasorkes dalam mengatasi terbatasnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri se Gugus Jogotirto Kecamatan Berbah Tahun 2015 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 guru), “rendah” sebesar 25% (1 guru), “cukup” sebesar 50% (2 guru), “tinggi” sebesar 25% (1 guru), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 guru). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kreativitas guru penjasorkes dalam mengatasi terbatasnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani masuk dalam kategori “cukup”.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Wahyu Putra Perdana 2015 berupa penelitian survei tentang modifikasi guru terhadap sarana dan prasarana di sekolah, khususnya di SMP. Penelitian dilakukan di seluruh SMP se-Kab Jepara dengan sampel 26 guru. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperoleh Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kreativitas guru dalam memodifikasi sarana dan prasarana dalam pembelajaran penjas di SMP se-Kab. Jepara sebanyak 26 orang guru, dengan presentase; 57,64% kreativitasnya termasuk tinggi dan 42,31% kreativitasnya termasuk kategori sedang.

Guru tidaklah harus bersikap pasrah, menerima dan pasif jika ada masalah yang terkait dengan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, namun sebaiknya dapat menyikapi serta mau mengatasinya. Salah satu usaha yang dapat dilakukan

guru adalah dengan memunculkan dan mengembangkan kreativitasnya untuk menciptakan pembelajaran yang baik diantaranya dengan melakukan modifikasi terhadap sarana dan prasarana tersebut. Guru dapat memodifikasi sarana dan prasarana dengan apa yang ada di sekitarnya atau dapat pula menggunakan sarana dan prasarana lain yang fungsinya sama sebagai pengganti sarana dan prasarana yang sebenarnya, atau dengan usaha lain yang sesuai dengan materi, tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang diharapkan atau yang lebih baik lagi. Guru tidak harus melakukan modifikasi terhadap sarana dan prasarana yang ada jika sarana dan prasarana yang ada telah memadai dan dapat digunakan siswa untuk dapat menguasai atau menerima materi pembelajaran yang guru berikan dengan baik, efektif dan efisien.

Dengan hal diatas maka sekolah seharusnya menyediakan sarana dan prasarana yang sesuai dan akan lebih bagus kalau setiap sekolah mempunyai sarana dan prasarana yang diperlukan dalam pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Untuk menunjang kegiatan pembelajaran dibutuhkan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, agar siswa mempunyai gerak dasar berbagai aktivitas jasmani. Tetapi dalam pelaksanaannya di sekolah, hambatannya adalah terbatasnya sarana dan prasarana yang dimiliki serta belum merata di masing-masing sekolah sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan menemui kendala/kesulitan, untuk itu sangat baik apabila kebijakan dari pemerintah dalam meningkatkan pembangunan pendidikan khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, diantaranya dengan memenuhi kebutuhan sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

PEMBAHASAN

Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (UU no 14 2005). Sedangkan Menurut Muhibbin Syah (1995: 224), guru adalah tenaga pendidik yang pekerjaan utamanya mengajar. Guru dalam pandangan masyarakat adalah orang yang melaksanakan pendidikan di tempat-tempat tertentu, tidak harus di lembaga pendidikan formal seperti sekolah. Guru sebagai figur di sekolah harus memiliki kompetensi atau kemampuan mengajar sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan. Guru pendidikan jasmani adalah seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian-keahlian dalam usaha pendidikan dengan jalan memberikan pelajaran pendidikan jasmani. Guru merupakan pekerjaan yang membutuhkan keahlian khusus dan tidak dapat dilakukan oleh sembarang orang di luar bidang pendidikan, walaupun dalam

kenyataan masih ada orang di luar kependidikan yang melakukannya. Menurut Sukintaka (2007: 14), profil guru penjas adalah: 1) sehat jasmani maupun rohani, dan berprofil olahragawan. 2) berpenampilan menarik. 3) tidak gagap. 4) tidak buta warna. 5) *Intelegen*. 6) energik dan berpenampilan motorik. Dengan terpenuhinya profil guru seperti tercantum diatas akan menunjang keberhasilan tugas guru. Hal tersebut merupakan faktor penunjang modal sebagai seorang guru selain kemampuan mengajar.

Hakikat Kreativitas, masalah yang terjadi berawal dari kurangnya kreativitas guru dalam memanfaatkan sarana prasarana yang tersedia, sehingga mengakibatkan pembelajaran kurang efektif, berikut akan dijelaskan mengenai hakikat kreativitas

Pengertian Kreativitas, kreativitas merupakan potensi yang dimiliki setiap manusia dan bukan yang diterima dari luar diri individu. Dalam kehidupan ini kreativitas sangat penting, karena kreativitas merupakan suatu kemampuan yang sangat berarti dalam proses kehidupan manusia. Menurut Conny Semiawan (1987: 7), kreativitas ialah kemampuan untuk memberikan gagasan-gagasan baru dan menerapkannya dalam pemecahan masalah. Dari pengetahuan dan pengalaman tersebut diharapkan dapat mengkombinasikannya sehingga menghasilkan sesuatu yang baru. Dari sekian banyak definisi tentang kreativitas, Rhodes (dalam Utami Munandar, 1999) telah melakukan analisis lebih dari 40 definisi tentang kreativitas dan menyimpulkan bahwa pada umumnya kreativitas diruluskan dalam istilah pribadi (*person*).

Menurut Rhodes kreativitas juga dapat ditinjau dari kondisi pribadi dan lingkungan yang mendorong (*press*) individu ke perilaku kreatif, sehingga keempat jenis kreativitas ini oleh Rhodes disebut sebagai *Four P's of Creativity* : *Person*, *Press*, *Process*, *Product*. Melalui pendekatan 4P, Utami Munandar (1999) mendefinisikan kreativitas sebagai: 1) pribadi: kreativitas ditinjau dari dimensi pribadi atau *person* merupakan ungkapan dari keunikan individu dalam interaksinya dengan lingkungan. Dari ungkapan pribadi yang unik dan orisinal diharapkan timbul gagasan-gagasan baru dan produk-produk yang inovatif. 2) pendorong: *press* atau dorongan maksudnya adalah dorongan dari lingkungan dan dari diri sendiri untuk berkreasi menghasilkan sesuatu. Kreativitas merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya. Potensi kreatif dapat berkembang dengan situasi dan lingkungan sekitar agar dapat menciptakan sesuatu yang inovatif. Selain itu harus ada dorongan dari dalam sebab potensi yang tidak dipaksakan dari dalam tidak akan mencapai keunggulan kreatif. 3) proses atau *process*: diperlukan proses untuk bersibuk diri secara kreatif dalam melaksanakan suatu kegiatan untuk menghasilkan sesuatu secara kreatif. 4) produk atau *product* : kreativitas ditinjau dari dimensi produk diartikan sebagai kemampuan untuk menciptakan produk baru antara unsur-unsur yang ada atau yang sudah diketahui

sebelumnya. Utami Munandar (1999) lebih lanjut menyimpulkan bahwa 4P yang diungkapkan ini saling berkaitan yaitu bahwa pribadi yang kreatif melibatkan diri dalam proses kreatif, dan dengan dukungan dan dorongan dari lingkungan menghasilkan produk yang kreatif.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kreativitas, kreativitas secara umum dipengaruhi kemunculannya oleh adanya berbagai kemampuan yang dimiliki, sikap dan minat yang positif tinggi terhadap bidang pekerjaan yang ditekuni, serta kecakapan melaksanakan tugas-tugas. Menurut Utami Munandar (1992: 31) tumbuhnya kreativitas di kalangan guru dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya: 1) Iklim kerja yang memungkinkan para guru meningkatkan pengetahuan dan kecakapan dalam melaksanakan tugas. 2) Kerjasama yang cukup baik antara berbagai personel pendidikan dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi. 3) Pemberian penghargaan dan dorongan semangat terhadap setiap upaya yang bersifat positif bagi para guru untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. 4) Perbedaan status yang tidak terlalu tajam di antara personel sekolah sehingga memungkinkan terjalinnya hubungan manusiawi yang lebih harmonis. 5) Pemberian kepercayaan kepada para guru untuk meningkatkan diri dan mempertunjukkan karya dan gagasan kreatifnya. 6) Menimpakan kewenangan yang cukup besar kepada para guru dalam melaksanakan tugas dan memecahkan permasalahan yang dihadapi dalam pelaksanaan tugas. 7) Pemberian kesempatan kepada para guru untuk ambil bagian dalam merumuskan kebijaksanaan-kebijaksanaan yang merupakan bagian dalam merumuskan kebijakan-kebijakan yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan di sekolah yang bersangkutan, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar. Kreativitas dapat terwujud membutuhkan adanya dorongan dalam diri individu (motivasi intrinsik) dan dorongan dari lingkungan (motivasi ekstrinsik). 8) Motivasi untuk kreativitas pada setiap orang ada kecenderungan atau dorongan untuk mewujudkan potensinya, untuk mewujudkan dirinya; dorongan untuk berkembang dan menjadi matang, dorongan untuk mengungkapkan dan mengaktifkan semua kapasitas seseorang.

Dorongan ini merupakan motivasi primer untuk kreativitas ketika individu membentuk hubungan-hubungan baru dengan lingkungannya dalam upaya menjadi dirinya sepenuhnya (Rogers, 1982 dalam Munandar, 1999 dalam Wulandari Sami, 2010). Motivasi intrinsik ini yang hendaknya dibangun dalam diri individu sejak dini. Hal ini dapat dilakukan dengan memperkenalkan individu dengan kegiatan-kegiatan kreatif, dengan tujuan untuk memunculkan rasa ingin tahu, dan untuk melakukan hal-hal baru. 9) Kondisi Eksternal yang mendorong Perilaku Kreatif. Kondisi eksternal (dari lingkungan) secara konstruktif ikut mendorong munculnya kreativitas. Kreativitas memang tidak dapat dipaksakan, tetapi harus dimungkinkan

untuk tumbuh. Individu memerlukan kondisi yang memupuk dan memungkinkan individu tersebut mengembangkan sendiri potensinya. Maka penting mengupayakan lingkungan (kondisi eksternal) yang dapat memupuk dorongan dalam diri individu untuk mengembangkan kreativitasnya. Menurut pengalaman Rogers dalam psikoterapi, penciptaan kondisi keamanan dan kebebasan psikologis memungkinkan timbulnya kreativitas yang konstruktif.

Faktor-faktor internal yang menghambat perilaku kreatif seperti pengaruh dari kebiasaan atau pembiasaan, perkiraan harapan orang lain, kurangnya usaha atau kemalasan mental, menentukan sendiri batas-batas yang dalam kenyataan tidak ada yang menghambat kinerja kreatif kita, dan kekakuan atau ketidak-lenturan dalam berpikir. Dapat pula ditambahkan adanya ketakutan untuk mengambil resiko, ketidakberanian untuk berbeda atau menyimpang dari yang lazim dilakukan, takut untuk dikritik, diejek, atau dicemoohkan, ketergantungan pada otoritas, kecenderungan untuk mengikuti pola perilaku orang lain, rutinitas, kenyamanan, keakraban, kebutuhan dan keteraturan, ketakhayulan, merasa ditentukan oleh nasib, hereditas atau kedudukan seseorang di dalam hidup.

Dalam membantu mewujudkan kreativitas siswa, perlu dilatih dalam keterampilan tertentu sesuai dengan minat pribadinya dan diberi kesempatan untuk mengembangkan bakat dan talenta mereka. Guru dan orang tua perlu menciptakan iklim yang merangsang pemikiran dan keterampilan kreatif, serta menyediakan sarana prasarana. Utami Munadar menjelaskan keberhasilan kreatif adalah persimpangan (*intersection*), antara keterampilan anak dalam bidang tertentu (*domain skill*), keterampilan berpikir dan bekerja kreatif, dan motivasi instrinsik, dapat juga disebut motivasi batin.

Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani, menurut Agus S. Suryobroto (2004: 4), sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mudah dipindah bahkan dibawa pelakunya atau siswa. Contoh: raket, pemukul, tongkat, balok, selendang, gada, bet, *shuttle cock*, dll. Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi anak didik untuk bergerak aktif, sehingga siswa sanggup melakukan aktivitas dengan sungguh-sungguh dan akhirnya tujuan aktivitas dapat tercapai. Sarana adalah segala sesuatu yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan olahraga. Kurangnya sarana yang ada bukan berarti pelaksanaan pembelajaran tidak dapat berjalan, ada beberapa sekolah yang terdapat alat-alat sederhana yang dapat dimanfaatkan untuk menunjang pelaksanaan kegiatan olahraga, seperti bola plastik, bolakasti, bola tenis dan lain-lain. Menurut Ratal Wirjasantoso (1984: 157), alat-alat olahraga biasanya dipakai dalam waktu relatif pendek misalnya: bola, raket, jarring, pemukul bolakasti, dan sebagainya. Alat-alat olahraga biasanya tidak dapat bertahan dalam waktu yang

lama, alat akan rusak apabila sering di pakai dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, agar alat dapat bertahan lama harus dirawat dengan baik.

Sarana maupun alat merupakan benda yang dibutuhkan dalam pembelajaran olahraga, dan alat tersebut sangat mudah dibawa sehingga sarana atau alat tersebut sangat praktis dalam pelaksanaan pembelajaran. Alat olahraga merupakan hal yang mutlak harus dimiliki oleh sekolah, tanpa ditunjang dengan hal ini pembelajaran pendidikan jasmani tidak akan dapat berjalan dengan baik. Sedangkan menurut Sukintaka yang dimaksud alat-alat olahraga adalah alat yang digunakan dalam olahraga, misalnya bola untuk bermain basket, voli, sepak bola.

Di dalam pendidikan jasmani, sarana sederhana dapat digunakan untuk pelaksanaan materi pelajaran pendidikan jasmani yang tentunya dalam bentuk permainan, misalnya; bolakasti, bolatenis, potongan bambu, dan lain-lain. Berdasarkan pengertian sarana yang dikemukakan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, sarana pendidikan jasmani merupakan perlengkapan yang mendukung kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang sifatnyadinamis dapat berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat yang lain, misalnya bola, raket, net, dll. Dan sarana atau alat pendidikan jasmani merupakan segala sesuatu yang dipergunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani atau olahraga, segala sesuatu yang dipergunakan tersebut adalah yang mudah dipindah-pindah atau dibawa saat dipergunakan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani atau olahraga. Sarana pendidikan jasmani merupakan media atau alat peraga dalam pendidikan jasmani.

Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 4), prasarana atau perkakas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran jasmani, mudah dipindahkan (bisa semi permanen) tetapi berat atau sulit. Contoh: matras, peti lompat, kuda-kuda, palang tunggal, palang sejajar, palang bertingkat, meja tenis meja, dan lainnya. Perkakas ini idealnya tidak dipindah-pindahkan agar tidak mudah rusak, kecuali tempatnya terbatas sehingga harus dipindahkan dan dibongkar pasang. Prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran jasmani, bersifat permanen atau tidak dapat dipindah-pindahkan. Contoh: lapangan (sepakbola, lapangan basket, tenis, dan lainnya), aula, kolam renang, dan lain-lain.

Fasilitas harus memenuhi standar minimal untuk pembelajaran, antara lain ukurannya sesuai dengan kebutuhan, bersih, terang, pergantian udara lancar, dan tidak membahayakan penggunaanya/siswa. Prasarana merupakan penunjang yang dapat memperlancar dan mempermudah pelaksanaan pendidikan jasmani dan kesehatan, keterbatasan prasarana yang ada di sekolah sangat menghambat keefektifan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Prasarana tersebut terdiri dari lapangan bolabasket, lapangan bolavoli, bak lompat jauh, gedung olahraga dan lain-lain. Fasilitas olahraga merupakan kelengkapan-

kelengkapan yang harus dipenuhi oleh suatu sekolah untuk keperluan olahraga pendidikan. Jadi penyediaan fasilitas terbuka merupakan dasar kebutuhan pokok dari perencanaan olahraga. Karena olahraga diakui memiliki nilai yang positif, jika kebutuhan akan fasilitas olahraga ini tidak dipenuhi, kemungkinan anak akan melakukan kegiatan yang menjurus ke arah negatif. Soepartono (2000: 5), berpendapat bahwa prasarana olahraga adalah sesuatu yang merupakan penunjang terlaksananya suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam pembelajaran\ pendidikan jasmani prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar proses. Salah satu sifat yang dimiliki oleh prasarana jasmani adalah sifatnya relatif permanen atau susah untuk dipindah. Menurut Depdiknas (2001: 893), bahwa, “prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses usaha, pembangunan proyek dan lain sebagainya”.

Segala sesuatu di luar arena yang ikut memperlancar jalannya aktifitas olahraga juga disebut prasarana, yang dapat dipergunakan oleh guru dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk dapat melakukan pembelajaran dengan baik dapat digunakan model pembelajaran dengan pendekatan modifikasi (Soepartono, 2000: 9). Lebih lanjut menurut Soepartono (2000: 11), faktor-faktor yang mempengaruhi pengadaan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, yaitu: 1) kurangnya sarana dan prasarana yang ada, pembelian sarana dan prasarana yang kurang mendapatkan perhatian dari pihak sekolah sehingga mengakibatkan proses belajar mengajar menjadi terhambat. 2) keadaan ekonomi sekolah, keadaan ekonomi yang lemah mengakibatkan sulit untuk membeli sarana dan prasarana yang sangat dibutuhkan sekolah, sementara bidang pendidikan yang lain juga membutuhkan dana dalam pelaksanaan belajar mengajar. jumlah siswa, jumlah yang terlalu banyak yang tidak sebanding dengan jumlah sarana dan prasarana yang ada sehingga mengakibatkan terhambatnya pelaksanaan pendidikan jasmani.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa secara umum sarana atau peralatan pendidikan jasmani adalah sesuatu yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang mudah dipindah-pindahkan. Contoh: bolabasket, pemukul, tongkat, balok, bet, raket, *shuttle cock*, dan lain-lain sedangkan prasarana atau perkakas adalah sesuatu benda yang sulit digerakan pada saat digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani ataupun tidak yang mudah dipindahkan dan sifatnya semi permanen. Contoh: lapangan tenis, lapangan bola basket, gedung olahraga, lapangan sepakbola, stadion atletik, dan lain-lain.

Tujuan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani, sarana dan prasarana pendidikan jasmani diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan hal yang vital, karena tanpa adanya sarana dan prasarana menjadikan

pembelajaran tidak berjalan. Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 5), tujuan sarana dan prasarana pendidikan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah untuk: a) memperlancar jalannya pembelajaran. Hal ini mengandung arti bahwa dengan adanya sarana dan prasarana akan menyebabkan pembelajaran menjadi lancar, seperti tidak perlu antri atau siswa yang lain dalam melakukan aktifitas. b) memudahkan gerakan. Dengan sarana dan prasarana diharapkan akan mempermudah proses pembelajaran pendidikan jasmani. c) mempersulit gerakan. Maksudnya bahwa secara umum melakukan gerakan tanpa alat akan lebih mudah dibandingkan dengan menggunakan alat. d) memacu siswa dalam bergerak. Maksudnya siswa akan terpacu melakukan gerakan jika menggunakan alat. Contoh: bermain sepakbola akan tertarik jika menggunakan bola, dibanding dengan hanya membayangkan saja. Begitu pula melempar lembing lebih tertarik dengan alat lembing dibanding hanya gerakan bayangan. e) melangsungkan aktivitas, karena jika tidak ada maka tidak akan berjalan lancar. Contohnya main tenis lapangan tanpa ada bola, tidak mungkin. Main sepakbola tanpa adanya lapangan maka tidak akan terlaksana. f) menjadikan siswa tidak akan takut melakukan gerakan. Contoh untuk melakukan gerakan salto ke depan atau lompat tinggi gaya flop, jika ada busa yang tebal, maka siswa lebih berani melakukan dibanding hanya ada busa yang tipis.

Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu dari alat dan tempat pembelajaran, di mana sarana dan prasarana mempunyai peran yang penting dalam proses pembelajaran. Pemanfaatan sarana dan prasarana yang dilakukan oleh para guru dan siswa dalam situasi pembelajaran untuk menunjang tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Proses pembelajaran akan mengalami kepincangan atau tersendat-sendat bahkan proses pembinaan bisa berhenti sama sekali. Bisa dinyatakan bahwa sarana dan prasarana olahraga ini sebagai alat bantu dalam pengajaran pembelajaran kegiatan olahraga.

Manfaat Sarana dan Prasarana, meskipun dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak selalu menggunakan alat dan perkakas, namun untuk fasilitas selalu digunakan. Dalam hal ini fasilitas mutlak diperlukan dalam pembelajaran jasmani yaitu lapangan, gedung, kolam renang, alam terbuka dan lainnya. Menurut Agus S. Suryobroto (2004: 5), manfaat sarana dan prasarana pendidikan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah: 1) dapat memacu pertumbuhan dan perkembangan siswa, karena siswa bersikap, berpikir, dan bergerak. 2) gerakan dapat lebih mudah atau lebih sulit. Dengan sarana dan prasarana dapat memudahkan gerakan yang sulit, contoh: guling lenting lebih mudah dibantu dengan peti lompat dibandingkan tanpa menggunakan peti lompat. Sebaliknya dalam kaitanya mempersulit gerakan yang mudah, contoh: secara umum

melakukan gerakan awalan tanpa menggunakan alat akan lebih mudah jika dibanding dengan menggunakan alat. 3) dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan. Contoh: seberapa tinggi siswa dapat melompat tinggi, maka diperlukan tiang dan mistar lompat tinggi. 4) menarik perhatian siswa. Siswa akan lebih tertarik menggunakan alat yang diberikan hiasan atau warna yang menarik dari pada lazimnya. Contoh: lembing diberikan ekor akan menghasilkan lemparan yang menarik, dibandingkan tanpa ekor.

Setiap pokok bahasan memerlukan sarana dan prasarana pembelajaran yang berbeda. Agar sarana dan prasarana benar-benar membantu dalam pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, maka dalam penggunaan dan pemilihannya harus tepat. Adapun pemanfaatan, kondisi, jumlah mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembelajaran, terutama dalam hubungannya dengan usaha meningkatkan prestasi belajar siswa di sekolah. Dengan jumlah, kondisi, dan lain sebagainya sarana dan prasarana olahraga dengan baik dan sesuai, maka proses pembelajaran pendidikan jasmani akan dapat berjalan dengan lancar. Sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat tercapai dengan optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani sangat diperlukan dalam pembelajaran khususnya pada pendidikan jasmani di sekolah merupakan hal yang vital, karena tanpa adanya sarana dan prasarana menjadikan pembelajaran tidak berjalan dengan baik. Sedangkan kreativitas sendiri juga tidak kalah penting, kontribusi kreativitas terhadap keberhasilan pelaksanaan suatu pembelajaran sangatlah berpengaruh, kreativitas ialah kemampuan untuk memberikan gagasan-gagasan baru dan menerapkannya dalam pemecahan masalah. Dari pengetahuan dan pengalaman tersebut diharapkan dapat mengkombinasikannya sehingga menghasilkan sesuatu yang baru.

Guru tidaklah harus bersikap pasrah, menerima dan pasif jika ada masalah yang terkait dengan sarana dan prasarana pendidikan jasmani, namun sebaiknya dapat menyikapi serta mau mengatasinya. Salah satu usaha yang dapat dilakukan guru adalah dengan memunculkan dan mengembangkan kreativitasnya untuk menciptakan pembelajaran yang baik diantaranya dengan melakukan modifikasi terhadap sarana dan prasarana tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*: Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1991/1992. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

- Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Depdiknas. 2001. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- M. Furqon H. 2007. Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan(KTSP) Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: JPOK UNS.
- Peraturan Pemerintah No 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan.
- Ratal Wirjosantoso. 1984. Supervisi Olahraga Pendidikan. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005 Tentang Sarana Prasarana.
- Soepartono. 1999/2000. Sarana dan Prasarana Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soekatamsi dan Srihati Waryati. 1996. Prasarana dan Sarana Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Soedarminto. 1993. Pengembangan Kurikulum Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana N. 2005. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyanto. 1995. Metodologi Penelitian. Surakarta: UNS Press.
- Suharsimi Arikunto. 1989. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. 2004. Fisiologi Pembelajaran dan Masa Depan Pendidikan Jasmani. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia. UNS Press. 2007. Pedoman Akademik
- Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional

PROBLEMATIKA PELAKSANAAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH BERKEBUTUHAN KHUSUS

Dodik Andi Wicaksono Setyawan

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

andidodik14@gmail.com

Abstrak: Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan gerak, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap positif melalui kegiatan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya disajikan pada siswa normal saja, tetapi pendidikan jasmani juga disajikan pada anak-anak luar biasa. Anak luar biasa (cacat) dalam dunia pendidikan disebut juga Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) yang memiliki ciri-ciri penyimpangan atau kelainan mental, fisik, emosi, sosial, maupun tingkah laku dan membutuhkan modifikasi dan layanan khusus untuk memenuhi kebutuhan pendidikannya agar dapat mengembangkan semua potensi dan bakat yang dimilikinya. Hampir di setiap kota terdapat enam Sekolah Luar Biasa (SLB) yang terdiri dari berbagai jenjang pendidikan yang meliputi TKLB, SDLB, SMPLB, SMALB dalam satu sekolah luar biasa. SLB ini juga tidak dispesifikan untuk satu keterbatasan/kebutuhan khusus saja. Setiap sekolah luar biasa terdiri dari siswa tunanetra, tunarung, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras dan tunaganda. Sekolah-sekolah luar biasa yang ada di setiap kota memiliki visi dan misi yang hampir sama dengan sekolah TK, SD, SMP, SMA umum. Walaupun jumlah siswa pada setiap tingkatnya berjumlah tidak banyak, tetapi pembelajaran tetap terlaksana seperti sekolah biasa pada umumnya.

Kata kunci: pendidikan jasmani adaptif, anak berkebutuhan khusus

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan Negara Republik Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa, selaras dengan UUD 1945 dan ditegaskan lagi didalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, mengamanatkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Oleh karena itu, setiap warga Negara Indonesia berhak memperoleh pendidikan yang bermutu sesuai dengan minat dan bakat yang dimilikinya tanpa memandang status sosial, ras, etnis dan gender. Pendidikan yang bermutu merupakan prasarat terbentuknya Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Yaitu warga Negara yang unggul secara intelektual, dan moral serta pendidikan dilaksanakan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokrasi serta bertanggung jawab. Secara

universal bahwa pendidikan diseluruh dunia adalah hak setiap manusia, baik mereka yang normal maupun mereka yang memiliki kelainan sedemikian rupa baik fisik, mental, sosial maupun gabungan dari ketiga aspek tersebut.

Dalam sistem pendidikan nasional, peserta didik adalah semua warga negara. Artinya, semua satuan pendidikan harus memberikan kesempatan menjadi peserta didiknya kepada semua warga negara yang memenuhi persyaratan sesuai dengan kekhususannya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Dasar (UUD) 1945 pasal 31 ayat (1) berbunyi : “Tiap-tiap warga negara berhak mendapat pengajaran”. Dengan demikian bahwa hak setiap warga negara Indonesia untuk memperoleh pendidikan sudah dijamin oleh Undang-Undang Dasar 45 yang bersifat mengikat. Artinya, pihak manapun tidak dapat menghalangi atau merintangi maksud seseorang untuk belajar dan mendapatkan pengajaran. Jadi pendidikan itu sudah diatur untuk semua warga negara Indonesia, baik mereka yang normal maupun yang memiliki kelainan sedemikian rupa baik fisik, mental, sosial maupun kombinasi antara ketiga kelainan tersebut.

Secara lebih rinci lagi tentang hak warga negara untuk memperoleh pengajaran itu telah disebutkan dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Pasal 5 ayat (1) setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu; dan ayat (5) dan setiap warga negarak berhak mendapatkan kesempatan meningkatkan pendidikan sepanjang hayat.

Untuk investasi jangka panjang dengan lahirnya para penyandang cacat, berkelainan atau anak berkebutuhan khusus yang terdidik dan terampil, secara tidak langsung dapat mengurangi biaya perawatan dan biaya pelayanan kebutuhan sehari-hari (Efendi, 1999). Disamping itu ada efek psikologis, yaitu tumbuhnya motivasi berprestasi dan tumbuhnya percaya diri anak luar biasa. Keadaan seperti ini dapat mempertinggi pertumbuhan konsep diri anak berkelainan. Yang dimaksud dengan berkelainan fisik antara lain; tunanetra, tunarungu, cacat pada salah satu anggota tubuh dan tunadaksa, dan yang di maksud dengan berkelainan mental; tunalaras, tunagrahita.

Pendidikan luar biasa adalah pendidikan yang disesuaikan dengan kelainan, sekolahnya tidak sama dengan kelas-kelas anak yang normal. Menurut Wahyudi (2005) “Pendidikan luar biasa merupakan pendidikan yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan pendidikan anak luar biasa”. Adapun yang dirancang dalam pendidikan luar biasa adalah kelas, program dan pelayanan, sehingga sekolah luar biasa disebut juga kelas spesial. Hal ini juga telah di sebutkan dalam kurikulum yang telah berlaku.

Dalam pendidikan anak berkelainan atau pendidikan anak berkebutuhan khusus, istilah penyimpangan secara eksplisit ditujukan kepada anak yang dianggap memiliki penyimpangan dari kondisi rata-rata anak normal baik, fisik,

mental, maupun karakteristik perilaku sosialnya, Kirk, 1970; Hewrd dan Orlansky 1988 didalam Efendi (2006:6) “Anak yang berbeda dari rata-rata umumnya dikarenakan ada permasalahan dalam kemampuan berfikir, penglihatan, pendengaran, sosial, dan gerak”.

Menurut Hosni (2003:6-8) untuk keperluan pendidikan luar biasa anak berkelainan dapat dibagi dalam dua kelompok yaitu; 1) Masalah dalam sensorimotor, anak yang mengalami kelainan dan memiliki efek terhadap kemampuan melihat, mendengar, dan kemampuan geraknya. Kelainan sensorimotor secara umum lebih mudah diidentifikasi, ini tidak berarti selalu lebih mudah dalam menemukan kebutuhan dalam pendidikan. Ada tiga jenis kelainan yang termasuk problem dalam sensorimotor yaitu: (a) Hearing disorders (kelainan pendengaran atau tunarungu), (b) Visual impairment (kelainan penglihatan atau tunanetra), (c) Physical disability (kelainan fisik atau tanadaksa). 2) Masalah dalam belajar dan tingkah laku, kelompok anak luar biasa yang mengalami problem dalam belajar yaitu; (a) Mental raterdation (keterbelakangan mental atau tunagrahita), (b) Learning disability (ketidak mampuan belajar atau kesulitan belajar khusus), (c) behavior disorders (anak nakal atau tularas), (d) Giftetand telented (anak berbakat), (e) Multy handicap (cacat lebih dari satu atau tunaganda). Jadi pendidikan untuk anak berkebutuhan khusus ini harus dilakukan secara menyeluruh dan sesuai dengan kelainan yang dimiliki peserta didik baik untuk pendidikan umum maupun pendidikan jasmaninya.

Pendidikan jasmani untuk anak berkebutuhan khusus disebut dengan pendidikan jasmani adaptif yang merupakan pembinaan pendidikan jasmani bagi anak berkebutuhan khusus. Menurut Henderayana (2007:7) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adaptif adalah sebuah program yang bersifat individual yang meliputi jasmani/fisik, kebugaran gerak, pola maupun keterampilan gerak dasar. Keterampilan-keterampilan air, menari, permainan olahraga baik individu maupun beregu yang didesain bagi penyandang cacat.

Anak berkebutuhan khusus memiliki gerak yang sangat terbatas dalam mengikuti pendidikan jasmani. Faktor yang paling penting dan harus diperhatikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif adalah semua intruksi harus jelas dan isyarat yang diberikan harus dapat dipahami oleh siswa berkebutuhan khusus.

Hampir di setiap kota terdapat enam Sekolah Luar Biasa (SLB) yang terdiri dari berbagai jenjang pendidikan yang meliputi TKLB, SDLB, SMPLB, SMALB dalam satu sekolah luar biasa. SLB ini juga tidak dispesifikkan untuk satu keterbatasan/kebutuhan khusus saja. Setiap sekolah luar biasa terdiri dari siswa tunanetra, tunarung, tunagrahita, tunadaksa, tularas dan tunaganda. Sekolah-sekolah luar biasa yang ada di setiap kota memiliki visi dan misi yang hampir sama dengan sekolah TK, SD, SMP, SMA umum. Walaupun jumlah siswa pada setiap

tingkatnya berjumlah tidak banyak, tetapi pembelajaran tetap terlaksana seperti sekolah biasa pada umumnya.

Menurut Hosni didalam Erianti (2008;4) hakekat pembelajaran adaptif adalah merupakan pembelajaran yang bisa dimodifikasi dan dirancang sedemikian rupa sehingga dapat dipelajari, dilaksanakan, dan memenuhi kebutuhan pendidikan pembelajaran Anak Luar Biasa (ALB). Dengan demikian dapat dikatakan pembelajaran adaptif merupakan suatu sistem penyampaian layanan yang bersifat menyeluruh (comprehensif) dan dirancang untuk mengetahui, menemukan dan memecahkan masalah dalam ranah psikomotor. Hampir semua jenis Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) memiliki masalah dalam ranah psikomotor. Masalah psikomotor sebagai akibat dari keterbatasan kemampuan sensomotorik, keterbatasan dalam kemampuan belajar. Sebagian ABK bermasalah dalam interaksi sosial dan tingkah laku. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa peranan pendidikan jasmani bagi anak berkebutuhan khusus (ABK) sangat diperlukan agar mampu mengembangkan daya pikirnya dan termotivasi untuk melakukan kegiatan olahraga yang sesuai dengan kemampuannya. Dengan kata lain motivasi eksternal dan pembinaan dibutuhkan untuk menggerakkan motivasi internal dari siswa.

Untuk memenuhi hak atas pendidikan bagi penyandang cacat atau ketunaan yang ditetapkan dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 32 ayat 1 berbunyi “Pendidikan khusus merupakan pendidikan peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial dan/atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa”. Jadi pendidikan khusus harus dilakukan secara menyeluruh agar tercapai tujuan dalam pendidikan adaptif begitu pula pada pendidikan jasmani adaptif yang sangat harus diperhatikan karena pendidikan jasmani dapat membantu dalam tumbuh kembang peserta didik berkebutuhan khusus.

Untuk pendidikan jasmani permainan dan olahraga disekolah meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non lokomotor, dan manipulative, atletik, kasti, ronders, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, badminton serta aktifitas lainnya. Untuk kurikulum SD, SMP, SMA tidak berbeda dibandingkan dengan SDLB, SMPLB, SMALB di Sekolah Luar Biasa (SLB) hal yang harus diperhatikan dalam implementasi kurikulumnya adalah dengan cara memodifikasi komponen pada kurikulum yang sesuai dengan kelainan peserta didik. Sementara itu dalam implementasi kurikulum harus berpegang pada acuan manajemen kurikulum agar tercapainya tujuan pembelajaran. Dalam hal ini menurut Hamalik didalam Agustinus (2014:31) ada empat fungsi manajemen yang dapat digunakan dalam penyusunan dan

pengembangan kurikulum yakni: 1) planning, 2) organizing, 3) staffing, dan 4) controlling.

Kurikulum Fleksibel setiap satuan dalam pendidikan dalam penyelenggaraan pendidikan bagi peserta didiknya harus berpegang pada kurikulum yang terbaru dan berlaku. Dengan demikian didalam pendidikan khusus hendaknya kurikulum yang berlaku disesuaikan dengan karakteristik dari masing-masing jenis kelompok peserta didik yang berkebutuhan khusus.

Kurikulum yang dikembangkan untuk anak-anak berkebutuhan khusus berbeda dengan struktur kurikulum umum. Peserta didik berkelainan dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu peserta didik berkelainan tanpa disertai dengan kemampuan intelektual dibawah rata-rata dan peserta didik memiliki kemampuan intelektual dibawah rata-rata.

Martinis Yamin (2008:82) menyebutkan bahwa kurikulum pendidikan khusus terdiri dari 8 sampai 10 mata pelajaran, muatan lokal, program khusus, dan pengembangan diri. Muatan lokal merupakan kegiatan kurikuler untuk mengembangkan kompetensi yang sesuai dengan ciri khas daerah, yang materinya tidak dapat dikelompokkan dengan materi pelajaran yang ada. Program khusus memiliki kegiatan yang bervariasi sesuai dengan ketunaannya, yaitu program orientasi dan mobilitas untuk anak tunanetra, bina komunikasi dan persepsi bunyi untuk tunarungu, bina diri untuk peserta didik tunagrahita, bina gerak untuk peserta didik tunadaksa, serta bina pribadi dan sosial untuk tunalaras. Untuk pengembangan bina diri bukan merupakan mata pelajaran yang harus diasuh oleh guru. Perkembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat setiap peserta didik sesuai dengan kondisi di sekolah.

Selanjutnya Martinis Yamin (2008:83) menjelaskan pula bahwa peserta didik tanpa disertai kemampuan intelektual dibawah rata-rata tentu masih memungkinkan untuk mengikuti kurikulum standar meskipun harus dengan penyesuaian-penyesuaian. Peserta didik berkelainan yang disertai kemampuan intelektual dibawah rata-rata, diperlukan perancangan komponen kurikulum yang sangat spesifik dan bersifat tematik untuk mendorong kemandirian dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam pendidikan berkebutuhan khusus semua perangkat pembelajaran harus disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dan sesuai dengan tingkat, perkembangan, dan karakteristik peserta didik agar lulusan memiliki kompetensi untuk bekal hidup (life skill). Semua komponen pembelajaran diatur dalam kurikulum fleksibel.

Bentuk penyesuaian kurikulum bagi anak-anak berkebutuhan khusus dapat dituangkan kedalam program pendidikan individual atau program pengajaran

individual. Eriyanti (2009:2) berpendapat bahwa program pengajaran individual atau program pendidikan individual merupakan rencana pendidikan bagi seorang peserta didik yang berkebutuhan khusus, baik yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa maupun yang memiliki kelainan khusus. Dalam merancang dan menyusun program pendidikan atau pengejaran individual guru dan pihak terkait harus memahami dan memperhatikan

Beberapa hal seperti yang di kemukakan oleh Depdiknas (2003) yaitu: 1) pengertian peserta didik yang berkelainan atau peserta didik yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa, 2) karakteristik kebutuhan khusus peserta didik yang berkebutuhan khusus, dan 3) tingkat kecerdasan peserta didik yang berkebutuhan khusus.

Kutipan diatas kurikulum yang digunakan dalam pembelajaran anak berkebutuhan khusus harus fleksibel, yakni pembelajaran dapat dimodifikasi sesuai dengan keterbatasan masing-masing peserta didik. Selain itu penyesuaian kurikulum dapat dituangkan kedalam program pendidikan individu atau pembelajaran individu, untuk itu perlunya memahami pengertian peserta didik yang berkelainan atau peserta didik yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa, karakteristik kebutuhan khusus peserta didik yang berkebutuhan khusus, dan tingkat kecerdasan peserta didik yang berkebutuhan khusus.

Pendidikan Jasmani Adaptif sebagian diantara kita mengetahui tentang apa itu pendidikan, tetapi ketika pendidikan tersebut diartikan dalam batasan tertentu, maka terdapatlah bermacam-macam pengertian yang diberikan, seperti yang Ki Hajar Dewantara mengemukakan “Pendidikan yaitu tuntunan didalam hidup tumbuhnya anak, adapun maksudnya adalah pendidikan menuntun segala kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya. Pendidikan sebagai suatu proses pembelajaran manusia yang berlangsung seumur hidup. Menurut Undang-Undang No. 20 tahun 2003 pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Tujuan yang sama pada pendidikan jasmani yakni menurut Erianti (2009:38) menyatakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, aspek pola hidup sehat, tindakan moral, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani.

Depdiknas (2006:131) menyatakan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan gerak, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Yani Meimulyani dan Asep (2013:2) mengutarakan hal yang hampir sama bahwa pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional bahwa fungsi pendidikan jasmani untuk memfasilitasi agar anak berkembang menjadi dirinya sendiri secara optimal dengan potensi yang dimilikinya.

Berdasarkan kutipan tersebut diatas, jelas bahwa pendidikan jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Dalam kata lain melalui pendidikan jasmani dapat meningkatkan keterampilan gerak, pengetahuan, dan penalaran serta mampu mengaplikasikan dalam bentuk nilai-nilai seperti sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, dan sosial.

Pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada penguasaan aspek keterampilan gerak atau keterampilan olahraganya saja, melainkan lebih dari pada itu pendidikan jasmani yang dilaksanakan secara teratur dan dalam suasana pendidikan, dapat mengembangkan seluruh kepribadian anak yang meliputi aspek mental, sosial, intelektual, moral, dan estetika.

Pendidikan jasmani dapat diartikan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan gerak, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap positif melalui kegiatan jasmani. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang terpilih serta dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani selain untuk kesehatan juga harus mengandung aspek yang sesuai dengan tumbuh kembang peserta didik.

Kutipan diatas dapat diartikan melalui pendidikan jasmani dapat meningkatkan kepercayaan diri dan citra diri anak berkebutuhan khusus akan berkembang. Citra diri anak merupakan dasar untuk perkembangan kepribadian anak, misalnya saja ketika anak merasa bahwa ia memiliki kemampuan gerak yang baik dalam aktivitas gerak, prasaan positif dan percaya dirinya akan berkembang.

Perencanaan Kurikulum Pendidikan Jasmani Adaptif kurikulum bersifat luas, karena kurikulum bukan hanya terdiri dari atas mata pelajaran tetapi juga

meliputi semua kegiatan dan pengalaman yang menjadi tanggung jawab sekolah. Pelaksanaan kurikulum tidak hanya di dalam kelas tetapi di luar kelas sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Dalam pencapaian hasil belajar dalam Pendidikan Luar Biasa (PLB) kurikulum yang berlaku mengalami penyesuaian untuk setiap kebutuhan anak. Dalam penyesuaian ini harus memiliki manajemen yang berfungsi sebagai pelaksanaan, pengorganisasian, penyusunan staf dan pengawasan yang dalam hal ini adalah prosedur agar tercipta kurikulum yang dapat menjadikan hasil belajar secara maksimal.

Tidak adanya guru yang berlatar belakang pendidikan olahraga menjadi alasan tidak adanya kurikulum untuk mata pelajaran pendidikan jasmani adaptif disekolah ini. Pembelajaran penjas hanya berdasarkan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki oleh guru yang mengemban tugas sebagai guru penjas.

Adapun implementasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu dilakukan secara terencana, bertahap dan berkelanjutan sesuai dengan acuan kurikulum yang berlaku di nasional dan diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat bagi diri aktivitas jasmani.

Dari segi perencanaan kurikulum jelas bahwa menentukan apa yang akan dilakukan dalam mencapai tujuan pendidikan. Perencanaan kurikulum berpatokan dengan melihat kondisi siswa. Tetapi tidak demikian dengan perencanaan kurikulum untuk mata pelajaran pendidikan jasmani. perencanaan kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan jauh dari kata baik bahkan beberapa sekolah tidak memiliki acuan kurikulum untuk pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini dikarenakan tidak ada guru khusus yang mengajar pendidikan jasmani ini, selain itu kepala sekolah tidak mewajibkan kepada guru pendidikan jasmani dalam menyusun kurikulum untuk pelaksanaan pembelajaran. Guru hanya beracuan kepada apa yang mereka pikirkan dan mencari referensi dibuku atau diinternet.

Perencanaan penyesuaian kurikulum di Sekolah Luar Biasa harus berjalan dengan cukup baik. Hal ini tercermin dengan adanya; (a) dukungan dari guru, staf dan dinas, (b) pelatihan atau sosialisasi yang diikuti oleh kepala sekolah dan guru terkait dengan implementasi kurikulum, (c) dukungan dari wali murid, (d) mengidentifikasi tantangan nyata di sekolah, (e) merumuskan perencanaan kurikulum sesuai dengan visi, misi, tujuan dan sasaran sekolah, (f) mengidentifikasi fungsi-fungsi yang diperlukan untuk mencapai sasaran pembelajaran, (g) menyusun rencana dan program peningkatan mutu, (h) melakukan evaluasi pelaksanaan, (i) memutuskan sasaran penyesuaian baru. Didalam perencanaan kurikulum ada yang bersifat kelompok yakni dilakukan bersama dalam Kelompok Kerja Guru (KKG) Sekolah Luar Biasa penyesuaian

yang dilakukan persekolah. Perencanaan penyesuaian kurikulum untuk sekolah luar biasa memiliki panduan penyesuaian yang disusun oleh pusat kurikulum, selanjutnya dalam perencanaan penyesuaian kurikulum dilakukan dengan mempertimbangkan kemampuan dan kelainan siswa.

KESIMPULAN

Kendala atau Kesulitan dan Usaha dalam Mengajar dan Berinteraksi dengan Siswa dengan kekurangan yang dimiliki siswa maka kendala yang dialami oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesuai dengan kondisi siswa. Misalnya anak tunarungu yang lambat dalam menerima penjelasan. Dari pengamatan guru menginstruksikan atau menjelaskan menggunakan bahasa isyarat. Sementara tunagrahita lambat dalam menerima penjelasan guru atau mengerti dalam waktu yang lama setelah dijelaskan berkali-kali. Selanjutnya begitu banyak alasan pada anak tunarungu yang suka membuat alasan untuk tidak ikut pembelajaran pendidikan jasmani. Contohnya dari apa yang pernah ada salah satu siswa dengan kelainan tunarungu melumuri kakinya dengan krem otot dan mengeluh bahwa kakinya sakit. Tetapi dengan keterbatasan siswa guru menganggap tingkah pola mereka merupakan keunikan dan tidak membuat ini menjadi kendala atau masalah.

Pendekatan yang dilakukan pada siswa di sekolah luar biasa dengan cara pendekatan individu walaupun pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan bersifat kelompok. Kelainan yang dimiliki siswa membuat tidak bisa diperlakukan sama antara anak satu dan lainnya. Selain itu guru di sekolah luar biasa tidak hanya menjadi pendidik tetapi juga menjadi orang tua, teman, pengasuh yang dapat membimbing siswa dengan kasih sayang, sabar, tulus dan ikhlas.

DAFTAR RUJUKAN

- Abduljabar. 2009. *Cara Mudah Belajar Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- Agustinus, Hermino. 2014. *Manajemen Kurikulum Berbasis Karakter*. Bandung: Alfabeta
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Depdinas. 2004. *Model Pelaksanaan BBE Pendidikan Jasmani Bagi Penyandang Tunagrahita*. Jakarta: Bagian Proyek Pendidikan Berorientasi Kecakapan Hidup Olahraga Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Efendi, M. 1999. *Aspek Psikologik Anak Berkelainan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Efendi, M. 2006. *Pengantar Psiko Pedagogik Anak Berkelainan*. Jakarta : Bumi Aksara.

- Endang, T. 2009. *Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan pada Mata Pelajaran Sejarah di SMA Negeri Surakarta*. Surakarta. Tesis: UNS.
- Erianti, 2008. *Buku Ajar Pendidikan Jasmani Adaptif*. Padang: UNP.
- Erianti. 2009. *Pendidikan Penjas Adaptif*. Malang: Wineka Media.
- Hendrayana, Yudi. 2003. *Pembelajaran Permainan Dasar*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.
- Hosni, Irham, 2003. *Pembelajaran Adaptif Untuk Sekolah Luar Biasa*. Jakarta: Depdiknas.
- Imas, K dan Berlin. 2013. *Sukses Mengimplementasikan Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Kata Pena.
- Kirk, A. 1990. *Educating Exceptional Children*. New Delhi: Oxford & IBH Publishing Co.
- Martinis, Yamin. 2008. *Mengenal Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: Sinar Baru.
- Marthin, H. Manser. 1995. *Oxford Learner's Pocket Dictionary*. Oxford University Press.
- Purwanto. 2009. *Administrasi dan Supervisi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Puskur. 2013. *Modul Pelatihan Implementasi Kurikulum 2013*. Jakarta: sekretariat Negara.
- Srijono, Sunardi. 1995. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Umum Depdikbud.
- Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional Dalam Pembinaan dan Pengembangan Olahraga*. Jakarta : Biro Humas dan Hukum.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional Dalam ketentuan umum*. Jakarta : Humas dan Hukum.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional Dalam Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Penyandang Cacat*. Jakarta: Humas dan Hukum.
- Undang-Undang Dasar (UUD) Tahun. 1945. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Undang-Undang No. 20. Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN)*.
- Wahyudi. 2005. *Pendidikan Anak Luar Biasa*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Wina, Sanjaya. 2008. *Manajemen Pendidikan Berkarakter*. Yogyakarta: Pedagogia.

KINERJA GURU PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR SISWA PADA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Benslapece Riwu

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

benslariwupece@yahoo.com

Abstrak: Pendidikan merupakan salah satu usaha manusia untuk menjadi manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani bagi masyarakat Indonesia sudah jelas bahwa merupakan bagian yang tidak bias dipisahkan dari upaya pembangunan manusia seutuhnya. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah mata pelajaran yang ada pada setiap jenjang pendidikan. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikannya, antara lain: guru, siswa, sarana prasarana, lingkungan pendidikan dan kurikulum. Guru merupakan salah faktor dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang menempati kedudukan yang sangat penting tanpa mengabaikan faktor penunjang lainnya. Kinerja seorang guru pendidikan jasmani di sekolah diwujudkan melalui kemampuannya dalam mendidik, mengajar dan melatih para peserta didik dalam proses pembelajaran. Indikator kinerja guru pendidikan jasmani adalah membuat perencanaan pembelajaran (silabus dan RPP), kegiatan inti pembelajaran yang terdiri dari penguasaan materi pelajaran, pengelolaan kelas, pendekatan/strategi pembelajaran, pemanfaatan sumber belajar/media pembelajaran, pembelajaran yang memicu dan memelihara ketertarikan murid, penilaian proses dan hasil belajar atau biasa disebut dengan evaluasi formatif sumatif, serta penggunaan bahasa yang baku agar dipahami oleh siswa. Apabila kinerja guru pendidikan jasmani di lakukan sesuai di atas, maka mampu meningkatkan prestasi belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Kata kunci: kinerja guru, prestasi belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan sentral bagi pengembangan sumber daya manusia. Pendidikan merupakan salah satu usaha manusia untuk menjadi manusia seutuhnya. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 No. 20, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, dan masyarakat. Tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan

menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu pelajaran yang ada di setiap jenjang pendidikan. Pendidikan jasmani adalah "suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif dan kecerdasan emosi". Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa (Suherman, 2007:7). Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani di sekolah ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikannya, antara lain: guru, siswa, sarana prasarana, lingkungan pendidikan, dan kurikulum. Dari berbagai faktor tersebut, guru merupakan salah satu faktor dalam pendidikan di sekolah yang menempati kedudukan yang sangat penting dan tanpa mengabaikan faktor penunjang lainnya. Guru sebagai subjek pendidikan yang sangat menentukan keberhasilan pendidikan itu sendiri.

Guru merupakan pelaksana utama dalam proses pembaharuan pendidikan untuk menjawab kebutuhan akan kualitas sumber daya manusia yang bisa berperan secara profesional dalam masyarakat. Suharso (2013:112) guru adalah seorang pemimpin yang harus mengatur, mengawasi dan mengelola seluruh kegiatan proses pembelajaran di sekolah yang menjadi lingkup tanggungjawabnya. Mulyasa (2008:20) peran seorang guru dalam proses belajar mengajar meliputi mendidik siswa, sebagai seorang pembimbing dan anutan bagi semua siswanya. Oleh karena itu, dalam pembaharuan proses pendidikan tersebut maka dibutuhkan kinerja guru yang sangat tinggi. Menurut Bahri (2011:) kinerja seorang guru dapat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengajar, persepsi guru tentang lingkungan kerja serta motivasi guru dalam kerja secara bersama-sama.

Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia hingga dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani disekolah-sekolah. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani dan selama ini dalam proses pengajaran pendidikan jasmani belum adanya suatu alat ukur untuk melihat efektifitas pembelajaran guru pendidikan jasmani itu sendiri (Jufri, 2015:1). Parenkuan (2010:37) mengungkapkan bahwa guru-guru pendidikan jasmani dan olahraga belum memahami konsep dan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga, serta perkembangan teori-teori dalam pembelajaran dan olahraga. Kondisi fasilitas dan alat olahraga yang kurang memadai di sekolah berdampak terhadap motivasi siswa-guru dalam kegiatan pembelajaran, sehingga guru termotivasi untuk mengembangkan ide pembelajaran yang menyenangkan dan bermanfaat bagi siswa. Priyanto (2013:58) secara lebih detail kinerja guru

berdasarkan faktor penguasaan konsep/materi penjas dalam kategori cukup baik sebesar 23,08%, kinerja guru berdasarkan faktor pemahaman karakteristik siswa sebesar 30,77%, kinerja guru berdasarkan faktor penguasaan pengelolaan pembelajaran 42,31%, kinerja guru berdasarkan faktor penguasaan strategi pembelajaran sebesar 46,12%, kinerja guru berdasarkan faktor penguasaan penilaian hasil belajar sebesar 53,58%. Selanjutnya Triyono (2014:1) kinerja guru pendidikan jasmani sangat membaik akan tetapi perlu ditingkatkan lagi kinerjanya dalam beberapa aspek kompetensi, terutama kompetensi pedagogiknya karena penilaian siswa masih belum optimal. Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kinerja guru pendidikan jasmani saat ini perlu ditingkatkan lagi, baik dalam merencanakan pembelajaran, penguasaan pengelolaan pembelajaran, penguasaan strategi pembelajaran serta melakukan evaluasi dalam pembelajaran. Artikel ini bertujuan menggambarkan kinerja seorang guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan prestasi belajar siswa pada pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan kesehatan disekolah.

Kinerja Guru Pendidikan Jasmani, kinerja merupakan prestasi, hasil atau kemampuan yang dicapai dalam pelaksanaan tugas serta tanggung jawab. Baik buruknya kinerja ditentukan oleh banyak faktor diantaranya yaitu pembinaan, penegakkan disiplin, tersedianya sarana dan prasarana yang mendukung proses belajar mengajar sehingga usaha-usaha dalam peningkatan proses belajar bisa tercapai (Helmi, 2015:1). Kinerja pendidik adalah perilaku atau respons yang memberi hasil dan mengacu kepada apa yang mereka kerjakan ketika menghadapi serta melaksanakan suatu tugas. Kinerja tenaga pendidik menyangkut semua kegiatan atau tingkah laku yang dialami tenaga pendidik (Yamin dan Maisah, 2010: 87). Kinerja seorang guru pendidikan jasmani di sekolah diwujudkan melalui kemampuannya dalam mendidik, mengajar dan melatih para peserta didik dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran akan berlangsung dengan baik, apabila didukung oleh guru yang mempunyai kompetensi dan kinerja yang tinggi, karena guru merupakan ujung tombak dan pelaksana terdepan pendidikan peserta didik di sekolah serta sebagai pengembang kurikulum. Dengan demikian, proses pembelajaran yang dikelola dengan kinerja guru yang bermutu akan mampu menghasilkan prestasi belajar siswa yang baik pula serta sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kinerja seorang guru pendidikan jasmani adalah respon yang memberi hasil terhadap apa yang dikerjakan melalui kemampuannya dalam mendidik, melatih dan mendorong siswa untuk selalu belajar sehingga pembelajaran tersampaikan dengan baik kepada siswa dan tujuan pendidikan jasmani pun tercapai.

Indikator kinerja seorang guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran terdiri dari beberapa indikator yaitu: perencanaan, kegiatan inti pembelajaran yang

terdiri dari penguasaan materi pelajaran dan pendekatan/strategi pembelajaran, serta pemanfaatan sumber belajar/media pembelajaran, pembelajaran yang memicu dan memelihara ketertarikan murid, penilaian proses dan hasil belajar atau biasa disebut dengan evaluasi formatif sumatif, serta penggunaan bahasa (Hakim, 2012:539). Perencanaan yang dibuat oleh guru pendidikan jasmani yaitu harus sesuai dengan konsep pendidikan dan pembelajaran yang terdapat dalam kurikulum. Perencanaan ini merupakan pikiran tentang apa yang dilaksanakan dalam pembelajaran sehingga tercipta suatu sistem yang memungkinkan terjadinya suatu proses belajar dan dapat membawa siswa mencapai tujuan yang diharapkan. Selanjutnya evaluasi dilaksanakan untuk mengukur derajat pencapaian tujuan dan keefektifan proses pembelajaran yang dilaksanakan. Evaluasi merupakan proses umpan balik yang menjadi dasar untuk memperbaiki sistem pembelajaran. Tujuan utama melakukan evaluasi dalam proses pembelajaran adalah untuk mendapatkan data yang akurat tentang tingkat pencapaian tujuan pembelajaran oleh siswa sehingga dapat diupayakan tindak lanjutnya (Arsil, 2009:6). Agar kegiatan evaluasi dapat mencapai hasil yang maksimal seharusnya evaluasi harus dilaksanakan secara berkesinambungan.

Kompetensi Guru, seorang guru juga harus memiliki kompetensi yang memadai. Kompetensi adalah kemampuan melaksanakan sesuatu (tugas) yang diperoleh melalui pendidikan (Mulyasa, 2009: 26). Kompetensi guru merupakan suatu kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang guru untuk melaksanakan tugas sebagai pengajar dan pendidik. Oleh karena itu seorang guru pendidikan jasmani juga harus memiliki kemampuan kompetensi tersebut. Menurut Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen pada pasal 10 menyebutkan bahwa kompetensi yang harus dimiliki seorang guru, yaitu kompetensi kepribadian, kompetensi pedagogik, kompetensi profesional dan kompetensi sosial. Yang pertama kompetensi pedagogik adalah kemampuan pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya. Kedua kompetensi kepribadian adalah kemampuan personal yang mencerminkan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik, dan berakhlak mulia. Ketiga kompetensi profesional adalah penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam, yang mencakup penguasaan materi kurikulum mata pelajaran di sekolah dan substansi keilmuan yang menaungi materinya, serta penguasaan terhadap struktur dan metodologi keilmuannya dan keempat kompetensi sosial adalah kemampuan guru untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, tenaga kependidikan, orang tua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar. Selanjutnya Novauli (2012:45), (1) Kompetensi

pedagogik lebih diprioritaskan kepada pengelolaan peserta didik dengan memahami potensi dan keragaman peserta didik, memahami akan landasan dan filsafat pendidikan, mampu menyusun rencana dan strategi pembelajaran, menggunakan informasi hasil penilaian dan evaluasi untuk merancang program remedial dan pengayaan dan tidak semua guru mampu melaksanakan penelitian tindakan kelas. (2) kompetensi kepribadian antara lain, guru menghargai keanekaragaman suku dan agama yang dianut oleh masing-masing peserta didik dan menjadi teladan yang jujur, tegas, bijaksana dan mampu menjaga nama baik, (3) kompetensi sosial, guru dapat berkomunikasi secara lisan dan tulisan, mampu bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/wali peserta didik; dan dapat bergaul secara santun dengan masyarakat sekitar. (4) kompetensi profesional, guru sudah menguasai substansi keilmuan yang terkait dengan bidang studi, memahami materi ajar yang ada dalam kurikulum sekolah, memahami struktur, konsep dan metode keilmuan yang menaungi atau koheren dengan materi ajar, mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan melakukan tindakan refleksi dan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk mengembangkan diri. Berdasarkan pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa kompetensi yang harus di miliki oleh guru pendidikan jasmani adalah kompetensi profesional sebagai fundamental dalam pembelajaran pendidikan jasmani tanpa mengesampingkan pentingnya tiga kompetensi lainnya yaitu kompetensi kepribadian, pedagogik dan sosial.

Prestasi belajar, peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat di pengaruhi banyak faktor, selain faktor guru siswa juga merupakan salah satu faktor yang turut menentukan keberhasilan pendidikan jasmani itu sendiri. Dalam mengoptimalkan keberhasilan dalam pendidikan jasmani di sekolah, maka semua faktor yang berkaitan dengan proses belajar, harus diperhatikan sehingga dapat membantu tercapainya tujuan yang diharapkan. Tujuan yang dimaksud adalah tercapainya prestasi belajar yang tinggi. Anni (2010:85) prestasi belajar adalah perubahan perilaku yang diperoleh siswa setelah mengalami aktivitas belajar atau hasil yang diperoleh oleh siswa setelah menempuh proses kegiatan belajar mengajar dan diukur melalui tes/ujian. Sedangkan menurut Thaib (2013:384) prestasi belajar adalah hasil belajar dari suatu aktivitas belajar yang dilakukan berdasarkan pengukuran dan penilaian terhadap hasil kegiatan belajar dalam bidang akademik yang diwujudkan berupa angka-angka dalam rapor. Prestasi belajar siswa merupakan fenomena umum yang selalu dibahas dan dicari serta dicermati oleh dunia pendidikan, baik itu pengajar, orang tua maupun siswa. Hampir seluruh siswa disegala jenjang pendidikan tidak lepas dari usaha untuk meraih prestasi dalam pendidikannya, sebab dengan prestasi belajar yang tinggi seorang siswa akan mendapatkan berbagai kemudahan untuk

melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi. Bagaimana prestasi belajar itu dicapai, merupakan persoalan yang selalu dihadapi siswa, orang tua dan guru. Kusuma & Sukhban (2015:164) motivasi belajar sangat mempengaruhi prestasi belajar. Motivasi tidak hanya dari guru saja akan tetapi orang tua juga turut memotivator anaknya untuk selalu meningkatkan prestasi belajarnya. Rafig et all (2013:209) keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan dapat meningkatkan prestasi anak. Selain bimbingan dari guru dan dukungan dari orang tua dalam pencapaian prestasi belajar dan hasil belajar juga membutuhkan usaha belajar yang keras dari para siswa itu sendiri. Selain itu faktor fisik dan psikis juga berperan penting dalam usaha meraih prestasi belajar. Siswa yang sehat jasmani dan rohani akan lebih mudah mengikuti proses belajar mengajar, sehingga dapat meraih prestasi belajar yang optimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Prestasi Belajar Penjas, Nursari dkk (2013:116) faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor jasmaniah, faktor psikologis dan faktor kelelahan, sedangkan untuk faktor eksternal yaitu faktor keluarga, faktor sekolah, faktor masyarakat. Selanjutnya Slameto (2010:67) terdapat empat faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu: (1) pengaruh keluarga dan kebudayaan, besarnya kebebasan yang diberikan orang tua kepada anaknya, jenis pekerjaan orang tua dan jumlah serta urutan anak dalam keluarga memiliki pengaruh yang besar dalam perkembangan prestasi. Produk-produk kebudayaan pada suatu daerah seperti cerita rakyat, sering mengandung tema prestasi yang bisa meningkatkan semangat. (2) peranan konsep diri, konsep diri merupakan bagaimana individu berpikir tentang dirinya sendiri. Apabila individu percaya mampu untuk melakukan sesuatu, maka individu akan termotivasi untuk melakukan hal tersebut sehingga berpengaruh dalam tingkah lakunya. (3) pengaruh dari peran jenis kelamin, prestasi akademik yang tinggi biasanya diidentikan dengan maskulinitas, sehingga banyak wanita yang belajar tidak maksimal khususnya jika wanita tersebut berada diantara pria. Pada wanita terdapat kecenderungan takut akan kesuksesan, yang artinya pada wanita terdapat kekhawatiran bahwa dirinya akan ditolak oleh masyarakat apabila dirinya memperoleh kesuksesan, namun saat ini konsep tersebut masih diperdebatkan, (4) pengakuan dan prestasi, individu akan berusaha bekerja keras jika dirinya merasa diperdulikan oleh orang lain. Dimana prestasi sangat dipengaruhi peran orang tua, keluarga dan dukungan lingkungan tempat dimana individu berada. Individu yang diberi dorongan untuk berprestasi akan lebih realistis dalam mencapai tujuannya. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan siswa dalam belajar disekolah dapat dipengaruhi banyak faktor yaitu: guru, orang tua, siswa sendiri, lingkungan, teman sebaya, fisik dan psikis.

KESIMPULAN

Pendidikan jasmani merupakan salah mata pelajaran yang ada pada setiap jenjang pendidikan. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilannya, antara lain: guru, siswa, sarana prasarana, lingkungan pendidikan, dan kurikulum. Dari berbagai faktor tersebut, guru merupakan salah faktor dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang menempati kedudukan yang sangat penting dan tanpa mengabaikan faktor penunjang lainnya. Oleh karena itu kinerja seorang guru harus tinggi. Kinerja seorang guru pendidikan jasmani di sekolah diwujudkan melalui kemampuannya dalam mendidik, mengajar dan melatih para peserta didik dalam proses pembelajaran. Indikator kinerja guru pendidikan jasmani adalah membuat perencanaan pembelajaran (Silabus dan RPP), kegiatan inti pembelajaran yang terdiri dari penguasaan materi pelajaran, pengelolaan kelas, pendekatan/strategi pembelajaran, serta pemanfaatan sumber belajar/media pembelajaran, pembelajaran yang memicu, memelihara ketertiban murid, penilaian proses dan hasil belajar atau biasa disebut dengan evaluasi formatif sumatif, serta penggunaan bahasa yang dapat dipahami oleh siswa sehingga mampu meningkatkan prestasi belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Anni, C. T. 2010. *Psikologi Belajar*. Semarang: UNNES PRESS.
- Arsil. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bahri, S. 2011. Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Guru SD di Dataran Tinggi moncong Kabupaten Gowa Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal MEDTEK*. 3,(2).
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2005. *Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, Tentang Guru dan Dosen*. Jakarta: Depdiknas.
- Hakim, H.2012. Analisis Kinerja Guru Pendidikan Jasmani SD Negeri di Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6, (2): 539-544.
- Helmi, A. 2005. Kinerja Guru Dalam Meningkatkan Prestasi Siswa Pada SMP Negeri 2 Babahrot Aceh Barat Daya. *Jurnal Administrasi Pendidikan Pascasarjana Universitas Syiah Kuala*. 3 (1):1-12.
- Jufri. 2015. Pengembangan Alat Ukur Keefektifan Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani. *Jurnal Magister Administrasi Pendidikan*, 3 (3):1-16.
- Kusuma, L. Z & Subkhan. 2015. Pengaruh Motivasi Belajar dan Kedisiplinan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Akuntansi Siswa Kelas XI

- IPS SMA N 3 Pati Tahun Pelajaran 2013/2014. *Economic Education Analysis Journal* 4 (1):164-171.
- Mulyasa, E. 2008. *Menjadi Guru Profesional, Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Novauli, F. 2012. Pengaruh Kompetensi Guru Peningkatan Hasil Belajar Pada SMP Negeri di Kota Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan*, 6 (1):17-32.
- Nursari, F, Adi, W dan Jaryanto. 2013. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri Ponorogo. *Jupe UNS*, 1(3): 106-117.
- Parenkuan, M. 2010. Peningkatan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Gugus Inti Kota Utara Kota Gorontalo. *Jurnal Health & Sport*, 1(1):37-46.
- Priyanto K. M. 2013. *Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Se-Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga*. Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rafiq, P. H. M, Fatima, T, Sohail, M. M, Saleem, M, Khan, M. A. 2013. Parental Involvement and Academic Achievement; A Study on Secondary School Students of Lahore, Pakistan. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3 (8): 209-223.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharso, Y. 2013. Peran dan Tanggung Jawab Sebagai Tenaga Profesional. *Majalah Ilmiah Pawiyatan*. 22 (4):112-123.
- Suherman, W. S., 2007. *Pendidikan Jasmani Sebagai Pembentuk Fondasi Yang Kokoh Bagi Tumbuh Kembang Anak: Pidato Pengukuhan Guru Besar*. Rapat Senat Terbuka, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Thaib, E. V. 2013. Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*. XIII (2):384-399.
- Triyono. 2014. Profil Kinerja Guru Pendidikan Jasmani SD Negeri (Penilaian Teman Sejawat dan Siswa Terhadap Kompetensi Pedagogik Guru Penjas SD di UPT Purworejo, Banyuwangi, Dan Kutoarjo). *Jurnal Pendidikan*, 16 (1): 54-64.
- Yamin, M. & Maisah. 2010. *Standarisasi kinerja guru*. Jakarta: Gaung Persada.

KOMPETENSI PROFESIONAL GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Muhammad Khairul Muna

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

khairulmuna123@gmail.com

Abstrak: Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya, baik di formal maupun non formal. Di Sekolah tidak hanya belajar tapi yang paling terpenting adalah pendidikan. Pembelajaran di sekolah tidak hanya dilakukan di kelas saja, akan tetapi juga di lapangan seperti praktik dan pelajaran jasmani. Namun faktor pendukung yang paling utama dalam keberhasilan pendidikan dan pembeajaran adalah guru. Seorang guru mempunyai peran yang sangat strategis dalam upaya mewujudkan tujuan pembangunan nasional khususnya dibidang pendidikan, sehingga perlu dikembangkan sebagai tenaga profesi yang bermartabat dan professional. kompetensi guru dapat dimaknai sebagai gambaran tentang apa yang seharusnya dapat dilakukan seorang guru dalam melaksanakan pekerjaanya, baik berupa kegiatan, berperilaku, maupun hasil yang dapat ditunjukkan. Sebuah aspek penting dari profesionalisme dan efektifitas dalam proses belajar mengajar adalah dedikasi guru terhadap para murid dan pekerjaan mengajar. Salah satu kompetensi yang harus dimiliki guru adalah kompetensi profesional. kompetensi profesional yaitu kemampuan guru dalam penguasaan terhadap materi pelajaran dan kemampuan guru dalam pengelolaan pembelajaran. Pengelolaan pembelajaran yang dimaksud adalah pemahaman terhadap peserta didik, perencanaan pelaksanaan pembelajaran, penguasaan metode dan media pembelajaran serta penilaian hasil belajar.

Kata kunci: guru, profesionalisme, kompetensi

PENDAHULUAN

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya, baik di formal maupun non formal. Kebanyakan orang menilai belajar hanya pada sekolah akan tetapi pengalaman hasil mendengar dan melihat juga dinamakan belajar. Menurut Pereira, et al (2016:569-577) belajar adalah proses penemuan dipandu dengan tugas-tugas yang diselenggarakan untuk memberlakukan kerja, pemecahan masalah, refleksi kritis dan berinteraksi. Bagi anak usia sekolah belajar adalah suatu proses menuju pengetahuan. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Oleh karena itu, belajar dapat terjadi kapan saja dan dimana saja. Salah satu pertanda bahwa seseorang itu telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikap.

Di Sekolah tidak hanya belajar tapi yang paling terpenting adalah pendidikan. Karna, pendidikan yang akan membentuk watak seseorang pengetahuan akan memperlancar prosesnya. Menurut undang-undang sistem pendidikan nasional nomor 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 1, “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Pendidikan dapat diartikan sebagai proses pembelajaran pengetahuan, keterampilan dan kebiasaan yang dilakukan oleh sekelompok orang dimana ada pendidik dan peserta didiknya. Hal ini sesuai dengan rumusan tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam UU RI No.20 tahun 2003, yang berbunyi sebagai berikut:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta tanggung jawab”.

Pembelajaran di sekolah tidak hanya dilakukan di kelas saja, akan tetapi juga di lapangan seperti praktik dan pelajaran jasmani. Mulanya pendidikan jasmani dicanangkan oleh pemerintah melalui kementerian pendidikan dan pengajaran bertugas menyelenggarakan latihan-latihan jasmani dikalangan pemuda untuk memperoleh kondisi badan yang baik guna memasuki angkatan perang (Roesdiyanto dan Sudjana 2009:116). Sedangkan menurut Dwiyo (2010:15) pendidikan jasmani digunakan untuk kalangan pendidikan sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP, 2006:512) menerangkan bahwa:

“Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.”

Dalam undang undang nomor 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen pasal 1 dinyatakan bahwa: guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan meng evaluasi peserta didik pada jalur pendidikan formal, pada jenjang pendidikan dasar

dan pendidikan menengah. Oleh karena itu peran guru sangat penting untuk menentukan keberhasilan dalam ketercapaian tujuan pendidikan. Namun ketika kita berbicara tentang siapa aktor yang paling menentukan dalam pendidikan, maka tidak lain adalah guru. Dibalik semua undang-undang, system yang selalu diperbarui, seminar yang berderet-deret, guru adalah sosok yang berdiri di depan kelas, memberikan contoh kepada siswanya, menambahkan ideologi kepada anak didiknya. Guru memiliki peran strategis dalam memperoleh hasil belajar anak didiknya. Melalui transformasi nilai ilmu-ilmu pengetahuan dan lain-lain berlangsung, sehingga kemampuan dan keterampilan guru rendah akan mengarah pada kualitas hasil belajar yang rendah pula, dan sebaliknya. Hasil pendidikan segenap jenjang pendidikan yang dinilai kurang memuaskan oleh berbagai pihak, diarahkan kepada unsur guru sebagai penyebabnya.

Seorang guru mempunyai peran yang sangat strategis dalam upaya mewujudkan tujuan pembangunan nasional khususnya dibidang pendidikan, sehingga perlu dikembangkan sebagai tenaga profesi yang bermartabat dan professional. Mulyasa (2008:20) menyatakan bahwa “peran guru dalam proses belajar mengajar meliputi mendidik siswa” kualitas seorang guru tergantung dari kompetensinya. Kompetensi guru menurut Leba dan Sumarjono (142:2014). Kompetensi yang harus dimiliki guru menurut undang undang nomor 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen pasal 10 meliputi “kompetensi pedagogik, kompetensi professional, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial. Menurut Saefuddin (2015:1) Kompetensi profesional adalah tingkat kemampuan guru dalam menguasai materi ajar secara luas dan mendalam, mencakup penguasaan kurikulum, bahan ajar mata pelajaran di sekolah dan substansi keilmuan yang menaungi materinya, serta penguasaan terhadap struktur dan metodologi keilmuannya. Hal ini menjadi suatu petunjuk bahwa kompetensi professional menjadi salah satu hal yang mutak dimiliki oleh guru, karena keprofesionalan akan menjadi dasar seorang guru menjadi layak mendapatkan profesinya.

Standar profesional guru menurut Priatna, N (2013:8) 1. Menguasai dan praktis assessment untuk memahami kondisi, kebutuhan dan masalah, 2. Menguasai kerangka teoritik dan praktis, 3. Merancang program pembelajaran, 4. Mengimplementasikan program pembelajaran yang komprehensif, 5. Menilai proses dan hasil kegiatan belajar, 6. Memiliki kesadaran dan komitmen terhadap etika professional, 7. Menguasai konsep dan praksis penelitian dalam pembelajaran. Seorang guru akan dapat melaksanakan tugasnya (mengajar) dengan baik apabila ia mampu dan terampil dalam (1) Merencanakan pengajaran, (2). Melaksanakan pengajaran, (3) Menilai pengajaran (Olivia 1984:145). Menurut peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) No. 16 tahun 2007 salah satu kompetensi inti dalam kaitannya dengan kompetensi professional yang

penting untuk diperhatikan oleh seorang guru adalah “Mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan melakukan tindakan reflektif dan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk mengembangkan diri”.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media dalam mencapai tujuannya. Pendidikan jasmani memberikan dasar-dasar pengetahuan, keterampilan dan sosial dalam bidang olahraga dan kesehatan. Pada hakikatnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan lebih baik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik mental serta emosional. Kemendikbud (2014:vii) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neoromuskular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan sebagai aktifitas jasmani yang dilakukan dengan cara memanfaatkan pengalaman dan pelatihan. Untuk mencakup berbagai hasil dialami oleh semua orang dalam program yang beragam, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses melalui mana seorang individu memperoleh fisik yang optimal, mental, dan keterampilan sosial dan kebugaran melalui aktivitas fisik (Lumpkin 2011:4). Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani sangat penting untuk membangun karakter dan kesehatan siswa. Pembentukan karakter yang akan mempengaruhi kejiwaan dan sifat siswa saling menghargai satu sama lain yang terbagun dari sifat sportivitas.

Seiring perkembangan zaman tentunya pendidikan jasmani juga mengalami perkembangan. Pendidikan jasmani berkembang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang mendukungnya, seperti ilmu kesehatan, pendidikan dan sosial. Kemudian Siedentop (1990: 216) menyatakan bahwa, melalui pendidikan jasmani hendaknya dapat mendorong seseorang untuk bertumbuh kembang dengan maksimal menyangkut aspek fisik, keterampilan gerak, pengetahuan, dan sikap sosial. Pendidikan jasmani di Indonesia juga disebutkan sebagai bagian penting dari sebuah program pendidikan. Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) (2006:512) menyatakan bahwa PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sedangkan dalam undang-undang negara Indonesia UU nomor 3 (2005: 5) tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 disebutkan

olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari beberapa pemaparan di atas bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses mendidik melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap sosial yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Seiring perkembangan dunia keilmuan pendidikan jasmani juga turut berkembang sesuai dengan disiplin yang mendukung, seperti ilmu pendidikan, ilmu kesehatan, dan ilmu sosial. Pendidikan jasmani difokuskan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan seseorang secara menyeluruh yaitu aspek fisik, sosial, sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui aktivitas bermain, olahraga, dan aktivitas alam di luar ruangan.

Banyak ahli yang merumuskan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Secara garis besar tujuan pendidikan jasmani di Indonesia tentunya tidak lepas dari tujuan pendidikan nasional. Menurut *National Association For Sport And Physical Education* (2011:1) menyatakan bahwa:

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan individu terdidik secara fisik yang memiliki pengetahuan, keterampilan dan kepercayaan diri untuk menikmati seumur hidup aktivitas fisik. Mendefinisikan seseorang berpendidikan fisik sebagai salah satu yang: (1) menunjukkan kompetensi dalam keterampilan motorik dan gerakan pola yang diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik (2) menunjukkan pemahaman gerakan konsep, prinsip, strategi dan taktik yang berlaku untuk pembelajaran dan kinerja kegiatan fisik (3) berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik (4) mencapai dan mempertahankan tingkat enhancing kesehatan kebugaran fisik (5) menunjukkan perilaku personal dan sosial bertanggung jawab yang menghormati diri dan lainnya dalam pengaturan aktivitas fisik (6) nilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kenikmatan, tantangan, ekspresi diri dan atau interaksi sosial.

Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah untuk membantu anak didik bertumbuh kembang menuju kearah kedewasaan dengan nilai-nilai positif bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, sosial, dan emosional. Oleh sebab itu hendaknya seorang guru pendidikan jasmani harus memami konsep dan tujuan pendidikan jasmani sehingga dapat menerapkan dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan tepat. Schmotlach, McManama dan Hicks (2010:2): yaitu Pendidikan jasmani

mempunyai tujuan utama dalam proses pembentukan manusia secara utuh, yaitu melalui pendidikan gerak untuk meningkatkan kualitas fisik, keterampilan gerak, pengetahuan dan sikap sosial-emosional seseorang. Annarino, Cowell dan Hazelton (1980:9-10) juga berpendapat bahwa Program pendidikan jasmani yang baik adalah program yang seimbang sehingga memberikan pengalaman yang akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan di ranah fisik, psikomotor, kognitif dan afektif.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan PJOK sebagai bagian integral dari proses pendidikan, yaitu untuk mengembangkan individu seutuhnya secara menyeluruh, menyangkut aspek kesehatan fisik, keterampilan gerak, pengetahuan baik tentang keterampilan gerak maupun pengetahuan umum, dan pembentukan sikap serta emosional. Dengan pemahaman mengenai tujuan pendidikan jasmani, diharapkan guru dapat menerapkan pendidikan jasmani secara tepat sehingga dapat mendorong peserta didik mengembangkan potensinya ke arah lebih baik. Melalui aktivitas gerak dapat digunakan sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas diri, mendorong sosialisasi positif, dan pembentukan karakter.

Kompetensi merupakan kemampuan melaksanakan sesuatu yang diperoleh melalui pendidikan dan latihan. Dari pengertian tersebut kompetensi merupakan suatu hal yang tidak bisa dipisahkan dari kegiatan pendidikan dan pengajaran. Kemampuan guru dalam menciptakan suasana komunikatif dan edukatif mencakup segi kognitif (intelektual) seperti penguasaan bahan, sikap afektif, seperti mencintai profesinya dan segi psikomotorik (perilaku) seperti keterampilan mengelola kelas, menilai kelas, menilai hasil belajar dan lain lain. Pengertian kompetensi adalah pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai dasar yang direfleksikan dalam kebiasaan berfikir dan bertindak secara konsisten dan terus menerus yang memungkinkan seseorang itu menjadi kompeten, dalam arti memiliki pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai dasar untuk melakukan sesuatu.

Kompetensi terkait dengan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan kerja baru, dimana seorang dapat menjalankan tugasnya dengan baik berdasarkan kemampuan yang ia miliki (Musfah, 2011:27). Debling (1995:80) kompetensi adalah konsep yang luas yang mewujudkan kemampuan untuk mentransfer keterampilan dan pengetahuan untuk situasi baru dalam wilayah kerja. Jadi dapat di simpulkan, kompetensi guru adalah guru harus memiliki konsep yang digunakan untuk daftar secara rinci sikap, pengetahuan, dan keterampilan. kompetensi merupakan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang diperoleh seseorang untuk dapat melakukan sesuatu dengan baik termasuk menyangkut perilaku-perilaku kognitif, afektif, dan psikomotorik, dengan

demikian jelaslah bahwa kompetensi merupakan kemampuan yang harus dimiliki seseorang baik pengetahuan, keterampilan, maupun nilai dan sikap untuk melakukan suatu pekerjaan yang tidak dapat dilakukan oleh orang lain yang tidak memiliki kemampuan tersebut.

Sebagai standar kompetensi yang perlu dimiliki guru, pemerintah mengeluarkan peraturan Nomor 16 Tahun 2007 tentang kualifikasi akademik dan kompetensi guru. Standar kompetensi guru ini dikembangkan secara utuh dari 4 kompetensi utama, yaitu kompetensi pedagogik, sosial, kepribadian, dan profesional. Kompetensi diartikan sebagai salah satu hal yang menggambarkan kualifikasi atau kemampuan seseorang baik yang kualitatif atau kuantitatif. Menurut UU No.14 Tahun 2005 tentang Guru dan dosen menyatakan bahwa kompetensi yang harus dimiliki oleh guru adalah kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam pasal 8 meliputi kompetensi pedagogik, sosial, kepribadian, dan profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. Sedangkan menurut Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2008 tentang guru, pada pasal 2 disebutkan bahwa guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk melakukan tujuan pendidikan nasional. Diperkuat dengan pernyataan Husdarta (2009:112) kompetensi merupakan kemampuan seseorang yang digambarkan sebagai karakteristik dasar seseorang pekerja yang menggunakan bagian kepribadiannya yang paling dalam dan dapat mempengaruhi perilakunya ketika ia menghadapi pekerjaan, yang akhirnya berpengaruh pada kemampuan untuk menghasilkan prestasi kerjanya. Sedangkan pengertian kompetensi yang dimaksud adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dikuasai dan diaktualisasi oleh guru dalam melaksanakan tugas keprofesionalnya.

Sebuah aspek penting dari profesionalisme dan efektifitas dalam proses belajar mengajar adalah dedikasi guru terhadap para murid dan pekerjaan mengajar (Stronge 2007:34). Menurut Danim (2012:5) kata “guru” sebagai pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada jalur pendidikan formal. Guru yang memenuhi kriteria profesional yang akan mampu menjalankan fungsi utama secara efektif dan efisien untuk mewujudkan proses pendidikan dan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, yakni berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan menjadi bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Standar Nasional Pendidikan, Menjelaskan Pasal 28 ayat 3 dikemukakan bahwa yang dimaksud dengan kompetensi profesional adalah kemampuan

penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam Standar Nasional Pendidikan (2006:88) yaitu :

Kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang meliputi: a) konsep, struktur, dan metode keilmuan/teknologi/seni yang menaungi/koheren dengan materi ajar b) materi ajar yang ada dalam kurikulum sekolah c) hubungan konsep antar mata pelajaran terkait d) penerapan konsep keilmuan dalam kehidupan sehari-hari dan e) kompetensi profesional dalam konteks global dengan tetap melestarikan nilai dan budaya nasional.

Sejalan dengan pendapat Mulyasa (2013:45) kompetensi profesional kemampuan dalam penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi. Adapun dalam kompetensi ini seorang guru hendaknya mampu untuk: (a) Menguasai materi, struktur, konsep dan pola pikir keilmuan yang mendukung mata pelajaran yang ditempuh, (b) Menguasai standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran/bidang pengembangan yang ditempuh, (c) Mengembangkan materi pembelajaran yang diampu secara kreatif, (d) Mengembangkan keprofesionalitasnya secara berkelanjutan dengan melakukan tindakan reflektif, (e) Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk berkomunikasi dan mengembangkan diri.

Menurut Petrie, K (2012:62) perkembangan keprofesian seorang guru adalah untuk memperbaiki kualitas belajar mengajarnya sehingga siswa akan lebih banyak mendapat pengetahuan keterampilan gerak dan meningkatkan sikap yang positif. Guru mempunyai tanggung jawab sangat besar dalam menjalankan peranannya sebagai tenaga pendidik di sekolah. Guna mencapai tujuan pembelajaran yang kualitas maka peningkatan kompetensi dan profesionalitas guru harus selalu ditingkatkan secara terprogram, berkelanjutan melalui berbagai system pembinaan profesi, sehingga dapat meningkatkan kemampuan guru tersebut. Hal tersebut berkaitan dengan peran strategis guru terutama dalam pembentukan watak siswa melalui pengembangan kepribadian di dalam proses pembelajaran di sekolah.

Tanpa mengabaikan kompetensi yang lainnya, kompetensi profesional merupakan kompetensi yang harus dimiliki oleh guru yang profesional. Kompetensi tersebut harus dikembangkan dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran di sekolah. Kompetensi profesional dipandang penting untuk dikembangkan oleh para guru karena kompetensi profesional mencakup kemampuan guru dalam penguasaan terhadap materi pelajaran dan kemampuan

guru dalam pengelolaan pembelajaran. Arikunto (1993:239) menjelaskan bahwa kompetensi profesional berarti “Guru harus memiliki pengetahuan yang luas serta dalam tentang subject matter (bidang studi) yang akan diajarkan, serta penguasaan metodologi dalam arti memiliki pengetahuan konsep teoritik, mampu memilih metode yang tepat, serta mampu menggunakan dalam proses belajar mengajar”. Oleh karena itu dalam tulisan ini yang dimaksud dengan kompetensi profesional yaitu kemampuan guru dalam penguasaan terhadap materi pelajaran dan kemampuan guru dalam pengelolaan pembelajaran. Pengelolaan pembelajaran yang dimaksud adalah pemahaman terhadap peserta didik, perencanaan pelaksanaan pembelajaran, penguasaan metode dan media pembelajaran serta penilaian hasil belajar.

Seorang guru harus menjadi orang yang spesial, namun lebih baik lagi jika ia menjadi spesial bagi semua siswanya. guru harus merupakan kumpulan orang-orang yang pintar dibidangnya masing-masing dan juga diwasa dalam sikap (Musfah, J. 2001:54). Hal ini juga dikemukakan oleh Rugaiyah (2011:6) guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar dan membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Sejalan dengan pendapat Mulyasa (2013: 78), bahwa guru yang memiliki kompetensi profesional perlu menguasai:

- a) Disiplin ilmu pengetahuan sebagai sumber bahan pelajaran. b) Bahan ajar yang diajarkan. c) Pengetahuan tentang karakteristik siswa; a) Disiplin ilmu pengetahuan sebagai sumber bahan pelajaran. b) Bahan ajar yang diajarkan. c) Pengetahuan tentang karakteristik siswa. d) Pengetahuan tentang filsafat dan tujuan pendidikan. e) Pengetahuan serta penguasaan metode dan model mengajar. f) Penguasaan terhadap prinsip teknologi pembelajaran. g) Pengetahuan terhadap penilaian, dan mampu merencanakan memimpin, guna kelancaran proses pendidikan

Menurut Undang-undang No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, kompetensi profesional adalah kemampuan penguasaan materi pelajaran secara luas dan mendalam yang mencakup penguasaan materi kurikulum mata pelajaran di sekolah dan substansi keilmuan yang menaungi materinya, serta penguasaan terhadap struktur dan metodologi keilmuannya. Dan di perjelas oleh PP No. 19 Tahun 2005 penjelasan pasal 28 yang dimaksud dengan kompetensi profesional adalah kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkannya membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam Standar Nasional Pendidikan. Tabel 1.1 menjelaskan standart professional guru PJOK Menurut Peraturan Menteri

Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru.

Tabel 1. Standar Professional Guru PJOK

No	Kompetensi Inti Guru	Kompetensi Guru Mata Pelajaran
1	Menguasai materi, struktur, konsep, dan pola pikir keilmuan yang mendukung mata pelajaran yang diampu.	a. Menjelaskan dimensi filosofis pendidikan jasmani termasuk etika sebagai aturan dan profesi. b. Menjelaskan perspektif sejarah pendidikan jasmani. c. Menjelaskan dimensi anatomi manusia, secara struktur dan fungsinya d. Menjelaskan aspek kinesiology dan kinerja fisik manusia. e. Menjelaskan aspek fisiologis manusia dan efek dari kinerja latihan. f. Menjelaskan aspek psikologi pada kinerja manusia, termasuk motivasi dan tujuan, kecemasan dan stress, serta persepsi diri. g. Menjelaskan aspek sosiologi dalam kinerja diri, termasuk dinamika sosial; etika dan perilaku moral, dan budaya, suku, dan perbedaan jenis kelamin. h. Menjelaskan teori perkembangan gerak, termasuk aspek-aspek yang mempengaruhinya. i. Menjelaskan teori belajar gerak, termasuk keterampilan dasar dan kompleks dan hubungan timbal balik di antara domain kognitif, afektif dan psikomotorik.
2	Menguasai standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran yang diampu.	a. Memahami standar kompetensi mata pelajaran yang diampu. b. Memahami kompetensi dasar mata pelajaran yang diampu. c. Memahami tujuan pembelajaran yang diampu.
3	Mengembangkan materi pembelajaran yang diampu secara kreatif.	a. Memilih materi pembelajaran yang diampu sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik. b. Mengolah materi pelajaran yang diampu secara kreatif sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik.
4	Mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan melakukan tindakan reflektif.	a. Melakukan refleksi terhadap kinerja sendiri secara terus menerus. b. Memanfaatkan hasil refleksi dalam rangka peningkatan keprofesionalan. c. Melakukan penelitian tindakan kelas untuk peningkatan keprofesionalan. d. Mengikuti kemajuan zaman dengan belajar dari berbagai sumber.
5	Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk mengembangkan diri	a. Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi dalam berkomunikasi. b. Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk pengembangan diri.

Dari paparan beberapa pendapat ahli di atas penulis mengambil kesimpulan pengertian kompetensi profesional adalah kemampuan atau kompetensi yang berhubungan dengan penyesuaian tugas-tugas keguruan. Kompetensi ini merupakan kompetensi yang sangat penting dan langsung berhubungan dengan kinerja yang ditampilkan. Tingkat keprofesionalan seorang guru dapat dilihat dari kompetensi sebagai berikut: a) kemampuan untuk memahami landasan kependidikan b) pemahaman dalam bidang psikologi pendidikan, d) kemampuan dalam penguasaan materi pelajaran sesuai dengan bidang studi yang diajarkannya, e) kemampuan merancang dan memanfaatkan berbagai media dan sumber belajar, f) kemampuan dalam melaksanakan evaluasi pembelajaran, g) kemampuan dalam menyusun program pembelajaran, dan i) kemampuan dalam melaksanakan penelitian dan berpikir ilmiah untuk meningkatkan kinerja.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rienka Cipta
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Lampiran Standar Isi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta.
- Danim, S. 2011. *Profesi kependidikan*. Bandung: Alfabeta
- Debling, G. 1995. *The Employment Department/Training Agency Standards Program And NVQs: Implcations For Education*. New York: The Falmer Press
- Dwiyogo D.Wasis. 2010. *Penelitian Keolahragaan*. Malang : UM Press
- Husdarta, 2009. *Menejemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Kementrian pendidikan dan kebudayaan. 2014. *Buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: kemendikbud
- Leba, U.T.I & Padmomartono, S. 2014. *Profesi kependidikan*. Yogyakarta: Penerbit Ombak
- Lumpkin, A. 2011. *Introduktionsto Physical Education Exercise Science And Sport Studies Eight Edition*: Mc Graw-hill
- Mulyasa E. 2008. *Menjadi Guru Professional Menciptakan Pelajaran Kreatif Dan Menyenangkan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa E. 2013. *Standar kompetensi dan sertifikasi guru*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Musfah, J. 2011. *Peningkatan Kompetensi Guru Melelui Pelatihan Dan Sumber Belajar Teori Dan Praktik*. Jakarta: kencana Prenada media grup
- Musfah, J. 2011. *Peningkatan Kompetensi Guru Melelui Pelatihan Dan Sumber Belajar Teori Dan Praktik*. Jakarta: kencana Prenada media grup

- National association for sport and physical education. 2011. *Physical education is critical to educating the whole child*. (online). (<http://highfiveidaho.org/documents/Physical-Education-Is-Critical-to-Educating-the-Whole-Child-Final-5-19-2011.pdf>) diakses 1 maret 2017
- Olivia, P. F 1984. *Supervision for study's school*. New York: Tho-Mas Y.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 16 Tahun 2007 Tentang Standar Kualisi Akademik. (online) (<http://vervalsp.data.kemdikbud.go.id/prosespembelajaran/file/Permendiknas%20No%2016%20Tahun%202007.pdf>) diakses 5 Maret 2017
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 16 Tahun 2007 Tentang Standar Kualisi Akademik. (online) (<http://vervalsp.data.kemdikbud.go.id/prosespembelajaran/file/Permendiknas%20No%2016%20Tahun%202007.pdf>) diakses 5 Maret 2017
- Pereira, J. at all. 2016. *Sport Education and Direct Instruction Units: Comparison of Student Knowledge Development in Athletics*. Journal of sport science dan medicine 15, 569-577
- Petrie, K & Clive, M. 2012. *Teacher Professional Development: Who is the learner*. Australian Journal of Teacher Education. volume 37 Issue 2. Universiti of Waikato (online). (<http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ969517.pdf>) diakses 3 maret 2017
- Priatna, N. 2013. *Pengembangan Profesi Guru*. Bandung: PT. Remaja Rosakarya
- Roesdiyanto & Sudjana. 2009. *Sejarah Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press
- Rugaiyah & Sismiati, A. 2011. *Profesi Kependidikan*. Jakarta: Ghalia
- Saefuddin, U. 2015. *Hakikat Kompetensi Guru. mengembangkan kompetensi melalui kegiatan pengembangan diri di KKG*. (<http://guraru.org/guru-berbagi/hakikat-kompetensi-guru/>) diakses 1 maret 2017
- Schmottlach, N, dkk 2010. *Physical Education Activity Handbook*. San Francisco Benjamin cummings
- Siedentop, D. 1990. *Introduction to physical education, fitness, and sport*. California: Mayfield publishing company
- Stronge, J. H. 2007. *Qualities Of Effective Teacher, Second Edition*. Journal Association For supervision And Curriculum Development (ASCD) 1703 N. beauregard St., Alexandria, VA 22311-1714 USA
- Undang-undang RI No.2 tahun 1989 Tentng System Pendidikan Nasional. *Jaringan Dokumentasi Dan Informasi Hukum Badan Pemeriksaan Keuangan Republic Indonesia*. (online) (http://hukum.unsrat.ac.id/uu/uu_2_89.htm) diakses 2 maret 2017

PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA & KESEHATAN

Angga Bramansta Putrantana
(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
Putrantana@gmail.com

Abstrak: Artikel ini membahas konseptual pembentukan karakter siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional pada pendidikan jasmani, olahraga & kesehatan. Di era yang modern sekarang ini, banyak anak lebih menyukai teknologi alat-alat canggih dibandingkan dengan permainan tradisional, ini akan berdampak pada interaksi sosial dan karakter pada anak. Permainan tradisional merupakan aktivitas fisik yang memiliki keunikan dibanding dengan cabang-cabang olahraga yang lain. Kendala yang sering terjadi pada pembelajaran permainan tradisional adalah kurang kreatifnya guru dalam merancang permainan atau melakukan modifikasi permainan tradisional menjadi lebih mudah, menyenangkan, dan aman yang tidak menyebabkan siswa menjadi cepat bosan dan guru juga jarang memberikan permainan tradisional saat aktivitas pembelajaran, padahal dengan permainan tradisional salah satu cara membangun karakter siswa. Pada saat bermain anak merasa senang, secara tidak langsung rasa senang tersebut merupakan media anak untuk belajar perkembangan kemampuan seperti, jujur, ulet, sabar dan terampilan motorik lain. Dan yang tidak kalah penting adalah kemampuan kerjasama dalam permainan satu tim, yang kelak diperlukan anak-anak ketika sudah dewasa dalam dunia kerja. Disinilah peran penting permainan tradisional, saat anak melakukan permainan tradisional secara tidak sadar anak sudah belajar tentang karakter seperti karakter ramah, peduli, sabar dan seterusnya.

Kata kunci: karakter, permainan tradisional, PJOK

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah selain bertujuan untuk menjaga kestabilan kesegaran jasmani siswa juga berperan sebagai media penanaman nilai-nilai olahraga yang terkandung di dalamnya, seperti halnya kesopanan, kejujuran, kedisiplinan, sportivitas, tanggung jawab, pantang menyerah dan pola hidup sehat (Hadiyah & Nurhayati, 2013:118). Dwiwogo (2010: 214) menggunakan istilah Pendidikan Jasmani yang dipakai dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah, bertujuan untuk mengembangkan fisik, mental, emosi, dan sosial. Dicermati dari tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sudah dapat diketahui bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pun berpatokan sesuai dengan KI dan KD. Kompetensi Inti memiliki

keterkaitan antara konten Kompetensi Dasar satu mata pelajaran dengan konten Kompetensi Dasar dari mata pelajaran yang berbeda dalam satu pertemuan mingguan dan kelas yang sama sehingga terjadi proses saling memperkuat (Kemendikbud, 2013:05).

Kendala yang sering terjadi pada pembelajaran permainan tradisional adalah kurang kreatifnya guru dalam merancang permainan atau melakukan modifikasi permainan tradisional menjadi lebih mudah, menyenangkan, dan aman yang tidak menyebabkan siswa menjadi cepat bosan dan guru juga jarang memberikan permainan tradisional saat aktivitas pembelajaran, padahal dengan permainan tradisional salah satu cara membangun karakter siswa. Guru di sini bertindak sebagai sumber belajar atau fasilitator dan siswa sebagai pembelajar atau orang yang belajar.

Di era yang modern sekarang ini, banyak anak lebih menyukai teknologi alat-alat canggih dibandingkan dengan permainan tradisional, ini akan berdampak pada interaksi sosial dan karakter pada anak. Herguner (2012:356) memiliki komputer, bisa akses internet di rumah, pendapatan bulanan keluarga siswa, dan tempat di mana keluarga siswa tinggal, memiliki pengaruh pada sudut pandang siswa dalam rekreasi dan manajemen pendidikan olahraga. Permainan tradisional untuk anak lebih mengutamakan kebersamaan dan keharmonisan hubungan sosial di masyarakat (Sujarno, 2013:4). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Pendidikan jasmani menggunakan permainan tradisional bermanfaat bagi peningkatan kebugaran (Brezza, Dkk, 2012:245)

Permainan tradisional merupakan aktivitas fisik yang memiliki keunikan dibanding dengan cabang-cabang olahraga yang lain. Kemenpora (2006:09) tidak sedikit olahraga tradisional yang dipengaruhi oleh budaya setempat, kemampuan magis, bahkan senipun ikut berperan. Laksono, dkk (2012:4) permainan rakyat atau olahraga tradisional untuk anak-anak terdapat berbagai jenis tergantung suku bangsa yang memiliki. Permainan rakyat atau olahraga tradisional, dapat dimainkan oleh anak-anak dan dewasa.

PEMBAHASAN

Karakter merupakan perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang mempunyai kecenderungan kearah positif maupun negatif (Utama, 2011: 02). Karakteristik perkembangan anak pada kelas satu, dua dan tiga SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya (Rismayanthi, 2011: 11).

Dengan mengetahui karakter dari anak didiknya guru akan lebih mudah menyesuaikan dengan materi yang akan disampaikan. Furqon (2006:7) untuk kelas

1 & 2 aktivitas gerak meliputi lari, lompat, loncat, dan untuk kelas 3 & 4 anak telah siap melakukan permainan kelompok (*Group Game*).

Berikut Annarino (1980: 131-132) membagi karakteristik siswa kelas 1, 2, dan 3 menjadi tiga kategori, yaitu karakteristik fisiologis, karakteristik psikologis, dan karakteristik fisiologis: Karakteristik Fisiologis, 1. Membutuhkan beragam aktivitas otot yang bebas, menyukai perkelahian, perburuan, pengejaran, 2. Aktif, energik, dan responsif terhadap suara yang berirama, 3. Aktif secara terus menerus, duduk dan berdiri. 4. Koordinasi mata dan tangan berkembang. Karakteristik Psikologis, 1. Ingin tahun, ingin menemukan sesuatu di luar, 2. Pengulangan aktivitas yang disenangi, 3. Tertarik dalam banyak hal, 4. Keinginan kreatif, sangat imajinatif. Karakteristik Sosiologis, 1. Suka meniri dan keinginan yang kuat, 2. Lebih nyaman dengan alam, 3. Berpartisipasi dalam banyak permainan, 4. Tidak menerima kekalahan dengan lapang dada, 5. Suka menjadi pusat perhatian, 6. Individualistic, mandiri, berani, berjiwa petualang.

Permainan tradisional, permainan merupakan aktivitas yang digemari oleh siswa bahkan orang dewasa, karena dalam aktivitas ini terdapat unsur-unsur yang menyenangkan. Roesdianto (2012:29) permainan merupakan suatu fenomena yang tidak hanya universal bagi manusia, tetapi juga umum diantara binatang-binatang. Disini permainan didefinisikan sebagai aktivitas bebas dengan sadar dalam kehidupan “bisaa”, dilakukan “tidak serius”.

Furqon (2006:3) “permainan dimainkan dengan membutuhkan banyak keterkaitan dan banyak energi, dan serius dari pada bermain, dan lebih mungkin memberikan penghargaan terhadap pemenuhan dan keberhasilan”. Permainan-permainan yang bersifat kompetitif harus menekankan nilai-nilai sportivitas, yaitu menjunjung tinggi peraturan, terutama peraturan tidak tertulis (Dwijawiyata, 2013:9). Furqon (2006:2) permainan merupakan alat yang sangat baik untuk mengembangkan aspek-aspek sosial, dan moral siswa, karena ada peraturan tertentu yang harus diikuti oleh semua siswa. Permainan yang baik adalah permainan yang mempunyai banyak manfaat bagi yang memainkannya, karena dengan permainan yang bermanfaat tidak hanya kesenangan saja yang diperoleh tetapi bisa meningkatkan gerak dasar lokomotor bahkan bisa meningkatkan kesegaran jasmani. Permainan yang sarat manfaat adalah permainan yang saat dimainkan permainan merasa rileks dan tidak ada beban (Rofi’ie, 2011:6).

Siswa usia Sekolah Dasar masih memiliki rasa ingin bermain yang tinggi, dan seharusnya guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat mengembangkan dan memanfaatkan kecenderungan siswa tersebut (Febrianti, 2013:193). Dapat disimpulkan permainan adalah aktivitas gerak yang dilakukan dengan senang, terstruktur dan tidak ada aturan baku yang mengikat dalam permainan.

Permainan tradisional merupakan bentuk dari aktivitas yang menyenangkan yang dilakukan secara individu maupun berkelompok, dan dilakukan secara turun-temurun di daerah tertentu. Dalam permainan tradisional motivasi siswa akan terdorong karena dalam permainan tradisional banyak variasi dan modifikasi yang bisa diterapkan pada siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Yulianti, Drajat, & Rahmat, 2013:01).

Pada perkembangan zaman permainan tradisional sudah ada yang dirubah ke dalam olahraga tradisional, seperti pencak silat, kasti, dan lain sebagainya. UNESCO mulai menggalakkan untuk pelestarian budaya yang diberinama *intangible heritage*/ warisan budaya tak benda, salah satu di dalamnya adalah permainan tradisional (Valentin, 2013; Lenzerini, 2011). Sebagai siswa bangsa kita pun wajib ikut dalam melestarikan budaya bangsa, khususnya permainan tradisional ini.

Permainan rakyat atau olahraga tradisional, aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh siswa-siswa dan dewasa, tergantung jenis dari permainan rakyat tersebut. Laksono, dkk, (2012: 4) permainan rakyat atau olahraga tradisional untuk siswa-siswa terdapat berbagai jenis tergantung suku bangsa yang memiliki. Pada dasarnya memiliki unsur keterampilan fisik, kecepatan berpikir, serta implementasi terhadap nilai sosial budaya. Sujarno (2013: 4) permainan tradisional siswa lebih mengutamakan kebersamaan dan keharmonisan hubungan sosial dimasyarakatkan.

Maka dengan itu pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pun perlu untuk melestarikan macam-macam permainan tradisional tersebut, dengan memasukkan materi permainan tradisional untuk siswa.

Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan, Tamat dan Mirman (2008:1.5) “Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan usaha untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani, usaha tersebut berupa kegiatan jasmani atau fisik, yang diprogram secara ilmiah, terarah, sistematis yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten.”

Asim, dkk (2012:01) mengemukakan bahwa, “Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib disajikan pada pendidikan formal pada semua jenjang pendidikan mulai dari SMA, MA, SMK, MAK.” Menurut Widijoto (2006: 03) pendidikan jasmani, yaitu sebagai berikut.

“Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (koqnitif), dan pada saat melakukan akan ada perilaku pribadi yang terkait dengan sikap atau afektif (seperti kerjasama, saling menolong), atau pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk

meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, akan mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendali emosi, serta kerjasama dan saling menolong.”

Berdasarkan pernyataan ahli maka dapat ditarik kesimpulan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu aktivitas jasmani yang direncanakan untuk mencapai tujuan pendidikan dan meningkatkan kualitas fisik dan menumbuhkan hidup sehat bagi anak didik.

Permainan tradisional sebagai pembentuk karakter, UU No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 3, yang menyebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Dari paparan tersebut sudah jelas bahwa salah tujuan pendidikan adalah pembentukan karakter. Lantas bagaimana cara membentuk karakter anak sejak dini.

Membahas anak tidak mungkin jauh dari kata bermain. Bermain merupakan aktivitas yang menyenangkan, melalui bermain anak akan menemukan kekuatan, keterampilan, minat, dan perasaannya. Ketika bermain anak-anak tidak hanya mengembangkan kemampuan otot, tubuh, koordinasi gerak, namun juga kemampuan komunikasi, konsentrasi, keberanian dan kreatifitas. Dengan demikian nilai-nilai kehidupan, cinta, menghargai orang lain, kejujuran, sportivitas, disiplin diri, dan menghargai orang lain, akan diperoleh saat bermain (Sujarno, dkk, 2013: 164).

Permainan tradisional dapat dikatakan permainan yang dapat mendewasakan anak, karena begitu banyak manfaat yang terkandung didalamnya. Secara langsung maupun tidak langsung saat anak bermain permainan tradisional, anak terfasilitasi dalam mengolah aspek rasa, karsa dan karya. Hal tersebut sangat penting bagi pembentukan karakter. Pada saat bermain anak merasa senang, secara tidak langsung rasa senang tersebut merupakan media anak untuk belajar perkembangan kemampuan seperti, jujur, ulet, sabar dan terampilan motorik lain. Dan yang tidak kalah penting adalah kemampuan kerjasama dalam permainan satu tim, yang kelak diperlukan anak-anak ketika sudah dewasa dalam dunia kerja.

KESIMPULAN

Membentuk karakter dapat berlangsung seumur hidup. Pembentukan karakter sejak dini itu sangat dianjurkan, karena ketika anak masih kecil itu kan mudah untuk diarahkan. Disinilah peran penting permainan tradisional, saat anak melakukan permainan tradisional secara tidak sadar anak sudah belajar tentang

karakter seperti karakter ramah, peduli, sabar dan seterusnya. Tetapi pembentukan karakter tidak mudah membutuhkan waktu yang lama, perlu melakukan permainan tradisional secara berulang-ulang, dan disebar luaskan kesegala wilayah, yang nanti diharapkan akan terbentuk karakter anak bangsa yang bagus.

Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pun harus segera mengambil tindakan untuk lebih sering memnelerajarkan permainan tradisional kepada anak didiknya, supaya nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tradisional dapat tersampaikan kepada siswa. Dan juga memberikan motivasi kepada siswanya agar tidak mudah menyerah dan selalu berusaha dengan keras, menamkan sikap disiplin untuk membuahkan hasil yang maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Annarino, A.A., Cowell, C.C., dan Hazelton, H.W. 1980. *Curriculum Theory and Design In Physical Education*. America: C.V. Mosby Company.
- Asim, dkk. 2012. *Modul Pengembangan Model Pembelajaran Penjaskes SD*. Malang: Universitas Negeri Malang Panitia Sertifikasi Guru (PSG) Rayon 115.
- Brezzo, dkk. 2012. Comparison of a PE4LIFE Curriculum to a Traditional Physical Education Curriculum. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 12(3): 245. (Online), diakses pada 20 april 2017.
- Dwiyogo, W. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmanai Dan Olahraga*. Jakarta: Wineka Media.
- Febrianti, R. 2013. Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three In One Untuk Siswa Sd Kelas V. *Journal of Physical Education and Sports*, 1 (2): 193-194. (Online), diakses pada 20 april 2017.
- Furqon. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Hadiyah, & Nurhayati. 2013. Survei Tentang Sikap Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 01 (01): 118.(Online), diakses pada 20 april 2017.
- Herguner. 2012. Views Of Students In The Department Of Recreation And Sport Management On Distance Education. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11 (4): 01 .(Online), diakses pada 20 april 2017.
- Kemendikbud. 2013. *Kurikulum 2013 Kompetensi Dasar Sekolah Dasar (SD)/Madrasah Ibtidaiyah (MI)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan & Kebudayaan.
- Kemenpora. 2006. *Kumpulan Olahraga Tradisional*. Jakarta : kemenpora. *Jurnal Olahraga Pendidikan* , 1, (1): 18.(Online), diakses pada 20 april 2017.

- Laksono, B, DKK. 2012. *Kumpulam Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta : kemenpora.
- Lenzenrini. 2011. Intangible Cultural Heritage: The Living Culture of Peoples. *The European Journal of International Law*, 22 (1): 101. (Online), diakses pada 20 april 2017.
- Rismayanthi. 2011. Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).: 10-17. (Online), diakses pada 20 april 2017.
- Roesdiyanto. 2012. *Permainan Dan Olahraga Tinjauan Antropologi Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rofi'ie. 2011. *Game Edukatif Di Dalam Dan Luar Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press.
- Sujarno. 2013. *Permainan Tradisional Dalam Pembentukan Karakter Anak*. Balai Pelestarian Nilai Kebudayaan Yogyakarta: Yogyakarta.
- Tamat, T. & Mirman, M. 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Utama. 2011. Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).: 1-9. (Online), diakses pada 20 april 2017.
- Valentin. 2013. Intangible Search, Searching the Intangible: The Project E.CH.I. and the Inventarisation of Intangible Cultural Heritage. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 2 (8): 114. (Online), diakses pada 20 april 2017.
- Widijoto, Heru. 2010. *Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan Bidang Studi Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yulianti, Darajat, & Rahmat. 2013. Mengembangkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Iv Sdn Cibeunying 2 Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pengembangan Permainan Tradisional. *Jurnal Pgsd Pendidikan Jasmani* 1 (3): 01. (Online), diakses pada 20 april 2017.

PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS *BLENDED LEARNING*

Anwar Baidhori

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
anwarsyininister3@gmail.com

Abstrak: Banyak dari peserta didik mempunyai keahlian keterampilan hanya di cabang olahraga tertentu dan ada juga yang baru belajar cabang olahraga tertentu, sehingga kurang memahami dan mengalami kesulitan dalam pembelajaran. Dimana pada pembelajaran pendidikan jasmani hanya berfokus pada aspek psikomotorik dan afektif dalam pelaksanaannya. Tujuan pendidikan jasmani meliputi tiga aspek yaitu aspek psikomotor meliputi pertumbuhan biologis, kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, efisiensi di dalam gerakan, dan sekumpulan dari keterampilan gerak. Aspek kognitif merupakan kemampuan untuk berpikir meliputi pengetahuan, kreativitas, kemampuan perseptual, kesadaran gerak, dan dukungan atau dorongan akademik. Aspek afektif meliputi kegembiraan, konsep diri, sosial, sikap dan apresiasi untuk aktivitas fisik. Metode pembelajaran yang efektif dan efisien akan mengatasi permasalahan yang terjadi, sehingga peserta didik akan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. *Blended learning* merupakan metode belajar campuran yaitu menggabungkan pembelajaran tatap muka atau konvensional dengan pembelajaran *offline* dan *online* yang diharapkan dapat memecahkan permasalahan pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata kunci: pendidikan jasmani, pembelajaran, blended learning

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung menggunakan pembelajaran konvensional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan peserta didik, isi dan penyajian materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan. Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif,

dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa (Samsudin, 2008:2). Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum. Pentingnya proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antara pelakunya dengan media aktivitas gerak untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Proses pelaksanaan dalam struktur kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani tidak mempunyai alokasi waktu yang banyak merupakan salah satu masalah untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Setiap peserta didik yang belajar cabang olahraga, tidak semua peserta didik mahir dan dapat langsung memahami pembelajaran yang diberikan oleh guru. Sehingga dibutuhkan suatu metode yang dapat mengatasi masalah tersebut. Guru diharapkan dapat menyampaikan informasi dengan strategi yang tepat, melalui metode dan media ajar yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan (rangkaiannya kegiatan) termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam pembelajaran yang disusun untuk mencapai tujuan tertentu (Dediknas, 2008:4). Sehingga salah satu strategi pembelajaran pada pendidikan jasmani dalam pengajarannya yaitu metode dan media pembelajaran apa yang digunakan, agar peserta didik mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Banyaknya materi yang harus dikuasai dalam pembelajaran pendidikan jasmani tentunya akan membutuhkan banyak waktu untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Sejalan dengan hal tersebut, tujuan pendidikan dikelompokkan menjadi tiga ranah yang harus dicapai yaitu, tujuan pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Bloom *et al*, 1956:7). Maka dari itu pendidik harus memiliki metode yang tepat agar dapat mencapai tiga ranah yang harus dicapai, sehingga peserta didik dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan dengan maksimal dan tuntas. Hasil belajar yang diharapkan dapat tercapai jika suatu proses pembelajaran dapat dilakukan secara efektif, efisien dan menarik. Sedangkan menurut Seidentop (1991:10) menjelaskan bahwa dalam “proses pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan pengetahuan tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan, prinsip belajar gerak dan materi yang akan diajarkan, metode pendekatan dan media pembelajaran yang digunakan agar terlaksana dengan baik untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan”. Dengan demikian pemilihan media ajar dan metode pembelajaran akan berpengaruh terhadap proses dan hasil pembelajaran. Proses

pembelajaran yang diharapkan menunjang proses akademik, dapat memanfaatkan kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi secara tidak langsung ikut berperan dalam inovasi di dunia pendidikan. Perkembangan ini banyak di manfaatkan oleh peserta didik sebagai media dalam mengembangkan ilmu yang diperoleh, sehingga pendidik tidak lagi menjadi sumber utama dalam kegiatan pembelajaran. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh National Association for Sport and Physical Education (2007) merekomendasikan bahwa “(1) penerapan teknologi dalam pendidikan jasmani membantu siswa untuk pelajari tahapan gerak dengan baik, (2) pendekatan teknologi merupakan respon terhadap perubahan paradigma belajar menjadikan siswa sebagai pusat pembelajaran dan guru sebagai fasilitator”. Teknologi informasi dapat mengatasi permasalahan ruang, waktu dan jarak dalam proses belajar, selain itu teknologi informasi dapat digunakan sebagai salah satu bagian dari teknologi pendidikan yang mendukung proses pembelajaran seperti penggunaan media pembelajaran. Dengan demikian media pembelajaran merupakan salah satu komponen pembelajaran yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar mengajar (KBM).

Pemanfaatan media merupakan hal yang tidak terpisahkan dalam pembelajaran. Pemanfaatan media merupakan upaya kreatif dan sistematis dari seorang pendidik untuk menciptakan pengalaman belajar kepada peserta didik. Pentingnya seorang pendidik menggunakan teknologi di dalam sebuah pembelajaran sebagai sumber belajar. Menurut Balmeo *et all* (2014:9) menjelaskan bahwa “sumber belajar yang terintegrasi dengan teknologi akan sangat membantu tenaga pengajar terutama dalam pemilihan jenis media yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran dan tujuan instruksional”. Media dapat dipergunakan untuk menyalurkan pesan dan dapat membangkitkan semangat, perhatian dan kemauan peserta didik sehingga mendorong terjadinya proses pembelajaran pada diri peserta didik (Dwiyogo, 2013:3). Dalam memenuhi fungsi untuk memotivasi peserta didik pada kegiatan pembelajaran dapat direalisasikan dengan sebuah metode pembelajaran yang tepat, salah satunya yaitu pembelajaran yang menggabungkan pembelajaran konvensional (tatap muka) dengan perkembangan teknologi. Metode pembelajaran yang menggabungkan pembelajaran konvensional (tatap muka) dengan perkembangan teknologi adalah metode *blended learning*.

PEMBAHASAN

Blended learning merupakan metode belajar campuran yaitu menggabungkan pembelajaran tatap muka atau konvensional dengan pembelajaran *offline* dan *online*. *Blended learning* memungkinkan peserta didik untuk menjadi

lebih termotivasi dan lebih terlibat dalam proses pembelajaran, sehingga meningkatkan komitmen dan ketekunan peserta didik (Poon, 2013). Metode *blended learning*, dimana guru dan peserta didik secara bertahap dapat beradaptasi dengan kemajuan teknologi dalam pendidikan namun tetap didukung dengan metode yang biasa dilakukan yaitu tatap muka. Seperti yang telah dijelaskan, bahwa dalam metode *blended learning* ada dua komponen pokok, yaitu berangkat dari kelebihan yang terdapat pada cara pembelajaran secara tradisional dengan menggabungkan kemajuan teknologi. *Blended learning* bertujuan untuk menggabungkan *e-learning* dengan kelebihan yang ada pada pembelajaran tradisional, sehingga metode *blended learning* dapat mengatasi permasalahan yang terjadi dalam pembelajaran metode praktik.

Metode *blended learning* dengan salah satu komponen pembelajarannya yang menggunakan media interaktif, hal ini sebagai solusi untuk menyesuaikan gaya belajar pada saat ini. *Blended learning* bertujuan untuk membangun keseimbangan antara pembelajaran *online* dan belajar tatap muka (Yapici & Akbayin, 2012). Hal ini menjadi penting, karena proses transformasi materi dari pendidik kepada peserta didik harus tepat sasaran dan mudah dipahami oleh peserta didik, sehingga proses belajar mengajar berlangsung dengan baik agar menghasilkan generasi yang mampu bersaing dan menjawab tantangan masa depan. Adanya pembelajaran *offline* dan *online* dalam *blended learning* dapat membantu mempermudah dalam penyampaian aspek pengetahuan kepada peserta didik dan dapat membantu peserta didik dalam memahami proses belajar gerak. Teori belajar konstruktivistik memungkinkan peserta didik untuk membangun pengetahuan dan keterampilan belajar dalam *blended learning* melalui pengalaman aktual mereka secara profesional (Mirriahi *et al*, 2015). Dengan demikian metode *blended* dapat merangsang peserta didik untuk melakukan pembelajaran secara mandiri dan terus menerus.

Proses penyelenggaraan pembelajaran *blended learning* harus memperhatikan sarana prasarana, karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sumber belajar dan kendala. Sedangkan menurut (Dwiyoogo, 2016:47) komposisi *blended learning* yaitu (1) 50/50% artinya dari alokasi waktu yang disediakan 50% untuk kegiatan tatap muka dan 50% untuk kegiatan pembelajaran *online* (2) 73/25% artinya alokasi waktu yang disediakan 75% untuk kegiatan tatap muka dan 25% untuk kegiatan pembelajaran *online* (3) 25/75% artinya alokasi waktu yang disediakan 25% untuk kegiatan tatap muka dan 75% untuk kegiatan pembelajaran *online*. Berdasarkan uraian diatas bahwa pembelajaran *blended learning* merupakan metode yang memadukan antara pembelajaran tatap muka *offline* dan *online* secara bergantian, dimana pendidik dan peserta didik dapat terhubung kapan saja, di mana saja walaupun berada pada kondisi yang berbeda antara pendidik

dengan peserta didik, namun masih dapat saling memberi pembelajaran, penugasan dan saling berkomunikasi. Pertimbangan untuk menentukan komposisi bergantung pada analisis kompetensi yang ingin dicapai, tujuan mata pelajaran, karakteristik peserta didik, sarana dan prasarana, alokasi waktu, kemampuan pendidik dan sumber daya yang tersedia.

Solusi pembelajaran *blended learning* yang dirasa tepat untuk digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, diperkuat oleh hasil penelitian yang telah dilaksanakan. Beberapa hasil penelitian yang mengemukakan temuannya tentang *blended learning*, diantaranya: 1) efek positif dari pembelajaran *blended learning* dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli (Al-hadidi, 2013), 2) pembelajaran *blended learning* selama delapan minggu dapat meningkatkan tes kognitif dan meningkatkan kepuasan bagi peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Alruwaih, 2015), 3) pada hasil akhir penelitian yang diamati menunjukkan bahwa peserta didik yang telah belajar di lingkungan *blended learning* secara akademis lebih berhasil dari pada siswa yang belajar di lingkungan belajar tradisional (Kazu & Demirkol, 2014),

Pembelajaran tatap muka adalah pembelajaran yang banyak digunakan saat ini, yaitu sebuah metode pembelajaran dimana pendidik dan peserta didik berada pada suatu ruang yang sama untuk melakukan proses pembelajaran. Pembelajaran tatap muka merupakan model pembelajaran yang sangat sering digunakan, pembelajaran tatap muka merupakan bentuk model pembelajaran konvensional dan pembelajaran tatap muka mempunyai karakteristik sebagai berikut: (1) terencana (2) berorientasi pada tempat (*placed-based*) (3) interaksi sosial (Degeng, 2013:160). Menurut (Depdiknas, 2008) “strategi belajar mengajar tidak hanya terbatas pada prosedur dan kegiatan melainkan juga termasuk di dalamnya materi pengajaran atau paket pengajarannya serta strategi penyampaian dan pengelolaan”. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam sebuah proses pembelajaran, kegiatan yang disusun hendaknya memperhatikan aspek strategi apa yang digunakan, bahan ajar dan penyampaian yang sesuai dengan karakteristik dan kondisi. Bahan ajar yang di berikan dalam pembelajaran *blended learning* tatap muka berupa modul untuk mendukung peserta didik dalam memahami pembelajaran teori dan keterampilan praktik. Modul merupakan bahan ajar yang disusun secara sistematis dan menarik yang mencakup isi materi, metode dan evaluasi yang dapat digunakan untuk mencapai kompetensi yang diharapkan (Anwar, 2010:7). Diharapkan dengan adanya modul dapat memberikan pengetahuan tentang materi apa yang akan diberikan oleh guru dalam pembelajaran yang akan dilakukan oleh peserta didik.

Pembelajaran *online* dapat digunakan pada saat pendidik dan peserta didik berada pada kondisi yang berbeda tetapi masih bisa melakukan pembelajaran

dengan berkomunikasi secara *online* serta sebagai sarana untuk melakukan evaluasi. Selain itu, integrasi instruksi *online* telah terbukti mengatasi keterbatasan waktu dan ruang, mendukung metode pembelajaran yang sulit untuk dicapai menggunakan buku teks dan jumlah peserta didik yang lebih besar tanpa meningkatkan kebutuhan sumber daya pendidik (Gray & Tobin 2010). Lingkungan belajar di mana bahan ajar ditransfer secara elektronik melalui internet atau melalui *software* dengan bantuan teknologi komputer dalam pengajaran dan lingkungan belajar yang di mana pendidik dan peserta didik berada dalam lingkungan fisik yang berbeda yang dikenal sebagai *e-learning*. Menurut Mubaraq (2009) menyatakan pembelajaran berbasis *web* mampu menumbuhkan kemandirian siswa untuk mengkonstruksi sendiri pengetahuannya, ditunjukkan dengan adanya peningkatan penguasaan konsep, peningkatan generik sains dan siswa memberikan tanggapan yang baik. Hal tersebut menambahkan bahwa pembelajaran *online* dapat digunakan sebagai tempat untuk mengetahui tes kognitif dari peserta didik terhadap materi yang diberikan oleh pendidik.

Pembelajaran *online* yang akan digunakan dalam pendidikan jasmani akan menggunakan *edmodo*. *Edmodo* merupakan situs jejaring sosial yang menyediakan ruang pembelajaran sosial secara gratis dan aman bagi guru dan siswa yang saling terhubung dan berkolaborasi (Cruz & Cruz, 2013). Menurut (Appappeal, 2010) *edmodo* merupakan sebuah tempat khusus untuk guru dan siswa untuk berbagi ide, *file*, peristiwa dan tugas, dibangun pada model *blog* kecil, situs ini memungkinkan kemampuan guru untuk menangani banyak aktivitas kelas *online*. Pendidik dapat mengirimkan tugas, menerima tugas dari peserta didik dan menilai otomatis secara *online*, menyimpan dan berbagi *file* dan melakukan tanya jawab.

Pembelajaran *offline* merupakan cara belajar menggunakan media dengan tampilan yang menarik untuk mendukung pembelajaran teori dan praktik pada tatap muka. Pembelajaran pendidikan jasmani untuk menjelaskan pengetahuan dan teknik gerak dapat dilakukan dengan pembelajaran *offline* (Dwiyogo, 2016:48). Salah satunya multimedia interaktif, yang antara lain dalam pembelajarannya dapat menggunakan *autoplay*, *mobile learning* dan *adobe flash*. Multimedia pembelajaran bukan hanya menyediakan lebih banyak teks melainkan juga menghidupkan teks dengan menyertakan suara, gambar, musik, animasi dan video. Tampilan multimedia dapat menggunakan beberapa macam gabungan teks, *chart*, *audio*, video, animasi, simulasi, atau foto. Apabila macam-macam komponen tersebut digabungkan dengan baik, maka akan menghasilkan suatu pembelajaran yang menarik. Kelebihan multimedia adalah menarik indera dan menarik minat karena merupakan gabungan antara pandangan, suara dan gerakan, multimedia menjadi *tool* yang ampuh untuk pengajaran dan pendidikan (Praherdiono dan Adi, 2008:4). Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa multimedia sangatlah

efektif dan ampuh untuk menjadi media pembelajaran yang sangat baik. Salah satu pembelajaran multimedia yang dapat digunakan yaitu pembelajaran *mobile learning*.

Mobile learning adalah salah satu media pembelajaran yang banyak digunakan oleh peserta didik saat ini untuk mencari informasi yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi dengan perangkat *mobile*. Pemikiran inovasi dan berbagai terobosan nyata yang bisa dikembangkan oleh praktisi pendidikan dan teknologi dalam bidang teknologi informasi dan komunikasi serta kemudahan dalam melakukan komunikasi dengan melalui *handphone*, ternyata telah menjadi landasan yang kuat sehingga revolusi pembelajaran memungkinkan untuk dilakukan (Darmawan, 2012:342). Pada konsep pembelajaran tersebut *m-learning* membawa manfaat ketersediaan materi ajar yang dapat di akses setiap saat dan visualisasi materi yang menarik.

KESIMPULAN

Blended learning merupakan metode pembelajaran yang memanfaatkan berbagai macam pendekatan. Pendekatan yang dilakukan dapat memanfaatkan berbagai macam media dan teknologi. Pembelajaran berlangsung secara konvensional (tatap muka), mandiri, dan mandiri via *online*. Bahan belajar mandiri secara *offline* disiapkan dalam bentuk digital, seperti dalam bentuk *CD*, *MP4*, *file*, dll. Sedangkan bahan belajar mandiri secara *online* disiapkan dalam bentuk via website seperti *edmodo* yang penggunaannya sangat mudah.

Dengan metode pembelajaran *blended learning* ini diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang ada pada pembelajaran pendidikan jasmani dan dapat meningkatkan daya tarik bagi peserta didik untuk terus belajar, sehingga dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani yang diharapkan.

SARAN

Beberapa saran untuk menyelenggarakan *blended learning* yang perlu diperhatikan a). hendaknya dalam menerapkan *blended learning* guru dapat memastikan bahwa seluruh pesertanya memiliki sarana dan prasarana yang memadai, sehingga dalam belajar secara mandiri via *online* tidak banyak hambatan yang dikarenakan oleh faktor sarana dan prasana yang kurang memadai, b). pembagian materi belajar harus dapat dialokasikan dengan baik, dengan mempertimbangkan isi bahan ajar, serta tujuan pembelajarannya yang mana harus dibahas secara tatap muka, atau dapat dipelajari secara mandiri, c). Guru juga harus menyiapkan jadwal materi yang terorganisir untuk tatap muka dan pembelajaran mandiri diawal. Agar peserta mengetahui secara jelas jadwal tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Hadidi, M. A. R. 2013. Effect of the Blended Learning in Students of the Faculty of Physical Education in the University of Jordan Acquiring the skill of Under Hand Passing of the Volley Ball Middle East University Amman – Jordan. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3 (6). (Online), (http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_3_No_6_Special_Issue_March_2013/24.pdf), diakses tanggal 19 februari 2017.
- Alruwaih, M. E. 2015. Effect Of Blended Learning On Student's Satisfaction For Students Of The Public Authority For Applied Education And Training In Kuwait. *International Journal Science, Movement and Health*, 15 (2). (Online), (<http://www.analefeffs.ro/anale-feffs/2015/i2s/pe-autori/v2/33.pdf>), diakses tanggal 21 februari 2017.
- Anwar, I. 2010. Pengembangan Bahan Ajar Kuliah Online. Bandung: Direktori UPI.
- Appapeal, E. 2010. Edmodo, Social Network. (Online), Diakses 24 januari 2017.
- Balmeo, M. L. et all. 2014. Integrating Technology in Teaching Students with Special Learning Needs in the SPED Schools in Baguio City. *The IAFOR Journal of Education*, 2 (2). (Online), (<http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1080370.pdf>), diakses tanggal 11 februari 2017.
- Bloom, B. S. et all. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals. Handbook 1 Cognitive Domain*. New York: David McKay. (Online), (<https://www.scribd.com/doc/53565531/Taxonomy-of-Educational-Objectives-Handbook-1-Cognitive-Domain-0582280109>), diakses tanggal 21 februari 2017.
- Cruz B. M. & Cruz B. S. 2013. The Use of Internet Base Social Media as a Tool in Enhancing Student's Learning Experiences in Biological Science. *Higher Learning Research Communcations*, 3 (4). (Online), (<http://dx.doi.org/10.18870/hlrc.v3i4.170>), diakses tanggal 8 februari 2017.
- Darmawan, D. 2012. Pendidikan Teknologi & Informasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Degeng, N. S. 2013. Ilmu Pembelajaran Klasifikasi Variabel Untuk Pengembangan Teori Penelitian. Bandung: Kalam Hidup.
- Depdiknas, 2008. Panduan Pengembangan Bahan Ajar. Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas.
- Dwiyogo, W. D. 2013. Media Pembelajaran. Malang: Wineka Media.

- Dwiyogo, W. D. 2016. Pembelajaran Berbasis Blended Learning: Model Rancangan Pembelajaran dan Hasil Belajar Pemecahan Masalah. Malang: Wineka Media.
- Gray, K. & Tobin, J. Introducing an online community into a clinical education setting: a pilot study of student and staff engagement and outcomes using blended learning. BMC medical education, 10 (6). (Online) (<http://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6920-10-6>), diakses pada tanggal 11 Februari 2017.
- Kazu, I & Demirkol, M. 2014. Effect of Blended Learning Environment Model on High School Students' Academic Achievement. Turkish Online Journal of Educational Technology TOJET, 13 (1). (Online), (<http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1018177.pdf>), diakses tanggal 12 februari 2017.
- Mirriahi, N. et all. 2015. Blended learning innovations: Leadership and change in one Australian Institution. Journal of Education and Development using Information and Communication Technology (IJEDICT), 11 (1). (Online), (<https://www.learntechlib.org/p/151053>), diakses tanggal 12 februari 2017.
- Mubaraq, L 2009. Model Pembelajaran Berbasis Web pada Materi Fluida Dinamis untuk Meningkatkan Penguasaan Konsep dan Keterampilan Gerak Sains Siswa. Tesis tidak diterbitkan. Bandung: Respiratory UPI.
- NASPE. 2007. Initial Guidelines for Online Physical Education. A Position Paper from the National Association for Sport and Physical Education.
- Poon, J. 2013. Blended Learning: An Institutional Approach for Enhancing Students' Learning Experiences. MERLOT Journal of Online Learning and Teaching, 9 (2). (Online), (http://jolt.merlot.org/vol9no2/poon_0613.pdf), diakses tanggal 9 februari 2017.
- Seidentop, D. 1991. Development Teaching Skill Physical Education. 3edt: OHIO State University.
- Samsudin, 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs. Jakarta: Litera.
- Praherdiono, H. & Adi, E.P. 2008. Panduan Praktikum Multimedia. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Yapici, I & Akbayin, H. 2012. The Effect of Blended Learning Model on High School Students' Biology Achievement and on Their Attitudes towards the Internet. Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 11 (2). (Online), (<https://www.learntechlib.org/p/55739>), diakses tanggal 11 Februari 2017.

PENGEMBANGAN MEDIA BERBASIS ADOBE FLASH PLAYER LATIHAN TEKNIK DASAR FUTSAL

Abdy Windiartha¹, Agus Kristiyanto², Sapta Kunta Purnama³
^{1,2,3}(Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret)
emailnya_abdy@yahoo.com

Abstrak: Penelitian ini di latar belakang oleh Minimnya model latihan teknik dasar futsal, sehingga pemain cenderung jenuh dengan materi latihan teknik dasar yang diberikan pelatihnya. Oleh karena itu, perlu adanya pengembangan mengenai media latihan teknik dasar futsal yang tadinya bersifat konvensional menjadi media yang berbasis *adobe flash player*. Fokus dari penelitian ini adalah pengembangan media pembelajaran dengan menggunakan *adobe flash player*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, angket, dan tes. Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan teknik dasar futsal peserta ekstrakurikuler futsal di kabupaten Banjarnegara dalam kategori cukup. 1) Media pembelajaran latihan teknik dasar futsal dikembangkan menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (R & D) dengan tahapan (1) analisis kebutuhan, (2) pembuatan disain, (3) validasi produk, (4) uji coba lapangan, (5) uji operasional. 2) Produk akhir berupa CD dan aplikasi yang dilengkapi buku panduan. Produk ini memuat materi tentang latihan teknik dasar futsal. Pengembangan media menggunakan software *Adobe Flash CS6 Professional*. Materi yang disajikan adalah (1) Latihan teknik dasar futsal (2) sejarah singkat futsal (3) peraturan futsal (4) ukuran lapangan, garis, gawang, dan bola futsal. 3) Berdasarkan validasi ahli dan uji coba kelompok. Ahli materi yang menilai dari aspek kualitas materi dan aspek isi dengan rerata 3,87 kategori baik, sedangkan ahli media skor 4 kategori baik. Penilaian Pembina/pelatih melalui uji coba kelompok kecil skor sebesar 4,42 kategori sangat baik. Hasil uji coba kelompok besar, skor sebesar 4,55 kategori sangat baik. Sedangkan hasil uji coba operasional nilai *pretest* 73,92 detik masuk kedalam kategori cukup, dan untuk nilai rata-rata *posttest* 58,25 detik masuk kedalam kategori cukup. 4) Produk ini dinyatakan valid dan efektif.

Kata kunci : pengembangan media, teknik dasar, futsal

PENDAHULUAN

Futsal merupakan olahraga baru di Indonesia dan keberadaannya tengah berkembang pesat dikota besar maupun daerah-daerah diseluruh Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kompetisi antar Pelajar, Mahasiswa, Kelompok Usia, maupun Umum. Faktor tersebut sejalan dengan banyaknya sekolah yang mulai mengadakan ekstrakurikuler futsal sebagai salah satu cabang olahraga pilihan dan juga ada berbagai akademi futsal di daerah-daerah yang mulai bermunculan. Upaya peningkatan prestasi olahraga futsal terus dilaksanakan,

namun perlu diperhatikan ada tiga elemen dasar yang wajib di kuasai para pemain futsal, yaitu teknik dasar, keterampilan, dan taktik individu. karena apapun pola/strategi yang di berikan pelatih, apa bila tiga komponen diatas tidak dikuasai oleh pemain, maka sistemnya tidak akan berjalan.

Minimnya model latihan menjadikan pemain cenderung jenuh dengan materi latihan teknik dasar yang diberikan oleh pelatihnya. Diperlukannya media pembelajaran yang sesuai dan membantu dalam proses pembelajaran. Sebagaimana pendapat Sujana (2002: 99) bahwa media dalam mengajar memang peran paling penting sebagai alat bantu untuk menciptakan proses belajar mengajar. Oleh karena itu, perlu adanya pengembangan mengenai media latihan teknik dasar futsal yang tadinya hanya bersifat konvensional di lapangan saja menjadi media yang berbasis *adobe flash player* sehingga mempermudah pelatih dalam mencari bahan latihan teknik dasar futsal dan menarik minat pemain dalam berlatih teknik dasar futsal yang selama ini terkesan menjenuhkan. Media latihan berbasis *Adobe Flash Player* akan memberikan suasana berbeda yang dapat mengubah persepsi pemain mengenai materi latihan teknik dasar futsal. Media berbasis *Adobe Flash Player* ini juga dapat membantu meringankan beban pelatih dalam memberikan materi latihan dan diharapkan mempermudah para pemain menyerap materi latihan secara cepat dan efisien serta belajar atau latihan sendiri bisa diterapkan. Memanfaatkan media *Adobe Flash Player* dalam proses latihan menjadikan pelatih bukan satu-satunya sumber latihan pemain dan media ini diharapkan bisa membuat pemain aktif dalam berlatih.

Menurut *National Association/NEA* dalam Agus S. Suryobroto (2001: 15) media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audiovisual serta peralatannya. Media hendaknya dapat dimanipulasi, dapat dilihat, didengar, dan dibaca. Pemakaian media memiliki berbagai tujuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Menurut Criticos (Daryanto, 2010: 5) media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan. Media adalah alat dan bahan yang digunakan dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal (Azhar Arsyad, 1997: 3)

Adapun perangkat lunak yang dipilih oleh peneliti untuk mengembangkan media latihan teknik dasar futsal yaitu dengan menggunakan *adobe flash CS 6 Professional*. Alasan dari pemilihan pemakaian *adobe flash cs 6 Pro* karena dinilai lebih ringan dijalankan pada komputer.

Adobe flash adalah salah satu perangkat lunak komputer yang merupakan produk unggulan *Adobe System*. *Adobe flash* digunakan untuk membuat gambar *vector* maupun animasi gambar tersebut. Berkas yang dihasilkan dari perangkat

lunak ini mempunyai *fileextension* .swf dan dapat diputar dipenjelajah *web* yang telah dipasang *Adobe Flash Player*. *Flash* menggunakan bahasa pemrograman bernama *Actionscript* yang muncul pertama kalinya pada *Flash 5*. *Flash* didesain dengan kemampuan untuk membuat animasi 2 dimensi yang handal dan ringan sehingga *flash* banyak digunakan untuk membangun dan memberikan efek animasi pada *website*, CD interaktif dan yang lainnya. (id.m.wikipedia.org/wiki/adobe_Flash).

Harsono (1988: 32), Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Pate, dkk (1993: 317) latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan menentukan timbulnya perubahan dalam jaringan dan system, perubahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam berolahraga.

Setelah beberapa pendapat yang diungkapkan, dapat ditarik sebuah kesimpulan tentang arti dan pengertian dari latihan yaitu suatu proses kerja yang dilakukan secara terus-menerus, berkesinambungan, dan dalam waktu yang cukup panjang, dilakukan secara tepat dan berulang-ulang dengan tujuan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, latihan bukanlah upaya untuk menjadikan sempurna akan tetapi latihan adalah usaha untuk menjadikan permanen.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola menggunakan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 13) permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola, yang membedakan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam futsal. Menurut Justinus Lhaksana, (2011: 5) futsal (*futbol sala*) dalam bahasa Spanyol berarti sepak bola dalam ruangan merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola rumput. Permainan futsal sangat menggembirakan dan menarik dimana tim yang memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan maka tim itu yang memenangkan permainan.

Menurut Justinus Laksana, (2011: 29) Teknik dasar diantaranya mengumpan (*passing*), menaha bola (*control*), menggiring (*dribbling*), umpan lambung

(*chipping*), dan menendang bola (*shooting*). Ukuran lapangan futsal yang lebih kecil, jumlah pemain yang sedikit, dan gerakan yang lebih cepat membuat jumlah gol lebih banyak. Permainan futsal lebih menekankan pada kemampuan (*skills*), sehingga taktik dan strategi mudah diterapkan dalam permainan ini. Dibandingkan dengan permainan sepakbola, pemain futsal harus menguasai keterampilan permainan lebih baik. Penguasaan keterampilan bermain membutuhkan pembinaan yang teratur dan terarah, sehingga pemain futsal dapat bermain dengan baik. Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, futsal menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kerjasama antar pemain, dan kekompakan tim. Tenang, J. D (2008: 15).

Menurut Poerwadarminta (2002:322), kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai aktivitas, keaktifan, usaha yang sangat giat. Ekstrakurikuler dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mempunyai arti kegiatan yang bersangkutan di luar kurikulum atau di luar susunan rencana pelajaran (Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 2002:479). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran atau dilakukan pada waktu libur sekolah yang dikembangkan di lingkungan sekolah atau di luar sekolah. Maksud dari di luar jam sekolah adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang wajib di sekolah dan telah disusun dan direncanakan dalam silabus pendidikan dan bagian dari kurikulum.

Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif dan efisien, guru pendidikan jasmani harus mengetahui, memahami, memperhatikan tahap perkembangan dan keingintahuan anak. Pada masa usia SMA antara umur 16-18 tahun merupakan masa remaja. Menurut Sri Rumini dan Siti Sundari (2004: 53-54), Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa peralihan untuk menjadi dewasa dalam mencari jati diri individu itu sendiri. Dalam masa ini akan terjadi pergolakan yang sangat labil dalam diri remaja, rasa keingin tahunya sangat kuat dan tak jarang untuk mencoba hal-hal baru, dan yang terjadi kadang terjerumus dalam sebuah kesalahan dalam pergaulan hingga menuju pada tindakan yang melanggar norma atau tindakan kriminal. Karakteristik siswa usia 16-18 tahun atau taremaja menurut Depdikbud (1997:66) adalah mencakup umur, jenis kelamin, pengalaman pra sekolah, kemampuan sosial ekonomi, tingkat kecerdasan, kreativitas, bakat dan minat, pengetahuan dasar, motivasi belajar, dan sikap siswa.

Olahraga Futsal sangat cocok bila diajarkan pada anak SMA, karena aktivitas kegiatan meliputi: kegiatan seluruh tubuh dan anggota badan yaitu kaki, tangan, serta togok badan yang secara bersama harus ikut aktif (Machfud Irsyada,

2000: 11). Dengan adanya aktivitas yang dijelaskan di atas akan merangsang pertumbuhan yang diakibatkan semua anggota tubuh ikut aktif bergerak. Perubahan peningkatan terhadap pembentukan karakteristik akan terjadi pada masa remaja ini, baik sejak dari lahir, masa anak-anak, hingga remaja.

METODE

Model pengembangan dalam penelitian ini diadaptasi dari model pengembangan Borg & Gall (1983: 775-776). Adapun langkah-langkah penelitian pengembangan yang dilakukan dalam Borg & Gall yakni: (1) penelitian dan pengumpulan data (*research and information collection*), (2) perencanaan, (3) pengembangan draf produk, (4) uji coba lapangan awal, (5) merevisi hasil uji coba, (6) uji coba lapangan, (7) penyempurnaan produk hasil uji lapangan, (8) uji pelaksanaan lapangan, dan (9) penyempurnaan produk akhir, (10) desiminasi dan implementasi. Penelitian pengembangan ini secara prosedural melewati beberapa tahapan, seperti yang telah dijelaskan oleh Borg & Gall.

Ujicoba instrumen angket dan tes dilakukan pada 4 pembina dari dua sekolah yakni: (1) SMA N 1 Bawang, (2) SMA N 1 Banjarnegara. Uji coba kelompok kecil melibatkan 4 pembina dari dua sekolah yakni: (1) SMK HKTI 2 Kelampok, (2) SMA N 1 Kelampok. Uji kelompok besar melibatkan 8 pembina dari 4 sekolah yakni (1) MAN 2 Banjarnegara (2) SMK N 1 Bawang Banjarnegara (3) SMK N 2 Bawang, dan (4) SMA N 1 Purwanegara.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif yaitu berupa data yang diperoleh berdasarkan hasil validasi ahli media dan ahli materi, pelatih, pemain, dan teman sejawat yang berupa komentar, masukan atau saran untuk mengetahui tingkat kelayakan produk media *adobe flash* latihan teknik dasar futsal. Data kuantitatif yaitu berdasarkan data yang diperoleh dari skor tanggapan para ahli dan siswa untuk mengukur kelayakan media, serta skor *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui keefektifan buku panduan pembelajaran yang dikembangkan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini yaitu: (1) Observasi, (2) Wawancara, (3) Angket, dan (4) Tes.

HASIL

Analisis Kebutuhan, Analisis kebutuhan meliputi observasi, wawancara, dan pengisian angket. Observasi dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Banjarnegara untuk mengamati proses latihan, apa saja kesulitan yang dialami oleh pemain futsal. Wawancara dilakukan pada pelatih futsal, yaitu Bapak Rully, untuk menentukan materi yang paling esensi untuk dikembangkan. Selain observasi dan wawancara, analisis kebutuhan pun dilakukan dengan cara menyebar

angket yang berisi kesulitan dalam latihan teknik dasar futsal, kebutuhan penggunaan media untuk membantu latihan teknik dasar futsal.

Uji Coba Produk, Uji coba yakni tahapan yang harus dilalui untuk mendapatkan data penilaian pembina/pelatih terhadap media yang dikembangkan dengan menggunakan instrumen angket, sedangkan untuk efektivitas media yang dikembangkan pengukuran dilakukan dengan menggunakan instrumen tes. Tahap uji coba terbagi menjadi 3 tahapan yakni uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar, dan uji operasional.

Data Uji Coba Kelompok Kecil, Data diambil dari pembina/pelatih ekstrakurikuler futsal SMK HKTI 2 Purwareja kelompok dan SMA N 1 Purwareja Kelompok, dengan jumlah subjek 4 orang. Data diperoleh dari angket, kemudian dianalisis untuk dijadikan sebagai dasar revisi. Data yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil terdiri dari tiga aspek penilaian yakni tampilan aspek isi atau materi, dan pembelajaran.

Tabel 1. Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Responden	Rata-rata Skor			Rerata	Kriteria
	Aspek Tampilan	Aspek Isi	Aspek Latihan		
1	4,00	4,40	4,40	4,26	SB
2	4,00	4,40	4,54	4,31	SB
3	4,80	5,00	4,90	4,90	SB
4	4,10	4,00	4,60	4,23	SB
Rerata skor	4,22	4,45	4,61	4,42	SB
Kriteria	SB	SB	SB		

Data hasil uji coba kelompok kecil kemudian dianalisis. Data yang diperoleh menggunakan instrumen angket ini terdiri dari tiga aspek penilaian yakni aspek tampilan, aspek isi atau materi, dan aspek pembelajaran. Penilaian Pembina/pelatih dapat dilihat pada tabel sitribusi frekuensi berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Uji Coba Kelompok Kecil

Kriteria	Aspek Tampilan		Aspek Isi		Aspek Latihan	
	F	P	F	P	F	P
Sangat baik	1	25 %	4	100 %	4	100 %
Baik	3	75 %	0	0 %	0	0 %
Cukup baik	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Kurang	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Sangat Kurang	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Jumlah	4	100 %	4	100 %	4	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi penilaian aspek tampilan, aspek isi, dan aspek latihan oleh pelatih di atas, untuk aspek tampilan terdapat 25% penilaian

termasuk kriteria “Sangat Baik”, terdapat 75% penilaian termasuk kriteria “Baik”. Untuk penilaian aspek isi atau materi menunjukkan bahwa terdapat 100% penilaian pelatih termasuk kriteria “Sangat Baik”. Sedangkan aspek latihan terdapat 100% penilaian termasuk kriteria “Sangat Baik”.

Data Uji Coba Kelompok Besar, Uji coba kelompok besar melibatkan pembina/pelatih ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 4 sekolah dengan subjek 8 orang. Dalam uji coba ini pembina/pelatih difasilitasi handphone Android secara personal dalam penggunaan media. Pembina/pelatih diminta untuk memberikan respon terhadap media yang sedang digunakan. Tanggapan dan informasi mengenai komentar dan saran dari pembina/pelatih terhadap media diamati dan didokumentasikan oleh peneliti.

Tabel 3. Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Responden	Rata-rata Skor			Rerata	Kriteria
	Aspek Tampilan	Aspek Isi	Aspek Latihan		
1	5,00	4,60	4,90	4,83	SB
2	4,80	5,00	4,80	4,86	SB
3	4,20	4,80	5,00	4,70	SB
4	4,70	4,80	4,70	4,73	SB
5	4,10	4,60	4,80	4,50	SB
6	3,30	4,00	4,10	3,80	B
7	4,70	4,80	4,80	4,76	SB
8	3,50	4,40	4,70	4,20	B
Rerata skor	4,29	4,62	4,72	4,55	SB
Kriteria	SB	SB	SB		

Data hasil uji coba kelompok besar kemudian dianalisis. Data yang diperoleh menggunakan instrumen angket ini terdiri dari tiga aspek penilaian yakni aspek tampilan, aspek isi atau materi, dan aspek latihan. Penilaian pembina/pelatih dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Uji Coba Kelompok Besar

Kriteria	Aspek Tampilan		Aspek Isi		Aspek Pembelajaran	
	F	P	F	P	F	P
Sangat baik	4	50 %	7	87,5 %	7	87,5 %
Baik	4	50 %	1	12,5 %	1	12,5 %
Cukup baik	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Kurang	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Sangat Kurang	0	0 %	0	0 %	0	0 %
Jumlah	8	100 %	8	100 %	8	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi penilaian aspek tampilan, aspek isi, dan aspek latihan oleh pembina/pelatih di atas, untuk aspek tampilan terdapat 50% penilaian termasuk kriteria “Sangat Baik”, dan terdapat 50% penilaian termasuk kriteria “Baik”. Untuk penilaian aspek isi atau materi menunjukkan bahwa terdapat 87,5% penilaian Pembina/pelatih termasuk kriteria “Sangat Baik”, dan terdapat 12,5% penilaian termasuk kriteria “Baik”. Sedangkan aspek latihan terdapat 87,5% penilaian termasuk kriteria “Sangat Baik”, serta terdapat 12,5% penilaian termasuk kriteria “Baik”.

Uji Coba Operasional, Uji operasional dilaksanakan untuk menilai keterbacaan buku panduan oleh pelatih dan keefektifitasan produk oleh siswa. Uji operasional melibatkan 4 pelatih untuk menilai keterbacaan buku panduan, dan siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler Futsal yang berjumlah 4 sekolah dengan subjek 51 siswa. Ada pun penyajian data sebagai berikut :

Tabel 5. Data *Pretest* Teknik Dasar Futsal

No.	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 70,13$	Baik sekali	0	0,00 %
2	$70,13 \leq X < 72,65$	Baik	18	35,29 %
3	$72,65 \leq X < 75,17$	Cukup	17	33,33 %
4	$75,17 \leq X < 77,69$	Kurang	9	17,65 %
5	$X \geq 77,69$	Kurang sekali	7	13,73 %
		Total	51	100

Berdasarkan data *pretest* di atas, terdapat 35,29% penilaian termasuk kriteria “Baik”, terdapat 33,29% penilaian termasuk kriteria “Cukup”, 17,65% termasuk kriteria “Kurang”, dan 13,73% penilaian termasuk kriteria “Kurang Sekali”.

Tabel 6. Data *Posttest* Teknik Dasar Futsal

No.	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X \leq 50,04$	Baik sekali	1	1,96 %
2	$50,04 \leq x < 55,51$	Baik	21	41,18 %
3	$55,51 \leq x < 60,99$	Cukup	10	19,61 %
4	$60,99 \leq x < 66,46$	Kurang	16	31,37 %
5	$X \geq 66,46$	Kurang sekali	3	5,88 %
		Total	51	100,00 %

Berdasarkan data *posttest* di atas, terdapat 1,96% penilaian masuk kategori “Sangat Baik”, 41,18% penilaian termasuk kriteria “Baik”, terdapat 19,61% penilaian termasuk kriteria “Cukup”, 31,37% termasuk kriteria “Kurang”, dan 5,88% penilaian termasuk kriteria “Kurang Sekali”.

Berdasarkan pelaksanaan *pretest* dan *posttest* berkaitan dengan kemampuan siswa tentang teknik dasar futsal, diperoleh skor dari masing-masing siswa yang kemudian dicari selisih dari hasil *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya, setelah didapatkan hasil perhitungan nilai, penulis mencari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* siswa dengan perhitungan nilai rata-rata *Pretest* = 73,92 detik dan nilai rata-rata *Posttest* = 58,25 detik.

Berdasarkan perhitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebelum perlakuan, tingkat penguasaan materi siswa berkenaan dengan hasil nilai *pretest* adalah 73,92. Setelah menggunakan media tingkat penguasaan teknik dasar siswa meningkat menjadi 58,25. Dari hasil perhitungan rata-rata yang diperoleh di atas, diketahui bahwa terjadi peningkatan penguasaan materi teknik dasar futsal sebelum dan sesudah diberikan media. Selisih nilai *pretest* dan *posttest* adalah 15,67 detik. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan media pembelajaran materi latihan teknik dasar futsal efektif dalam meningkatkan penguasaan materi teknik dasar futsal.

PEMBAHASAN

Media pembelajaran latihan teknik dasar futsal dikembangkan menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (R & D) dengan tahapan (1) analisis kebutuhan, (2) pembuatan disain, (3) validasi produk, (4) uji coba lapangan, (5) uji operasional.

Berdasarkan validasi ahli dan uji coba kelompok. Ahli materi yang menilai dari aspek kualitas materi dan aspek isi dengan rerata 3,87 termasuk kategori baik, sedangkan ahli media menilai dari aspek tampilan dan aspek pemrograman dengan rerata skor sebesar 4 termasuk kategori baik. Penilaian Pembina/pelatih melalui uji coba kelompok kecil, berdasarkan aspek tampilan, aspek isi, dan aspek pembelajaran diperoleh rerata skor sebesar 4,42 termasuk kategori sangat baik. Hasil uji coba kelompok besar, berdasarkan aspek tampilan, aspek isi, dan aspek pembelajaran diperoleh rerata skor sebesar 4,55 termasuk kategori sangat baik. Sedangkan hasil uji coba operasional nilai rata-rata *pretest* 73,92 detik masuk kedalam kategori cukup, dan untuk nilai rata-rata *posttest* 58,25 detik masuk kedalam kategori cukup.

KESIMPULAN

Produk hasil penelitian dan pengembangan media pembelajaran latihan teknik dasar futsal ini dinyatakan valid dan efektif. Sedangkan buku panduan untuk pelatih dinyatakan mudah untuk dipahami sebagai panduan dalam mengaplikasikan media pembelajaran.

SARAN

Pelatih, pembina ekstrakurikuler atau guru penjasorkes diharapkan menggunakan produk ini sebagai contoh variasi produk media pembelajaran. Dengan menggunakan media belajar mandiri, siswa dapat lebih memahami dengan pengulangan materi sesuai dengan yang diinginkan siswa. Sosialisasi produk media pembelajaran ini juga diperlukan. Harapannya dapat membantu peran pelatih atau guru dalam proses pembelajaran dan dapat diaplikasikan pada semua jenjang pendidikan yang nantinya dapat dikembangkan lebih baik, lebih kreatif, dan lebih inovatif.

DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, Tudor. 1994 *Theory and Metodology of training*. Kendal. Iowa: Hunt Publishing Company.
- Borg, W. R. & Gall, M.D. 1983. *Educational research an introduction (4th ed.)*. New York: Longman.
- Daryanto. 2010. *Media pembelajaran*. Yogyakarta :Gava Media
- Deni Darmawan. 2012. Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi. Bandung: PT.RemajaRosdakarya.
- Depdikbud. 1994. Kurikulum SMU: Landasan, Program dan Pengembangan. Jakarta.
- FIFA, *Futsal Laws Of The Game 2013/2014*, Fédération Internationale deFootball Association, Zurich.
- Fitts & Posner .1967. Physical Education For atletik. Jerman A And M University
- Fox, E. L., Bowers,R.W., Foss,M.L. 1993. The Physiological Basis For Exercise
- Harsono. 1988. *Coaching and Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung: Penerbit CV. Tambak Kususma
- Lhaksana, Justinus & Ishak H. Pardosi. 2008. Inspirasi dan Spirit Futsal. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Lhaksana, Justinus. dkk. 2005. *Teknik Dasar dan Strategi Permainan Futsal*. Jakarta.
- M. Yusuf Hadisasmita dkk. 1996. Ilmu Kepelatihan Dasar. Jakarta: Depdikbud
- Nusa Putra. 2011. *Research and Development*. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada
- Pate, et al. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang. IKIP Semarang. Press
- Rumini, Sri dan SitiSundari. 2004. Perkembangan Anak dan Remaja. PT RinekaCipta, Jakarta
- S. Nasution. 1982. *Teknologi Pendidikan*. Bandung: Jemmars.

- Shirran, Alex. 2008. *Evaluating Students (Mengevaluasi Siswa)*. Penerjemah Nien Bakti Soemanto. Jakarta: Gramedia.
- Sucipto, 2000. "Sepakbola Latihan dan Strategi". Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian pengembangan (r&d)*. Bandung: PT. Alfa Beta.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi.
- TBMM. 2002. *Buku Panduan Pelatihan Basic Life Support*. Yogyakarta: Panacea
- Tenang, John D. 2007. "Jurus Pintar Maen Bola". Bandung: Mizan Media Utama.
- Tenang, John D. 2008. *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan. Yogyakarta.
- Wikipedia. *Adobe Flash*. Diperoleh 18 Juli 2016 dari https://id.wikipedia.org/wiki/Adobe_Flash
- Wikipedia. *Pendidikan Jasmani*. Diperoleh 5 September 2016 dari https://id.m.wikipedia.org/pendidikan.jasmani_jasmani

PENDEKATAN *PROBLEM BASED LEARNING* PADA STANDAR KOMPETENSI MENERAPKAN BUDAYA HIDUP SEHAT PADA MATA PELAJARAN PENJASORKES

Septian Raibowo

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
septianraybowo@gmail.com

Abstrak: Menjadi kaya dan sehat adalah keinginan semua orang tetapi bagaimana caranya itulah yang penting. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah perubahan ekonomi yang disertai perubahan gaya hidup (*life style*). Salah satu perubahan gaya hidup (*life style*) modern yang kurang sehat adalah kurangnya jam tidur istirahat, kurangnya aktivitas fisik (olahraga), dan minimnya pengetahuan pola makan dan minum yang baik dan benar. Kesibukan “*duniawi*” seringkali menyebabkan orang menjadi kurang gerak, disertai stress yang dapat mengundang berbagai penyakit non-infeksi. Khususnya bagi orang yang tidak melakukan olahraga atau tidak menjalankan pola hidup sehat. Akibatnya timbul penyakit yang diakibatkan dari gaya hidup yang tidak sehat tersebut, dan penyakit tersebut mempunyai sifat tersendiri yaitu, penyakit kronis, penyakit akut dan penyakit non-akut. Melalui Penjasorkes pada lembaga pendidikan tingkat sekolah diharapkan budaya gaya hidup sehat muncul sejak dini pada siswa. Berbagai model pendekatan pembelajaran diterapkan untuk menanamkan perspektif hidup sehat pada siswa. Diantaranya adalah dengan *Problem Based Learning* yang terdapat pada kurikulum K13, Pendekatan pembelajaran ini dipusatkan kepada masalah-masalah yang disajikan oleh guru dan siswa menyelesaikan masalah tersebut dengan seluruh pengetahuan dan keterampilan mereka dari berbagai sumber yang dapat diperoleh.

Kata kunci: budaya hidup sehat, penjasorkes, PBL

PENDAHULUAN

Menurut UU Indonesia no. 36 tahun 2009 tentang kesehatan mengatakan bahwa Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sedangkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan adalah sebagai “suatu keadaan fisik, mental, dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan”. Angka presentase rumah tangga yang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sebesar 56,70% (data dari Pusat dan Informasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2012), dari data tersebut bisa diketahui bahwa masyarakat di Indonesia belum sepenuhnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat, bahkan di daerah-daerah tertentu masih jauh dari harapan tentang pengetahuan akan perilaku hidup bersih dan sehat yang di canangkan oleh pemerintah dalam hal ini

Kementrian Kesehatan Nasional. Menurut Messent P. R (1999) hambatan yang secara luas diakui dan dipahami oleh seseorang, tetapi bisa dibbilang kurang dipahami oleh para pembuat kebijakan (pemerintah), lembaga promosi kesehatan, komisariss dan penyedia belajar layanan kecacatan. Kurangnya sumber daya dan tanggung jawab tidak cukup ditentukan berkaitan dengan pelayanan masyarakat menolak banyak orang dengan ketidakmampuan belajar adalah pilihan nyata untuk menjalani gaya hidup sehat aktif secara fisik. Arti penting dari kesehatan itu sendiri sangat penting menurut pendapat Suliddin (2010) kesehatan manusia adalah sangat penting. Pengobatan penyakit dan perawatan layanan untuk orang-orang yang diperlukan. Pengobatan, termasuk metode tradisional atau alami, dibuat dan dilaksanakan, serta mengikuti aturan rumah sakit. Seiring perkembangan zaman dan kemajuan teknologi saat ini, hal itu mempunyai dampak negatif sendiri dalam dunia kesehatan. Dengan laju pertumbuhan ekonomi yang sangat pesat, gaya hidup (*lifestyle*) turut ikut berubah, salah satu perubahan gaya hidup (*lifestyle*) pada era sekarang ini adalah kurangnya aktifitas fisik (olahraga) dan minimnya pengetahuan pola makan dan minum yang baik . Stres dalam dunia pekerjaan membuat seseorang rentan terkena penyakit yang bersifat non-infeksi. Khususnya bagi orang yang tidak melakukan olahraga atau tidak menjalankan pola hidup sehat. Akibatnya timbul penyakit yang diakibatkan dari gaya hidup yang tidak sehat tersebut, dan penyakit tersebut mempunyai sifat tersendiri yaitu,penyakit kronis, penyakit akut dan penyakit non-akut.

Untuk itu perlu sejak dini penanaman pengetahuan budaya hidup sehat pada lembaga pendidikan yang mempunyai tujuan membentuk manusia seutuhnya pada jenjang tingkatan sekolah. Membudayakan hidup sehat harus diterapkan sedini mungkin pada anak agar menjadi kebiasaan dan kebutuhan bagi anak tersebut. Dalam hal ini perlu di gunakan model pendekatan pembelajaran yang menanamkan budaya hidup sehat yang sesuai dengan kurikulum 13 yaitu salah satunya pendekatan *Problem Based Learning*.

PEMBAHASAN

Menurut Notoatmodjo, (2003) mendefenisikan perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas, baik yang diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Sedangkan Purwanto (2002) menyebutkan perilaku berasal dari dorongan yang ada di dalam diri, dorongan tersebut merupakan usaha untuk memenuhi kebutuhan yang ada di dalam diri. Menurut Ochieng (2006) faktor yang mempengaruhi gaya hidup seperti status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, keluarga, kerabat dan jaringan sosial, jenis kelamin, usia dan pengaruh antarpribadi semua mempengaruhi pilihan gaya hidup. Hal ini memiliki dampak bagi para praktisi yang bekerja di bidang promosi kesehatan, khususnya untuk

mempromosikan gaya hidup sehat. Perilaku pada dasarnya berorientasi tujuan (*goal oriented*). Dengan perkataan lain, perilaku kita pada umumnya dimotivasi oleh suatu keinginan untuk mencapai tujuan tertentu”. Pengaruh lingkungan dalam pembentukan perilaku adalah bentuk perilaku yang berdasarkan hak dan kewajiban, kebebasan dan tanggung jawab baik pribadi maupun kelompok masyarakat. Perilaku mendapat pengaruh yang kuat dari motif kepentingan yang disadari dari dalam faktor intrinsik dan kondisi lingkungan dari luar / faktor ekstrinsik atau *exciting condition*. Oleh karena itu perilaku terbentuk atas pengaruh pendirian, lingkungan eksternal, kepentingan yang disadari, kepentingan responsif, ikut-ikutan atau yang tidak disadari serta rekayasa dari luar.

Perilaku kesehatan merupakan suatu tindakan *preventif*, mencegah dan memelihara kesehatan. Individu memiliki status kesehatan yang berbeda-beda, status kesehatan merupakan keadaan sehat pada waktu tertentu. Dengan kata lain faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan adalah sebagai berikut : (a) Lingkungan; (b) Keturunan; (c) Status kesehatan; (d) Perilaku; (e) Pelayanan kesehatan. Oleh karena itu guru harus menyusun wacana untuk pembentukan perilaku. Dalam praktek kelembagaan seperti pendidikan jasmani, tindakan spesifik tertentu menciptakan struktur yang atau membuat sebuah bidang tindakan yang mungkin (Sullivan, 2001) tindakan ini membentuk pola dan keteraturan-wacana. Dengan menerapkan teori wacana dan analisis wacana, pemahaman yang lebih baik dari pola dalam praktek kelembagaan dapat diperoleh. Wetherell et al. (2001) berpendapat, sebuah "beralih ke wacana" yang melibatkan kepentingan dalam proses. Titik awal yang penting dalam posisi ini adalah bahwa cara yang berbeda kita memahami dunia dan diri kita sendiri didasari dalam bahasa. Ini berarti bahwa kita selalu dalam bahasa dan tidak bisa melangkah di luar bahasa untuk menentukan apakah sesuatu itu benar atau salah.

Penyakit Kronis, Akut dan Non-akut

Penyakit kronis dalam hal pengertian yang berkembang di tengah-tengah masyarakat adalah penyakit bawaan dari individu itu sendiri. Dalam hal ini di dunia olahraga para atlet muda pun juga menderita penyakit kronis seperti ini. Beberapa kegiatan atau aktivitas olahraga tertentu dapat menyebabkan masalah khusus atau resiko bagi individu yang menderita penyakit kronik

Asma Penyakit asma berasal dari kata “Ashtma” yang diambil dari bahasa Yunani yang berarti “sukar bernapas”. Penyakit asma merupakan proses inflamasi kronik saluran pernafasan yang melibatkan banyak sel dan elemennya. Proses inflamasi kronik ini menyebabkan saluran pernafasan menjadi hiperresponsif, sehingga memudahkan terjadinya bronkokonstriksi, edema dan hiperskresi kelenjar yang mengasikkan pembatasan aliran udara di saluran pernafasan dengan manifestasi klinik yang bersifat periodik berupa mengi, sesak nafas, dada terasa

berat, batuk-batuk terutama pada malam hari atau dini hari/subuh (GINA/*Global Initiative for Asthma*, 2011). Penyakit asma adalah salah satu penyakit yang hingga saat ini cukup banyak diidap oleh masyarakat kita. Seiring kemajuan teknologi yang menjanjikan berbagai macam kemudahan, ternyata disisi lain menimbulkan dampak yang merugikan. Munculnya berbagai sistem transportasi dan teknologi mesin pabrik, pada kenyataannya telah membawa lingkungan kita cenderung pada kondisi yang kurang baik. Meningkatkan polusi udara serta berbagai kenyamanan yang notabene memanjakan manusia dalam dimensi fisiknya, ternyata pada akhirnya semakin menyudutkan manusia pada situasi yang kurang menguntungkan dari segi kesehatan, terlebih bagi para penderita asma. Diketahui bersama bahwa, seorang penderita asma akan sangat sensitive pada situasi dimana kualitas udara tidak begitu bagus. Secara klinis, penyakit asma belum bisa disembuhkan. Berdasarkan data dari WHO (2002) dan GINA (2011), diseluruh dunia diperkirakan terdapat 300 juta orang menderita Asma dan tahun 2025 diperkirakan jumlah pasien Asma mencapai 400 juta. Jumlah ini dapat saja lebih besar mengingat asma merupakan penyakit yang *underdiagnosed*. Buruknya kualitas udara dan berubahnya pola hidup masyarakat diperkirakan menjadi penyebab utamanya meningkatnya penderita asma;

Diabetes Melitus, Diabetes melitus merupakan suatu penyakit yang ditandai oleh kenaikan kadar gula darah (*hyperglikemia*) kronik yang dapat menyerang bnyak orang di semua lapisan masyarakat. Menurut Giriwijoyo (2013:126) diabetes melitus merupakan penyakit *metabolic/endocrine* yang paling umum dijumpai pada anak-anak. Gejala dininya dapat diketahui dalam hubungan dengan kegiatan fisik yang menyebabkan kelelahan yang tidak biasa atau yang meningkat, rasa haus yang tidak normal, sering buang air kecil dan menurunnya berat badan. Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), diperkirakan dalam kurun waktu 30 tahun (1995-2025), jumlah penderita diabetes di negara berkembang akan meningkat sebesar 170%. Dari persentase tersebut, jumlah penderita diabetes di Indonesia akan meningkat dari 5 juta penderita menjadi 12 juta penderita yang akan termasuk dalam 10 daftar negara dengan jumlah penderita diabetes terbesar (Healthy Choice, 2002);

Fibrosis Cyistica, Cystic fibrosis atau fibrosis kistik adalah penyakit genetika yang menyebabkan lendir-lendir di dalam tubuh menjadi kental dan lengket, sehingga menyumbat saluran-saluran di dalam tubuh. Akibat penyumbatan ini beberapa organ, terutama paru-paru dan sistem pencernaan, mengalami gangguan dan bahkan kerusakan. *Fibrosi cystica* merupakan penyakit keturunan yang fatal (Giriwijoyo, 2013:126). Tanda-tanda dan gejala cystic fibrosis (CF) adalah kebanyakan disebabkan oleh lendir yang kental dan lengket. Gejala-gejala yang paling umum adalah: (a) Batuk yang seringkali mengeluarkan spuktum (dahak)

yang kental; (b) Serangan-serangan yang sering dari *bronchitis* dan *pneumonia*. Mereka dapat menejurus pada peradangan dan kerusakan paru-paru yang permanen; (c) Kulit yang rasanya asin; (d) Sering merasakan dehidrasi; (e) Kemandulan (kebanyakan para pria); (f) Diare atau feses-feses yang besar, berbau busuk dan berminyak yang terus menerus; (g) Nafsu makan yang besar namun penambahan berat badan dan pertumbuhan yang buruk. Ini disebut “kegagalan untuk tumbuh dengan subur” Itu adalah akibat mal-nutrisi yang kronis karna tidak mendapatkan nutrisi-nutrisi yang cukup dari makanan; (h) Nyeri dan ketidaknyamanan lambung yang disebabkan oleh terlalu banyak gas didalam usus-usus;

Epilepsi, Epilepsi merupakan salah satu masalah kesehatan yang menonjol di masyarakat, karena permasalahan tidak hanya dari segi medis tetapi juga sosial dan ekonomi yang menimpa penderita maupun keluarganya. Dalam kehidupan sehari-hari, epilepsi merupakan stigma bagi masyarakat. Mereka cenderung untuk menjauhi penderita epilepsi. Bagi orang awam, epilepsi dianggap sebagai penyakit menular (melalui buih yang keluar dari mulut), penyakit keturunan, menakutkan dan memalukan. Epilepsi dapat terjadi pada laki-laki maupun wanita, tanpa memandang umur dan ras. Jumlah penderita epilepsi meliputi 1 - 2 % populasi, secara umum diperoleh gambaran bahwa insidens epilepsi menunjukkan pola bimodal, puncak insiden terdapat pada golongan anak dan lanjut usia. Giriwijoyo (2013:127) Epilepsi dapat berlangsung dari yang sangat singkat hanya beberapa detik (*petit mal*) sampai kepada perilaku yang aneh dan otomatis (*epilepsy lobus temporal*) atau yang sangat berat, menyeluruh dengan kejang tonik/klonik sampai tidak sadar dan terjatuh, yang diikuti dengan fase pemulihan berupa tidur yang dalam (*grand mal*).

Hipertensi, Penyakit darah tinggi atau hipertensi (*hypertension*) adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) dan angka bawah (*diastolik*) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah, baik yang berupa *cuff* air raksa (*sphygmomanometer*) atau alat digital lainnya. Sunardi (2012:126) Nilai normal tekanan darah seseorang dengan ukuran tinggi badan, berat badan, tingkat aktivitas fisik normal, dan kesehatan secara umum adalah 120/80 mmHG, dan untuk batas atas tekanan darah yang normal untuk pubertas 10-15 tahun nilai maksimalnya adalah 140/85 mmHg (Giriwijoyo, 2013:13). Tekanan darah tinggi yang terus-menerus menyebabkan jantung bekerja ekstra keras, akhirnya kondisi ini berakibat terjadinya kerusakan pada pembuluh darah jantung, ginjal, otak dan mata. Penyakit ini merupakan penyebab umum terjadinya stroke dan serangan jantung. Penyakit akut antara lain adalah: Hepatitis, Penyakit hepatitis merupakan masalah kesehatan masyarakat di dunia termasuk di Indonesia,

yang terdiri dari Hepatitis A,B,C,D dan E. Hepatitis A dan E sering muncul sebagai kejadian luar biasa, ditularkan secara *fecal oral* dan biasanya berhubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat, bersifat akut dan dapat sembuh dengan baik. Sedangkan hepatitis B,C, dan D (jarang) ditularkan secara *Parenteral*, dapat menjadi kronis dan menimbulkan *cirrhosis* dan lalu kanker hati. Istilah “Hepatitis” dipakai untuk semua jenis peradangan pada sel-sel hati, yang disebabkan oleh infeksi (virus, bakteri, parasit), obat-obatan, konsumsi alkohol, lemak yang berlebih.

Olahraga dan pengaruh terhadap penyakit, Diabetes, Ada 3 macam pengelolaan diabetes, yaitu dengan mengatur pola makan, latihan jasmani, dan mengkonsumsi obat-obat pengendali gula darah secara teratur. Yang akan dibahas pada subbab ini adalah pengelolaan yang kedua, yaitu latihan jasmani atau berolahraga. Pengaruh olahraga pada kontrol gula darah telah dibuktikan pada beberapa studi. Menurut studi-studi tersebut, olahraga meningkatkan sensitivitas insulin sehingga ambilan glukosa darah meningkat dan otomatis kadar gula darah berkurang. Menurut Sunardi (2012:117) ada beberapa macam olahraga yang bisa dilakukan, antara lain olahraga dengan intensitas ringan yaitu berjalan kaki selama 30 menit, olahraga intensitas sedang yaitu jalan cepat selama 20 menit, dan olahraga intensitas berat yaitu *jogging*, dengan intensitas 3-4 kali seminggu. Selain dengan berolahraga perilaku hidup atau gaya hidup sehat sangat perlu untuk diterapkan, gaya hidup sehat disini yang dimaksud adalah pengaturan pola makan yang sesuai dengan kesehatan.

Penyakit Akut, Pada dasarnya penyakit akut merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus yang menyerang organ bagian tubuh manusia. Virus menyerang hati akan menyebabkan timbul penyakit hepatitis, virus menyerang saluran pernafasan akan mengakibatkan flu dan demam. Giriwijoyo (2013:133) Istirahat adalah faktor yang sangat penting bagi penyembuhan terhadap penyakit-penyakit virus dan kembalinya ke aktivitas hendaknya secara berangsur-angsur dengan memperlihatkan hilangnya gejala-gejala. Hendaknya ada masa istirahat yang sering dan beban kerja hendaknya ringan. Penilaian kembalinya tingkat kebugaran dapat dilakukan melalui tes nadi istirahat dan nadi pemulihan setelah olahraga.

Pendekatan *Problem Based Learning (PBL)*, di Indonesia kita pernah mengenal sistem belajar siswa aktif (CBSA) pada tahun 80-90-an. Lalu awal Tahun 2000-an muncul konsep baru yaitu Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) atau dikenal dengan KBK 2004, selanjutnya Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) metode yang dipakai adalah *contextual teaching learning (CTL)* yang menyelaraskan PBM, dan sekarang dengan munculnya kurikulum baru yaitu kurikulum 2013 (K-13) lebih mengutamakan pada metode atau pendekatan

saintifik yang tujuan utamanya adalah agar PBM lebih bersifat ilmiah.dengan kebutuhan dan lingkungan sekitarnya. Kemudian dengan berkembangnya sistem pembelajaran didunia pendidikan dan berubah menyesuaikan perkembangan jaman, maka muncul suatu sistem pembelajaran yang berbasis problem atau lebih bersifat ilmiah. Karena itu kurikulum 2013 mengamanatkan esensi pendekatan ilmiah dalam pembelajaran. Langkah-langkah pembelajaran dalam pendekatan saintifik meliputi pengamatan, bertanya, mencoba, mengolah, menyaji, menalar, dan mencipta. Langkah-langkah pembelajaran tersebut diterapkan ke dalam PBM melalui model-model pembelajaran yang ada dalam kurikulum 2013, seperti *discovery learning*, *project based learning* (PjBL), dan *problem based learning* (PBL). Untuk menunjang perkembangan pemahaman peserta didik dalam hal pemahaman konsep dari materi pembelajaran Penjasorkes tersebut, diperlukan alat pembelajaran yang mampu memberikan pengaruh positif terhadap penanaman pemahaman peserta didik. Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman peserta didik tersebut, adalah dengan menerapkan model pembelajaran yang cocok untuk merangsang pemahaman peserta didik. Sehingga, dengan menerapkan model pembelajaran diharapkan pada akhirnya peserta didik akan mengerti manfaat dari pengetahuan tentang pola hidup sehat salah satunya pemahaman tentang penyakit kronis , akut dan penyakit non akut.

Salah satu model pembelajaran yang dianggap mampu untuk merangsang pemahaman peserta didik adalah model pembelajaran *problem based learning* (PBL), karena dalam model pembelajaran PBL peserta didik ditempatkan pada situasi yang hampir sama dengan kehidupan sehari-hari di lingkungannya. Peserta didik dihadapkan pada suatu masalah, dan masalah tersebut harus bisa dipecahkan oleh mereka sendiri sehingga mereka mendapatkan solusi yang paling baik. Chu (2008) menjelaskan “*PBL is a student-centered pedagogical strategy that poses real-world situations and provides resources, guidance, instruction, and opportunities for reflection*”. Kemudian PBL menurut Jones dan Turner dalam Bethel (2011) adalah “*an approach to teaching which uses realistic, problematic scenarios and subtle tutor questioning to facilitate in students critical ways of thinking*”. Sedangkan PBL menurut Schmidt (2000) adalah “*an approach to learning that presumes that the key to understanding is the ability to ask the right questions*”. Pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa, model pembelajaran PBL adalah sebuah model pembelajaran yang memposisikan peserta didik sebagai pusat dalam proses belajar mengajar (PBM) di kelas, setiap permasalahan yang mereka hadapi harus dipecahkan oleh mereka sendiri. Peran guru adalah sebagai pembimbing dan fasilitator. Kemudian, suasana pembelajaran dikondisikan seperti situasi kehidupan sehari-hari.

Penerapan model pembelajaran PBL ke dalam PBM penjasorkes diharapkan mampu memfasilitasi peserta didik untuk mendapatkan sebuah pemahaman tentang konsep dan pengetahuan berdasarkan pengalaman langsung dalam dunia nyata atau proses pembelajaran. *Trial and error* yang dilalui peserta didik merupakan pengalaman berharga dalam mencari solusi masalah

Pembelajaran Berbasis Masalah (PBM) atau *Problem Based Learning* (PBL) didasarkan pada hasil penelitian Barrow & Tamblyn (1980) dalam Barret (2005) dan pertama kali diimplementasikan pada sekolah kedokteran di McMaster University Kanda pada tahun 60-an. PBM sebagai sebuah pendekatan pembelajaran diterapkan dengan alasan bahwa PBM sangat efektif untuk sekolah kedokteran dimana mahasiswa dihadapkan pada permasalahan kemudian dituntut untuk memecahkannya. PBM lebih tepat dilaksanakan dibandingkan dengan pendekatan pembelajaran tradisional. Hal ini dapat dimengerti bahwa para dokter yang nanti bertugas pada kenyataannya selalu dihadapkan pada masalah pasiennya sehingga harus mampu menyelesaikannya.

Walaupun pertama dikembangkan dalam pembelajaran di sekolah kedokteran tetapi pada perkembangan selanjutnya diterapkan dalam pembelajaran secara umum. Barrow (1980, Barret, 2005) mendefinisikan PBM sebagai *“The learning that results from the process of working towards the understanding of a resolution of a problem. The problem is encountered first in the learning process”*. Landasan teori PBL adalah kolaborativisme, suatu pandangan yang berpendapat bahwa mahasiswa akan menyusun pengetahuan dengan cara membangun penalaran dari semua pengetahuan yang sudah dimilikinya dan dari semua yang diperoleh sebagai hasil kegiatan berinteraksi dengan sesama individu. Hal tersebut juga menyiratkan bahwa proses pembelajaran berpindah dari transfer informasi fasilitator mahasiswa ke proses konstruksi pengetahuan yang sifatnya social dan individual.

Menurut paham konstruktivisme, manusia hanya dapat memahami melalui segala sesuatu yang dikonstruksinya sendiri. PBM memiliki gagasan bahwa pembelajaran dapat dicapai jika kegiatan pendidikan dipusatkan pada tugas-tugas atau permasalahan yang otentik, relevan, dan dipresentasikan dalam suatu konteks. Cara tersebut bertujuan agar peserta didik memiliki pengalaman sebagaimana nantinya mereka hadapi di kehidupan profesionalnya. Pengalaman tersebut sangat penting karena pembelajaran yang efektif dimulai dari pengalaman konkret. Pertanyaan, pengalaman, formulasi, serta penyusunan konsep tentang permasalahan yang mereka ciptakan sendiri merupakan dasar untuk pembelajaran. Hal itu sesuai dengan pemberian materi pola hidup sehat yang lebih tepat sasaran penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari peserta didik.

Karakteristik PBM, berdasarkan teori yang dikembangkan Barrow, Min Liu (2005) menjelaskan karakteristik dari PBM, yaitu: (a) *Learning is student centered*, proses pembelajaran dalam PBL lebih menitikberatkan kepada siswa sebagai orang belajar. Oleh karena itu, PBL didukung juga oleh teori konstruktivisme dimana siswa didorong untuk dapat mengembangkan pengetahuannya sendiri; (b) *Authentic problems form the organizing focus for learning*, masalah yang disajikan kepada siswa adalah masalah yang otentik sehingga siswa mampu dengan mudah memahami masalah tersebut serta dapat menerapkannya dalam kehidupan profesionalnya nanti; (c) *New information is acquired through self-directed learning*, Dalam proses pemecahan masalah mungkin saja siswa belum mengetahui dan memahami semua pengetahuan prasyaratnya, sehingga siswa berusaha untuk mencari sendiri melalui sumbernya, baik dari buku atau informasi lainnya; (d) *Learning occurs in small groups*, agar terjadi interaksi ilmiah dan tukar pemikiran dalam usaha membangun pengetahuan secara kolaborative, maka PBL dilaksanakan dalam kelompok kecil. Kelompok yang dibuat menuntut pembagian tugas yang jelas dan penetapan tujuan yang jelas; (e) *Teachers act as facilitators*, pada pelaksanaan PBL, guru hanya berperan sebagai fasilitator. Namun, walaupun begitu guru harus selalu memantau perkembangan aktivitas siswa dan mendorong siswa agar mencapai target yang hendak dicapai.

Pelaksanaan PBM memiliki ciri tersendiri berkaitan dengan langkah pembelajarannya. Barret (2005) menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan PBM sebagai berikut: (a) Siswa diberi permasalahan oleh guru (atau permasalahan diungkap dari pengalaman siswa). Dalam hal ini tentang permasalahan pola hidup sehat yaitu pengetahuan tentang penyakit kronis, akut dan non akut yang terjadi disekitar lingkungan peserta didik; (b) Siswa melakukan diskusi dalam kelompok kecil dan melakukan hal-hal berikut: mengklarifikasi kasus permasalahan yang diberikan, mendefinisikan masalah, melakukan tukar pikiran berdasarkan pengetahuan yang mereka miliki, menetapkan hal-hal yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah, menetapkan hal-hal yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah; (c) Siswa melakukan kajian secara independen berkaitan dengan masalah yang harus diselesaikan. Mereka dapat melakukannya dengan cara mencari sumber di perpustakaan, database, internet, sumber personal atau melakukan observasi; (d) Siswa kembali kepada kelompok PBM semula untuk melakukan tukar informasi, pembelajaran teman sejawat, dan bekerjasama dalam menyelesaikan masalah; (e) Siswa menyajikan solusi yang mereka temukan; (f) Siswa dibantu oleh guru melakukan evaluasi berkaitan dengan seluruh kegiatan pembelajaran. Hal ini meliputi sejauh mana pengetahuan yang sudah diperoleh oleh siswa serta bagaiman peran masing-masing siswa dalam kelompok.

Penilaian dalam PBM tentunya tidak hanya kepada hasilnya saja tetapi terhadap proses pembelajaran yang dilakukan oleh siswa. *National Research Council* (NRC) (dalam Waters and McCracken, -) memberikan tiga prinsip berkaitan penilaian dalam PBM, yaitu yang berkaitan dengan konten, proses pembelajaran, dan kesamaan. Lebih jelasnya sebagai berikut. (a) *Konten* : penilaian harus merefleksikan apa yang sangat penting untuk dipelajari dan dikuasai oleh siswa; (b) *Proses pembelajaran* : penilaian harus sesuai dan diarahkan pada proses pembelajaran; (c) *Kesamaan* : penilaian harus menggambarkan kesamaan kesempatan siswa untuk belajar. Oleh karena itu, menurut Waters and McCracken penilaian yang dilakukan harus dapat : menyajikan situasi secara otentik; menyajikan data secara berulang-ulang; memberikan peluang pada siswa untuk dapat mengevaluasi dan merefleksi pemahaman dan kemampuannya sendiri; menyajikan laporan perkembangan kegiatan siswa.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa penilaian dalam PBM tidak hanya kepada hasil akhir tetapi juga yang tidak kalah pentingnya adalah penilaian proses. Penilaian ini bisa didasarkan pada jenis penilaian otentik (*autentic assessment*) dimana penilaian difokuskan terhadap proses belajar. Oleh karena itu, peran guru dalam proses PBM tidak pasif tetapi harus aktif dalam memantau kegiatan siswa serta mengontrol agar proses pembelajaran berjalan dengan baik. Sementara itu, untuk mengetahui sejauhmana hasil belajar yang telah diperoleh siswa, guru pun perlu untuk mengadakan tes secara individual. Jadi penilaian dilakukan secara kelompok juga individual.

Langkah-Langkah Pembelajaran Menggunakan Pendekatan *Problem Based Learning* Pada Materi Pola Hidup Sehat, Pendahuluan (20 Menit), (a) Ketua kelas menyiapkan siswa duduk rapi dibangku masing-masing; (b) Berdoa; (c) Presensi; (d) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan; (e) Guru memberikan permainan (*games*) kecil;. (f) Guru menyampaikan pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok; (g) Guru menyampaikan stimulant kepada siswa berupa pertanyaan dan juga tayangan film/video berkaitan dengan materi pembelajaran.

Kegiatan Inti (85 Menit), Mengamati (Mengorientasi/PBL 1), (a) Peserta didik memperhatikan penjelasan tentang penyebab penyakit dan dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat serta cara pencegahan penyakit secara individu; Menanya (Mengorganisasi/PBL 2) (a) Mengajukan pertanyaan permasalahan yang dijelaskan guru berkaitan dengan materi dampak penyakit; Mengumpulkan Informasi (Membimbing/PBL 3) (a) Mencari informasi dari berbagai media tentang penyebab terjadinya penyakit dan dampak yang

ditimbulkannya; (b) Mengidentifikasi berbagai macam penyakit pada usia sekolah secara individu; (c) Mendiskusikan penyebab terjadinya penyakit, dan dampak yang ditimbulkan terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat serta cara pencegahan penyakit dengan menunjukkan perilaku hidup sehat, kerjasama, toleransi, disiplin dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. Mengasosiasi (Mengembangkan dan menyajikan/PBL 4) (a) Mengidentifikasi penyebab timbulnya berbagai macam penyakit di lingkungan sekitar; Mengkomunikasikan (Menganalisis/PBL 5) (a) Mempresentasikan hasil kerja kelompok di depan kelas berkaitan dengan berbagai macam penyakit dan penyebabnya secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas. Kegiatan Penutup (15 Menit) (a) Merangkum dan menyimpulkan materi pembelajaran secara bersama-sama; (b) Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik materi dampak penyakit; (c) Memberikan umpan balik/tanya jawab dan rencana kegiatan pembelajaran berikutnya; (d) Guru mengajak berdoa dan menyampaikan salam;

KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan hasil dari segala pengalaman serta interaksi seseorang dengan lingkungannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku terdiri personal, dan situasional. Bentuk-bentuk perilakunya yaitu, perubahan alamiah, perubahan terencana, kesediaan untuk berubah. Perilaku itu dapat berubah apabila kita sebagai pendidik menciptakan situasi yang baik dalam proses perubahan perilaku. Melalui pendidikan olahraga dan kesehatan diharapkan penanaman perilaku budaya hidup sehat dapat tertanam pada diri peserta didik. Dengan memberi pemahaman dan contoh masalah yang dekat dengan kehidupan sehari-hari dan berusaha mendiskusikan dengan kelompoknya untuk menemukan solusi dari masalah tersebut. Hal itu dikarenakan dengan memberikan contoh-contoh dari masalah yang terjadi di lingkungan sekitar maka peserta didik akan lebih memahami, dikarenakan peserta didik merasakan terjun langsung ke dalam masalah tersebut dan penyampaian materi pembelajaran lebih menyenangkan dan tepat sasaran.

DAFTAR RUJUKAN

- Barret, Terry. 2005. *Understanding Problem Based Learning*. (Online), diakses pada tanggal 22 Januari 2017.
- Boyages, dkk. 2009, *A-Z Panduan Kesehatan "Men's Health"*. Andi; Yogyakarta
- Giriwijoyo, dkk. 2013, *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Remaja Rosdakarya; Bandung
- Kemenkes RI, 2012. *Jendela Data dan Informasi Kesehatan "Penyakit Tidak Menular"*. Departemen Kesehatan; Jakarta.

- Messent, P. R. Carlton B. Cooke. &Jonathon Long. 1999. *Primary and Secondary Barriers To Physically Active Healthy Lifestyles For Adults With Learning Disabilities*. Disability and Rehabilitation , 1999 ; vol. 21, no. 9, 409-419
- Miao, Yongwu et.al. (-).*PBL-protocols: Guiding and Controlling Problem Based Learning Processes in Virtual Learning Environment*. GMD : Darmstad.
- Notoatmodjo, S.. 2003. *Perilaku kesehatan dan pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S.. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S.. 2010. *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.
- Ochieng, Bertha M. N.. 2006. *Factors affecting choice of a healthy lifestyle: implications for nurses*. British Journal of Community Nursing . Feb2006, Vol. 11 Issue 2, p78-81. 4p.
- Purwanto, H. 1999. *Pengantar Perilaku Manusia: Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Purwanto. 2004, *Pendidikan Jasmani Untuk Penderita Asma*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sudarman. (2007). Problem Based Learning : Suatu Model Pembelajaran untuk Mengembangkan dan Meningkatkan Kemampuan Memecahkan masalah. *Jurnal Pendidikan Inovatif* (Online), Vol 2 (2), 6
- Suliddin Hamidli, Ayşen Yetkin and Yalçın Yetkin. (2010). *The meaning of life: Health, disease, and the naturopathy*. International Journal of Physochology and Counselling, 2010; Vol 2(1), 9-16.
- Sunardi. 2012, *Sehat Itu Pilihan “Gaya Hidup Sehat Tanpa Repot”*. Andi; Yogyakarta
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan.
- Wetherell, M., Taylor, S., & Yates, S.J. (Eds.). 2001. *Discourse theory and practice*. London: SAGE.
- Waters, R and McCracken, M.(-).*Assessment and Evaluation In Problem Based Learning*. Georgia Intitute of Technoloy : Georgi

MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA DENGAN TEKNIK RELAKSASI PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Achmad Furqon Bildhonny

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

doniefurqon25@gmail.com

Abstrak: kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Untuk itu, keterlibatan yang intensif merupakan salah satu kunci untuk memahami dan menjelaskan fenomenakejenuhan belajar. Proses belajar yang terus-menerus dilakukan para siswa serta tekanan-tekanan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal dapat membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniahnya. Pada akhirnya siswa mengalami kelelahan fisik dan emosi (mental), meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis. Meski harus diakui,kejenuhan belajar dapat dialami siapa saja. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar sekalipun bisa mengalaminya. Kejenuhan belajar siswa yang terjadi pada pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan siswa dalam melakukan sebuah permainan olahraga banyak yang merasa gagal dan tidak mampu melakukan suatu permainan olahraga yang mengakibatkan siswa mengalami kejenuhan dan malas belajar pendidikan jasmani dan olahraga. Tetapi kejenuhan belajar dapat di atasi atau diturunkan kejenuhannya dengan salah satu teknik yaitu teknik relaksasi yang merupakan terapi perilaku, dengan ini siswa dapat dikondisikan atau dapat diminimalisasi dengan tingkah laku yang dapat membantu meringankan kondisi tegang atau jenuh yang dialami oleh siswa.

Kata kunci: kejenuhan, belajar, PJOK, teknik relaksasi

PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Suherman dan Mahendra (2001:14) menyatakan bahwa “Tujuan pertama pembuatan program pendidikan jasmani adalah untuk menyediakan dan memberikan berbagai pengalaman gerak untuk membantu terbentuk landasan gerak yang kokoh, yang pada akhirnya diharapkan dapat mempengaruhi gaya hidup yang aktif dan sehat”. Sedang Bookwalter (1964) menyatakan bahwa tujuan ideal dari pendidikan jasmani adalah perkembangan optimal dari individu yang utuh dan berkemampuan menyesuaikan diri secara jasmaniah, sosial dan mental, melalui pelajaran yang terarah 6 dan partisipasi dalam olahraga yang dipilih aktivitas ritmis dan senam yang dilaksanakan sesuai

dengan standard sosial dan kesehatan. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Secara umum tujuan pendidikan digolongkan menjadi tiga ranah/domain yaitu: ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan pada pendidikan formal dari jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah. Mata pelajaran ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pada dasarnya kegiatan belajar di sekolah merupakan suatu kegiatan yang paling pokok. Tingkat keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan, banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai peserta didik.

Dalam belajar setiap siswa mempunyai peluang untuk meraih prestasi dan untuk mencapainya harus dibarengi dengan usaha dan kerja keras dalam belajar agar mendapat hasil sesuai yang diharapkan, namun tidak jarang juga banyak siswa dalam meraih prestasi tersebut banyak menemukan kendala-kendala dalam proses belajar yang salah satu diantaranya adalah rasa jenuh. Contoh lain ketika sedang bermain bola voli, banyak para siswa merasa gagal dan tidak mampu bermain sehingga menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dan malas belajar pendidikan jasmani dan olahraga (Winarni, S. 2011:124). Fenomena kejenuhan belajar pada siswa merupakan fenomena yang banyak terjadi di dunia pendidikan, jika hal ini terjadi maka dapat mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak tercapai sesuai yang di tetapkan dan peluang siswa untuk berhasil dalam mencapai prestasi belajar pun menjadi menurun.

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Hakim, T. 2004:62). Kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari siswa sendiri, keluarga, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tentunya menggunakan teori dan pendekatan tertentu antara lain *psikoanalisis, behavioral, eksistensial humanistik, client center, gestalt, analisis transaksional, dan pendekatan rasional emotif* (IPt. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP & Ni. Kt. Suarni, 2014). Pendekatan behavioral sebagai salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, memiliki berbagai teknik salah satunya yaitu teknik relaksasi (Ningsih, F. 2016:52).

Beech dkk, (dalam Nursalim, 2005:82) berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Dimana terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pengubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif. Dan Relaksasi yang merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah individu mengontrol diri, menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu. Adapun manfaat relaksasi adalah membuat individu lebih mampu menurunkan ketegangan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia, mengurangi kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda, membantu tidur nyenyak dan meningkatkan pemahaman terhadap beberapa pengetahuan.

Kejenuhan Belajar, secara harfiah, arti jenuh adalah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apa pun. Selain itu, jenuh juga bukan berarti jemu atau bosan. Dalam belajar, disamping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami pikiran negative lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam istilah psikologi lazim disebut learning plateau atau plateau. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa telah memubazirkan usahanya.

Reber,1988 (dalam Muhibbin Syah,2012:181), kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun, tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Muhibbin Syah (2012:181) menyatakan bahwa seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh system akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru, sehingga kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan di tempat”. Sedangkan menurut Thursan Hakim (2000:62) kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.

Dari berbagai pendapat tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa bosan, lelah,

kurang perhatian dalam pelajaran, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendatangkan hasil.

Jenis-jenis Kejenuhan, satu langkah penting yang sangat dibutuhkan ketika kita mulai berusaha mengatasi masalah kejenuhan, yaitu mengenali jenis-jenis kejenuhan. Secara umum ada tiga jenis kejenuhan yaitu kejenuhan positif, kejenuhan wajar dan kejenuhan negatif (Al-Qawi, Abu A. 2004:133) sebagai berikut: a) Kejenuhan Positif, merupakan kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindak kezhaliman, kesesatan, hingga keyakinan bathil, contoh kejenuhan positif: misalnya seorang bosan berhura-hura, bosan menipu, bosan berbuat dosa dan lain-lain. Kejenuhan positif tidak perlu dilawan, atau di carikan kiat-kiat tertentu untuk memusnahkannya. Akan tetapi, kejenuhan seperti ini harus terus ditumbuh kembangkan. b) Kejenuhan wajar, merupakan kejenuhan yang sangat lumrah terjadi. Setiap orang melakukan kesibukan berulang-ulang pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan wajar sering kita jumpai dalam aktifitas belajar, berkerja, berumah tangga, bergaul dan lain-lain. Dari pengertian diatas jelas bahwa kejenuhan wajar pasti akan dialami setiap orang, karena kejenuhan tidak bisa dihapuskan dan sudah menyatu dengan kodrat hidup manusia. c) Kejenuhan negatif merupakan kejenuhan yang berat, merusak kehidupan dan bisa memicu munculnya keburukan-keburukan lain yang lebih serius. Kejenuhan negatif, misalnya kejenuhan akibat kegagalan, kesempitan hidup, penganiyayaan, sakit hati, juga hidup kacau dan lain-lain. Kejenuhan negatif merupakan bahaya bagi kehidupan manusia karena pengaruhnya sangat buruk.

Kejenuhan adalah suatu proses bertahap yang merusak fisik, emosi dan psikis, ini disebabkan oleh stresor (penyebab stres) yang potensial dari dalam diri orang itu sendiri maupun dari pihak luar dirinya. Kejenuhan problematika hidup, apalagi jika kadar kejenuhan melebihi ambang kewajaran. Tidak ada jalan lain yang ditempuh, selain mengatasi kejenuhan itu dengan sebaik-baik cara. Untuk tujuan itu kita perlu memahami sebab-sebab timbulnya kejenuhan. Dalam bukunya Abu Abdirrahman Al-Qowiy disebutkan, sebab-sebab yang menimbulkan kejenuhan: a) Kesibukan monoton, b) Prestasi mandeg, c) Lemah minat, d) Penolakan hati nurani, e) Kegagalan berusaha, f) Penghargaan nihil, g) Ketegangan panjang, h) Perlakuan buruk.

Untuk lebih jelasnya maka akan penulis paparkan satu persatu : a) Kesibukan monoton, kemonotonan sering kali merupakan salah satu sebab kebosanan. Melakukan hal yang sama secara berulang-ulang tanpa beberapa perubahan juga dapat membuat jenuh. Sebab paling umum dibalik timbulnya rasa jenuh adalah kesibukan yang monoton. Seseorang yang mengerjakan sesuatu berulang, dengan proses sama, suasana yang sama, hasil sama, dalam kurun waktu

yang lama. Misalnya seorang siswa yang diajar oleh gurunya dengan menggunakan metode yang tidak bervariasi, setiap pertemuan gurunya tersebut menggunakan metode ceramah, menerangkan saja tanpa diselini dengan metode yang lain maka hal tersebut juga bisa menimbulkan kejenuhan, b) Prestasi mandeg, sebab selanjutnya yang kerap memicu kejenuhan adalah kemandegan prestasi. Siswa yang terus menerus belajar dengan giat secara konsisten tidak kenal lelah pantang menyerah. Namun setelah sekian lama belajar tidak mengalami perubahan yang diharapkan. Maka kondisi seperti ini berpotensi melahirkan kejenuhan, bahkan rasa prustasi, c) Lemah minat, kejenuhan juga akan muncul ketika seseorang menekuni yang tidak diinginkan. Demikian pula dengan siswa yang sejak awal tidak menyukai atau tidak minat pada mata pelajaran tertentu ia akan selalu merasa jenuh dan bosan terhadap mata pelajaran tersebut, d) Penolakan hati nurani, penyebab selanjutnya adalah tinggal atau berkecimpung di sebuah lingkungan yang tidak sesuai dengan hati nurani. Demikian pula dengan seorang siswa, kalau tempat sekolahnya karena dipilih oleh orang tua tidak sesuai dengan kehendaknya maka ia akan merasa jenuh dan malas untuk sekolah, e) Kegagalan beruntun, penyebab lain kejenuhan adalah kegagalan yang beruntun. Seorang siswa yang pernah mengalami kegagalan dalam meraih prestasi di sekolah padahal ia telah belajar dan berusaha tetapi gagal. Maka siswa tersebut pasti mengalami kejenuhan, f) Penghargaan nihil, sebab lain yang memicu kejenuhan adalah penghargaan kecil terhadap penghargaan prestasi pengorbanan yang telah dilakukan. Didunia belajar, betapa banyak kita saksikan pelajar-pelajar yang kecewa terhadap guru atau lembaga penyelenggara pendidikan, g) Ketegangan panjang, sebab selanjutnya yang menimbulkan kejenuhan adalah ketegangan yang berkepanjangan Ketegangan dalam hidup kadang perlu, setidaknya agr hidup ini tidak terasa datar atau monoton. Tetapi ketegangan yang terus menerus bisa menimbulkan kejenuhan besar, h) Perlakuan buruk, sebab lain yang kerap kali menimbulkan kejenuhan adalah perlakuan buruk. Hal tersebut juga bisa terjadi pada siswa yang mendapat perlakuan buruk dari gurunya pada salah satu bidang studi, tentunya siswa tersebut akan merasa jenuh, bosan dan males terhadap mata pelajaran itu.

Dampak Buruk Kejenuhan, menurut Abu Abdirrahman (39:2004) dampak-dampak buruk yang ditimbulkan oleh kejenuhan, antara lain : a) Sebagai penyakit, b) Produktifitas menurun, c) Rencana gagal, d) Hasil tidak matang, e) Orientasi berubah, f) Muncul sikap usil, g) Sikap antipasti, h) Mencari pelarian, i) Menyuburkan perilaku hipokrit. j) Memicu kezhaliman, k) Menim-bulkan frustrasi. Dari dampak-dampak kejenuhan tersebut dapat penulis simpulkan bahwa ketika jenuh melanda , siapapun akan merasa tertekan. Jika semula siswa belajar penuh semangat dan tekun, namun ketika rasa kejenuhan itu datang, mendadak semangatnya melemah, tubuh terasa lunglai, hilang gairah dan keceriaan.

Teknik Relaksasi, Beech dkk, (dalam Nursalim, 2005:82) berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Sedangkan Gemilang (2013:153) memberi pengertian bahwa teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan stress dan emosi yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan membersihkan kesehatan dan kecantikan tubuh.

Selain pendapat di atas Ipt. Edi Sutarjo, Dewi Arum WMP. & Ni. Kt. Suarni (2014:55), berpandangan pula bahwa burnout yang dialami siswa dapat dikondisikan atau dapat diminimalisasi dengan tingkah laku yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi serta dapat pula membantu meringankan kondisi tegang atau jenuh yang dialami oleh siswa.

Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, serta memberikan kesehatan pada tubuh.

KESIMPULAN

Kejenuhan belajar siswa pada mata pelajaran penjas harus segera diatasi, karena mempengaruhi tidak optimalnya proses pembelajaran. Proses pembelajaran tidak optimal dikarenakan pada saat guru memberikan pelajaran tidak mampu dimengerti dan dipahami secara maksimal ke otak siswa. Kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa harus mendapatkan penanganan, baik penanganan dari siswa sendiri, keluarga, lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tentunya menggunakan teori dan pendekatan tertentu antara lain *psikoanalisis, behavioral, eksistensial humanistik, client center, gestalt, analisis transaksional, dan pendekatan rasional emotif* . Pendekatan behavioral sebagai salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling, memiliki berbagai teknik salah satunya yaitu teknik relaksasi. Faktor penyebab munculnya kejenuhan seperti kelelahan, aktifitas mental, dan/ atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan ketrampilan relaksasi.

SARAN

Artikel ini dapat dijadikan bahan masukan baru untuk meningkatkan layanan dan variasi dari pengajaran guru pendidikan jasmani di sekolah, khususnya untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik relaksasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Qawiy, A. 2004. *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta: Khalifa.
- Bookwalter, Kaerl W. 1964. *Physical Education in the Secondary School*. Washington DC; The Center for Applied Research in Education, Inc.
- Fitri, N. 2016. *Efektifitas Teknik Relaksasi Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa*. E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 7 Tahun ke-5. Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gemilang, J. 2013. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta : Mantra Books.
- Hakim, T. 2004. *Belajar Secara Efektif*, Jakarta: Pustaka Suara, 2004.
- Ipt. Edi, S, dkk. 2014. “*Efektifitas teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Sigaraja Tahun Pelajaran 2013/ 2014*”. *E-journal Undiksha*. Volume: 2 No 1. Diakses dari <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3740/2995>. Pada 24 Maret 2017 pukul 10.26 WIB.
- Nursalim, M, dkk. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya : UNESA University Press.
- Sri, W. 2011. *Pengembangan Karakter Dalam Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suherman, A & Mahendra, A. 2001. *Menuju Perkembangan Menyeluruh. Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Umum*. Jakarta: Depdiknas.
- Syah, M. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

PROFESIONALISME GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN DI ERA PERKEMBANGAN TEKNOLOGI

Fauzi Triunaidi Abdillah

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
fauzitrijunaidi@gmail.com

Abstrak: sebagai guru yang professional dituntut selalu mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi serta menciptakan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan bagi peserta didik. Masuknya teknologi ke dalam dunia pendidikan membuat guru harus menyiapkan strategi dalam proses pembelajarannya. Strategi pembelajaran yang sesuai diyakini banyak pihak mampu meningkatkan gairah belajar peserta didik, yang pada akhirnya akan menciptakan pembelajaran yang lebih menarik. Masuknya teknologi ke dalam dunia pendidikan memberikan pengaruh, diantaranya: a) bergesernya pendidikan dari sistem pembelajaran yang berorientasi pada guru berganti berorientasi pada peserta didik, b) pembelajaran dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. c) semakin banyaknya pilihan sumber belajar yang tersedia. Dari hal tersebut dibutuhkan peran guru profesional untuk mengarahkan, merencanakan, mengkaji, menilai berbagai informasi sehingga dapat bermanfaat bagi peningkatan kualitas pendidikan di era perkembangan teknologi.

Kata kunci: guru profesional, perkembangan teknologi

PENDAHULUAN

Masuknya teknologi ke dalam dunia pendidikan menjadikan guru harus menyiapkan strategi dalam proses pembelajarannya. Dengan berkembangnya teknologi banyak sumber informasi (sumber belajar) bagi para siswa. Sehingga sekolah saat ini tidak lagi menjadi satu-satunya tempat untuk melakukan pembelajaran. Dengan memasukkan teknologi dalam proses pembelajaran, dirasakan adanya kecenderungan: a) bergesernya pendidikan dari sistem pembelajaran yang berorientasi pada guru (*teacher centered*) ke yang berorientasi pada peserta didik (*student centered*), b) tumbuh dan semakin memasyarakatnya pendidikan terbuka atau jarak jauh (Steep, 2002). c) semakin banyaknya pilihan sumber belajar yang tersedia (Riyana, 2010). Rosenberg (2001:8) menambahkan ada tiga pergeseran dalam proses pembelajaran akibat perkembangan teknologi komunikasi yaitu: a) pergeseran dari ruang kelas ke di mana dan kapan saja, b) pergeseran dari kertas ke online, dan c) pergeseran fasilitas fisik kefasilitas jaringan kerja. Dari hal tersebut maka guru dapat memfasilitasi siswa untuk belajar meskipun tidak berhadapan secara langsung. Selain itu siswa juga dapat belajar mandiri melalui sumber belajar dengan menggunakan teknologi yang tersedia.

Dalam pembelajaran berbasis teknologi diperlukan guru yang profesional. Guru yang profesional dituntut untuk terus-menerus berkembang sesuai dengan perkembangan zaman, ilmu pengetahuan, dan teknologi, serta kebutuhan masyarakat termasuk kebutuhan terhadap sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki kapabilitas untuk mampu bersaing di forum regional, nasional, ataupun internasional (Jaedun, 2009).

Sebagai guru yang profesional dituntut untuk berkembang mengikuti perkembangan zaman. Menurut Hasan (2009) guru Indonesia yang profesional dipersyaratkan mempunyai dasar ilmu yang kuat sebagai pengejawantahan terhadap masyarakat teknologi dan masyarakat ilmu pengetahuan. Selain itu, Hasan (2009) menjelaskan bahwa untuk menjadi profesional, seorang guru dituntut untuk memiliki lima hal: (1) Guru mempunyai komitmen pada siswa dan proses belajarnya, (2) Guru menguasai secara mendalam bahan/mata pelajaran yang diajarkannya serta cara mengajarnya kepada siswa, (3) Guru bertanggung jawab memantau hasil belajar siswa melalui berbagai cara evaluasi, (4) Guru mampu berfikir sistematis tentang apa yang dilakukannya dan belajar dari pengalamannya, (5) Guru seyogyanya merupakan bagian dari masyarakat belajar dalam lingkungan profesinya. Dari paparan diatas tampak peran guru yang professional dibutuhkan untuk mengarahkan, merencanakan, mengkaji, menilai berbagai informasi sehingga dapat bermanfaat bagi peningkatan kualitas pendidikan di era perkembangan teknologi.

Teknologi informasi dan komunikasi (TIK) sudah sering digunakan di dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam kegiatan pembelajaran. Meskipun kita sering menggunakan teknologi namun banyak orang yang masih beranggapan TIK berhubungan dengan computer dan internet saja sehingga banyak orang jika mendengar istilah TIK maka yang terlintas dipikirkannya yaitu computer dan internet. Pardosi (2004) mengemukakan bahwa teknologi informasi dapat dimaknai sebagai ilmu yang diperlukan untuk mengatur informasi agar informasi tersebut dapat ditelusuri kembali dengan mudah dan akurat. Isi ilmu tersebut dapat berupa prosedur dan teknik-teknik untuk menyimpan dan mengelola informasi secara efisien dan efektif. Informasi dipandang sebagai data yang telah diolah dan dapat disimpan baik dalam bentuk tulisan, suara, gambar, maupun dalam bentuk video.

Perkembangan pembelajaran berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dapat melalui multimedia, interaktif, dan jaringan. Deliyannis (2010:5) menyatakan: *Multimedia when it refers to computer applications, they are meant to incorporate audio and video, especially interactively, while when multimedia refers to art or education systems then it is implied that they are using more than one medium of expression or communication.* Multimedia terbagi menjadi dua kategori, yaitu: multimedia linier dan multimedia interaktif. Multimedia linier

adalah suatu multimedia yang tidak dilengkapi dengan alat pengontrol apapun yang dapat dioperasikan oleh pengguna. Multimedia ini berjalan sekuensial (berurutan), contohnya: TV dan film. Multimedia interaktif adalah suatu multimedia yang dilengkapi dengan alat pengontrol yang dapat dioperasikan oleh pengguna, sehingga pengguna dapat memilih apa yang dikehendaki untuk proses selanjutnya. Contoh multimedia interaktif adalah: multimedia pembelajaran interaktif, aplikasi, dan lainnya.

Dalam rangka Menghadapi abad ke-21, UNESCO (1996) melalui jurnal *“The International Commission on Education for the Twenty First Century”* merekomendasikan pendidikan yang berkelanjutan (seumur hidup) yang dilaksanakan berdasarkan empat pilar proses pembelajaran, yaitu: Learning to know (belajar untuk menguasai pengetahuan), Learning to do (belajar untuk menguasai keterampilan), Learning to be (belajar untuk mengembangkan diri), dan Learning to live together (belajar untuk hidup bermasyarakat). Untuk dapat mewujudkan empat pilar pendidikan di era perkembangan teknologi sekarang ini, para guru sebagai agen pembelajaran perlu menguasai dan menerapkan TIK dalam pembelajaran di sekolah. Komunikasi sebagai media pendidikan dilakukan dengan menggunakan media-media komunikasi seperti telepon, komputer, internet, e-mail, dan sebagainya. Interaksi antara guru dan peserta didik tidak hanya dilakukan melalui hubungan tatap muka tetapi juga dilakukan dengan menggunakan media-media tersebut. Guru dapat memberikan layanan tanpa harus berhadapan langsung dengan peserta didik. Demikian pula peserta didik dapat memperoleh informasi dalam lingkup yang luas dari berbagai sumber melalui *cyber space* atau ruang maya dengan menggunakan komputer atau internet. Di sinilah peran guru untuk membuat kurikulumnya sendiri yang dapat membuat peserta didik belajar secara aktif.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dewasa ini memungkinkan semua pihak dapat memanfaatkan dalam setiap kegiatan kehidupan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup. Dalam dunia pembelajaran, pemanfaatan media berbasis teknologi informasi dan komunikasi juga memungkinkan guru merekayasa media pembelajaran agar tujuan pembelajaran bisa dicapai lebih mudah. Kombinasi media dan strategi pembelajaran yang sesuai juga diyakini banyak pihak mampu meningkatkan gairah belajar peserta didik, yang pada akhirnya akan menciptakan pembelajaran yang lebih menarik. Baharudin (2012:20) mengemukakan bahwa menarik untuk menghubungkan multimedia yang sering dimanfaatkan pendidik dalam pembelajaran dengan pemilihan strategi yang sesuai. Hal ini disebabkan oleh perkembangan teknologi multimedia yang telah memberikan pengaruh signifikan

terhadap perkembangan teknologi pembelajaran, khususnya dalam perkembangan media ajar dan merancang pembelajaran.

Profesionalisme guru pendidikan jasmani dan kesehatan di era perkembangan teknologi, guru Indonesia yang profesional dipersyaratkan mempunyai dasar ilmu yang kuat sebagai pengejawantahan terhadap masyarakat teknologi dan masyarakat ilmu pengetahuan (Hasan, 2009). Guru profesional akan dapat menyelenggarakan proses pembelajaran yang bersih dan menyenangkan, sehingga dapat mendorong kreatifitas pada diri siswa (Jatmiko, 2008). Guru yang profesional adalah guru yang memiliki pengetahuan luas, kematangan, keimanan dan ketaqwaan, dan mampu menggerakkan dirinya sendiri dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan di sekolah dengan selalu mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi khususnya teknologi informasi yang ada (Arnyana, 2007). Lebih lanjut, dikemukakan guru akan bekerja secara profesional bilamana guru tersebut memiliki kemampuan (ability) dan motivasi (motivation) yang tidak terpisahkan. Maksudnya adalah seorang guru akan bekerja secara profesional bila mana memiliki kemampuan kerja yang tinggi dan kesungguhan hati untuk mengerjakan tugas-tugasnya dengan sebaik-baiknya.

Sesuai dengan pemikiran di atas, seorang guru dapat dikatakan profesional bila memiliki kemampuan tinggi (*high level of abstract*) dan motivasi kerja tinggi (*high level of commitment*). Seorang guru yang memiliki komitmen tinggi biasanya perhatiannya pada siswa tinggi, demikian pula waktu yang disediakan untuk meningkatkan pendidikan sangat banyak. Tingkat abstraksi adalah tingkat kemampuan guru dalam mengelola tugas pembelajaran, mengklarifikasi masalah-masalah dalam tugas pembelajaran, menentukan alternatif pemecahannya, dan berupaya untuk mengikuti perkembangan sesuai dengan tuntutan jaman (Arnyana, 2007).

Menurut UU No. 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen, guru di Indonesia adalah guru yang profesional melakukan pekerjaan khusus yang dilaksanakan berdasarkan tujuh hal, yaitu (1) memiliki bakat, minat, panggilan jiwa, dan idealisme, (2) memiliki komitmen untuk meningkatkan mutu pendidikan, keimanan, ketaqwaan, dan akhlak mulia, (3) memiliki kualifikasi akademik, profesi, dan latar belakang pendidikan sesuai dengan bidang tugas, (4) memiliki kompetensi yang diperlukan sesuai dengan bidang tugas, (5) memiliki tanggung jawab atas pelaksanaan tugas keprofesionalan, (6) memperoleh penghasilan yang ditentukan sesuai dengan prestasi kerja sehingga guru menjadi bangga akan profesi yang digelutinya, dan (7) memiliki kesempatan untuk mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan belajar sepanjang hayat (*long life learning*).

Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Nasional Pendidikan pasal 38, pendidik (guru) adalah agen pembelajaran yang harus memiliki empat jenis kompetensi, yakni kompetensi pedagogik, kepribadian, professional, dan sosial. Dalam konteks ini, maka kompetensi guru diartikan sebagai kebulatan pengetahuan, keterampilan dan sikap yang diwujudkan dalam bentuk perangkat tindakan cerdas dan penuh tanggung jawab yang dimiliki seseorang calon guru untuk memangku jabatan guru sebagai profesi. Kompetensi pedagogik merupakan kemampuan yang berkenaan dengan pemahaman terhadap peserta didik dan pengelola pembelajaran yang mendidik dan dialogis. Secara substantif, kompetensi ini mencakup kemampuan pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya (Jaedun, 2009).

Guru yang profesional adalah guru yang mampu merancang dan menerapkan pembelajaran sesuai dengan perkembangan ilmu kependidikan. Oleh karena itu guru harus mengasai berbagai teori belajar, pendekatan pembelajaran model maupun strategi-strategi pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, berbagai metode pembelajaran, dan mampu merancang dan menerapkan dalam pembelajaran (Arnyana, 2007). Penguasaan strategi pembelajaran menjadi bagian penting bagi guru terutama strategi pembelajaran yang menekankan siswa aktif mencari pengetahuan secara mandiri. Strategi pembelajaran yang sesuai diyakini banyak pihak mampu meningkatkan gairah belajar peserta didik, yang pada akhirnya akan menciptakan pembelajaran yang lebih menarik (Fardhany, 2016).

Dengan adanya kemajuan di bidang teknologi dan informasi, guru juga dituntut menguasai dan dapat memanfaatkannya, baik sebagai sarana belajar (untuk mengikuti perkembangan pendidikan jasmani dan kesehatan terbaru maupun strategi pembelajaran terbaru) maupun merancang pembelajaran berbasis teknologi informasi (khususnya komputer atau *e-learning*), dan memanfaatkan teknologi multimedia. Dengan adanya internet sebagai media komunikasi, guru maupun siswa dapat memanfaatkan internet sebagai media komunikasi, yaitu komunikasi antarsiswa maupun guru dalam berbagai kelompok diskusi yang bernuansa akademik bersama komunitas akademik berbasis internet di seluruh dunia. Dalam pembelajaran, guru dapat memanfaatkan internet untuk menyajikan informasi kepada siswa dan masyarakat dan siswa dapat menyampaikan hasil kerjanya kepada guru melalui internet pula.

Kompetensi kepribadian merupakan kemampuan personal yang mencerminkan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik, dan berakhlak mulia (Jaedun, 2009). Guru yang memiliki kepribadian yang baik adalah guru yang memiliki kepribadian yang

mantap, stabil, dewasa, arif dan bijaksana, berwibawa, dan berakhlak mulia sehingga menjadi panutan di masyarakat khususnya masyarakat sekolah. Guru memiliki kepribadian mantap, yang ditunjukkan dengan kecenderungan bersikap dan bertindak sesuai dengan norma hukum yang ada, menaati tata tertib serta memiliki komitmen terhadap tugas dan menunjukkan disiplin dalam menjalankan tugas (Arnyana, 2007).

Kompetensi professional merupakan kemampuan yang berkenaan dengan penguasaan materi pembelajaran bidang studi secara luas dan mendalam yang mencakup penguasaan substansi isi materi kurikulum mata pelajaran di sekolah dan substansi keilmuan yang menaungi materi kurikulum tersebut, serta menambah wawasan keilmuan sebagai guru (Jaedun, 2009). Untuk dapat menguasai bahan dengan baik, guru harus memiliki kebiasaan menelusuri pustaka dan sumber belajar lain (internet) secara mandiri. Internet dapat dijadikan sumber materi pelajaran sesuai dengan perkembangan IPTEK terbaru. Penelusuran mengenai perkembangan ilmu menjadi suatu keharusan.

Dalam eksplorasi melalui internet, hampir semua informasi dapat diperoleh oleh siapa pun dan dari mana pun mereka berada. Oleh karena itu, guru memiliki kemampuan untuk mendorong siswa memanfaatkan internet untuk memperoleh informasi tentang materi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, pengetahuan, hasil penelitian terbaru di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan, dan berbagai metode pembelajaran terbaru. Internet dapat pula digunakan sebagai sarana mengkomunikasikan berbagai ide ke segala penjuru dunia. Kompetensi sosial berkenaan dengan kemampuan pendidik sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar sekolah (Jaedun, 2009).

Kemajuan teknologi menjadikan komunikasi antar bangsa di dunia semakin dekat. Untuk melakukan komunikasi yang baik dan efektif, diperlukan kemampuan berbahasa yang baik. Bahasa yang digunakan tidak hanya bahasa Indonesia namun bahasa Internasional yakni bahasa Inggris. Selain sebagai komunikasi, keahlian dalam berbahasa yang baik diperlukan untuk mencari sumber belajar karena sumber belajar yang tersedia saat ini lebih banyak menggunakan dalam bahasa Inggris.

Empat kompetensi di atas pada dasarnya tidak terpisah secara eksplisit satu sama lain, tetapi menyatu menjadi satu kesatuan sebagai kompetensi guru. Trilling and Hood (1999) mengemukakan bahwa untuk sukses sebagai tenaga kerja pada abad pengetahuan (abad 21), guru harus memiliki kemampuan berpikir kritis, kreatif, kolaborasi, memahami berbagai budaya, komunikasi, menguasai *e-learning*, dan mampu mengendalikan diri sendiri untuk belajar sepanjang hayat.

Berpikir kritis. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan di abad ini dituntut memiliki kemampuan berpikir kritis, yaitu kemampuan mengidentifikasi masalah dalam pekerjaannya, melakukan analisis, evaluasi, melakukan pemecahan masalah, mengambil keputusan untuk diterapkan, yang didukung oleh pemanfaatan perkembangan teknologi.

Kreatif. Dalam menyajikan pelajaran guru pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan selalu menyajikan ide-ide baru, baik terkait dengan materi pembelajaran maupun strategi yang digunakan. Dengan majunya perkembangan teknologi guru dapat mengkombinasikan antara media dan strategi pembelajaran yang sesuai, yang diyakini banyak pihak mampu meningkatkan gairah belajar peserta didik, yang pada akhirnya akan menciptakan pembelajaran yang lebih menarik (Fardhany, 2016).

Kolaborasi. Guru melakukan kolaborasi dengan guru lain untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi, merancang media pembelajaran, atau merancang strategi pembelajaran yang baik dan sesuai dengan mengikuti berkembangnya zaman.

Komunikasi. Sebagai guru di era kemajuan teknologi harus menguasai dan mampu menggunakan bahasa internasional. Dengan menguasai bahasa Inggris dengan baik, guru dapat mengajar dengan menggunakan bahasa Inggris maupun bahasa nasional, mampu mengakses informasi dari berbagai sumber, menyampaikan informasi kepada semua orang, dan mampu berkomunikasi dengan sesama guru pendidikan jasmani di seluruh dunia. Dengan kemampuan seperti ini, guru tersebut akan menjadi ideal yang selalu mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuannya.

Penguasaan *E-learning*. Penguasaan *e-learning* oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan di era kemajuan teknologi merupakan sesuatu wajib. Dengan menguasai *e-learning*, guru dapat merencanakan pembelajarannya berbasis komputer termasuk di dalamnya pembelajaran berbasis *information communication technology* (ICT). Guru dan siswa dapat menggunakan internet sebagai fasilitas belajar, sehingga materi dan kegiatan pembelajaran selalu baru dan mengikuti perkembangan yang terjadi di seluruh dunia.

Mengelola Diri Sendiri untuk Belajar Sepanjang Hayat. Perkembangan teknologi sangat pesat dan didukung oleh peralatan yang canggih, mengharuskan guru pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki komitmen untuk selalu belajar secara mandiri (*long life learning*) sehingga tidak tertinggal oleh perkembangan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang menjadi tanggung jawabnya dalam kehidupan karirnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan semakin berkembangnya teknologi, sebagai guru pendidikan jasmani dan kesehatan yang profesional harus: a) memiliki kompetensi di bidang tugasnya (pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial), b) mampu merancang strategi pembelajaran yang baik dan sesuai dengan berkembangnya zaman, c) menguasai teknologi informasi, d) memiliki komitmen dalam memajukan pendidikan, e) memiliki kualifikasi akademik dan latar belakang pendidikan profesi sesuai dengan bidang tugas, f) memiliki tanggung jawab atas tugas keprofesionalannya, g) mampu belajar sepanjang ayat dan memanfaatkan ICT sebagai sarana belajar, h) mampu berkomunikasi dengan baik antar guru di seluruh dunia; dan j) memiliki motivasi berprestasi dalam kerjanya.

Saran yang dapat diajukan adalah kepada semua guru agar selalu meningkatkan profesionalismenya dengan mengelola diri sendiri untuk mengikuti perkembangan zaman dan mempunyai komitmen untuk belajar sepanjang hayat. Kepada pemerintah untuk membuat program sertifikasi berkelanjutan agar guru terus mengembangkan keprofesionalannya. Kepada lembaga LPTK untuk selalu meningkatkan kualitas lulusannya dan selalu membantu guru yang ada di sekolah dalam meningkatkan profesionalismenya.

DAFTAR RUJUKAN

- Arnyana, I, B, P. 2007. *Pengembangan Profesionalisme Guru Biologi Di Era Global*. Bali: Universitas Pendidikan Ganesha.
(https://scholar.google.co.id/scholar?q=pengembangan+profesionalisme+guru+bbiologi+di+era+global&btnG=&hl=id&as_sdt=0%2C5&as_vis=1), diakses 17 April 2017.
- Baharuddin, R. 2012. *Pengaruh Penerapan Strategi Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) versus Expository berbantuan Multimedia Interaktif dan Gaya Belajar terhadap Hasil Belajar Fiqih dan Retensi Mahasiswa. Disertasi tidak diterbitkan*. Malang: Pascasarjana. Universitas Negeri Malang.
- Deliyannis, I. 2010. From Interactive to Experimental Multimedia, *Departement of Audio and Visual Art*; Corfu: Ionian University.)
(http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/11513125/Interactive_Multimedia.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1493133328&Signature=fjOdP6vISav2dD4Ckd2aA1mOY0E%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DInteractive_Multimedia.pdf), diakses 17 April 2017.
- Fardhany, P, H. 2016. *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Blended Learning dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa*

- Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)*. Malang: UNiversitas Negeri Malang.
- Hasan, Ani M. 2008. *Pengembangan Profesionalisme Guru di Abad Pengetahuan* (<http://re-searchengines.com/amhasan.html>), diakses tanggal 17 April 2017.
- Jaedun, Amat. 2009. *Evaluasi Kinerja Profesional Guru*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jatmiko, Wahyu. 2008. *Pentingnya Profesional Seorang Guru*. (http://batampos.co.id/Opini/Opini/Pentingnya_Profesional_Seorang_Guru.Html), diakses tanggal 17 April 2017.
- Pardosi, Mico. 2004. *Belajar Sendiri Microsoft Power Point 2000*. Surabaya: Indah Surabaya.
- Riyana, C. 2010. *Peningkatan Kompetensi Pedagogik Guru Melalui Penerapan Model Education Centre of Teacher Interactive Virtual (Educative)*. Jurnal Penelitian Pendidikan. Vol 11 No 1. ([http://jurnal.upi.edu/penelitian-pendidikan/view/1800/PENINGAKATAN%20KOMPETENSI%20PEDAGOGIS%20GURU%20MELALUI%20PENERAPAN%20MODEL%20EDUCATION%20CENTRE%20OF%20TEACHER%20INTERACTIVE%20VIRTUAL%20\(EDUCATIVE\)](http://jurnal.upi.edu/penelitian-pendidikan/view/1800/PENINGAKATAN%20KOMPETENSI%20PEDAGOGIS%20GURU%20MELALUI%20PENERAPAN%20MODEL%20EDUCATION%20CENTRE%20OF%20TEACHER%20INTERACTIVE%20VIRTUAL%20(EDUCATIVE))), diakses 18 April 2017.
- Rosenberg, M, J. 2001. *E-Learning: Strategies for Delivering Knowledge in te Digital Age*. McGraw-Hill Professional. (http://www.ifets.info/journals/6_3/11.html), diakses 19 April 2017.
- Stepp, G, J. 2002. Student Perceptions on Language Learning in a Technological Environment: Implications for the New Millennium. *Language Learning and Technology*, 6(1), p 165-180. (<http://www.llt.msu.edu/vol6num1/steppgreany/default.html>), diakses 18 April 2017.
- Trillingh, B. & Hood, P. 1999. Learning, Technology, and Education Reform in Knowledge Ege. J. *Educational Technology*. (<https://eric.ed.gov/?id=EJ588185>), diakses 18 April 2017.
- Undang-Undang RI Nomor 19 Tahun 2005, tentang *Standar Nasional Pendidikan*. (http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/42688161/pengumuman_46.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1493133950&Signature=kkNiRNt3tDqNivsPye8Mf7mrCqY%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3Dperaturan_pemerintah_reprulik_indonesia.pdf), diakses 19 April 2017.
- UNESCO. 1996. The International Commission on Education for the Twenty First Century, France: *the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*. (http://www.unesco.org/education/pdf/15_62.pdf), diakses 19 April 2017.

EVALUASI PELAKSANAAN PROGRAM PENINGKATAN KETERAMPILAN BOLAVOLI DI SMPN 16 MALANG DENGAN PENDEKATAN DESCREPANCY EVALUATION MODEL

Denny Pradana

(Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Malang)

dennyraraz1009@gmail.com

Abstrak: Tujuan model evaluasi diskripsi ini adalah untuk mengetahui tingkat kesenjangan program meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah bolavoli dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di kelas VIII D SMP Negeri 16 Malang dengan menggunakan metode bermain dengan tujuan awal program yang ditetapkan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan menggunakan dua siklus dan setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan (observasi), dan (4) refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII D SMP Negeri 16 Malang sebanyak 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah setelah dilakukan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan. Pembelajaran dengan pendekatan permainan dilakukan dalam dua siklus, yaitu tiga pertemuan disiklus pertama dan tiga pertemuan disiklus kedua. Tingkat keberhasilan siswa pada siklus pertama sebanyak 78%, pada siklus kedua sebanyak 87%. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah dengan penerapan pembelajaran dengan pendekatan permainan dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah siswa kelas VIII D SMP Negeri 16 Malang. Jadi tidak ada kesenjangan antara hasil yang didapat dengan tujuan program karena terdapat peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa SMP Negeri 16 Malang.

Kata kunci: *passing* bawah, keterampilan, evaluasi diskripsi

PENDAHULUAN

Penyusunan sebuah program, pasti terdapat beberapa tahapan- tahapan yang dilakukan. Tahapan- tahapan tersebut antara lain penyusunan, pelaksanaan dan evaluasi. Evaluasi merupakan proses yang sangat penting dan sangat di butuhkan dalam setiap program, karena evaluasi dapat mencerminkan seberapa jauh perkembangan atau kemajuan hasil. Karena evaluasi dapat mencerminkan seberapa jauh perkembangan atau kemajuan suatu program. Dengan evaluasi, maka berjalan atau tidaknya suatu program dapat diketahui, dan dengan evaluasi pula, kita dapat mengetahui titik kelemahan serta mudah mencari jalan keluar untuk berubah menjadi lebih baik ke depan. Untuk menjadi guru yang profesional dan juga bertugas merencanakan, melaksanakan dan menilai hasil pembelajaran siswa. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 14

tahun 2005 tentang guru dan dosen pasal 20 ayat (1) guru berkewajiban: merencanakan pembelajaran, melaksanakan proses pembelajaran yang bermutu, serta menilai dan mengevaluasi hasil pembelajaran. Seluruh tugas seorang guru yang telah dijelaskan di atas harus dilakukan tidak terkecuali tahap evaluasi. Karena suatu tujuan pembelajaran belum dapat dikatakan tercapai jika tidak dilaksanakan evaluasi.

Mengingat tujuan pendidikan yaitu untuk merubah tingkah laku yang diinginkan pada peserta didik, maka yang penting dalam proses penilaian adalah memeriksa sejauh mana perubahan-perubahan tingkah laku yang diinginkan tersebut telah dicapai peserta didik. Permendiknas No.23 Tahun 2016 memaparkan penilaian adalah proses mengumpulkan dan pengolahan informasi untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik. Penilaian tersebut dilakukan pada seluruh mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, tidak terkecuali mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Tindak lanjut dari penilaian ini adalah sebagai bahan bimbingan lebih lanjut kepada peserta didik serta memberikan informasi kepada pihak luar yang terkait dengan hasil belajar peserta didik.

Penilaian adalah usaha untuk memeriksa kesesuaian antara tujuan-tujuan pendidikan yang diinginkan, dan hasil belajar yang telah dicapai. Oleh karena tujuan pendidikan menyangkut tentang perubahan perilaku yang diinginkan pada peserta didik, maka penilaian dimaksudkan untuk memeriksa sejauh mana perubahan-perubahan yang diinginkan tersebut telah dicapai.

Proses belajar mengajar pada dasarnya adalah interaksi yang terjadi antara guru dan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Guru sebagai pengarah dan pembimbing, sedang siswa sebagai orang yang mengalami dan terlibat aktif untuk memperoleh perubahan yang terjadi pada diri siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar, maka guru bertugas melakukan suatu kegiatan yaitu penilaian untuk evaluasi atas ketercapaian siswa dalam belajar. Selain memiliki kemampuan untuk menyusun bahan pelajaran dan keterampilan menyajikan bahan untuk mengkondisikan keaktifan belajar siswa, guru diharuskan memiliki kemampuan mengevaluasi ketercapaian belajar siswa, karena evaluasi merupakan salah satu komponen penting dari kegiatan belajar mengajar.

PEMBAHASAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 57 ayat (1): “Evaluasi dilakukan dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan, diantaranya terhadap peserta didik, lembaga, dan program pendidikan”.

Menurut Mbulu, Joseph (1995:2) evaluasi merupakan, “Proses penentuan nilai dari sesuatu berdasarkan kriteria tertentu. Dalam proses mencangkup usaha mencari dan mengumpulkan informasi (data) yang diperlukan sebagai pedoman dalam menentukan sesuatu yang menjadi obyek evaluasi yaitu program, prosedur, pendekatan, cara, model kerja, hasil program dan sebagainya”.

Fungsi evaluasi dalam pendidikan adalah untuk perbaikan dan pengembangan sistem pembelajaran dan untuk akreditasi (Arifin, 2016:19-20). Dengan evaluasi diharapkan sebuah program yang akan dilakukan maupun yang telah berjalan dapat meningkat.

Pelaksanaan evaluasi khususnya dalam dunia pendidikan memiliki beberapa model yang dapat dipilih dan dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan, salah satu model evaluasi yang dapat dilaksanakan yaitu dengan *discrepancy evaluation model*. Melihat dari latar belakang di atas maka makalah ini akan membahas tentang *discrepancy evaluation model*.

Evaluasi yang sering dipahami selama ini dalam dunia pendidikan adalah terbatas hanya pada penilaian saja. Ketika sudah dilakukan penilaian, dianggap sudah melakukan evaluasi. Pemahaman tersebut tidaklah tepat. Pelaksanaan penilaian cenderung hanya melihat capaian tujuan pembelajaran saja. Padahal, dalam proses pendidikan tersebut bukan hanya nilai saja yang dilihat, tetapi ada banyak faktor yang membuat berhasil atau tidaknya sebuah program tersebut. Penilaian hanya bagian kecil dari evaluasi.

Menurut Borg and Gall (2007:559) evaluasi pendidikan adalah proses membuat penilaian tentang prestasi, nilai, atau nilai program pendidikan. Kemudian menurut Wirawan (2011:7) evaluasi sebagai riset untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyajikan informasi yang bermanfaat mengenai objek evaluasi, menilainya dan membandingkannya dengan indikator evaluasi dan hasilnya dipergunakan untuk mengambil keputusan mengenai objek evaluasi. Sedangkan menurut Widoyoko (2013:25) pengukuran, penilaian dan evaluasi bersifat hierarki. Evaluasi didahului dengan penilaian (*assessment*), sedangkan penilaian didahului dengan pengukuran. Pengukuran diartikan sebagai kegiatan membandingkan hasil pengamatan dengan kriteria, penilaian (*assessment*) merupakan kegiatan menafsirkan dan mendeskripsikan hasil pengukuran, sedangkan evaluasi merupakan penetapan nilai atau implikasi perilaku.

Terkait dengan evaluasi program, Munthe (2015:3) evaluasi program dapat disimpulkan sebagai suatu proses pencarian informasi, penemuan informasi dan penetapan informasi yang dipaparkan secara sistematis tentang perencanaan, nilai tujuan, manfaat, efektifitas dan kesesuaian sesuatu dengan kriteria dan tujuan yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut Sukardi (2014:8) menyatakan bahwa evaluasi

program adalah suatu kegiatan pengevaluasian yang dilakukan secara berkesinambungan dan ada dalam suatu organisasi.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, maka evaluasi adalah suatu kegiatan yang terencana dan sistematis untuk mencari informasi, penemuan informasi dan penetapan informasi yang di wujudkan dalam kegiatan nyata secara berkelanjutan dalam suatu organisasi dan melibatkan banyak orang didalamnya, yang dipaparkan secara sistematis dengan kriteria dan tujuan yang telah ditetapkan.

Kata *discrepancy* adalah istilah bahasa Inggris, yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia menjadi kesenjangan/ketidaksesuaian. Menurut Arikunto dan Jabar (2010:48) “Model yang dikembangkan oleh Malcolm Provus ini merupakan model yang menekankan pada pandangan adanya kesenjangan di dalam pelaksanaan program. Evaluasi program yang dilakukan evaluator mengukur besarnya kesenjangan yang ada di setiap komponen”. Menurut Arifin, Zainal (2012:71) “Model Provus yang meliputi: *design, operation program, interim products*, dan *terminal products*”.

Sedangkan menurut Mbulu, Joseph (1995:83) “evaluasi kesenjangan (*discrepancy evaluation*) berfungsi untuk mengetahui tingkat kesesuaian antara *standard* (kriteria) yang sudah ditetapkan dengan penampilan aktual program yang bersangkutan”.

Eko (2010:186-187) juga berpendapat tentang model evaluasi *discrepancy*. Menurutny, model evaluasi *discrepancy* adalah model evaluasi dengan cara membandingkan antara apa yang diharapkan (*standard*) dengan apa yang terjadi di lapangan (*performance*) sehingga dapat ditemukan kesenjangan/ketimpangan (*discrepancy*) yang kemudian dari hasil tersebut dapat dilakukan perbaikan-perbaikan.

Sutarto (2014: 4)Model Diskrepansi-Provus adalah model yang paling mudah dilakukan karena hanya membandingkan hasil dan standar yang telah ditentukan. Perbedaan dari keduanya itulah disebut diskrepansi.



Gambar 1 Model Evaluasi Diskrepansi

Dari beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan evaluasi *discrepancy* merupakan model evaluasi yang dikembangkan oleh Malcolm Provus, teknik dalam model evaluasi Provus ini secara garis besar adalah membandingkan atau mencari kesenjangan/ketimpangan antara kenyataan dengan standar yang telah ditetapkan.

Provus mengemukakan bahwa evaluasi kesenjangan (*discrepancy model*) dilakukan untuk mengetahui ketidak sesuaian antara baku (standard) yang sudah ditentukan dalam program dengan kinerja (performance) sesungguhnya dalam program tersebut.

Baku adalah kriteria yang ditetapkan, sedangkan kinerja adalah hasil pelaksanaan program. Sedangkan kesenjangan yang dapat dievaluasi dalam program pendidikan meliputi 1) Kesenjangan antara rencana dengan pelaksanaan program, 2) kesenjangan antara yang diduga atau diramalkan akan diperoleh dengan yang benar benar direalisasikan, 3) Kesenjangan antara status kemampuan dengan standard kemampuan yang ditentukan, 4) Kesenjangan tujuan, 5) Kesenjangan mengenai bagian program yang dapat diubah, 6) Kesenjangan dalam sistem yang tidak konsisten. Oleh karena itu, model evaluasi ini memiliki 5 tahap, yaitu desain, instalasi, proses, produk dan membandingkan.

Tahapan *Discrepancy Evaluation Model*, objek sasaran evaluasi program (lembaga pendidikan, misalnya) dengan menggunakan model *discrepancy* Provus itu ada lima aspek (kadang ada yang menyebutnya cuma empat), yaitu sebagai berikut: 1) *Design* (rancangan; *program design*). Yang dimaksud adalah rancangan kegiatan atau program kerja. Oleh karena itu ada yang menyebutnya dengan *program definition* (penetapan program). Yang dievaluasi mengenai adanya tidaknya unsur input, proses, dan output (lahan, personil, sarana prasarana, sumber daya sekarang berkeadaan seperti apa, mau diproses dengan cara bagaimana, agar menjadi seperti apa), 2) *Installation* (*program installation*; penyediaan perangkat-perengkapan yang dibutuhkan program). Agar program bisa dilaksanakan, lembaga pembuat program itu tentu harus menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk mendukungnya. Jadi, yang dievaluasi adalah ketepatan berbagai sumber daya, perangkat dan perlengkapan yang tersedia untuk pelaksanaan program. Jika diprogramkan meningkatkan kemampuan mahasiswa mengajar, misalnya, apakah sudah disiapkan tempat latihan mengajar yang baik, 3) *Process* (*program process*). Yang dimaksud adalah proses pelaksanaan program. Di dalamnya termasuk kepemimpinan dan penugasan-penugasan (*instruction*). Yang dievaluasi adalah keterkaitan (kegayutan) antara sesuatu yang akan diubah, dibangun, dikembangkan dsb. dengan kegiatan (proses) untuk mengubah, membangun, mengembangkannya. Jika diharapkan sekian orang staf bisa studi lanjut, menyiapkan mereka untuk bisa studi lanjut, misalnya meningkatkan kemampuan bahasa Inggris, meningkatkan

penguasaan metodologi penelitian dan penulisan karya ilmiah, bukan menugaskan studi lanjut, 4) *Product (program product, hasil program)*. Yang dievaluasi adalah efektivitas desain atau rancangan program; tegasnya apakah tujuan atau target program bisa tercapai, 5) *Cost (biaya, pengeluaran)*. Yang dimaksud adalah implikasi (kemanfaatan) sosial politik ekonomi apa yang diharapkan bisa tergapai dari pelaksanaan program tersebut.

Untuk setiap tahapan (*stage*) tersebut ada standar kriteria tertentu yang telah ditetapkan untuk mengevaluasinya. Mengevaluasinya, dengan demikian, secara sederhana hanya dengan membandingkan apa yang nyata terjadi dengan standarnya (ada ketidaksesuaian, diskrepansi, ataukah tidak).

Pembahasan kali ini adalah mengenai tentang penggunaan model evaluasi diskrepansi yang digunakan dalam program peningkatan keterampilan Bolavoli di SMPN 16 Malang. Langkah- langkah kegiatan adalah sebagai berikut:

Judul Kegiatan.

Evaluasi Pelaksanaan Program Peningkatan Keterampilan Bolavoli Di SMPN 16 Malang Dengan Pendekatan *Descrrepancy Evaluation Model* Alasan Dilaksanakannya Evaluasi.

Untuk mengetahui pelaksanaan program peningkatan keterampilan di SMP Negeri 16 Malang apakah berjalan sesuai rencana. Dan juga mengetahui kekurangan apa yang ada dalam pembelajaran di sekolah tersebut sehingga keterampilan bolavoli masih kurang.

Hasil analisis evaluasi

Tujuan penelitian tindakan kelas adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah bolavoli dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di kelas VIII D SMP Negeri 16 Malang dengan menggunakan metode bermain.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan menggunakan dua siklus dan setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan (observasi), dan (4) refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII D SMP Negeri 16 Malang sebanyak 30 siswa. Dari awal program sudah disebutkan adalah untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bolavoli di SMP Negeri 16 Malang.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah setelah dilakukan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan permainan. Pembelajaran dengan pendekatan permainan dilakukan dalam dua siklus, yaitu tiga pertemuan disiklus pertama dan tiga pertemuan disiklus kedua. Pada siklus 1 sudah terlihat peningkatannya pada keterampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah. Peningkatan yang terjadi sebanyak 20% pada sikap awal yang sebelumnya 63% menjadi 83% pada saat pertemuan ketiga.

Peningkatan juga terjadi pada sikap perkenaan yang pada waktu observasi awal siswa hanya mampu mendapat nilai 42% menjadi 61%. Pada sikap akhir siswa mengalami peningkatan dari 66% menjadi 83%. Secara keseluruhan yang pada waktu observasi awal tingkat keberhasilannya sekitar 57% menjadi 76%.

Pada siklus 2 ini permainan-permainan yang digunakan untuk pembelajaran yaitu permainan lempar tangkap bola formasi bintang, permainan melemparkan bola ke target secara berkelompok, permainan estafet sentuh bola, dan permainan *passing* bola ke papan ring basket. Permainan ini lebih berfokus pada sikap perkenaan yang pada siklus 1 masih kurang peningkatannya.

Dilihat dari aktivitas pembelajaran semua siswa sudah tepat waktu datang pada pembelajaran, tidak ada siswa yang tidak ikut pelajaran dengan alasan tidak membawa pakaian olahraga. Hasil keseluruhan penilaian yang dilakukan pada siklus 2 terdapat peningkatan yang lebih baik daripada penelitian disiklus 1. Pada sikap awal yang sebelumnya 83% menjadi 96% pada saat pertemuan ketiga siklus 2. Peningkatan juga terjadi pada sikap perkenaan yang pada waktu observasi awal siswa hanya mampu mendapat nilai 61% menjadi 76%. Pada sikap akhir siswa mengalami peningkatan dari 83% menjadi 90%. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah dengan penerapan pembelajaran dengan pendekatan permainan dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah siswa kelas VIII D SMP Negeri 16 Malang. Dari evaluasi yang didapat adalah terdapat kekurangan yang harus ditingkatkan dalam program tersebut.

KESIMPULAN

Evaluasi adalah proses kegiatan mencari informasi sebanyak mungkin untuk mendapatkan gambaran rancangan dan pelaksanaan program. Hasil evaluasi tersebut akan digunakan bagi pihak yang berkepentingan untuk mengambil keputusan tentang bagaimana berbuat baik pada waktu-waktu mendatang sesuai dengan yang telah direncanakan.

Discrepancy evaluation model merupakan model evaluasi yang dikembangkan oleh Malcolm Provus, tata cara atau teknik dalam model evaluasi Provus ini secara garis besar adalah membandingkan atau mencari kesenjangan/ketimpangan antara kenyataan dengan standar yang telah ditetapkan. Langkah-langkah dalam pelaksanaan model evaluasi *discrepancy* yaitu: (a) Tahap penyusunan desain; (b) Tahap pemasangan instalasi (*Installation*); (c) Tahap proses (pengumpulan data); (d) Tahap pengukuran tujuan (*product*); (e) Tahap pembandingan (*program comparison*).

DAFTAR RUJUKAN

Ariningsih dkk. 2015. *Analisis Diskrepansi Pembelajaran Dengan Kurikulum 2013 Berdasarkan Permendikbud Nomor 65 Tahun 2013 Di Sdnegeri 1 Busungbiu*. Singaraja: e-Journal PGSD Universitas Pendidikan Ganesha

- Arifin, Zainal. 2012. *Evaluasi Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI.
- Eko. 2010. *Evaluasi Program Pembelajaran Panduan Praktis Bagi Pendidik dan Calon Pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gall, Meredith D., Gall. Joyce. Borg. Walter R. 1989. *Educational Research: An Introduction*. New York: Pearson Education.
- Mbulu, Joseph. 1995. *Evaluasi Program: Konsep Dasar, Pendekatan, Model, dan Prosedur Pelaksanaan*. Malang: IKIP Malang.
- Munthe. 2015. *Pentingnya Evaluasi Program di Institusi Pendidikan: Sebuah Pengantar, Pengertian, Tujuan dan Manfaat*. Tangerang: FIP Universitas Pelita Harapan.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. *Standart Penilaian*. Jakarta: Kemendikbud.
- Pradana, Denny. 2014. *Meningkatkan keterampilan passing bawah dengan pendekatan permainan dalam pembelajaran bolavoli di SMP Negeri 16 Malang*. Skripsi tidak diterbitkan: Malang: FIK UM.
- Sukardi. 2014. *Evaluasi Program Pendidikan dan Kepelatihan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutarto, 2014. *Evaluasi Pelaksanaan Proses Pembelajaran Dalam Implementasi Kurikulum 2013 Pada Program Keahlian Teknik Bangunan Di Kota Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. (Online), (<http://www.humas.unimed.ac.id>), diakses 5 Desember 2016.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.
- Widoyoko. 2013. *Evaluasi Program Pembelajaran: Paduan Praktis bagi Pendidik dan Calon Pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Wirawan. 2011. *Evaluasi: Teori, Model, Standar, Aplikasi dan Profesi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

PENINGKATAN PROFESIONALISME GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DALAM PEKEMBANGAN ILMU PENGETAHUAN DAN TEKNOLOGI

Robby Kurniawan

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

robbkurn@yahoo.com

Abstrak: Peningkatan kualitas pendidikan penting dilakukan guna mencapai tujuan pendidikan nasional serta menghasilkan peserta didik yang mampu bersaing dalam tataran global. Untuk mencapai semua tujuan pendidikan nasional salah satu caranya adalah dengan menyeimbangkan antara kualitas pendidik dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Guru merupakan peran pengajar dalam proses pendidikan, keberhasilan suatu proses pendidikan dapat dilihat dari tingkat profesionalisme seorang guru. Guru yang profesional lebih bisa diandalkan dari pada guru yang non-profesional untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh, maka sangat penting saat ini meningkatkan profesionalisme seorang guru. Peningkatan profesionalisme seorang guru dapat dilakukan melalui beberapa cara, antara lain: program pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan guru, program musyawarah guru mata pelajaran (MGMP), dan program sertifikasi guru. Semua program tersebut dilakukan secara sengaja demi meningkatkan profesionalisme seorang guru sesuai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi

Kata kunci: guru, profesionalisme, pendidikan jasmani, IPTEK

PENDAHULUAN

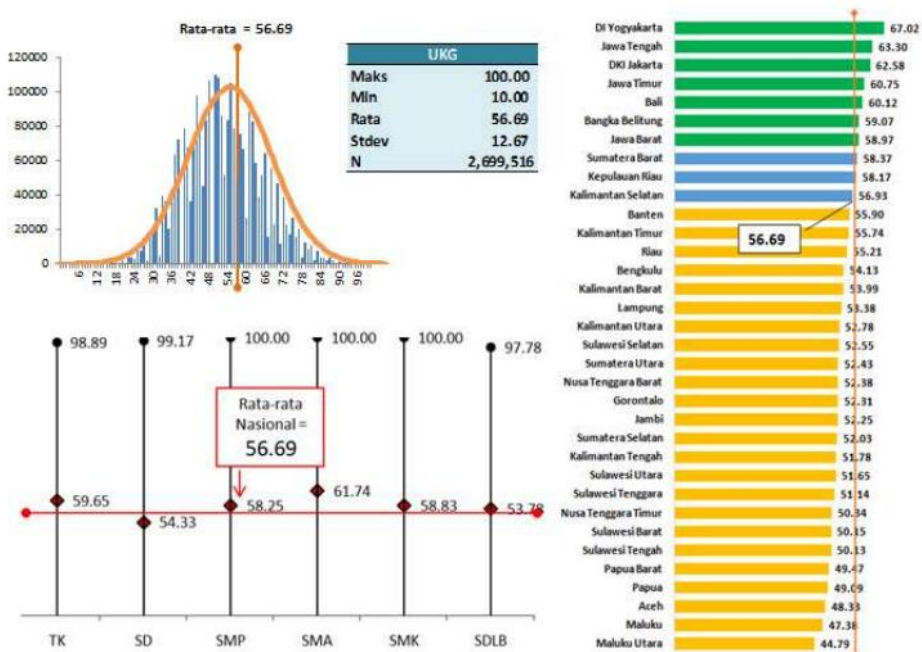
Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan yang dilakukan di dalam ataupun di luar sekolah yang dilaksanakan sepanjang hayat. Seiring berkembangnya zaman peningkatan dan pengembangan kualitas dalam dunia pendidikan penting dilakukan guna mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh. Menurut Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 pasal 3 tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pengembangan kualitas peserta didik tersebut dilakukan guna menghadapi persaingan global dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang pesat saat ini.

Dalam menghadapi tuntutan zaman yang semakin berkembang peningkatan kualitas peserta didik sangat dibutuhkan demi tercapainya tujuan pendidikan nasional, hal ini sejalan dengan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standart Nasional Pendidikan yang menyebutkan bahwa visi pendidikan

nasional adalah mewujudkan sistem pendidikan sebagai pranata sosial yang kuat dan berwibawa untuk memberdayakan semua warga negara Indonesia agar berkembang menjadi manusia yang berkualitas sehingga mampu dan proaktif menjawab tantangan zaman yang selalu berubah. Hal selaras dikemukakan oleh Soedijarto (2008:38) sejarah perkembangan dunia menunjukkan bahwa keberhasilan pembangunan suatu bangsa tergantung dari sistem pendidikannya. Jadi jika sistem pendidikan suatu bangsa sudah baik maka dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas yang dapat bersaing dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat saat ini. Berkaitan dengan hal tersebut maka peningkatan dan pengembangan kualitas pendidikan sangat penting untuk dilakukan.

Dalam usaha meningkatkan kualitas pendidikan dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya melalui peningkatan profesionalisme seorang pendidik atau guru. Menurut Sagala (2007:99) dalam proses pendidikan, guru memiliki peranan sangat penting dan strategis dalam membimbing peserta didik kearah kedewasaan, kematangan dan kemandirian, sehingga guru sering dikatakan ujung tombak pendidikan. Ditambahkan oleh Hidayanto (2009:254) yang berpendapat bahwa untuk membangun peradaban bangsa, semua yang selain guru boleh tidak ada, tetapi guru tidak boleh tidak ada. Jadi dapat dikatakan bahwa guru adalah faktor utama dalam sebuah pembelajaran, maka sangat penting untuk terus meningkatkan profesionalisme guru selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Saat ini khususnya di Indonesia tingkat profesionalisme guru masih diupayakan oleh pemerintah. Menurut data Kemendikbud (2016:71) pada awal tahun 2015 masih terdapat 138.008 guru yang diangkat belum memenuhi syarat untuk bisa ikut sertifikasi pendidik, alasan utamanya adalah guru tersebut belum memenuhi kualifikasi minimal lulusan S1 atau D IV. Hal tersebut mencerminkan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standart Nasional Pendidikan Pasal 29 yang menyebutkan bahwa “standart minimal seorang pendidik adalah memiliki kualifikasi minimal lulusan D IV atau S1” belum dilaksanakan dengan baik. Data lain yang berhubungan dengan belum tercapainya profesionalisme seorang guru di Indonesia menurut Kemendikbud (2016:75) Analisis deskripsi terhadap hasil ujian kopetensi guru (UKG) memperlihatkan bahwa rata-rata UKG mencapai 56.69 telah melampaui kompetensi capaian minimum yang ditetapkan tahun 2015 sebesar 5,5, namun capaian data tersebut belum merata dibuktikan dengan hanya 13 propinsi yang mempunyai rata-rata diatas 5,5. Sisanya sebanyak 21 propinsi mempunyai rata-rata di bawah 5,5. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Rata-rata UKG dan Sebaran Nilai UKG Provinsi

(Sumber: Kemendikbud, 2016:21)

Tuntutan seorang guru untuk mengembangkan profesionalisme selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah diatur dalam Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 pasal 20 tentang guru dan dosen yang menyatakan bahwa “dalam melaksanakan tugas keprofesionalisme, guru berkewajiban meningkatkan dan mengembangkan kualifikasi akademik dan kompetensi secara berkelanjutan sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni”. Hal tersebut sengaja dilakukan untuk meningkatkan kualitas suatu pendidikan secara menyeluruh. Menurut Sharma (2014:2) menyatakan bahwa guru profesional merupakan komponen penting dari kondisi pembelajaran dalam mencapai tujuan pendidikan suatu bangsa guna bersaing dalam komunitas global. Saat ini khususnya dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat sangat penting seorang guru meningkatkan profesionalisme dalam pembelajaran sehingga dapat menciptakan peserta didik yang berkualitas guna bersaing dalam tataran global.

Pengembangan profesionalisme guru wajib dipenuhi tidak terkecuali oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang erat kaitanya dengan pengembangan kualitas peserta didik. Hal ini sejalan dengan pendapat Bucher (1983:13) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani, merupakan bagian integral dari semua proses pendidikan, yaitu suatu bidang pendidikan yang memiliki tujuan

peningkatan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan maksud untuk mewujudkan suatu hasil. Dengan mengetahui pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guna membentuk manusia yang memiliki kualitas tubuh yang baik maka dibutuhkan peran pengajar atau guru yang profesional dalam memberikan kontribusi yang tepat dan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal tersebut dilakukan untuk memperoleh kualitas individu yang sehat dan berkualitas guna menghadapi persaingan dengan negara-negara berkembang lainnya.

Terkait dengan masalah tentang tugas dan kewajiban guru untuk mengembangkan profesionalisme dalam proses pembelajaran sesuai Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 pasal 20 Tentang Guru dan Dosen serta belum diketahui apakah guru-guru memahami persepsi bahwa peningkatan profesionalisme seorang guru sangatlah penting, maka dalam artikel ini akan dibahas tentang pentingnya dan program peningkatan profesionalisme guru selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuana dan teknologi, khususnya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

PEMBAHASAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekoah. Peran pendidikan jasmani sangat penting dalam membelajarkan dan mengajak para peserta didik untuk aktif bergerak atau beraktifitas fisik. Menurut Lumpkin (2010:4) Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai proses hingga seorang individu memperoleh fisik yang optimal, mental, sosial, dan kebugaran melalui aktivitas gerak. Husdarta (2011:3) Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holisitik dalam kualitas inidividu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Schmottlach dkk (2010:2) menyatakan tentang kontribusi pendidikan jasmani yaitu, *“The well-planned physical education program has the potential to contribute to all phases of a student's educational development”*, dapat diartikan bahwa program pendidikan jasmani yang terencana baik memiliki potensi untuk berkontribusi terhadap seluruh tahap perkembangan suatu individu. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan fisik, mental dan perilaku hidup sehat guna memperoleh individu yang berkualitas.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian penting dalam menyiapkan manusia yang berkualitas, hal ini akan memberikan kontribusi yang positif dalam menghadapi persaingan dengan negara-negara lainnya. Morgan dan

Hansen (2008:197) menyatakan bahwa manfaat pendidikan jasmani telah diakui secara luas sebagai sarana gerak utama bagi peserta didik untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan fisik secara aktif. Melalui program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan peserta didik di bentuk dan diajarkan untuk hidup sehat dan mempunyai kebugaran yang baik, sehingga nantinya mampu bekerja secara optimal khususnya dalam perkembangan ilmu pengetahuan yang begitu pesat karena hanya orang yang memiliki kebugaran baiklah yang akan lebih produktif dibandingkan orang yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Hal ini sejalan dengan pendapat Anmol (2015:56) yang menyatakan “hanya orang yang sehat dapat bekerja lama, keras dan riang. Orang yang tidak sehat mungkin tidak akan bisa bekerja terlalu lama dan keras karena daya tahan tubuhnya yang rentan”. Maka dari itu melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan dikembangkan individu yang memiliki kebugaran yang baik dan sehat. Dalam mensukseskan proses pembelajaran pendidikan jasmani terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah peran pengajar atau guru.

Menurut Undang-Undang Guru dan Dosen nomor 14 tahun 2005 pasal 1 menyatakan, Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Menurut Suparlan (2008:12) guru dapat diartikan sebagai orang yang tugasnya terkait dengan upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dalam semua aspeknya, baik spiritual dan emosional, intelektual, fisikal, maupun aspek lainnya. Ditambahkan oleh Imran (2010: 23) guru adalah jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus dalam tugas utamanya seperti mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi siswa pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan menengah. Jadi dapat disimpulkan bahwa guru adalah seseorang yang memiliki keahlian khusus dalam tugas utamanya untuk mengajar, mendidik dan membimbing siswa guna mencerdaskan kehidupan bangsa dalam semua aspek. Sesuai penjelasan tersebut maka penting halnya peningkatan profesionalisme seorang guru sesuai peran utama guru untuk menyiapkan peserta didik yang berkualitas dan produktif.

Seorang guru dituntut meningkatkan profesionalisme dalam pembelajaran karena erat kaitannya dengan keberhasilan peserta didik dan guru merupakan komponen yang paling berpengaruh terhadap terciptanya proses dan hasil pendidikan yang berkualitas. Menurut Wang (2008:1) berpendapat banyak peneliti telah menunjukkan bahwa peningkatan kualitas pengajaran guru dan pembelajaran siswa, pada tingkat tertentu bergantung pada peningkatan kualitas pembelajaran profesional guru. Ditambahkan oleh Chan dan Sam (2005:58-59) seorang guru

memiliki posisi strategis dalam usaha tercapainya kualitas pendidikan yang semakin baik serta amat dituntut kemampuan profesionalnya dalam pembelajaran. Tugas dan peranan guru profesional menurut Ball dan Forzani dalam *Journal of Teacher Education* (2009:498) adalah mempersiapkan pengajaran khusus pada suatu individu yang dapat meningkatkan pembelajaran yang dipelajari secara signifikan melalui pengalaman sendiri. Dalam melakukan pembelajaran, seorang guru dapat dikatakan sebagai pendidik yang profesional jika memenuhi syarat sebagai guru profesional. Menurut Rusman (2014:18) syarat pendidik yang profesional memiliki empat kompetensi yaitu: (1) kompetensi pedagogik, (2) kompetensi personal, (3) kompetensi profesional, (4) kompetensi sosial.

Kompetensi pedagogik adalah kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya. kompetensi personal adalah kemampuan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik, dan berakhlak mulia. Kompetensi profesional adalah kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkannya membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam Standar Nasional Pendidikan. Kompetensi social adalah kemampuan pendidik sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar. Jadi jika komponen-komponen tersebut dimiliki oleh seorang guru dan dapat disajikan dalam sebuah pembelajaran khusus pada peserta didik maka guru tersebut dapat dikatakan sebagai seorang pendidik yang profesional.

Sejalan dengan pentingnya peningkatan profesionalisme seorang guru yang telah disebutkan maka tidak terkecuali guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga berkewajiban meningkatkan tingkat profesionalisme dalam setiap pembelajaran yang dilakukan. Terlebih lagi guru pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen utama dalam proses pendidikan, karena melalui pembelajaran yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani dapat meningkatkan kualitas intelegensi dan kemampuan fisik peserta didik sehingga dapat bersaing dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini. Menurut Pandey (2011:4) pengembangan guru dianggap sebagai proses berkelanjutan dalam meningkatkan dan mempertahankan kompetensi profesional dan dapat diperoleh melalui program *in-service*. Program *in-service* yang dimaksud dapat berupa pelatihan/seminar, selain program *in-service* terdapat juga program untuk meningkatkan profesionalisme guru yaitu melalui musyawarah guru mata pelajaran (MGMP) dan sertifikasi pendidik.

Penjelasan tentang program-program tersebut akan diuraikan dalam kejian berikut: (1) Program pelatihan untuk peningkatan profesionalisme guru penting dilakukan dan telah dilakukan oleh pemerintah. Menurut Depdiknas (2007:4) yang dimaksud dengan pendidikan dan pelatihan yaitu pengalaman dalam mengikuti kegiatan pendidikan dan pelatihan dalam rangka pengembangan dan/atau peningkatan kompetensi dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik, baik pada tingkat kecamatan, kabupaten atau kota, provinsi, nasional, maupun internasional. Bukti fisik komponen ini dapat berupa sertifikat, piagam, atau surat keterangan dari lembaga penyelenggara diklat. Untuk mendapatkan hasil yang positif dari program pelatihan harusnya program tersebut sesuai dengan kebutuhan guru, yaitu mengacu kepada tuntutan kompetensi yang akan diberikan pada peserta didik, (2) Program Musyawarah guru mata pelajaran (MGMP), yaitu suatu wadah atau pertemuan yang dilakukan oleh para guru yang memiliki bidang keahlian yang sama.

MGMP sebagai wadah profesi guru yang berbasis mata pelajaran secara profesional, terprogram, dan secara khusus diarahkan untuk mengembangkan standarisasi konsep dan penilaian mata pelajaran secara nasional (Saondi dan Suherman, 2010: 75). MGMP sebagai suatu wadah atau organisasi profesi di Indonesia telah diatur dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, dikemukakan bahwa: “Organisasi profesi guru adalah perkumpulan yang berbadan hukum yang didirikan dan diurus oleh guru untuk mengembangkan profesionalitas guru. Kegiatan MGMP tersebut diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan seorang guru. Manfaat keberadaan MGMP bagi guru antara lain: (a) melalui pertemuan MGMP guru dapat mencari jalan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, (b) berbagi pengalaman dan studi banding untuk meningkatkan proses pembelajaran di kelas, (c) guru mata pelajaran mendapat kesempatan untuk menambah wawasannya dalam pengembangan pembelajaran, pengembangan profesi, (d) mendapatkan informasi dan pembaharuan baik masalah kurikulum mata pelajaran yang diampunya ataupun kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang menuntut adanya penyesuaian, (3) Program sertifikasi guru diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang terakreditasi dan ditetapkan oleh pemerintah untuk kepentingan peningkatan profesionalisme seorang guru. Dapat diartikan juga sertifikasi adalah pemberian dokumen resmi berbentuk sertifikat. Menurut Suyatno (2007:2) guru yang telah mendapat sertifikat berarti telah mempunyai kualifikasi mengajar yang dijelaskan di dalam dokumen tersebut. Menurut UU Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pasal 11 menyebutkan bahwa sertifikat pendidik yang dimaksud diberikan kepada guru yang telah memenuhi syarat, sertifikasi pendidik dilaksanakan secara objektif, transparan dan akuntabel. Lebih lanjut suyatno (2007:2) menyebutkan tujuan utama sertifikasi adalah: (1)

menentukan kelayakan pendidik dalam melaksanakan tugas sebagai agen pembelajaran dan mewujudkan tujuan pendidikan nasional, (2) meningkatkan proses dan mutu hasil pendidikan, (3) meningkatkan martabat pendidik, (4) meningkatkan profesionalisme pendidik, (5) meningkatkan kesejahteraan guru. Jadi program sertifikasi yaitu pemberian sertifikat kepada seorang pendidik sebagai bukti formal yang membuktikan atau mengakui seorang guru sebagai tenaga profesional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sejalan dengan konsep pendidikan yang dilaksanakan sepanjang hayat dan selalu berkembang idealnya diimbangi dengan peningkatan profesionalisme guru dalam mengajar. Seorang guru dituntut meningkatkan profesionalisme dalam pembelajaran karena erat kaitannya dengan keberhasilan peserta didik, dan guru merupakan komponen yang paling berpengaruh terhadap terciptanya proses dan hasil pendidikan yang berkualitas. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi guru dituntut profesional dan setiap pembelajaran yang dilakukan. Hal itu dilakukan guna meningkatkan kualitas peserta didik, yang nantinya akan bersaing dalam ranah global. Terlebih guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang merupakan komponen utama dalam pembelajaran dan berkontribusi dalam mempengaruhi hasil kualitas peserta didik, maka sangat penting untuk meningkatkan profesionalisme guru tersebut.

Peningkatan profesionalisme seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dilakukan melalui berbagai cara, antara lain: program pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan guru, program musyawarah guru mata pelajaran (MGMP), dan program sertifikasi guru. Semua program tersebut dilakukan secara sengaja demi meningkatkan profesionalisme seorang guru sesuai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Semoga dengan adanya artikel ini guru lebih mengerti tentang pentingnya peningkatan profesionalisme guru dalam proses pembelajaran dan mengetahui cara-cara meningkatkan profesionalisme guru.

DAFTAR RUJUKAN

- Anmol. 2015. *Contribution of sports activities in personality development. International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 1 (3): 56-58.
- Ball, D.L., Forzani, F.M. 2009. *The Work of Teaching and the Challenge for Teacher Education. Journal of Teacher Education*. 60 (5): 497-511.
- Bucher, C. 1983. *Administration Of Physical Education & Athletic Programs*. London: The C V Mosby Company.

- Chan, SM., Sam, T.T. 2005. *Analisis SWOT: Kebijakan Pendidikan Era Otonomi Daerah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. 2007. *Panduan penyusunan portofolio sertifikasi guru dalam jabatan tahun 2007*. Jakarta: Ditjen Dikti Depdiknas.
- Hidayanto, D.N. 2009. *Pemikiran Kependidikan: Dari Filsafat Ke Ruang Kelas*. Jakarta: LeKDiS.
- Husdarta, J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Imran, A. 2010. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Dunia Pustaka.
- Kemendikbud. 2016. *Laporan Kinerja 2015*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Lumpkin, A. 2010. *Instruction Physical Education, Exercise Science, And Sport Studies*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Morgan, P.J., Hansen, V. 2008. *Physical education in primary schools: Classroom teachers' perceptions of benefits and outcomes*. *Health Education Journal*. 67 (3): 196-207.
- Pandey, S. 2011 *Professionalization of Teacher Education in India: A critique of Teacher Education Curriculum Reforms and its Effectiveness*. India: NCERT.
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 *Tentang Standart Nasional Pendidikan*. (online), (http://telkomuniversity.ac.id/images/uploads/PP_No._19_Tahun_2005.pdf), diakses 10 April 2017.
- Rusman. 2014. *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesional Guru*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sagala, S. 2007. *Manajemen Strategik Dalam Peningkatan Mutu Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Saondi, O dan Suherman, A. 2010. *Etika Profesi Keguruan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Schmottlach, N., McManama, J., & Hicks, L. (2010). *Physical Education Activity Handbook*. (12th Ed.). San Francisco: Pearson Education, Inc.
- Sharma. 2014. *Pre-Service Teacher Education Reforms In India And Pakistan: Challenges And Possibilities*. *International Journal of Research*. 2 (2):1-13
- Soedijarto. 2008. Tercapainya Tujuan Pendidikan Nasional Sebagai Ukuran bagi Pendidikan yang Bermutu dan Implikasinya. *Journal Pendidikan Penabur*. 7 (11):37-41.
- Suparlan. (2008). *Menjadi Guru Efektif*. Yogyakarta: Hidayat.
- Suyatno. 2007. *Panduan Sertifikasi Guru*. Jakarta: Indeks.

- Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. (online), (<http://luk.staff.ugm.ac.id/atur/UU20-2003Sisdiknas.pdf>), diakses 10 April 2017.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 *Tentang Guru dan Dosen*. (online), ([http://sindikker.dikti.go.id/dok/UU/UUNo142005\(Guru%20&%20Dosen\).pdf](http://sindikker.dikti.go.id/dok/UU/UUNo142005(Guru%20&%20Dosen).pdf)), diakses 10 April 2017.
- Wang, C.L. 2008. *The Teacher Development in Physical Education: A Review of the Literature*. *Journal Asian Social Science*. 4 (12): 3-18.

PENINGKATAN KOMPETENSI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Ainnur Adi Duhary

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

Ainnur_Adhi@yahoo.com

ABSTRAK: Banyak guru yang tidak paham mengenai kompetensi guru dalam pelaksanaan pembelajaran. Kompetensi guru merupakan syarat wajib dimiliki oleh setiap orang yang berprofesi sebagai guru atau tenaga pendidik, baik guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maupun guru mata pelajaran lainya harus berpedoman atau mengacu kepada Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). Guru merupakan peran sentral pada proses pembelajaran dan guru mempunyai peranan yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik, maka dari itu guru harus profesional dalam melaksanakan pembelajaran. Cara yang tepat untuk meningkatkan kompetensi guru yang profesional yaitu dengan pembinaan dan pengembangan melalui diklat/pendidikan dan pelatihan atau non diklat/kegiatan selain pendidikan dan pelatihan. Dalam kegiatan pembinaan dan pengembangan juga diperlukan adanya teknologi. Teknologi juga merupakan satu alasan kenapa guru harus meningkatkan kompetensinya, teknologi pada era sekarang sangat mengalami kemajuan yang sangat pesat, teknologi juga mempunyai banyak manfaat bagi guru, teknologi dapat mempermudah dan membantu guru dalam memecahkan suatu persoalan.

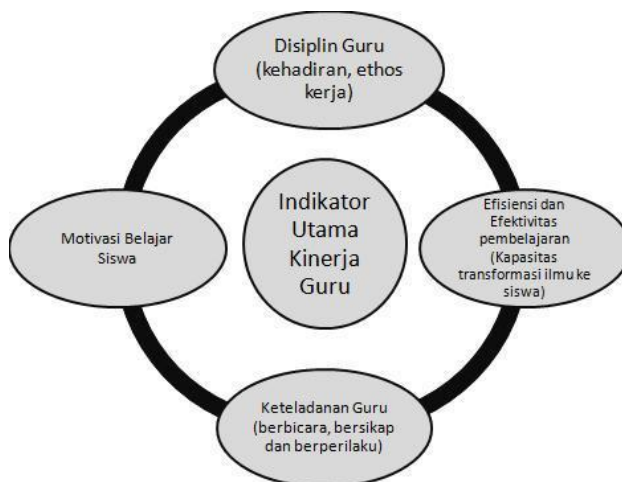
Kata kunci: kompetensi guru, profesional, badan standar nasional pendidikan, pembinaan /pengembangan, teknologi

PENDAHULUAN

Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus memenuhi standar kompetensi guru yang berlaku di Indonesia, dikarenakan guru mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembelajaran terutama bagi peserta didik. Keberhasilan dalam pembelajaran salah satunya juga merupakan keberhasilan guru dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik yang berpedoman atau mengacu kepada Badan Standar Nasional Pendidikan yang berlaku di Indonesia. Mustofa (2007:87) menjelaskan bahwa guru merupakan “unsur dominan dalam suatu proses pendidikan, sehingga kualitas pendidikan banyak ditentukan oleh kualitas pendidik dalam menjalankan peran dan tugasnya di masyarakat”. Mardapi (2012:5) menjelaskan bahwa “guru yang profesional mampu menguasai karakteristik bahan ajar dan karakteristik peserta didik”. Sedangkan dalam UU nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan pasal 28 dijelaskan bahwa

- (1) Pendidik harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional;
- (2) Kualifikasi akademik sebagaimana dimaksud pada ayat (1) adalah tingkat

pendidikan minimal yang harus dipenuhi oleh seorang pendidik yang dibuktikan dengan ijazah dan/sertifikat keahlian yang relevan sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku; (3) Kompetensi sebagai agen pembelajaran pada jenjang pendidikan dasar dan menengah serta pendidikan anak usia dini meliputi: (a) Kompetensi pedagogik, (b) Kompetensi kepribadian, (c) Kompetensi profesional, dan (d) Kompetensi sosial; (4) Seseorang yang tidak memiliki ijazah dan/sertifikat keahlian sebagaimana dimaksud pada ayat (2) tetapi memiliki keahlian khusus yang diakui dan diperlukan dapat dianggap menjadi pendidik setelah melewati uji kelayakan dan kesetaraan; (5) Kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran sebagaimana dimaksud pada ayat (1) sampai dengan (4) dikembangkan oleh BNSP dan ditetapkan dengan Peraturan Menteri.



Gambar 1. Desain Pembinaan Guru Profesional

Sumber: (Kemendikbud, 2012:71)

Penguasaan kompetensi, penerapan pengetahuan dan keterampilan guru, merupakan pengaruh yang sangat besar untuk menentukan kualitas guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar untuk meningkatkan prestasi peserta didik dan dalam mengelola kelas. Setiap guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maupun guru mata pelajaran lain dalam melaksanakan pembelajaran dalam dunia pendidikan harus mempunyai kompetensi-kompetensi yang sesuai dengan standar nasional pendidikan yang berlaku di Indonesia. UU nomor 14 tahun 2005 pasal 1 ayat (10) tentang Guru dan Dosen menjelaskan bahwa kompetensi adalah “seperangkat pengetahuan, ketrampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati dan dikuasai oleh guru atau dosen dalam melaksanakan tugas keprofesionalan”. Menurut Eunice & Abolarin (2012:2) menjelaskan bahwa kompetensi mengacu pada keefektifan atau kemampuan seseorang yang bersangkutan untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang didapat untuk mencapai hasil yang diinginkan. Sedangkan Menurut Lynn (1985: 33) menjelaskan

bahwa kompetensi dapat meliputi pengulangan kembali fakta-fakta dan konsep-konsep sampai pada ketrampilan motor lanjut hingga pada perilaku-perilaku pembelajaran dan nilai-nilai profesional.

Menurut Sudjana (2002: 7) kompetensi guru merupakan “kemampuan dasar yang harus dimiliki guru”. Dalam UU nomor 16 tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru pasal 1 juga dijelaskan bahwa: “(1) Setiap guru wajib memenuhi standar kualifikasi akademik dan kompetensi guru yang berlaku secara nasional; (2) Standar kualifikasi akademik dan kompetensi guru sebagaimana yang dimaksud pada ayat (1) tercantum dalam Lampiran Peraturan Menteri ini”. Selanjutnya pada pasal 2 dijelaskan bahwa “ketentuan mengenai guru dalam jabatan yang belum memenuhi kualifikasi akademik diploma (D-IV) atau Sarjana (S1) akan diatur dengan Peraturan Menteri tersendiri”.

Standar Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, untuk menjadikan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang profesional, guru harus mempunyai dan menguasai kompetensi untuk menjadi seorang tenaga pendidik yang mengacu dan berpedoman kepada standar nasional pendidikan di Indonesia atau standar kompetensi. Menurut Mulyasa (2011:75) kompetensi yang harus dimiliki seorang guru itu mencakup empat aspek yaitu

Mulyasa (2011:75) mengungkapkan dalam Standar Nasional Pendidikan, penjelasan Pasal 28 ayat (3) butir (a) dikemukakan bahwa “kompetensi pedagogik adalah kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya”. Seperti yang dinyatakan dalam UU nomor 16 tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru bahwa kompetensi pedagogik terdiri dari

- (1) Menguasai karakteristik peserta didik dari aspek fisik, moral, spiritual, sosial, kultural, emosional, dan intelektual;
- (2) Menguasai teori belajar dan prinsip-prinsip pembelajaran yang mendidik;
- (3) Mengembangkan kurikulum yang terkait dengan mata pelajaran yang diampu;
- (4) Menyelenggarakan pembelajaran yang mendidik;
- (5) Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk kepentingan pembelajaran;
- (6) Memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimiliki;
- (7) Berkomunikasi secara efektif, empatik, dan santun dengan peserta didik;
- (8) Menyelenggarakan penilaian dan evaluasi proses dan hasil belajar;
- (9) Memanfaatkan hasil penilaian dan evaluasi untuk kepentingan pembelajaran;
- (10) Melakukan tindakan reflektif untuk peningkatan kualitas pembelajaran.

Mulyasa (2011:117) menjelaskan kompetensi kepribadian dalam Standar Nasional Pendidikan, penjelasan Pasal 28 ayat (3) butir (b), dikemukakan bahwa

“yang dimaksud dengan kompetensi kepribadian adalah kemampuan kepribadian yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa, menjadi teladan bagi peserta didik, dan berakhlak mulia”. Seperti yang dinyatakan dalam UU nomor 16 tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru bahwa kompetensi kepribadian terdiri dari

- (1) Bertindak sesuai dengan norma agama, hukum, sosial, dan kebudayaan nasional Indonesia; (2) Menampilkan diri sebagai pribadi yang jujur, berakhlak mulia, dan teladan bagi peserta didik dan masyarakat; (3) Menampilkan diri sebagai pribadi yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa; (4) Menunjukkan etos kerja, tanggung jawab yang tinggi, rasa bangga menjadi guru, dan rasa percaya diri; (5) Menjunjung tinggi kode etik profesi guru.

Mulyasa (2011:135) menjelaskan kompetensi profesional dalam Standar Nasional Pendidikan, yang tercantum dalam Standar Nasional Pendidikan, penjelasan Pasal 28 ayat (3) butir (c) dikemukakan bahwa yang dimaksud kompetensi profesional adalah “kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam Standar Nasional Pendidikan”. Seperti yang dinyatakan dalam UU nomor 16 tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru bahwa kompetensi profesional terdiri dari

- (1) Menguasai materi, struktur, konsep, dan pola pikir keilmuan yang mendukung mata pelajaran yang diampu; (2) Menguasai standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran yang diampu; (3) Mengembangkan materi pembelajaran yang diampu secara kreatif; (4) Mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan melakukan tindakan reflektif; (5) Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk mengembangkan diri.

Mulyasa (2011:173) menjelaskan tentang kompetensi sosial dalam Standar Nasional Pendidikan, penjelasan Pasal 28 ayat (3) butir (d) dikemukakan bahwa yang dimaksud dengan kompetensi sosial adalah “kemampuan guru sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar”. Seperti yang dinyatakan dalam UU nomor 16 tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru bahwa kompetensi sosial terdiri dari

- (1) Bersikap inklusif, bertindak objektif, serta tidak diskriminatif karena pertimbangan jenis kelamin, agama, ras, kondisi fisik, latar belakang

keluarga, dan status sosial ekonomi; (2) Berkomunikasi secara efektif, empatik, dan santun dengan sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua, dan masyarakat; (3) Beradaptasi di tempat bertugas di seluruh wilayah Republik Indonesia yang memiliki keragaman sosial budaya; (4) Berkomunikasi dgn komunitas profesi sendiri dan profesi lain secara lisan dan tulisan atau bentuk lain.

Secara umum, ruang lingkup kompetensi profesional guru menurut Mulyasa (2011:135) adalah sebagai berikut: (1) Guru dapat mengerti, memahami dan mampu menjalankan atau menerapkan landasan kependidikan baik filosofi, psikologis, sosiologis, dan lain sebagainya; (2) Guru dapat mengerti dan juga dapat menerapkan teori belajar yang dimilikinya sesuai dengan perkembangan masing-masing peserta didik; (3) Guru mampu menerapkan, menangani dan mengembangkan sesuai kemampuan yang dan bidang studi yang dimilikinya; (4) Guru dapat mengerti dan bisa menerapkan metode pembelajaran yang menyenangkan dan dalam berbagai variasi; (5) Guru mampu mengembangkan dan menggunakan sarana dan prasarana untuk menunjang proses pembelajaran; (6) Guru mampu mengorganisasikan dan melaksanakan program pembelajaran yang sesuai; (7) Guru mampu melaksanakan dan melakukan evaluasi dari hasil belajar peserta didik; (8) Guru mampu untuk menumbuhkan kepribadian peserta didik.

Sedangkan secara khusus, kompetensi profesionalisme guru menurut Mulyasa (2011:136) adalah sebagai berikut: (1) Guru memahami dan mengetahui Standar Nasional Pendidikan; (2) Guru mampu mengembangkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan; (3) Guru mampu menguasai materi standar; (4) Guru mampu mengelola program pembelajaran; (5) Guru mampu mengelola kelas; (6) Guru mampu menggunakan media maupun sumber pembelajaran; (7) Guru mampu menguasai tentang landasan-landasan dalam kependidikan; (8) Guru mampu memahami dan melaksanakan pengembangan peserta didik; (9) Guru mampu memahami dan menyelenggarakan administrasi sekolah; (10) Guru mampu memahami penelitian dalam pembelajaran; (11) Guru mampu menampilkan keteladanan dan kepemimpinan yang baik dalam Pembelajaran; (12) Guru mampu mengembangkan teori dan konsep dasar kependidikan; (13) Guru mampu memahami dan melaksanakan konsep dalam pembelajaran individual untuk peserta didik.

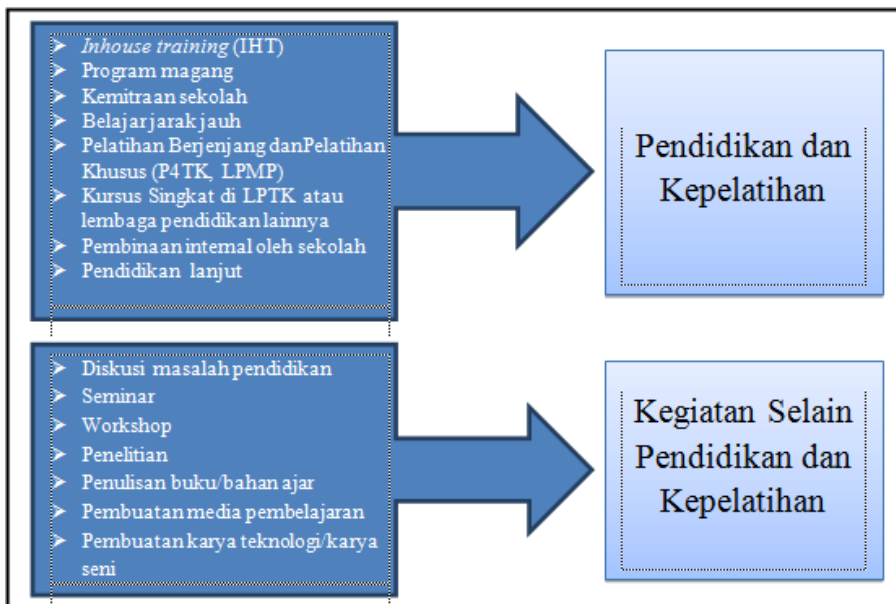
Uji Kompetensi Guru, menurut Mulyasa (2011:187-188) menjelaskan bahwa mengingatkan tentang kualitas guru, perlu dilakukan dalam suatu sistem untuk pengujian terhadap kompetensi yang dimiliki guru apakah sejalan dengan kebijakan otonomi daerah, dari beberapa daerah telah melakukan uji kompetensi untuk guru, mereka melakukannya dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan guru di masing-masing daerahnya, untuk kenaikan pangkat dan jabatan, dan juga untuk mengangkat kepala sekolah dan wakil kepala sekolah. Uji kompetensi guruyang dilakukan baik secara teoritis maupun praktis mempunyai manfaat yang

sangat penting, terutama untuk meningkatkan kualitas pendidikan dengan melalui peningkatan kualitas guru terlebih dahulu. Manfaat dari uji kompetensi guru adalah sebagai berikut.

(1) Alat untuk Mengembangkan Standar Kemampuan Profesional Guru. Mulyasa (2011:188) menjelaskan bahwa “uji kompetensi guru dapat digunakan untuk mengembangkan standar kemampuan profesional guru”. Dari hasil uji kompetensi kita dapat mengetahui kemampuan rata-rata para guru, aspek mana yang perlu ditingkatkan dan siapa yang perlu mendapat pembinaan secara kontinu, serta siapa yang telah mencapai standar kemampuan minimal; (2) Alat Seleksi Penerimaan Guru. Mulyasa (2011:188) menjelaskan bahwa “dengan uji kompetensi yang digunakan sebagai alat seleksi, penerimaan guru baru dapat dilakukan secara profesional, tidak didasarkan suka dan tidak suka, atau alasan subjektif lain, yang bermuara pada korupsi, kolusi dan nepotisme (KKN), tetapi berdasarkan standar kompetensi yang objektif, dan berlaku secara umum untuk semua calon guru”. Uji kompetensi ini digunakan secara profesional dalam rangka penerimaan guru baru, maka akan mempunyai manfaat untuk mengetahui guru mana saja yang mempunyai kompetensi dan guru mana saja yang belum memenuhi syarat-syarat sebagai guru yang profesional; (3) Untuk Pengelompokan Guru. Mulyasa (2011:189) berpendapat bahwa “berdasarkan uji kompetensi, guru-guru dapat dikelompokkan berdasarkan hasilnya, misalnya kelompok tinggi, kelompok sedang dan kelompok kurang. Untuk kelompok kurang merupakan kelompok yang harus mendapatkan perhatian dan pembinaan agar dapat meningkatkan kompetensinya”; (4) Sebagai Bahan Acuan dalam Mengembangkan Kurikulum. Mulyasa (2011:189) menjelaskan bahwa “keberhasilan pendidikan tercermin dalam kualitas pembelajaran, dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran”; (5) Alat Pembinaan Guru. Mulyasa (2011:190) menjelaskan bahwa “untuk memperoleh guru yang kreatif, profesional, dan menyenangkan dalam menjalankan tugas dan fungsinya, perlu ditetapkan jenis kompetensi yang perlu dipenuhi sebagai syarat agar seseorang dapat diterima sebagai guru”; (6) Mendorong kegiatan dan hasil belajar. Mulyasa (2011: 190) menjelaskan bahwa “kegiatan pembelajaran dan hasil belajar peserta didik saja ditentukan oleh manajemen sekolah, kurikulum, sarana dan prasarana pembelajaran, tetapi sebagian besar ditentukan oleh guru”.

Diklat merupakan cara untuk meningkatkan kompetensi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Menurut Fathoni (2006:98) menyatakan bahwa tujuan diadakannya diklat pada umumnya dalam rangka pembinaan terhadap pendidik, tenaga kerja dan pegawai agar dapat: (1) Meningkatkan kepribadian serta semangat seseorang agar nantinya bisa mengabdikan kepada instansi/lembaga, organisasi dan juga kepada masyarakat; (2) Meningkatkan mutu, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki setiap orang agar nanti dapat melaksanakan pekerjaan, tugas kepemimpinan dan lain sebagainya dengan baik dan benar; (3) Meningkatkan serta melatih bagaimana cara seseorang dalam melaksanakan tugas atau pekerjaan

yang diterima agar nantinya mendapatkan hasil yang baik dan memuaskan; (4) Meningkatkan serta melatih seseorang untuk bagaimana cara membuat suatu perencanaan; (5) Meningkatkan serta menambah pengalaman baik dari ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan suatu pekerjaan. Kemendikbud (2012:57) menjelaskan bahwa peningkatan kompetensi guru dilaksanakan melalui berbagai strategi dalam bentuk pendidikan dan pelatihan (diklat) dan bukan diklat, seperti yang dijabarkan pada gambar 2 antara lain:



Gambar 2. Peningkatan Kompetensi Guru

Sumber: (Kemendikbud, 2012:57-58)

Menurut Sudjana (2002: 19), kemampuan guru adalah kompetensi guru yang banyak hubungannya dengan usaha meningkatkan proses hasil belajar dapat diguguskan menjadi empat kemampuan, yakni:

Merencanakan Pembelajaran, suatu proses kegiatan yang mengharapkan pencapaian tujuan secara optimal diperlukan perencanaan yang baik sebelum kegiatan tersebut dilaksanakan. Tujuan adanya perencanaan adalah untuk mempersiapkan segala sesuatu yang berkenaan dengan proses kegiatan, artinya dengan suatu proses perencanaan yang baik diharapkan suatu kegiatan kegiatan akan berakhir dengan baik pula dan akan dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Perencanaan dalam proses pembelajaran ini antara lain berupa analisis materi pelajaran, program tahunan, program semester, satuan pelajaran dan rencana pembelajaran. Adanya rencana pembelajaran yang baik maka pembelajaran diharapkan dapat berjalan dengan lancar. Bila pembelajaran tanpa perencanaan

yang baik akan dapat membantu pengembangan atau kemampuan siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Melaksanakan Pembelajaran, tahap melaksanakan pembelajaran merupakan tahap yang sangat penting dalam suatu pembelajaran. Pada tahap ini guru dan siswa memiliki tahap masing-masing, kegiatan masing-masing merupakan suatu mata rantai kegiatan yang membentuk suatu pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Guru mempunyai peranan sebagai pengajar, motivator, pembimbing dan pendidik dengan menerapkan prinsip-prinsip pengajaran sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Siswa berusaha mendapat pengalaman mendapat dengan jalan merespon dan melaksanakan apa yang terjadi dalam pembelajaran. Melaksanakan atau mengelola program pembelajaran merupakan tahap melaksanakan program yang telah dibuat dalam perencanaan pembelajaran. Kemampuan yang dituntut adalah keaktifan guru dalam menciptakan dan menumbuhkan kegiatan siswa belajar sesuai dengan rencana yang telah disusun dalam perencanaan. Guru harus dapat mengambil keputusan atas dasar penilaian yang tepat, apakah kegiatan pembelajaran dihentikan atau diubah metodenya, apakah mengulang pelajaran yang lalu manakala siswa belum dapat mencapai tujuan pelajaran.

Mengevaluasi Pembelajaran, Program pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan evaluasi. Evaluasi ini penting untuk mengukur seberapa jauh keberhasilan suatu program pembelajaran, evaluasi merupakan bagian yang tidak bisa terpisahkan dari suatu pembelajaran, dikarenakan evaluasi berfungsi sebagai salah satu cara untuk memantau perkembangan belajar dan mengetahui seberapa jauh tujuan pelajaran yang dicapai siswa. Menurut Winarno (2014:4) evaluasi merupakan “suatu proses yang sistematis untuk menentukan nilai berdasarkan data yang dikumpulkan melalui pengukuran”.

Menguasai Bahan Pengajaran, sebelum guru tampil di depan kelas mengelola interaksi pembelajaran, terlebih dahulu guru harus menguasai bahan serta apa-apa saja yang mendukung proses pembelajaran. Penguasaan materi pembelajaran oleh guru merupakan hal pokok dalam mencapai keberhasilan siswa dalam pembelajaran. Adanya bukubuku yang harus dibaca oleh siswa tidak berarti bahwa guru tidak perlu menguasai bahan, guru hendaknya tetap harus menguasai bahan, hal ini dikarenakan jumlah jam yang sedikit untuk guru penjas untuk mengajar yaitu 2x45 menit tiap minggunya maka dari itu pengelolaan kelas seorang guru penjas harus benar-benar efektif dan efisien.

Proses pelatihan untuk Narasumber Nasional, Instruktur Nasional, Pengampu, Mentor dan Guru mengikuti langkah-langkah yang dicantumkan pada gambar di bawah ini



Gambar 3. Skenario Pelaksanaan Program Peningkatan Kompetensi Guru Pembelajar

Sumber: (Kemendikbud, 2016:21)

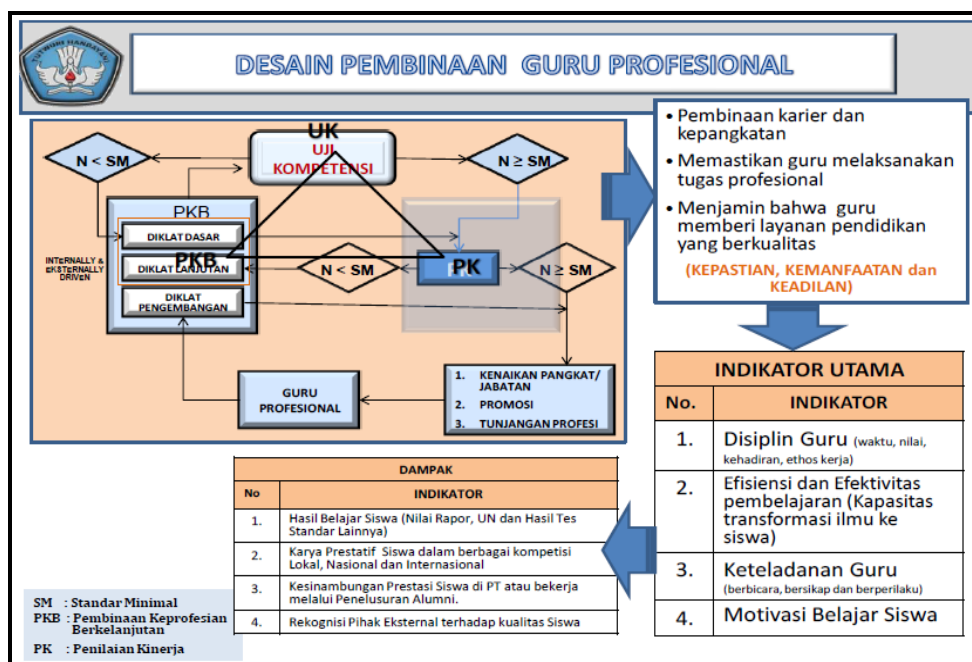
Dalam kaitannya dengan Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB), beberapa jenis pengembangan kompetensi dapat dilakukan oleh guru dan di sekolah mereka sendiri. Beberapa program dimaksud disajikan berikut ini (Kemendikbud, 2012:61-62).

Dilakukan oleh guru sendiri (1) Menganalisis umpan balik yang diperoleh dari siswa terhadap pelajarannya; (2) Menganalisis hasil pembelajaran (nilai ujian, keterampilan siswa, dll); (3) Mengamati dan menganalisis tanggapan siswa terhadap kegiatan pembelajaran; (4) Membaca artikel dan buku yang berkaitan dengan bidang dan profesi; (5) Mengikuti kursus atau pelatihan jarak jauh.

Dilakukan oleh guru bekerja sama dengan guru lain, (1) Mengobservasi guru lain; (2) Mengajak guru lain untuk mengobservasi guru yang sedang mengajar; (3) Mengajar bersama-sama dengan guru lain (pola *team teaching*); (4) Bersama dengan guru lain membahas dan melakukan investigasi terhadap permasalahan yang dihadapi di sekolah; (5) Membahas artikel atau buku dengan guru lain; (6) Merancang persiapan mengajar bersama guru lain.

Dilakukan oleh sekolah, (1) *Training day* untuk semua sumber daya manusia di sekolah (bukan hanya guru); (2) Kunjungan ke sekolah lain; (3) Mengundang nara sumber dari sekolah lain atau dari instansi lain.

Pembinaan dan pengembangan guru diharapkan dapat bermanfaat dan mendapatkan hasil untuk peningkatan mutu dan kinerja guru sebagai pilar penting dalam dunia pendidikan untuk menciptakan insan yang cerdas, komprehensif, dan berdaya saing tinggi.

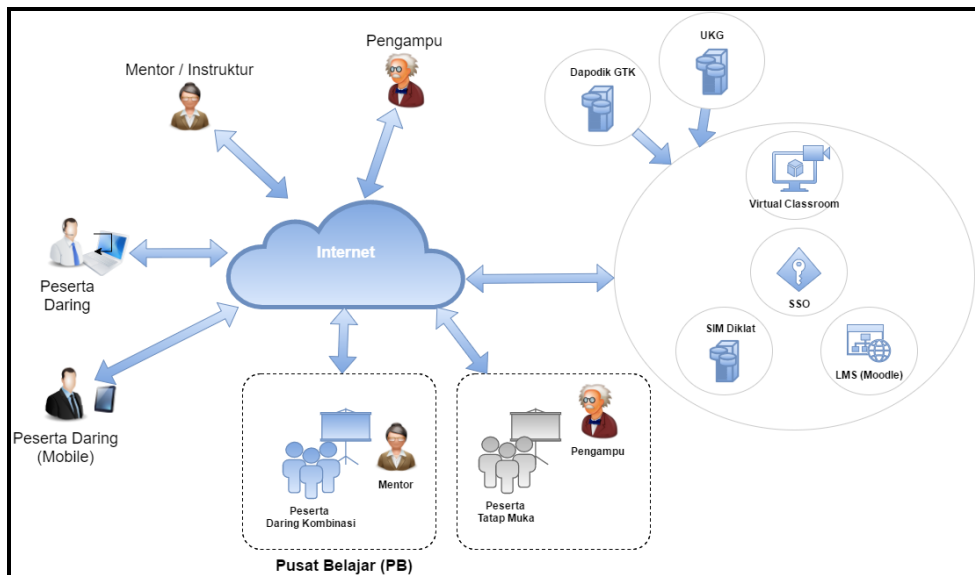


Gambar 4. Desain Pembinaan Guru Profesional

Sumber: (Kemendikbud, 2012:72)

Teknologi merupakan hal yang penting dan menjadi alasan guru untuk meningkatkan kompetensinya. Pada abad 21 atau era globalisasi, perkembangan teknologi sangat mengalami kemajuanyang sangat pesat, teknologi mudah didapatkan oleh manusia dan teknologi seakan menjadi kebutuhan yang sangat diperlukan oleh kebanyakan manusia, sehingga manusia menjadi ketergantungan oleh adanya teknologi tersebut. Menurut Miarso (2007:62) teknologi adalah “proses yang meningkatkan nilai tambah, proses tersebut menggunakan atau menghasilkan suatu produk , produk yang dihasilkan tidak terpisah dari produk lain yang telah ada, dan karena itu menjadi bagian integral dari suatu sistem”.

Dalam dunia pendidikan, teknologi juga mempunyai banyak manfaat yang dibutuhkan untuk memperoleh informasi. Teknologi juga dapat membantu guru dalam meningkatkan kompetensinya sebagai pendidik. Menurut Nasution (2005:100) menjelaskan bahwa teknologi pendidikan digunakan untuk membantu mengurangi dan mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pendidikan. Berikut adalah skema sistem guru pembelajaran dalam menggunakan teknologi pendidikan.



Gambar 5. Skema Sistem Guru Pembelajaran

Sumber: Kemendikbud (2016:24)

Menurut Jusuf (2005:34) menerangkan bahwa agar pendidikan mengalami peningkatan, semua guru harus memiliki perspektif global, dipersiapkan dengan baik dan dilengkapi dengan pengembangan profesional yang berkelanjutan dan dukungan yang tepat. Semua guru harus memenuhi standar guru profesional. Untuk tujuan ini, kita membutuhkan standar dengan lingkup internasional dan bagaimana mencapai standar ini.

Secara umum, guru yang kompeten harus memiliki dan terus mengembangkan, pengetahuan dan keterampilan dalam mempelajari teknologi agar dapat menggunakan alat, sumber daya, proses dan sistem dengan tepat dan bertanggung jawab untuk mengambil, menilai dan mengevaluasi informasi dari berbagai media. Guru yang kompeten harus menggunakan pengetahuan dan keterampilan tersebut untuk membantu peserta didik dalam memecahkan masalah, berkomunikasi dengan jelas, membuat keputusan yang tepat, dan dalam membangun pengetahuan, produk, atau sistem baru dalam lingkungan belajar yang beragam dan terlibat.

Khususnya, guru profesional harus memiliki penguasaan tentang operasi dan konsep dasar komputer / teknologi, dapat menerapkan teknologi dalam pengajaran, menerapkan konsep dan keterampilan dalam membuat keputusan mengenai masalah sosial, etika dan manusia yang berkaitan dengan komputer dan teknologi. Guru profesional harus memahami perubahan teknologi informasi, dampaknya terhadap tempat kerja dan masyarakat, potensi mereka untuk menangani

pembelajaran seumur hidup dan kebutuhan di tempat kerja, dan konsekuensi penyalahgunaan. Selanjutnya guru profesional harus bisa menggunakan sumber informasi telekomunikasi dan akses informasi untuk mendukung pengajaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kompetensi dalam lingkup pendidikan merupakan syarat yang wajib dimiliki oleh setiap guru atau pendidik dalam melakukan suatu pelaksanaan pembelajaran, karena guru merupakan unsur yang dominan dan mempunyai peran penting dalam proses belajar mengajar dan guru harus mampu menjadi tenaga pendidik yang profesional. Kompetensi guru juga harus memperhatikan standar pendidikan yang berlaku di Indonesia dan cara meningkatkan kompetensi guru adalah dengan pembinaan, pengembangan dan mampu menguasai teknologi.

Guru harus mampu menjadi tenaga pendidik yang profesional dan dapat meningkatkan kompetensi guru sesuai dengan bidang masing-masing. Guru harus melaksanakan tugas sebagai guru sesuai standar pendidikan di Indonesia dan guru harus mampu menguasai teknologi pada era globalisasi ini karena guru merupakan peranan penting untuk mencerdaskan anak bangsa.

DAFTAR RUJUKAN

- Eunice, O.U. and Abolarin E. E. 2012. Strategies For Enhancing Teacher Competence and Quality of Classroom Instruction. *Global Voice of Education*, Vol 1(1). (Online), (globeeducators.org/...educators/Journal%202012%20-%2028....), diakses 25 April 2017.
- Fathoni, A. 2006. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jusuf, H. 2005. Improving Teacher Quality, A Keyword For Improving Education Facing Global Challenges. *The Turkish Journal of Educational Technology*, Vol 4(1). (Online), (www.tojet.net/articles/v4i1/414.pdf) diakses 25 April 2017.
- Kemendikbud. 2012. Kebijakan Pengembang Profesi Guru. (Online), (https://www.usd.ac.id/fakultas/pendidikan/f113/PLPG2015/modul/03%20Kebijakan%20profesi_Modul%20Guru%20Kelas%20SD-4.pdf), diakses 23 April 2017.
- Kemendikbud. 2016. *Pedoman Program Peningkatan Kompetensi Moda Tatap Muka, Dalam Jaringan (Daring), dan Daring Kombinasi*. (Online), (<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWVfbnNhcncNpCgdwb25saW5lfGd4OmMxOWExNjllMjI4MTFkYWw>), diakses 23 April 2017.
- Lynn, V. C. 1985. *Physical Education Teacher Education*. New York: Chichester.

- Mardapi, D. 2012. *Pengukuran Penilaian & Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Miarso, Y. 2007. *Menyemai Benih Teknologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Mustofa. 2007. Upaya Pengembangan Profesionalisme Guru di Indonesia. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, Vol 4(1). (Online), (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=6779&val=444>), diakses 23 April 2017.
- Mulyasa, E. 2011. *Standar Kompetensi dan Sertifikasi Guru*. Bandung: Rosda.
- Nasution, M. N. 2005. *Manajemen Mutu Terpadu (Total Quality Management) Edisi Kedua*. Bogor: Ghalia.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2000. *Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru*. Jakarta: Peraturan Pemerintah Republik Indonesia.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005. *Tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta: Peraturan Pemerintah Republik Indonesia.
- Sudjana, N. 2002. *Dasar-dasar Proses Belajar-mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005. *Tentang Guru dan Dosen*. Jakarta: Sekretaris Negara Republik Indonesia.
- Winarno, M. E. 2014. *Evaluasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Malang: Universitas Negeri Malang.

LANDASAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN PEMBELAJARAN BERBASIS M-LEARNING PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

M Nur Ridwan Fauzen

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
fauzenmnurridwan@yahoo.co.id

Abstrak: Perkembangan teknologi saat ini mempermudah manusia dalam pekerjaan, penerimaan maupun pemberian informasi, transformasi ilmu pengetahuan dan banyak hal lainnya. Teknologi tidak hanya mempermudah pekerjaan pada bidang formal saja tetapi sudah masuk pada ranah informal yakni pada dunia pendidikan dan sain. Penggunaan media pembelajaran elektronik seperti *handphone*, *gadget* dan *ipad* yang biasa disebut M-Learning terbukti dapat menambah kompetensi dari peserta didik karena sifatnya yang menarik serta dapat memanfaatkan dimana saja dan kapan saja. Pembelajaran berbasis M-Learning sudah diterapkan oleh banyak negara-negara maju maupun berkembang di dunia. Model dan media pembelajaran berkembang seiring dengan majunya teknologi. Penggunaan teknologi pada dunia pendidikan akan mempercepat transformasi antara pembelajar dengan peserta didik dikarenakan oleh penggunaan teknologi dijadikan sebagai kebutuhan kehidupan sehari-hari. Apalagi saat ini elektronik sudah bisa terhubung dengan jaringan internet yang bisa memberikan akses (*online*) lebih banyak bagi pengetahuan. Sebab informasi yang dibutuhkan bisa diakses kapan dan dimana saja, hal inilah yang menjadi kelebihan dari M-Learning dalam rangka menambah kualitas pendidikan.

Kata kunci: *M-learning, pembelajaran berbasis M-learning*

PENDAHULUAN

Instansi Pendidikan merupakan pusat ilmu pengetahuan dan pusat pembangunan karakter yang akan menjadi pilar terpenting sebuah bangsa. Semakin berkualitas pendidikan di Indonesia, maka akan semakin kuat pilar bangsa dan negara ini untuk menyongsong era baru dimasa yang akan datang yang penuh tantangan. Dan salah satu kunci sukses dalam peningkatan kualitas pendidikan adalah dengan menggunakan Teknologi Informasi & Komunikasi (TIK) dalam dunia pendidikan.

Penerapan Teknologi Informasi yang paling dibutuhkan dalam dunia pendidikan di Indonesia saat ini adalah implementasi program E-Learning. Tidak seperti di negara maju dan berkembang lain, pemanfaatan E-Learning di Indonesia oleh kalangan dunia pendidikan masih tergolong rendah. Sebab itu, pemahaman dari setiap pelaku dan pelaksana di dunia pendidikan sangatlah diperlukan agar strategi mengembangkan pendidikan berbasis e-learning dapat berhasil dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia.

Ditjen Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan akan melakukan sejumlah *pilot project* pada beragam program studi yang ada di tanah air. Dalam rangka penerapan dan pengembangan model Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) dengan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi (*e-learning*) di Indonesia., Untuk itu kami membutuhkan data kesiapan penerapan metode pembelajaran *e-learning* pada program studi. Dalam prihal ini masih perlunya diadakan sebuah penelitian sejauh mana kesiapan bangsa ini dalam penerapan pembelajaran berbasis e-learning.

E-Learning merupakan pembelajaran menggunakan media elektronik mulai dari radio, televisi, LCD proyektor, Audio/MP3, computer, laptop, VCD/DVD, handphone, gadget dan layanan internet. Budaya meggunakan elektronik ini sangat kental kaitannya dengan kegiatan sehari-hari terutama untuk berkomunikasi. Alat komunikasi yang sangat populer adalah mobile phone (handphone, gadget, tab/ipad). Dengan fungsi dan penggunaannya yang mempermudah seseorang dalam hal berkomunikasi maka lahir model pembelajaran melalui mobile phone yaitu M-Learning (Mobile Learning). Negara maju sudah banyak mengembangkan m-learning sebagai salah satu media pembelajaran disekolah.

M-Learning memiliki keunggulan untuk meningkatkan hasil belajar. Penggunaannya yang hampir setiap hari dan lama menggunakan mobile phone lebih banyak dengan media elektronik lainnya yakni lebih dari 5 jam setiap harinya. Kesempatan belajar menggunakan mobile phone lebih banyak serta belajar bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Dibutuhkan anggaran yang cukup besar untuk menjalankan program pembelajaran ini secara menyeluruh pada sekolah, tetapi tidak menutup kemungkinan bagi bangsa untuk segera melaksanakannya. Dengan melihat fakta bahwa sebagian besar pelajar yang ada di perguruan tinggi, sekolah menengah atas dan SMP/MTs sudah mempunyai elektronik pribadi (*handphone, laptop, gadget*) yang bisa memfasilitasi berlangsungnya e-learning, hal ini menerangkan bahwa kesiapan penerapan e-learning belum merata pada pembelajar dan inovasi yang belum ditemukan oleh pembelajar untuk memanfaatkan kemajuan teknologi saat ini.

Penggunaanelektronik seperti hanphone, gadget, tabatau smartphone dan internet di Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut pengamat Technology Asia Indonesia , sebuah agensi marketing sosial, mengeluarkan sebuah laporan (tahunan) mengenai data jumlah pengguna website, mobile, dan media sosial dari seluruh dunia. Dan berikut adalah perkembangan dunia digital Indonesia: 72,7 juta pengguna aktif internet, 72 juta pengguna aktif media sosial, dimana 62 penggunanya mengakses media sosial menggunakan perangkat mobile, 308,2 juta pengguna handphone

Banyaknya pengguna internet dan mobile phone di Indonesia serta diketahui bahwa 30 juta pengguna internet di Indonesia adalah remaja. Sebagian besar internet digunakan untuk mengakses jejaring sosial dan chatting. Dengan jumlah pengguna internet yang cukup besar pada remaja memungkinkan bagi keberlangsungan belajar menggunakan media mobile phone dengan kata lain m-learning bisa berlangsung dengan cukup baik apa bila konten pembelajaran bisa diakses melalui mobile dan di disain dengan menarik.

Bagaimana budaya digital bersinggungan dengan budaya pembelajaran online, dan bagaimana ide-ide tentang pendidikan online dibentuk melalui "narasi", atau cerita-cerita besar, tentang hubungan antara manusia dan teknologi. Menjelajahi beberapa perspektif yang paling menarik pada budaya digital yang populer dan diakademik, serta mempertimbangkan bagaimana praktek sebagai guru dan peserta didik diinformasikan oleh perbedaan digital.

PEMBAHASAN

Kemajuan alat telekomunikasi sekarang ini memberikan kemudahan dalam menerima informasi. Dengan kemampuan Elektronik computer, handphone dan mobile lainnya sekarang bisa terhubung dengan jaringan internet yang membuat pengguna untuk lebih cepat mencari informasi, memesan tiket, memesan kamar hotel, belannya online dan banyak lagi yang lainnya. Andrew NG mengemukakan mesin belajar adalah mendapatkan ilmu dengan komputer untuk bertindak tanpa eksplisit dan diprogram.

Dalam dekade terakhir, pembelajaran mesin telah memberi kita mobil self-driving, pengenalan suara praktis, pencarian web yang efektif, dan pemahaman jauh lebih baik dari genom manusia. Mesin belajar begitu meresap dan bahwa kita mungkin menggunakannya puluhan kali sehari tanpa menyadarinya. Banyak peneliti juga berpikir itu adalah cara terbaik untuk membuat kemajuan menuju dunia digital. Sekarang semua akan belajar tentang teknik pembelajaran mesin yang paling efektif, dan mendapatkan latihan menerapkan dan membuat inovasi baru. Lebih penting lagi, kita akan belajar tentang tidak hanya teori belajar, tetapi juga mendapatkan pengetahuan praktis yang diperlukan dengan cepat dan kuat dengan menerapkan teknik baru. Dengan kemudahan ini maka lahirlah metode belajar menggunakan elektronik yang disebut E-learning.

Rosenberg (2001:16) menekankan bahwa e-learning merujuk pada penggunaan teknologi internet untuk mengirimkan serangkaian solusi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Hal ini senada dengan Cambell (2002:17), Kamarga (2002:25) yang intinya menekankan penggunaan internet dalam pendidikan sebagai hakekat e-learning. Bahkan Onno W. Purbo (2002:22) menjelaskan bahwa istilah "e" atau singkatan dari elektronik dalam e-

learning digunakan sebagai istilah untuk segala teknologi yang digunakan untuk mendukung usaha-usaha pengajaran lewat teknologi elektronik internet. Internet, Intranet, satelit, tape audio/video, TV interaktif dan CD-ROM adalah sebagian dari media elektronik yang digunakan. Pengajaran boleh Pembelajaran Berbasis E-Learning (online) disampaikan secara ‘synchronously’ (pada waktu yang sama) ataupun ‘asynchronously’ (pada waktu yang berbeda). Materi pengajaran dan pembelajaran yang disampaikan melalui media ini mempunyai teks, grafik, animasi, simulasi, audio dan video. Ia juga harus menyediakan kemudahan untuk ‘discussion group’ dengan bantuan profesional dalam bidangnya.

Selama ini e-learning memang selalu diidentikkan dengan pembelajaran berbasis internet. Namun, kita perlu tahu bahwa memanfaatkan e-learning tak melulu dilakukan dengan menggunakan teknologi internet, melainkan bisa melalui media lain seperti intranet, VIDEO CD/DVD, Audio/MP3, handphone maupun perangkat teknologi lainnya. Kita bisa memanfaatkan e-learning secara online maupun offline. Secara lebih spesifik e-learning merucut menjadi media pembelajaran menggunakan mobile phone yang sekarang ini disebut sebagai m-learning. M-learning fokus menggunakan perangkat elektronik informasi dan komunikasi bergerak berupa mobil phone yang penggunaannya bisa dimana saja, kapan saja dan dapat lebih mudah untuk dibawa dalam kehidupan. Penggunaan perangkat mobile phone diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa/mahasiswa baik pada akademik dan prestasi di bidang yang lainnya.

Mobile learning didefinisikan oleh Clark N. Quinn (Quinn, 2000:54) sebagai : *The intersection of mobile computing and e-learning: accessible resources wherever you are, strong search capabilities, rich interaction, powerful support for effective learning, and performance-based assessment. ELearning independent of location in time or space.* Berdasarkan definisi tersebut maka mobile learning merupakan model pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi. Pada konsep pembelajaran tersebut mobile learning membawa manfaat ketersediaan materi ajar yang dapat di akses setiap saat dan visualisasi materi yang menarik. Geddes (2004:27) *defined mobile learning as “the acquisition of any knowledge and skill through using mobile technology, anywhere, anytime, that results in an alteration in behavior,* didefinisikan mobile learning sebagai tambahan pengetahuan dan keterampilan melalui menggunakan teknologi mobile, di mana saja, kapan saja, yang menghasilkan perubahan dalam perilaku. Yi Jin (2009:10) a new kind of distance education mode, Mobile learning can provide learners with the maximizing learning autonomy, and also can provide the instructors and education administrators with more flexible teaching and managing methods.

Dapat di artikan jenis baru pendidikan jarak jauh, mobile learning (M-Learning) dapat menyediakan pelajar dengan keleluasan memaksimalkan belajar, dan juga dapat memberikan penagajar dan administrator pendidikan dengan pengajaran yang lebih fleksibel dan metode yang mudah dikelola. Inovasi dalam teknologi telekomunikasi berkembang pesat dan sejalan dengan pertumbuhan karakteristik masyarakat modern yang memiliki mobilitas tinggi, mencari layanan yang fleksibel, mudah dan memuaskan serta mengejar efisiensi di segala aspek.

Saat ini, penggunaan perangkat mobile seperti ponsel, PC saku dan PDA (Personal Digital Assistant) telah menjadi pemandangan umum di kehidupan sehari-hari. Perangkat mobile yang digunakan umumnya, sudah mampu melakukan komunikasi data melalui internet. Perkembangan ini memungkinkan manusia untuk mengembangkan metode pembelajaran berbasis teknologi nirkabel dan seluler yang disebut mobile learning atau m-learning (Arief Hidayat, 2010:25).

Atas dasar definisi tersebut maka mobile learning merupakan model pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi yang bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Pada konsep pembelajaran tersebut mobile learning membawa manfaat ketersediaan materi ajar yang dapat diakses setiap saat dan visualisasi materi yang menarik. Istilah M-Learning atau Mobile Learning merujuk pada penggunaan perangkat genggam seperti ponsel, laptop dan perangkat teknologi informasi yang akan banyak digunakan dalam belajar mengajar, dalam hal ini kita fokuskan pada perangkat handphone (telepon genggam). Tujuan dari pengembangan mobile learning sendiri adalah proses belajar sepanjang waktu (*long life learning*), siswa/mahasiswa dapat lebih aktif dalam proses pembelajaran, menghemat waktu karena apabila diterapkan dalam proses belajar maka siswa/mahasiswa tidak perlu harus hadir di kelas hanya untuk mengumpulkan tugas, cukup tugas tersebut dikirim melalui aplikasi pada mobile phone yang secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas proses belajar itu sendiri.

Istilah mobile learning (m-Learning) mengacu kepada penggunaan perangkat/device teknologi informasi (TI) genggam dan bergerak, seperti telepon genggam, Laptop dan tablet PC, dalam pengajaran dan pembelajaran. Mobile Learning (*m-Learning*) merupakan bagian dari electronic learning (*e-Learning*) sehingga, dengan sendirinya, juga merupakan bagian dari distance learning (*d-Learning*)

Transisi dari e-learning untuk revolusi M-Learning ditandai juga dengan perubahan terminologi. Misalnya, istilah yang dominan di era e-learning adalah: multimedia, interaktif, hyperlink, lingkungan media yang kaya, dll. Dalam era m-learning istilah seperti spontan, intim, bergerak, terhubung langsung, umum, ringan, pribadi, pribadi dll digunakan untuk mengkarakterisasi konteks (Modified

from Sharma & Kitchens 2004:15). Ada beberapa perbedaan antara e learning dan m-learning menurut Modified from Sharma &Kitchens :

Table 1. Terminology Comparisons between E- And M-Learning

e-learning	m-learning
Computer	Mobile
Bandwidth	GPRS, G3, Bluetooth
Multimedia	Objects
Interactive	Spontaneous
Hyperlinked	Connected
Collaborative	Networked
Media-rich	Lightweight
Distance learning	Situated learning
More formal	Informal
Simulated situation	Realistic situation
Hyperlearning	Constructivism, situationism, collaborative

Table 2: Pedagogical Differences between E- And M-Learning Environments

e-learning	m-learning
More text- and graphics based instructions	More voice, graphics and animation based instructions
Lecture in classroom or in internet labs	Learning occurring in the field or while mobile
e-learning	m-learning
More text- and graphics based instructions	More voice, graphics and animation based instructions
Lecture in classroom or in internet labs	Learning occurring in the field or while mobile

Dunia pendidikan erat hubungannya dengan penggunaan media elektronik. Tak dipungkiri bahwa penggunaan alat elektronik sudah menjadi budaya di kehidupan. Kebutuhan guru akan fungsi alat informasi dan komunikasi sudah menjadi perlengkapan vital baik dalam mengajar maupun dalam keseharian. Budaya digital kini telah menjadi trend yang sangat populer bagi kalangan pengajar. E-learning dan Budaya Digital ditujukan untuk guru, teknologi pembelajaran, dan orang-orang dengan kepentingan umum dalam pendidikan yang ingin memperdalam pemahaman mereka tentang apa artinya untuk mengajar dan belajar di era digital (Bayne, 2013:6).

Levin (2015:9) sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa siswa menggunakan teknologi yang dirancang untuk mempersonalisasi pengalaman belajar mendapatkan nilai yang lebih baik dan memiliki kesuksesan yang lebih besar menyelesaikan program mereka. Dan untuk 50% dari dua tahun mahasiswa

dan 20% dari empat tahun mahasiswa mengambil kursus perbaikan, teknologi ini dapat membantu mereka mengejar ketinggalan dengan rekan-rekan mereka dan kembali ke jalur ke gelar tepat waktu. Faktor biaya kuliah dan peningkatan potensi penghasilan dari lulusan perguruan tinggi, menjadi jelas bahwa hasil ini dapat mengubah hidup.

Mungkin kita sulit membayangkan bagaimana sebuah m-learning bisa diterapkan untuk mata pelajaran Penjaskes/Olah Raga. Karena setahu kita bahwa mata pelajaran Penjaskes sangat identik dengan kegiatan fisik di luar lapangan yang hampir tidak mungkin bersentuhan dengan perangkat teknologi. Sedangkan sebaliknya, m-learning selalu dikaitkan dengan teknologi, terutama internet padahal m-learning bisa dilakukan baik secara offline dengan fasilitas elektronik yang mendukung keberlangsungan belajar. Namun dengan kurangnya literasi akan teknologi membuat guru-guru olahraga tidak tahu harus bagaimana menggunakan teknologi itu sendiri.

Kenyataan di lapangan bahwa para guru penjaskes senantiasa memberikan materi yang berkaitan dengan keterampilan berolah raga dengan metode berceramah sambil praktik, untuk kemudian diikuti oleh siswa dengan melakukan latihan/praktik serupa. Maka akan cukup melelahkan jika setiap mengajarkan hal serupa seorang guru harus mengulang metode yang sama, apalagi untuk kelas dengan jumlah rombel yang besar.

Maka dengan menggunakan m-learning melalui perangkat teknologi berupa mobile (handphone, gadget), para guru tidak harus banyak melakukan aktivitas secara teori/praktik, namun dapat meningkatkan perannya sebagai fasilitator dengan memanfaatkan teknologi yang mendukung materi yang dibutuhkan. Dengan demikian, para guru dapat menghemat tenaganya dan bisa memberikan perhatian yang lebih kepada setiap siswa yang sedang dibimbingnya.

Mengacu pada kenyataan bagaimana penerapan m-learning pada pendidikan penjaskes, maka dalam penerapan m-learning guru dapat menggunakan media video/simulasi untuk memfasilitasi siswa dalam memahami materi yang sedang diberikan ataupun mengisi konten mobile dengan materi ajar baik yang bisa diakses secara online maupun bisa langsung diinstal pada perangkat mobile. Seperti ketika mengajarkan Kompetensi Dasar “Mempraktekkan keterampilan olah raga, dengan materi pokok tentang berbagai jenis olah raga seperti sepak bola, bola voli, bulu tangkis, softball dan seterusnya, maka guru dapat memberikan contoh video pembelajaran tentang materi terkait, baik berupa video yang dibuat oleh guru yang bersangkutan maupun video latihan yang dilakukan oleh para atlet profesional. Dengan demikian guru dapat memberikan contoh latihan terbaik, bahkan dari atlet dunia yang telah berpengalaman dibidangnya.

Melalui m-learning ini pula, para guru juga dapat menyajikan beberapa contoh video tentang hal yang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan atau gerakan yang salah pada materi yang sedang dipelajari, sehingga siswa memiliki waktu belajar yang cukup untuk memahami dan menguasai keterampilan dasar olahraga, sebelum benar-benar berlatih di lapangan. Hal ini juga dapat mengurangi kemungkinan cedera yang dialami oleh siswa, yang disebabkan oleh proses latihan yang kurang/tidak benar. Begitu pula dengan menganalisis hasil gerak, siswa bisa mengevaluasi hasil belajar mereka dengan seksama. Apa bila siswa melakukan sebuah latihan gerakan dengan direkam videonya maka ia akan bisa menilai letak kesalahan atau kekurangan dari gerakannya tersebut dengan melihat ulang videonya sendiri kemudian membandingkan dengan materi yang sudah dibaca pada konten yang sudah tersedia pada perangkat mobile.

Mengacu pada pelaksanaan pembelajaran penjasokes di sekolah, bahwa biasanya mapel ini memiliki durasi waktu yang tidak banyak, hanya 2 jam pelajaran. Sehingga guru dan siswa cenderung melaksanakan proses pembelajaran secara langsung di lapangan. Maka dalam penerapan m-learning ini, guru dapat menggunakan belajar jarak jauh (distance learning) dengan pembelajaran konvensional di sekolah. Dengan menggunakan konten mobile, siswa terlebih dahulu dapat mempelajari materi melalui video dan materi pembelajaran di luar jam belajar di sekolah, sebelum dia mempraktekkannya di lapangan.

Materi pembelajaran yang akan dipelajari oleh siswa ini dapat diberikan secara offline melalui konten yang bisa terinstal pada mobile pembelajaran maupun secara online dengan memanfaatkan m-learning berbasis web/internet.

Di Indonesia, e-learning untuk mapel penjasokes ini memang belum banyak diterapkan, namun di banyak negara di luar negeri, telah banyak sekolah yang menerapkan m-learning ini. Di antara beberapa situs e-learning yang bisa dijadikan acuan untuk menerapkan m-learning ini misalnya Kelas Sport pada Coursera.org, Northumbria.ac.uk, SportScience Online, UK Learning College, dan masih banyak lagi. Bahkan bintang bola basket NBA LeBron James, sejak tahun 2012 telah menjalin kerja sama dengan Khan Academy melalui perangkat teknologi dan interaksi di media sosial untuk melatih anak-anak dalam belajar olahraga bola basket dan matematika.

Dengan menerapkan e-learning untuk mata pelajaran penjasokes ini, diharapkan guru tidak hanya memberikan latihan fisik, melainkan juga memberikan informasi kepada siswa tentang kesehatan, perkembangan dunia olahraga terkini dan beberapa kesempatan/prestasi di bidang olahraga yang mungkin bisa diraih oleh siswa. Dengan demikian mata pelajaran penjasokes tidak lagi hanya terkesan sebagai mata pelajaran pelengkap, melainkan melalui mapel

ini, akan terlahir siswa berprestasi yang nantinya bisa diharapkan menjadi atlit-atlit profesional.

KESIMPULAN

Dengan budaya digital yang sudah melekat di masyarakat pada umumnya dan pada pelajar pada khususnya maka dapat memungkinkan m-learning bisa diterapkan pada bidang informal dan formal. Penggunaan mobile dikalangan pendidikan dapat mengurangi beban mengajar karena pembelajaran bisa berlangsung lebih efektif dan fleksibel serta peserta didik dapat memperoleh pengetahuan dimana saja dan kapan saja tidak terbatas hanya pada saat berada di sekolah.

Sadar akan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi membuat pendidikan lebih berkembang dan meningkatkan hasil belajar. M-learning mampu menumbuhkembangkan potensi peserta didik dengan penggunaannya yang hampir setiap hari, dengan pengelolaan yang tepat baik disisi visualisasi dan konten m-learning.

DAFTAR RUJUKAN

- Andrew NG, 2004..Machine Learning. STANFORD UNIVERSITY
<https://www.coursera.org/learn/machine-learning>
- Aripurnamayana, M. Irfan. 2012. Rancangan Dan Pembuatan Mobile Learning Berbasis Android. Jurusan Teknik Informatika: Universitas Gunadarma
- Aliwear. 2012. Mobile learning (M-Learning) Solusi Cerdas Pembelajaran Terkini. Politeknik Perikanan Negeri Tual. alisadikinwear.wordpress.com
- Bayne, sian. 2013. E-learning and digital cultures. The university of Edinburgh.
<https://www.coursera.org/course/edc>
- Hidayat, Arief. 2010. Pengembangan Aplikasi Mobile Learning (M-Learning) Menggunakan Tknologi Web Mobile. Jurnal TIK: LPPM STMIK Semarang
<http://dx.doi.org/10.1234/jtik.v1i1.34>
<http://elearning.ut.ac.id/>
- Kartika, Ika., Nopita Setiawati., Joko Purwanto. Pengembangan Mobile Learning (M-Learning) Berbasis Moodle Sebagai Daya Dukung Pembelajaran Fisika di SMA. Program Studi Pendidikan Fisika Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. <http://www.uin-suka.ac.id>
- Laouris, Yiannis. Nikleia Eteokleous. We Need An Educationally Relevant Definition Of Mobile Learning. Cyprus Neuroscience & Technology Institute Cyprus. laouris@cni.org.cy 4th World Conference on Mobile Learning, 2005 - mlearn.org.za

- Levin, David. 2015. The Right Technology Can Make A Very Realdifference In Lowering The Long-Term Cost Of Education, Dear Students and Faculty: Please Go Digital. CEO, McGraw-Hill Education. Article published on August 7, 2015 for Huffington post. http://www.huffingtonpost.com/david-levin/dear-students-and-faculty_b_7957508.html
- Quinn, clark N. 2000. Academy:Mlearning For Higher Education. Quinnovation: Clark blogs at learnlets.com
- Sharma, S.K. and Kitchens, F.L. (2004). Web Services Architecture for M-Learning. Electronic Journal on eLearning Volume 2, Issue 1:203-216
- Yi Jin, "Research of One Mobile Learning System," in Wireless Networks and Information Systems, 2009. WNIS '09. International Conference on , vol., no., pp.162-165, 28-29 Dec. 2009 doi: 10.1109/WNIS.2009.84.

BLENDED LEARNING TREND STRATEGI PEMBELAJARAN MASA DEPAN

Mat Wajib

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
matwajib15@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana peran dan cara menerapkan strategi blended learning dalam pembelajaran. Strategi *blended learning* merupakan pencampuran dua atau lebih strategi atau metode pembelajaran untuk mendapatkan hasil belajar yang diharapkan. Strategi blended learning dalam pembelajaran memiliki 3 komponen yang dicampur menjadi satu bentuk pembelajaran. Komponen-komponen itu terdiri dari 1) *online learning*, 2) pembelajaran tatap muka, dan 3) belajar mandiri. Strategi blender learning tepat digunakan dalam pembelajaran untuk pembelajaran masa depan mengingat perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di Indonesia sangat memadai.

Kata kunci: strategi pembelajaran, *blended learning*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dewasa ini menjadikan ilmu pengetahuan sebagai ‘komoditi’ sebagai layaknya barang ekonomi yang lain. Peran teknologi informasi dan komunikasi menjadi kian besar dan nyata dalam dunia modern seperti sekarang ini. Hal ini bisa dimengerti karena masyarakat sekarang menuju pada era masyarakat informasi (*information age*) atau masyarakat ilmu pengetahuan (*knowledge society*).

Pada era ini, ilmu pengetahuan telah berkembang pesat di mana pada abad ini teknologi utama yang menjadi landasannya adalah komputer melalui jaringan internet. Internet dijadikan salah satu sumber belajar tanpa batas ruang dan waktu. Menurut Clark terdapat lima fungsi pemanfaatan internet sebagai sumber belajar yakni: (a) *media as technology*, (b) *media as tutor* Siti Istiningsih & Hasbullah or teacher, (c) *media as socializing agents*, (d) *media as motivators for learning*, and (e) *media as problem solving*” (Akkoyunlu, 2008).

Dampak perkembangan ini, maka Kecenderungan pembelajaran terutama dalam pembelajaran di masa depan telah mengubah pendekatan pembelajaran tradisional ke arah pembelajaran masa depan – yang disebut sebagai pembelajaran abad pengetahuan, bahwa orang dapat belajar: di mana saja, baik di ruang kelas/kuliah, di perpustakaan, di rumah, atau di jalan; kapan saja, tidak sesuai yang dijadwalkan bisa pagi, siang sore atau malam.

Bahkan pada tahun 2012, Al-hadidi. telah meramalkan bahwa pendidikan di masa depan cenderung menjadi luwes, terbuka, beraneka ragam, terjangkau oleh siapapun yang ingin belajar tanpa mengenal usia, jenis kelamin, pengalaman belajar sebelumnya, dan sebagainya. Dengan internet, model penyampaian informasi bisa melalui banyak jalur seperti berbasis multimedia yaitu menggabungkan teks, diagram, dan gambar dengan video dan suara sangat menunjang kemampuan mentransmisikan informasi yang bermakna dan bersifat maya (virtual).

Seiring dengan perkembangan internet tersebut maka strategi pembelajaran pun bergeser dan muncul berbagai strategi pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi dari model e-learning, smart classroom technology, virtual classroom, belded learning , dll. Dalam kesempatan ini penulis mengambil salah satu strategi yang paling mungkin untuk diterapkan di Indonesia yaitu Blended Learning.

Strategi pembelajaran yang dianggap efektif saat ini dalam pembelajaran adalah metode tatap muka Metode tatap muka masih menjadi cara terbaik untuk kegiatan pembelajaran. Kelebihan utamanya adalah kuatnya interaksi antara guru dan peserta didik yang dapat menghadirkan lingkungan ideal untuk belajar. Kelemahannya adalah tidak setiap individu memiliki gaya dan kecepatan serta kebutuhan belajar yang sama.

Di sisi lain, selain metode tatap muka banyak juga menerapkan pembelajaran secara Online. Pembelajaran Online memiliki kelebihan dalam kekayaan sumber belajar yang diberikan, di mana guru dan peserta didik dapat mencapai sumber-sumber belajar yang sangat luas. Pembelajaran ini juga memiliki kelemahan yaitu tidak adanya interaksi langsung antara guru dan siswa. Hal ini menyebabkan unsur-unsur non verbal dalam interaksi tidak tersampaikan secara sempurna Krause, K. (2007)

Penyajian materi dengan sistem online kurang interaktif, orang merasa sedang sendiri dan dia perlu orang lain. Meskipun buat seorang pembelajar sejati itu bukanlah alasan. Namun fakta menunjukkan, orang tidak bisa bertahan lama belajar di depan komputer tanpa interaksi.

Bagaimanapun belajar merupakan proses dua arah. Peserta memerlukan feedback dari pengajar dan sebaliknya sang pengajar juga memerlukan feedback dari pesertanya. Dengan cara ini akan didapat hasil belajar yang lebih efektif, tepat sasaran. Orang butuh teman dan butuh feedback langsung, seperti yang kita rasakan dalam training konvensional di ruang kelas. Blended Learning menghilangkan kesan kesendirian, sehingga termotivasi untuk melanjutkan pembelajarannya.

PEMBAHASAN

Blended learning merupakan proses mempersatukan beragam metode belajar yang dapat dicapai dengan penggabungan sumber-sumber virtual dan fisik. Finn, A., & Bucci, M. (2004) mendefinisikan: *blended learning integrates –or blends- learning programs in different formats to achieve a common goal.* artinya blended learning mengintegrasikan –atau menggabungkan- program belajar dalam format yang berbeda dalam mencapai tujuan umum. Blended learning merupakan sebuah kombinasi dan berbagai strategi di dalam pembelajaran. Sehingga dapat dikatakan bahwa blended learning adalah metode belajar yang menggabungkan dua atau lebih metode dan strategi dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan dari proses pembelajaran tersebut.

Heinze A dan Procter C, (2010) menyatakan bahwa *“blended learning is a mixture of the various learning strategies and delivery methods that will optimize the learning experience of the user”*. Hal tersebut menyatakan bahwa blended learning adalah campuran dari berbagai strategi pembelajaran dan metode penyampaian yang akan mengoptimalkan pengalaman belajar bagi penggunanya. Pelaksanaan strategi ini memungkinkan penggunaan sumber belajar online, terutama yang berbasis web/blog, tanpa meninggalkan kegiatan tatap muka (Elliot, 2002:58). Sedangkan menurut Halverson L. R, Graham (2012), mendefinisikan blender learning yaitu; *The definition of an online program or blended program is similar to the definition used for courses; an online program is one where at least 80 percent of the program content is delivered online and a blended program is one where between 30 and 79 percent of the program content is delivered online.*

Dari definisi para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa blended learning adalah pencampuran dua atau lebih strategi atau metode pembelajaran untuk mendapatkan hasil belajar yang diharapkan. Siti Istiningsih & Hasbullah

Terdapat 3 dokumentasi pengertian Blended learning yang dikemukakan oleh Graham, Allen dan Ure dalam Bonk dan Graham (2004: 4) yaitu : 1) Kombinasi antara strategi pembelajaran, 2) Kombinasi antara metode pembelajaran, 3) Kombinasi antara online learning dengan pembelajaran tatap muka.

Dahulu elemen pembelajaran mempunyai batas atau jarak, karena menggunakan berbagai macam media untuk keperluan yang berbeda dan untuk peserta didik yang berbeda pula. Tetapi saat ini elemen pembelajaran tidak memiliki jarak lagi dalam proses pembelajaran, pembelajaran tatap muka memerlukan media untuk menunjang proses pembelajaran agar tercapai tujuan pembelajarannya. Begitu pula dengan pembelajaran tatap muka dapat dikombinasikan dengan penggunaan online learning, walaupun alokasi waktu

untuk pembelajaran konvensional atau tatap muka lebih besar dibandingkan dengan online learning.

Tetapi dimasa mendatang tidak menutup kemungkinan bahwa alokasi waktu dari online learning akan lebih besar digunakan dibandingkan alokasi waktu pembelajaran tatap muka, pembelajaran tatap muka hanya akan dijadikan penguatan dari *online learning*, contohnya bila ada yang menemui kesulitan dalam mempelajari materi dalam online learning baru akan ada pembelajaran tatap muka untuk membahas materi yang dianggap sulit oleh para peserta didik

<i>Proportion of Content Delivered Online</i>	<i>Type of Course</i>	<i>Typical Description</i>
0%	<i>Traditional</i>	<i>Course with no online technology used — content is delivered in writing or orally.</i>
1 to 29%	<i>Web Facilitated</i>	<i>Course which uses web-based technology to facilitate what is essentially a face-to-face course. Uses a course management system (CMS) or web pages to post the syllabus and assignments, for example.</i>
30 to 79%	<i>Blended/Hybrid</i>	<i>Course that blends online and face-to-face delivery. Substantial proportion of the content is delivered online, typically uses online discussions, and typically has some face-to-face meetings.</i>
80 to 100%	<i>Online</i>	<i>A course where most or all of the content is delivered online. Typically have no face-to-face meetings.</i>

Berdasarkan pengertian menurut para ahli mengenai blended learning, maka blended learning mempunyai 3 komponen pembelajaran yang dicampur menjadi satu bentuk pembelajaran belnded learning. Komponen-komponen itu terdiri dari 1) online learning, 2) pembelajaran tatap muka, dan 3) belajar mandiri.

Jeffrey L. M, Milne (2014) online learning adalah Online learning is an open and distributed learning environment that uses pedagogical tools, enable by internet and web based technologies, to facilitate learning and knowledge building through meaningful action and interaction.

Dari definisi yang dikemukakan oleh Dabbagh di atas dapat disimpulkan bahwa online learning merupakan lingkungan belajar terbuka dengan mempertimbangkan aspek-aspek pembelajaran dan mungkin menggunakan teknologi internet dan berbasis web untuk memfasilitasi proses belajar dan membangun pengetahuan yang berarti.

Sedangkan menurut Mirriahi N (2015) online learning adalah sebagai berikut : online learning as educational material that is presented on a computer. Berdasarkan definisi Carliner, online learning merupakan materi pendidikan yang ditayangkan dengan memanfaatkan komputer.

Dari definisi para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa online learning adalah lingkungan pembelajaran yang mempergunakan teknologi intranet dan berbasis web dalam mengakses materi pembelajaran dan memungkinkan terjadinya interaksi pembelajaran antara sesama peserta didik atau dengan pengajar dimana saja dan kapan saja.

Online learning merupakan salah satu dari komponen blended learning, dimana online learning memanfaatkan internet sebagai salah satu sumber belajar. Online learning mempergunakan teknologi Internet, intranet, dan berbasis web dalam mengakses materi pembelajaran dan memungkinkan terjadinya interaksi pembelajaran

Pembelajaran tatap muka merupakan model pembelajaran yang sampai saat ini masih terus dilakukan dan sangat sering digunakan dalam proses pembelajaran. Pembelajaran tatap muka merupakan salah satu bentuk model pembelajaran konvensional, yang berupaya untuk menyampaikan pengetahuan kepada peserta didik. Pembelajaran tatap muka mempertemukan guru dengan murid dalam satu ruangan untuk belajar. Pembelajaran tatap muka memiliki karakteristik yaitu terencana, berorientasi pada tempat (place-based) dan interaksi sosial (Liyanagunawardena, 2014). Pembelajaran tatap muka biasanya dilakukan di kelas dimana terdapat model komunikasi synchronous, dan terdapat interaksi aktif antara sesama murid, murid dengan guru, dan dengan murid lainnya. Dalam pembelajaran tatap muka guru atau pemelajar akan menggunakan berbagai macam metode dalam proses pembelajarannya untuk membuat proses belajar lebih aktif dan menarik.

Berbagai macam bentuk metode pembelajaran yang biasanya digunakan dalam pembelajaran tatap muka adalah : 1) Metode ceramah, 2) Metode penugasan, 3) Metode tanya jawab, 4) Metode Demonstrasi. (Lim D. H, Morris :2005) Pembelajaran tatap muka merupakan salah satu komponen dalam blended learning, pembelajaran tatap muka siswa dapat lebih memperdalam apa yang telah dipelajari melalui online learning, ataupun sebaliknya online learning untuk lebih memperdalam materi yang diajarkan melalui tatap muka.

Salah satu bentuk aktivitas model pembelajaran pada blended learning adalah Individualized learning yaitu peserta didik dapat belajar mandiri dengan cara mengakses informasi atau materi pelajaran secara online via Internet.

Ada beberapa istilah yang mengacu pada istilah belajar mandiri seperti independent learning, self direct learning, dan autonomous learning. Belajar mandiri bukan berarti belajar sendiri, karena orang kadang seringkali salah arti

mengenai belajar mandiri sebagai belajar sendiri. Belajar mandiri berarti belajar secara berinisiatif, dengan ataupun tanpa bantuan orang lain dalam belajar.

Sanagustin M. P (2012) belajar mandiri sebagai pembelajaran yang merubah perilaku, dihasilkan dari kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh pebelajar dalam tempat dan waktu berbeda serta lingkungan belajar yang berbeda dengan sekolah. Peserta didik yang belajar secara mandiri mempunyai kebebasan untuk belajar tanpa harus menghadiri pelajaran yang diberikan pengajarnya di kelas. Peserta didik mempunyai otonomi yang luas dalam belajar.

Kemandirian itu perlu diberikan kepada peserta didik supaya mereka mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya dalam mengembangkan kemampuan belajar atas kemauannya sendiri. Sikap-sikap seperti itu perlu dimiliki oleh peserta didik karena hal tersebut merupakan ciri kedewasaan orang terpelajar.

Proses belajar mandiri mengubah peran guru atau instruktur menjadi fasilitator atau perancang proses belajar dan sebagai fasilitator, seorang guru atau instruktur membantu peserta Blended Learning, Trend Strategi Pembelajaran Masa depan didik mengatasi kesulitan belajar, atau dapat menjadi mitra belajar untuk materi tertentu pada program tutorial. Tugas perancang proses belajar mengharuskan guru untuk mengubah materi ke dalam format yang sesuai dengan pola belajar mandiri.

Berdasarkan definisi para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa belajar mandiri adalah proses belajar diaman peserta didik memegang kendali atas pengambilan keputusan terhadap kebutuhan belajarnya dengan sedikit memperoleh bantuan dari guru atau instruktur.

Belajar mandiri merupakan salah satu komponen dalam blended learning, karena dalam online learning didalamnya terjadi proses belajar mandiri, karena peserta didik dapat belajar mandiri melalui online learning.

KESIMPULAN

Kata-kata kunci bagi pendidikan masa depan: luwes, terbuka, bervariasi, akses, realitas maya, internet, multimedia, banyak jalur, kesamaan kesempatan, seumur hidup, saling berbagi, interaktivitas, jaringan, jarak jauh, on-line, dua arah atau dialogis, tepat waktu, terpadu, kolaboratif, antar disiplin, sesuai, multi disiplin, dan kompetitif. Keseluruhan ini mengandung makna bahwa berbagai tantangan di masa depan adalah berupa bagaimana teknologi baru dapat digunakan secara bijak dan tepat untuk menjawab kebutuhan-kebutuhan global.

Satu hal yang perlu ditekankan dan dipahami adalah bahwa Blended Learning dapat digunakan sebagai alternatif dalam strategi pembelajaran karena

dapat menggabungkan kegiatan pembelajaran konvensional di kelas dengan pembelajaran Online menuju kemandiri dalam belajar.

SARAN

Mengingat ketersediaan fasilitas teknologi informasi dan komunikasi yang memadai di Indonesia khususnya kota-kota besar maka penerapan strategi blended learning merupakan salah satu alternatif strategi pembelajaran masa depan untuk meningkatkan hasil belajar. Penerapan strategi blended learning sangat cocok untuk di terapkan pada kalangan mahasiswa dan tidak menutup kemungkinan juga untuk di terapkan pada siswa SMA/SMK.

DAFTAR RUJUKAN

- Akkoyunlu B. and Soylu M. Y, 2008. *A Study of Student's Perceptions in a Blended Learning Environment Based on Different Learning Styles*, Educational Technology & Society, 11 (1), 183-193. Department of Computer Education and Instructional Technology, Hacettepe University, Turkey
- Al-hadidi M. A. R, 2013. *Effect of the Blended Learning in Students of the Faculty of Physical Education in the University of Jordan Acquiring the skill of Under Hand Passing of the Volley Ball*. International Journal of Humanities and Social Science. Vol. 3 No. 6. Middle East University Amman, Jordan
- Bonk C. J. & Graham C. R, 2004. *Blended Learning Systems: Definition, Current Trends, and Future Directions*. Handbook of blended learning: Global Perspectives, local designs. San Francisco, CA: Pfeiffer Publishing.
- Finn, A., & Bucci, M. (2004). *A case study approach to blended learning*, retrieved January 15, 2008
- Heinze A dan Procter C, 2010. *The Significance of the Reflective Practitioner in blended learning*. International Journal of Mobile and Blended Learning, 2(2), 18-29, University of Salford, UK.
- Halverson L. R, Graham C. R, Spring K. J, dan Drysdale J. S, 2012. *An Analysis of High Impact Scholarship And Publication Trends In Blended Learning*. Instructional Psychology and Technology, Brigham Young University, Provo, Utah, USA.
- Jeffrey L. M, Milne J, Suddaby G, & Higgins A, 2014. *Blended Learning: How Teachers Balance the Blend of Online and Classroom Components*. Journal of Information Technology Education: Research, 13, 121-140. Massey University, New Zealand
- Krause, K. (2007): *Griffith University Blended Learning strategy*, Document number 2008/ 0016252.

- Lim D. H, Morris M. L dan Kupritz V. W, 2005. *Online vs. Blended Learning: Differences in Instructional Outcomes and Learner Satisfaction*. University of Tennessee.
- Liyanagunawardena T. R, Adams A. A, Rassool N, dan Williams S. A, 2014. *Blended learning in distance education: Sri Lankan perspective*. International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology (IJEDICT), Vol. 10, Issue 1, pp. 55-69
- Mirriahi N, Alonzo D, McIntyre S, Kligyte G and Fox B, 2015. *Blended learning innovations: Leadership and change in one Australian institution*. International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology (IJEDICT), Vol. 11, Issue 1, pp. 4-16. University of New South Wales, Australia.
- Sanagustin M. P, Santos P, Leo D. H & Blat J, 2012. *4SPPIces: A Case Study of Factors in a Scripted Collaborative-Learning Blended Course Across Spatial Locations*. International Society of the Learning Sciences, Inc.; Springer Science Business Media, LLC. DOI 10.1007/s11412-011-9139-3

BLENDDED LEARNING DALAM PEMBELAJARAN

Prasetya Citra Sukoco

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

citrasukoco@gmail.com

Abstrak: *Blended learning* dapat diartikan sebagai proses pembelajaran yang memanfaatkan berbagai macam pendekatan. Pendekatan yang dilakukan dapat memanfaatkan berbagai macam media dan teknologi. Unsur-Unsur pembelajaran berbasis *blended learning* mengkombinasikan antara tatap muka dan *e-learning* yang memiliki 6 (enam) unsur, yaitu: (a) tatap muka (b) belajar mandiri, (c) aplikasi, (d) tutorial, (e) kerjasama, dan (f) evaluasi.

Kata kunci: blended learning, pembelajaran

PENDAHULUAN

Perkembangan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi dewasa ini berlangsung demikian pesat, sehingga pantaslah para ahli menyebut gejala ini sebagai suatu revolusi. Perubahan-perubahan yang akan dan sedang terjadi, terutama disebabkan oleh potensi dan kemampuan teknologi informasi dan komunikasi yang memungkinkan manusia untuk saling berhubungan (*relationship*) dan memenuhi kebutuhan mereka akan informasi hampir tanpa batas. Beberapa batasan yang dulu dialami manusia dalam berhubungan satu sama lainnya, seperti faktor jarak, waktu, jumlah, kapasitas, kecepatan dan lain-lain, kini dapat diatasi dengan dikembangkannya berbagai teknologi informasi dan komunikasi mutakhir. Seorang pakar yaitu McLuhan (1965) berpendapat bahwa teknologi baru menjanjikan kepada umat manusia akan terbentuknya “jendela dunia”, dan teknologi informasi dan komunikasi baru akan membentuk “desa dunia”. Dengan demikian, teknologi informasi dan komunikasi baru membuat dunia semakin “kecil”.

(Mukhopadhyay M:1995). Bishop G. (1989) meramalkan bahwa pendidikan masa mendatang akan bersifat luwes (*flexibel*), terbuka dan dapat diakses oleh siapa pun yang memerlukan tanpa pandang faktor jenis, usia, maupun pengalaman pendidikan sebelumnya. Mason R. (1994) berpendapat bahwa pendidikan mendatang akan lebih ditentukan oleh jaringan informasi yang memungkinkan berinteraksi dan kolaborasi, bukannya gedung sekolah. Namun, teknologi akan memperlebar jurang antara si kaya dan si miskin. Tony Bates (1995) menyatakan bahwa teknologi dapat meningkatkan kualitas dan jangkauan bila digunakan secara bijak untuk pendidikan dan latihan, dan mempunyai arti sangat penting bagi kesejahteraan ekonomi. Alisjahbana I, (1996) mengemukakan bahwa pendekatan

pendidikan dan pengajaran baru akan bersifat dua arah, kolaboratif dan interdisipliner.

Berdasarkan ramalan dan pandangan para cendekiawan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan masuknya pengaruh globalisasi, pendidikan masa mendatang akan lebih bersifat terbuka dan dua arah, beragam, multidisipliner serta terkait pada produktivitas kerja dan kompetitif. Kecenderungan dunia pendidikan di Indonesia di masa mendatang adalah: *pertama*; berkembangnya pendidikan terbuka dengan modus belajar jarak jauh (*distance learning*). *Kedua*; sharing resource bersama antar lembaga pendidikan/latihan dalam sebuah jaringan. *Ketiga*; perpustakaan dan instrumen pendidikan lainnya (guru, laboratorium) berubah fungsi menjadi sumber informasi daripada sekadar rak buku. *Keempat*; penggunaan perangkat teknologi informasi interaktif, seperti CD-ROM multimedia, dalam pendidikan secara bertahap menggantikan TV dan Video.

PEMBAHASAN

Secara etimologi istilah *blended learning* terdiri dari dua kata *blended* dan *learning*. Kata *blend* berarti “campuran, bersama untuk meningkatkan kualitas agar bertambah baik” (Collins Dictionary), atau formula suatu penyelarasan kombinasi atau perpaduan. Sedangkan *learning* memiliki makna umum yakni belajar, dengan demikian sepintas mengandung makna pola pembelajaran yang mengandung unsur percampuran, atau penggabungan antara satu pola dengan pola lainnya. Elenena Mosa (2006) menyampaikan bahwa yang dicampurkan adalah dua unsur utama, yakni pembelajaran di kelas (*classroom lesson*) dengan online learning.

Pada perkembangannya istilah yang lebih populer adalah *blended e-learning* dibandingkan dengan *blended learning*. Kedua istilah tersebut merupakan isu pendidikan terbaru dalam perkembangan globalisasi dan teknologi *blended e-learning*. Zhao (2008:162) menjelaskan “issu *Blended Blended e-Learning* sulit untuk didefinisikan karena merupakan sesuatu yang baru”. Berdasarkan pendapat tersebut, terdapat persamaan antara *Blended Blended e-learning* yaitu penggabungan aspek *blended e-learning* yang termasuk *web-based instruction*, *streaming video*, *audio*, *synchronous and asynchronous communication* atau aspek terbaik pada aplikasi teknologi informasi *blended e-learning*, dengan kegiatan tatap muka. Dapat dikatakan secara sederhana *Blended Blended e-Learning* adalah kombinasi atau penggabungan pendekatan aspek *blended e-learning* yang berupa *web-based instruction*, *video streaming*, *audio*, komunikasi *synchronous* dan *asynchronous* dalam jalur *blended –learning system LSM* dengan pembelajaran tradisional “tatap-muka” termasuk juga metode mengajar, teori belajar dan dimensi pedagogik.

Menurut Sharpen et.al. (2006:18) karakteristik Blended Blended –Learning, adalah; Ketetapan sumber suplemen untuk program belajar yang berhubungan selama garis tradisional sebagian besar, melalui institusional pendukung lingkungan belajar virtual. Transformatif tingkat praktik pembelajaran didukung oleh rancangan pembelajaran sampai mendalam. Pandangan menyeluruh tentang teknologi untuk mendukung pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan diatas, karakteristik *Blended Blended e-Learning* adalah sumber suplemen, dengan pendekatan tradisional juga mendukung lingkungan belajar virtual melalui suatu lembaga, rancangan pembelajaran yang mendalam pada saat perubahan tingkatan praktik pembelajaran dan pandangan tentang semua teknologi digunakan untuk mendukung pembelajaran. Penerapan suatu model pembelajaran harus berdasarkan teori belajar yang cocok untuk proses pembelajaran agar kelangsungan proses tersebut dapat sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan.

Berdasarkan komponen yang ada dalam Blended Blended e-learning maka teori belajar yang mendasari model pembelajaran tersebut adalah teori belajar Konstruktivisme (*individual learning*). Karakteristik teori belajar konstruktivisme (*individual learning*) untuk blended e-learning (Hasibuan, 2006:4) adalah sebagai berikut; *Active learnes, Learners construct their knowledge, Subjective, dynamic and expanding, Processing and understanding of information*, dan *Learners has his own learning*.

Individual learning dalam teori ini pelajar adalah peserta yang aktif, kalau dapat membangun pengetahuan mereka sendiri, secara subjektif, dinamis dan berkembang. Kemudian memproses dan memahami suatu informasi, sehingga pelajar memiliki pembelajarannya sendiri. Pelajar membangun pengetahuan mereka berdasarkan atas pengetahuan dari pengalaman yang mereka alami sendiri. Teori belajar berikutnya yang melandasi model *Blended Blended e- learning* adalah teori belajar kognitif. Pendekatan kognitif menekankan bagan sebagai satu struktur pengetahuan yang diorganisasi (Brunner,1990; Gagne et.al., 1993). Menurut Bloom (1956) mengidentifikasi enam tingkatan belajar kognitif yaitu “pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, dan sintesis”.

Teori terakhir adalah teori belajar konstruktivisme sosial yang dikembangkan oleh Vygotsky. Menurut Vigotsky (1978) adalah sebagai berikut: *the way learners construct knowledge, think, reason, and reflect on is uniquely shaped by their relationship with other. He argued that the guidance given by more capable other, allows the learner to engage is levels of activity that could not be managed alone.* Konstruktivisme sosial disebut juga *collaborative learning*. Karakteristik teori belajar tersebut adalah sebagai berikut (Hasibuan, 2006:4):

Teori ini membuat pelajar membangun pengetahuan, berfikir, mencari alasan, dan dicerminkan dengan bentuk yang unik melalui berhubungan dengan yang lain. Pelajar belajar dari penyelesaian masalah yang nyata, pelajar juga bergabung pada suatu pembangkit-pengetahuan. Pengajar juga masuk ke dalam sebagai pelajar bersama-sama dengan siswanya. Bentuk tugas juga akan diolah dan pengetahuan dinilai dan diciptakan lalu membangun pengetahuan yang baru.

Jika dikaji secara terminologis maka blended e-learning menekankan pada penggunaan internet seperti pendapat Rosenberg (2001) menekankan bahwa blended e-learning merujuk pada penggunaan teknologi internet untuk mengirimkan serangkaian solusi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Hal ini senada dengan Cambell (2002), kamarga (2002) yang intinya menekankan penggunaan internet dalam pendidikan sebagai hakekat blended e-learning, termasuk untuk pendidikan guru. Secara spesifik dalam pendidikan guru blended e-learning memiliki makna sebagai berikut.

Blended e-learning merupakan penyampaian informasi, komunikasi, pendidikan, pelatihan-pelatihan tentang materi keguruan baik substansi materi pelajaran maupun ilmu pendidikan secara online. Blended e-learning menyediakan seperangkat alat yang dapat memperkaya nilai belajar secara konvensional (model belajarkonvensional, kajian terhadap buku teks, CD-ROM, dan latihan berbasis komputer) sehingga dapat menjawab tantangan perkembangan globalisasi. Blended e-learning tidak berarti menggantikan model belajar konvensional di dalam kelas, tetapi memperkuat model belajar tersebut melalui penyediaan content dan pengembangan teknologi pendidikan.

Kapasitas guru amat bervariasi tergantung pada bentuk isi dan cara penyampaiannya. Makin baik keselarasan antarcontent dan alat penyampai dengan gaya belajar, maka akan lebih baik kapasitas siswa yang pada gilirannya akan memberi hasil yang lebih baik. Memanfaatkan jasa teknologi elektronik; di mana guru dan siswa, siswa dan sesama siswa atau guru dan sesama guru dapat berkomunikasi dengan relatif mudah dengan tanpa dibatasi oleh hal-hal yang protokoler. Memanfaatkan keunggulan komputer (digital media dan komputer networks). Menggunakan bahan ajar bersifat mandiri (self learning materials) disimpan di komputer sehingga dapat diakses oleh guru dan siswa kapan saja dan di mana saja bila yang bersangkutan memerlukannya. Memanfaatkan jadwal pembelajaran, kurikulum, hasil kemajuan belajar dan hal-hal yang berkaitan dengan administrasi pendidikan dapat dilihat setiap saat di komputer.

Pendapat Haughey (1998) tentang pengembangan blended e-learning mengungkapkan bahwa terdapat tiga kemungkinan dalam pengembangan sistem pembelajaran berbasis internet, yaitu: *web course* adalah penggunaan internet untuk keperluan pendidikan, yang mana peserta didik dan pengajar sepenuhnya

terpisah dan tidak diperlukan adanya tatap muka. Web centric course adalah penggunaan internet yang memadukan antar belajar jarak jauh dan tatap muka (konvensional). Model web enhanced course adalah pemanfaatan internet untuk menunjang peningkatan kualitas pembelajaran yang dilakukan di kelas.

Ada tiga hal dampak positif penggunaan internet dalam pendidikan yaitu: (1) peserta didik dapat dengan mudah mengambil mata kuliah di mana pun di seluruh dunia tanpa batas intuisi atau batas negara. (2) peserta didik dapat dengan mudah belajar pada para ahli di bidang yang diminatinya. (3) kuliah/belajar dapat dengan mudah diambil diberbagai penjuru dunia tanpa bergantung pada universitas/sekolah tempat si mahasiswa belajar.

Peningkatan kualifikasi guru merupakan salah satu prioritas pemerintah indonesia, hal tersebut sebagai wujud realisasi UU guru dan dosen no.14/2005 yang mempersyaratkan guru untuk memiliki kualifikasi minimal S-1 dan memiliki sertifikat sebagai pengajar. Pada saat ini guru di Indonesia berjumlah sebanyak 2.667.655 orang (depdiknas,2007). Di samping kualitas akademik guru, kondisi peningkatan kualifikasi akademik guru, kondisi kekurangan guru juga masih dialami sebagian wilayah di indonesia pada berbagai jenjang pendidikan. Pada tahun 2007, selain Universitas Terbuka pemerintah Indonesia melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi dan Direktorat Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan menetapkan 10 LPTK untuk secara bersama-sama menyelenggarakan sistem PJJ untuk program peningkatan kualifikasi guru melalui pendidikan SI PGSD.

PJJ pada program ini berbasis pada teknologi informasi dan komunikasi dengan menggunakan internet sebagai media utama, tatap muka dilakukan hanya beberapa kali pada program residensial, selebihnya menggunakan program e-learning. Keberhasilan PJJ PGSD dan sistem pembelajaran jarak jauh yang menggunakan e-learning sebagai alat utama, sangat menentukan oleh model learning management system (LMS) yang dikembangkan, dan pemerintah bersama pihak terkait masih mencari-cari model LMS yang handal yang mampu mewujudkan profil guru profesional, yang memiliki kompetensi kependidikan dan keguruan yang setara bahkan melebihi guru dengan sistem pembelajaran reguler. Model blended e-learning merupakan kombinasi dari beberapa pendekatan pembelajaran yaitu pembelajaran conventional berupa tatap muka dan e- learning yang berbasis internet.

Seperti yang dikemukakan oleh Gegne (1984) Belajar yang efektif mempunyai kriteria sebagai berikut: (1) melibatkan pembelajaran dalam proses belajar; (2) mendorong munculnya keterampilan untuk belajar mandiri (learn how to learn); (3) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pembelajar; (4) memberi motivasi untuk belajar lebih lanjut. Darmodihardjo (1998:39)

mengemukakan bahwa tutor dalam pelaksanaan tugasnya memiliki peran yang meliputi; (1) sebagai motivator, (2) sebagai fasilitator, (3) sebagai pembimbingan dan evaluator, (4) pengembangan materi pelajaran, (5) pengelola proses belajar mengajar, (6) agen pembaruan. Sementara itu Muhammad Zen (2000:69-70) mengemukakan bahwa tugas tutor selaku pengajar meliputi; (1) sebagai informator, (2) sebagai organisator, (3) sebagai motivator, (4) sebagai pengarah, (5) sebagai inisiator, (6) sebagai transmitter, (7) sebagai fasilitator, (8) sebagai mediator, (9) sebagai evaluator.

Tutorial adalah suatu proses pemberian bantuan dan bimbingan belajar dari seseorang kepada orang lain, baik secara perorangan maupun kelompok. Dalam konsep ini, tutorial merupakan layanan belajar yang memungkinkan terjadinya proses pembelajaran dengan karakteristik yang berbeda, seperti dosen yang berfungsi sebagai fasilitator kegiatan belajar bukan sebagai pengajar. Jenis-jenis tutorial yang sediakan adalah tutorial tatap muka (TTM) dan tutorial on-line.

Tutorial Tatap Muka, dalam program PJJ S1 PGSD ini semua mata kuliah diberikan bimbingan tutorial tatap muka (dilakukan pada masa residensial). Tutorial Online, Tutorial ini dilakukan dengan bantuan jaringan komputer. Model tutorial online adalah model tutorial yang menggunakan jaringan komputer. Materi diberikan dalam bentuk naskah tutorial yang dapat diakses dimana saja mahasiswa berupa tanpa harus bertatap muka dengan tutor. Dalam model ini, tutor harus mempersiapkan naskah tutorial yang memungkinkan terjadinya interaksi antar tutor dan mahasiswa. Selain itu, partisipasi secara aktif dari mahasiswa juga sangat diperlukan karena memengaruhi nilai akhir tutorial.

KESIMPULAN

Blended learning dapat diartikan sebagai proses pembelajaran yang memanfaatkan berbagai macam pendekatan. Pendekatan yang dilakukan dapat memanfaatkan berbagai macam media dan teknologi. Unsur-Unsur pembelajaran berbasis *blended learning* mengkombinasikan antara tatap muka dan *e-learning* yang memiliki 6 (enam) unsur, yaitu: (a) tatap muka (b) belajar mandiri, (c) aplikasi, (d) tutorial, (e) kerjasama, dan (f) evaluasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Akkoyunlu B. and Soylu M. Y, 2008. *A Study of Student's Perceptions in a Blended Learning Environment Based on Different Learning Styles*, Educational Technology & Society, 11 (1), 183-193. Department of Computer Education and Instructional Technology, Hacettepe University, Turkey
- Al-hadidi M. A. R, 2013. *Effect of the Blended Learning in Students of the Faculty of Physical Education in the University of Jordan Acquiring the skill of*

- Under Hand Passing of the Volley Ball*. International Journal of Humanities and Social Science. Vol. 3 No. 6. Middle East University Amman, Jordan
- Bonk C. J. & Graham C. R, 2004. *Blended Learning Systems: Definition, Current Trends, and Future Directions*. Handbook of blended learning: Global Perspectives, local designs. San Francisco, CA: Pfeiffer Publishing.
- Caner M, 2012. *Chapter 2 The Definition of Blended Learning in Higher Education*. Akdeniz University, Turkey.
- Caraivan L, 2011. *Blended Learning: From Concept to Implementation*. Christian University, Timisoara.
- Donnelly R dan McAvinia C, 2012. *Chapter 1 Academic Development Perspectives of Blended Learning*. Dublin Institute of Technology, Ireland. DOI: 10.4018/978-1-4666-0939-6.ch001
- Douglas Dr. K. A, Lang Dr. J, dan Colasante Ms. M, 2014. *The Challenges of Blended Learning Using a Media Annotation Tool*. Journal of University Teaching & Learning Practice, 11(2). University of Wollongong
- Draffan E. A dan Rainger P, 2006. *Model for the Identification of Challenges to Blended Learning, Research in Learning Technology*. Vol. 14, no 1, pp 55-67. University of Sussex, UK
- Finn, A., & Bucci, M. (2004). *A case study approach to blended learning*, retrieved January 15, 2008
- Grasha, A. F. (1996). *Teaching with style: A practical guide to enhancing learning by understanding teaching and learning styles*, Pittsburgh, PA: Alliance Publishers.
- Heinze A dan Procter C, 2010. *The Significance of the Reflective Practitioner in blended learning*. International Journal of Mobile and Blended Learning, 2(2), 18-29, University of Salford, UK.
- Halverson L. R, Graham C. R, Spring K. J, dan Drysdale J. S, 2012. *An Analysis of High Impact Scholarship And Publication Trends In Blended Learning*. Instructional Psychology and Technology, Brigham Young University, Provo, Utah, USA.
- Jeffrey L. M, Milne J, Suddaby G, & Higgins A, 2014. *Blended Learning: How Teachers Balance the Blend of Online and Classroom Components*. Journal of Information Technology Education: Research, 13, 121-140. Massey University, New Zealand
- Kirkley S. E dan Kirkley J. R, 2005. *Creating Next Generation Blended Learning Environments Using Mixed Reality, Video Games and Simulations*. TechTrends, Volume 49, Number 3
- Kokasih. A. L. (2010). *Meningkatkan kualitas blended learning: case study menggunakan coi model*, Jawa Barat.

- Krause, K. (2007): *Griffith University Blended Learning strategy*, Document number 2008/ 0016252.
- Lim D. H, Morris M. L dan Kupritz V. W, 2005. *Online vs. Blended Learning: Differences in Instructional Outcomes and Learner Satisfaction*. University of Tennessee.
- Liyanagunawardena T. R, Adams A. A, Rassool N, dan Williams S. A, 2014. *Blended learning in distance education: Sri Lankan perspective*. International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology (IJEDICT), Vol. 10, Issue 1, pp. 55-69
- Mirriahi N, Alonzo D, McIntyre S, Kligyte G and Fox B, 2015. *Blended learning innovations: Leadership and change in one Australian institution*. International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology (IJEDICT), Vol. 11, Issue 1, pp. 4-16. University of New South Wales, Australia.
- Sanagustin M. P, Santos P, Leo D. H & Blat J, 2012. *4SPPIces: A Case Study of Factors in a Scripted Collaborative-Learning Blended Course Across Spatial Locations*. International Society of the Learning Sciences, Inc.; Springer Science Business Media, LLC. DOI 10.1007/s11412-011-9139-3
- Shell, R. (1991). *Personality and socialization correlates of vicarious emotional responding*. Journal of Personality and Social Psychology, 61 (3), 459-470.
- Stacey E dan Gerbic P, 2007. *Teaching for blended learning-Research perspectives from on-campus and distance students*. Educ Inf Technol 12:165–174 DOI 10.1007/s10639-007-9037-5
- Waha B dan Davis K, 2014. *University Students' Perspective on Blended Learning*. Journal of Higher Education Policy and Management, Vol. 36, No. 2, 172–182. Information Systems School, Science and Engineering Faculty,

BURNOUT PADA GURU PENDIDIKAN JASMANI TERKAIT PENGIMPLEMENTASIAN KURIKULUM 2013 DALAM KEPROFESIONALAN MENGAJAR

Rifky Dwi Ananda

(Jurusan Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

rifkydwi.ananda24@gmail.com

Abstrak: Perubahan-perubahan dalam pendidikan yang tidak direncanakan dengan sistematis menyebabkan daftar tugas guru semakin panjang dan harapan terhadap guru semakin tinggi, sedangkan keadaan lain seperti kesejahteraan guru tidak banyak berubah. penerapan kurikulum baru sehingga banyak membuat guru mengalami *burnout* dalam proses mengajar, dalam pelaksanaan tugasnya guru pendidikan jasmani mempunyai beban yang harus dihadapi jauh lebih berat. Guru, sarana dan prasarana proses pembelajaran tidak disiapkan dengan sempurna untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut. Dengan demikian, guru merasa amat kecewa karena tidak mampu menangani tugas dan harapan yang sudah berubah. Situasi tersebut menyebabkan para guru mengalami ketidaknyamanan dan merasakan suatu situasi yang menekan. Individu tidak mungkin dapat berfungsi dengan efektif. Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Seseorang guru atau pendidik merupakan salah satu unsur faktor penentu dalam keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata kunci: guru, kurikulum 2013, keprofesionalan mengajar, burnout

PENDAHULUAN

Semakin meningkatnya kebutuhan akan penyediaan bantuan dalam pelaksanaan kapasitas fungsional sehari-hari membawa konsekuensi dalam bidang pelayanan menjadi lebih panjang dan tipe pelayanan yang diberikan lebih bervariasi. Seperti kejadian di sekitar, mayoritas orang yang sudah bekerja mengalami yang namanya tekanan dalam pekerjaan tidak terkecuali laki-laki atau wanita, mayoritas orang yang mengalami tekanan (*burnout*). Secara naluriah manusia bekerja untuk memenuhi tuntutan hidup, tuntutan hidup yang sangat mendesak sering membuat manusia rela bekerja luar biasa, bahkan kadang diluar batas kemampuannya, namun sering terdapat hal-hal yang menjadi kendala pada pekerjaannya. Pekerjaan yang terlalu padat dapat menjadikan kepenatan pada diri seseorang yang jika dibiarkan berlarut-larut akan berakibat pada kondisi fisik yang kurang stabil, stress atau frustrasi.

Seseorang guru atau pendidik merupakan salah satu unsur faktor penentu dalam keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Meski demikian tetap harus didukung oleh unsur-unsur yang lain. Dalam undang undang nomor 14 tahun 2005 tentang guru dan dosen pasal 1 dinyatakan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan meng evaluasi peserta didik pada jalur pendidikan formal, pada jenjang pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Profesi guru merupakan satu bentuk pelayanan kemanusiaan (human service profession) yang penuh tantangan (Maslach & Jackson, 1986). Tenaga pengajar seharusnya peka dengan perkembangan terkini dalam proses kepemimpinan, manajemen, pengelolaan sumber, dan pencapaian tujuan pendidikan. Oleh karena itu, dengan berbagai reformasi dalam pendidikan sudah pasti menjadikan peranan dan tanggungjawab guru-guru menjadi lebih menantang. Terdapat berbagai tanggapan sehubungan dengan karier guru pada dewasa ini. Sebagian mempunyai tanggapan bahwa kerja, beban dan tugas guru sekarang tidak mewujudkan karir guru yang menarik. Jika keadaan ini dibiarkan terus menerus maka suasana pengajaran pembelajaran di sekolah yang terjadi saat ini akan menuju ke arah yang tidak menentu dan akan menghadapi kegagalan untuk mencapai tujuan pendidikan sebagaimana dinyatakan dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003.

Pendidikan merupakan salah satu hal yang menjadi prioritas dalam pembangunan suatu negara, termasuk di Indonesia. Peranan pendidikan dalam kemajuan suatu negara sangat besar, hal tersebut sesuai dengan fungsi pendidikan nasional yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat, hal tersebut secara detail tertera pada UU No. 20 Tahun 2003. Secara makro pendidikan nasional bertujuan membentuk organisasi yang bersifat otonom sehingga dapat melakukan inovasi dalam pendidikan untuk menuju suatu lembaga yang beretika, selalu menggunakan nalar, berkemampuan berkomunikasi sosial yang positif dan memiliki sumber daya manusia yang sehat dan tangguh. Sedangkan secara mikro pendidikan nasional bertujuan membentuk manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, beretika (beradab dan berwawasan budaya bangsa Indonesia), memiliki nalar (maju, cakap, cerdas, kreatif, inovatif, dan bertanggung jawab), berkemampuan berkomunikasi sosial (tertib dan sabar hukum, kooperatif, dan kompetitif, demokratis), dan berbadan sehat sehingga menjadi manusia yang mandiri.

Meningkatkan kualitas pendidikan, pemerintah Indonesia telah berulang kali merubah kurikulum pendidikan yang disesuaikan dengan persaingan global. Kurikulum pendidikan yang terbaru di Indonesia yaitu kurikulum 2013, Mulyasa (2014: 6) menyatakan bahwa Kurikulum 2013 lebih ditekankan pada pendidikan

karakter, terutama pada tingkat dasar yang akan menjadi pondasi bagi tingkat berikutnya. Sehingga Kurikulum 2013 diharapkan dapat diterapkan mulai dari pendidikan dasar dengan menggunakan pendekatan tematik. Pendidikan karakter dalam Kurikulum 2013 bertujuan untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pendidikan yang menciptakan generasi penerus yang memiliki pendidikan nilai dan pembentukan karakter yang tidak hanya dilakukan pada tataran kognitif, tetapi menyentuh pada internalisasi, dan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari yang secara implisit akan diberikan selama proses pembelajaran.

Perubahan-perubahan dalam pendidikan yang tidak direncanakan dengan sistematis menyebabkan daftar tugas guru semakin panjang dan harapan terhadap guru semakin tinggi, sedangkan keadaan lain seperti kesejahteraan guru tidak banyak berubah. Guru, sarana dan prasarana proses pembelajaran tidak disiapkan dengan sempurna untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut. Dengan demikian, guru merasa amat kecewa karena tidak mampu menangani tugas dan harapan yang sudah berubah. Situasi tersebut menyebabkan para guru mengalami ketidaknyamanan dan merasakan suatu situasi yang menekan. Individu tidak mungkin dapat berfungsi dengan efektif jika individu dalam keadaan tertekan (Smith, 1993; Girdano, Everly, & Dusek, 1993). Perasaan tertekan menjadikan seseorang itu tidak rasional, cemas, tegang, tidak dapat memusatkan perhatian kepada pekerjaan dan gagal menikmati rasa gembira atau kepuasan hati terhadap pekerjaan yang dilakukan. Kondisi ini diperkuat dengan hasil kajian yang pernah dilakukan antara lain oleh Fejgin, Ephraty & Ben-sira (1995) dan Pastore & Judd (1992) yang membuktikan sebagian guru memang mengalami perasaan tertekan, sikap berang, murung, mengambil keputusan atau memikirkan untuk berhenti atau pensiun sebelum waktunya karena mengalami tekanan. Oleh sebab itu penting bagi guru untuk mengembangkan perilaku koping yang positif agar dapat mengatasi masalah yang dihadapinya.

PEMBAHASAN

Pengertian Kurikulum juga dapat dicermati menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pada pasal 1 bab 1 yang menyebutkan bahwa “ Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu”. Selanjutnya pada pasal 35 tentang Standar nasional Pendidikan dijelaskan bahwa “standar pendidikan pendidikan terdiri atas standar isi, proses, kompetensi lulusan, tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, pengelolaan, pembiayaan, dan penilaian pendidikan yang harus ditingkatkan secara berencana dan berkala. Kehadiran kurikulum 2013 tidak lepas dari kurikulum sebelumnya, yakni KTSP

tahun 2006. Kurikulum 2013 sebagai hasil dari penjabaran Permendikbud No. 65 Tahun 2013 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah yang mengisyaratkan tentang perlunya proses pembelajaran yang dipandu dengan kaidah-kaidah pendekatan saintifik atau ilmiah.

Tujuan kurikulum 2013 telah dipaparkan dalam Permendikbud 2013 yaitu bertujuan untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pendidikan yang menciptakan generasi penerus yang memiliki pendidikan nilai dan pembentukan karakter yang tidak hanya dilakukan pada tataran kognitif, tetapi menyentuh pada internalisasi, dan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan Pendidikan Nasional dirumuskan dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 yaitu Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik, agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga yang demokratis, serta bertanggung. Hal tersebut diturunkan dalam pendidikan dengan kurikulum 2013 yang ingin mengembangkan pendidikan karakter yang lebih optimal disertai dengan keterampilan dan pengetahuan. Tujuan Pendidikan Nasional dirumuskan dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 yaitu Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik, agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga yang demokratis, serta bertanggung. Hal tersebut diturunkan dalam pendidikan dengan kurikulum 2013 yang ingin mengembangkan pendidikan karakter yang lebih optimal disertai dengan keterampilan dan pengetahuan.

Implementasi kurikulum 2013 di kalangan masyarakat muncul sebuah pameo klasik “ganti menteri ganti kurikulum” atau ganti menteri ganti buku” (Alawiyah, 2013:9). Implementasi kurikulum 2013 kendati sudah direncanakan dan persiapan dengan matang. Sedikitnya ada dua faktor besar dalam keberhasilan kurikulum 2013. Pertama, faktor penentu, yaitu kesesuaian kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan (PTK) dengan kurikulum dan buku teks. Kedua, faktor pendukung yang terdiri dari tiga unsur, yakni ketersediaan buku sebagai bahan ajar dan sumber belajar yang mengintegrasikan standar pembentuk kurikulum, penguatan peran pemerintah dalam pembinaan dan pengawasan, dan penguatan manajemen dan budaya sekolah. Berikut merupakan skema terkait skema faktor pendukung implementasi kurikulum 2013:



Gambar 1 Skema Pendukung Implementasi Kurikulum 2013

(sumber: Permendikbud 2013)

Terkait dengan faktor pertama, Kemdikbud sudah mendesain strategi penyiapan guru sebagaimana digambarkan pada skema penyiapan guru yang melibatkan tim pengembang kurikulum di tingkat pusat, instruktur diklat terdiri atas unsur dinas pendidikan, dosen, widyaswara, guru inti, pengawas, kepala sekolah, guru utama meliputi guru inti, pengawas, dan kepala sekolah; dan guru mereka terdiri atas guru kelas, guru mata pelajaran SD, SMP, SMA, SMK.

Pada diri guru, sedikitnya ada empat aspek yang harus diperhatikan secara khusus dalam rencana implementasi dan keterlaksanaan kurikulum 2013, yaitu kompetensi pedagogi, kompetensi akademik (keilmuan), kompetensi sosial, dan kompetensi manajerial atau kepemimpinan. Guru sebagai ujung tombak penerapan kurikulum, diharapkan bisa menyiapkan dan membuka diri terhadap beberapa kemungkinan terjadinya perubahan.

Kesiapan guru lebih penting daripada pengembangan kurikulum 2013. Kenapa guru menjadi penting? Karena dalam kurikulum 2013, bertujuan mendorong peserta didik, mampu lebih baik dalam melakukan observasi, bertanya, bernalar, dan mengkomunikasikan (mempresentasikan), terhadap apa yang mereka peroleh atau mereka ketahui setelah menerima materi pembelajaran. Melalui empat tujuan itu diharapkan siswa memiliki kompetensi sikap, ketrampilan, dan pengetahuan jauh lebih baik. Mereka akan lebih kreatif, inovatif, dan lebih produktif. Disinilah guru berperan besar di dalam mengimplementasikan tiap proses pembelajaran pada kurikulum 2013.

Burnout merupakan sindrom kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya

konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif (Pines & Maslach, 1993). Keadaan ini membuat suasana di dalam pekerjaan menjadi dingin, tidak menyenangkan, dedikasi dan komitmen menjadi berkurang, performansi, prestasi pekerja menjadi tidak maksimal. Hal ini juga membuat pekerja menjaga jarak, tidak mau terlibat dengan lingkungannya. *Burnout* juga dipengaruhi oleh ketidak sesuaian antara usaha dengan apa yang di dapat dari pekerjaan.

Menurut Pines dan Aronson (1989), *burnout* merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Schaufelli (1993) mendefinisikan burnout sebagai sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian prestasi pribadi. Selanjutnya, Beberapa penelitian melihat *burnout* sebagai bagian dari stress (Luthans, 2005). Menurut Izzo (1987) burnout menyebabkan seseorang tidak memiliki tujuan dan tidak mampu memenuhi kebutuhan dalam bekerja. Sementara itu, Freudenberger (1991) menyatakan burnout merupakan kelelahan yang terjadi karena seseorang bekerja terlalu intens tanpa memperhatikan kebutuhan pribadinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah sindrom psikologis yang disebabkan adanya rasa kejenuhan dan kelelahan yang luar biasa baik secara fisik, mental, maupun emosional, yang menyebabkan seseorang terganggu dan terjadi penurunan pencapaian prestasi pribadi.

Permasalahan yang muncul yang dialami oleh Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa problematika atau masalah yang muncul akibat penerapan kurikulum baru sehingga banyak membuat guru mengalami *burnout* dalam proses mengajar, dalam pelaksanaan tugasnya guru pendidikan jasmani mempunyai beban yang harus dihadapi jauh lebih berat dibandingkan guru mata pelajaran lain yang melaksanakan proses pembelajaran di dalam kelas. Beban kerja yang berat tersebut dan keseharian yang monoton serta ketidakmampuan mendayagunakan perilaku koping membuat guru banyak dihindangi burnout dalam bekerja. *Burnout* merupakan kondisi emosional di mana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat (Maslach, 1993).

Faktor-Faktor Burnout Pada Guru Pendidikan Jasmani Kurangnya Kesiapan Guru dalam Implementasi Kurikulum 2013, Kesiapan guru dalam melaksanakan kurikulum 2013 dapat diamati dari beberapa aspek, yaitu: (a) kelengkapan perangkat mengajar sesuai dengan Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah ayat 3 bahwa guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada silabus. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan kepada beberapa

guru Pendidikan Jasmani, olahraga, dan Kesehatan di SMP dapat disimpulkan bahwa guru-guru tersebut telah mendiskusikan masalah RPP dalam MGMP sehingga guru mempunyai persepsi yang sama tentang penyusunan RPP yang sesuai dengan Permendikbud.

Permasalahan yang muncul adalah yang hadir dalam MGMP sebagian besar adalah guru baru atau guru junior yang masih berstatus guru honorer. Jika dilihat dari sisi positif hal tersebut baik untuk meningkatkan pengalaman dan pengetahuan guru tersebut, akan tetapi disisi lain guru senior yang sudah PNS hanya meminta file RPP tersebut bukan membuatnya sendiri. Hal tersebut tidak sesuai dengan skema penyiapan guru yang telah ditetapkan Kemendikbud bahwa guru diharapkan dapat mendorong peserta didik, mampu lebih baik dalam melakukan observasi, bertanya, bernalar, dan mengkomunikasikan (mempresentasikan), terhadap apa yang mereka peroleh atau mereka ketahui setelah menerima materi pembelajaran. Hal tersebut juga diperkuat dengan UU RI Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen pasal 4 yang menyatakan bahwa guru merupakan agen pembelajaran (learning agent) adalah peran guru antara lain sebagai fasilitator, motivator, pemacu, perekayasa pembelajaran, dan pemberi inspirasi belajar bagi peserta didik.

Poin-poin tersebut harus dirancang oleh guru dalam RPP. (b) Pelaksanaan Pembelajaran Dalam pelaksanaan pembelajaran yang menggunakan kurikulum 2013, guru menggunakan pendekatan saintifik atau ilmiah yaitu dengan lima M (mengamati, menanya, mempraktekkan, mengasosiasi, dan mengkomunikasi) hal tersebut tercantum dalam RPP yang telah dibuat guru dalam skenario pembelajaran. Akan tetapi berdasarkan hasil observasi disimpulkan bahwa kebanyakan dari guru SMPN masih belum sepenuhnya menerapkan pendekatan saintifik. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan sarana dan prasarana. Contohnya sekolah tidak memiliki ruang khusus untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sehingga tidak dapat menayangkan video pembelajaran. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP juga memiliki keterbatasan dalam melaksanakan model pembelajaran menggunakan *project based learning*, (c) Evaluasi pembelajaran mencakup penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Kurikulum 2013 menggunakan pendekatan autentik dalam melakukan proses penilaian, sehingga guru dituntut memiliki penilaian proses di setiap pertemuan. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan fakta bahwa guru mengalami kesulitan dalam melakukan penilaian dikarenakan indikator pembelajaran yang disusun guru terlalu banyak. Contohnya untuk penilaian sikap saja guru mencantumkan semua kompetensi dasar, hal tersebut mustahil dilaksanakan karena guru harus mengamati siswa sebanyak 30-40 siswa setiap kelas. Sedangkan seorang guru memiliki beban kerja minimal 24 jam per minggu atau rata-rata mengajar 8 kelas.

Dampak dari Perubahan Jam Pelajaran dengan Kebijakan Pemerintah Sertifikasi Guru, Rata-rata setiap sekolah terdapat beberapa guru mata pelajaran yang tidak memenuhi syarat untuk mendapatkan tunjangan profesi dikarenakan jam mengajarnya kurang dari 24 jam per minggu, hal tersebut dikarenakan jumlah guru yang mengajar tetap tetapi jam mengajar mata pelajaran tersebut dikurangi.

Untuk menyalasi hal tersebut, ada beberapa sekolah yang akhirnya memberikan tugas mengajar guru tersebut dengan mengajar mata pelajaran lain contohnya prakarya. Hal tersebut tentunya menjadi masalah pendidikan karena tidak sesuai dengan UU RI Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen pasal 2 ayat 1 yang menyatakan bahwa guru sebagai tenaga profesional mengandung arti bahwa pekerjaan guru hanya dapat dilakukan oleh seseorang yang mempunyai kualifikasi akademik, kompetensi, dan sertifikat pendidik sesuai dengan persyaratan untuk setiap jenis dan jenjang pendidikan tertentu.

Pada UU tersebut jelas disampaikan guru profesional mengajar sesuai dengan kualifikasinya, meskipun sama-sama memiliki gelar Sarjana Pendidikan akan tetapi setiap mata pelajaran memiliki kompetensi yang berbeda sehingga apabila ada guru yang mengajar bukan bidangnya maka tujuan pendidikan yang telah dirancang dalam Kurikulum 2013 tidak dapat tercapai dengan optimal.

Selain itu UU RI Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen pasal 15 ayat 1 menyatakan bahwa tunjangan profesi adalah tunjangan yang diberikan kepada guru yang memiliki sertifikat pendidik sebagai penghargaan atas profesionalitasnya. Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan dengan mengajar mata pelajaran yang bukan menjadi keahlian guru maka guru tidak dapat dinyatakan sebagai guru profesional sehingga penghargaan berupa tunjangan profesi seharusnya tidak layak diberikan kepada guru tersebut.

Kemdikbud sudah mendesain strategi penyiapan guru sebagaimana digambarkan pada skema penyiapan guru yang melibatkan tim pengembang kurikulum di tingkat pusat, instruktur diklat terdiri atas unsur dinas pendidikan, dosen, widyaswara, guru inti, pengawas, kepala sekolah, guru utama meliputi guru inti, pengawas, dan kepala sekolah, dan guru mereka terdiri atas guru kelas, guru mata pelajaran SD, SMP, SMA, SMK.

Permasalahan yang muncul yaitu sekolah yang ditangani satu guru inti sangat banyak karena guru inti harus memberikan pengarahan dan juga mengawasi jalannya pembelajaran menggunakan kurikulum 2013. Sedangkan guru inti tersebut juga merupakan guru mata pelajaran yang aktif mengajar dan semua guru inti telah mendapatkan tunjangan profesi guru sehingga dapat disimpulkan guru inti tersebut mengajar minimal 24 jam per minggu, sehingga tambahan tugas untuk menjadi guru inti yang harus mengawasi guru di 13 hingga 15 sekolah akan

mengganggu jam mengajar guru tersebut yang akan berdampak pula pada peserta didik.

Jadi dari ketiga masalah tersebut akan sangat berdampak yang tidak baik bagi guru tersebut, karena guru tersebut akan mengalami suatu kejenuhan dalam proses mengajar dikarenakan kurang memahami kurikulum 2013 sehingga proses pembelajaran tidak sesuai dengan kurikulum, kurangnya kompetensi dimana telah dijelaskan dalam UU NO.14 Tahun 2005 Pasal 10 Kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi, sehingga proses belajar mengajar asal-asalan dan berdampak pada nilai hasil yang dicapai oleh siswa dibawah kkm sehingga guru tersebut akan mendapatkan tekanan dari pihak sekolah, akan mengalami kejenuhan guru tersebut akan menjadi malas untuk mengajar.

Konsep kompetensi agen pembelajaran sebetulnya identik dengan kompetensi pedagogik dan profesional sebagaimana yang diperinci dalam Penjelasan Peraturan Pemerintah No 14/2005 tentang Standar Nasional Pendidikan. Kompetensi pedagogik yaitu kemampuan dalam pengelolaan peserta didik yang meliputi: (a) pemahaman wawasan atau landasan kependidikan; (b) pemahaman terhadap peserta didik; (c) pengembangan kurikulum/silabus; (d) perancangan pembelajaran; (e) pelaksanaan pembelajaran yang mendidik dan dialogis; (f) evaluasi hasil belajar; dan (g) pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya. Kompetensi profesional merupakan kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang meliputi: (a) konsep, struktur, dan metoda keilmuan/teknologi/seni yang menaungi/koheren dengan materi ajar; (b) materi ajar yang ada dalam kurikulum sekolah; (c) hubungan konsep antar mata pelajaran terkait; (d) penerapan konsep-konsep keilmuan dalam kehidupan sehari-hari; dan (e) kompetisi secara profesional dalam konteks global dengan tetap melestarikan nilai dan budaya nasional.

Kompetensi pedagogik dan profesional tersebut, maka profesionalisasi guru sebagai agen pembelajaran seharusnya difokuskan kepada penguatan kemampuan yang bersifat teknis yang terkait dengan pembelajaran. Kemampuan yang dimaksud misalnya diperinci oleh National Board for Professional Teaching Skill (2002) sebagaimana dikutip oleh Sudradjat (2009) yang meliputi aspek-aspek sebagai berikut: 1. *Teachers are committed to students and their learning* yang mencakup: (a) penghargaan guru terhadap perbedaan individual siswa; (b) pemahaman guru tentang perkembangan belajar siswa; (c) perlakuan guru terhadap seluruh siswa secara adil; dan (d) misi guru dalam memperluas cakrawala berfikir siswa, 2. *Teachers know the subjects they teach and how to teach those subjects to*

students, mencakup: (a) apresiasi guru tentang pemahaman materi mata pelajaran untuk dikreasikan, disusun dan dihubungkan dengan mata pelajaran lain; (b) kemampuan guru untuk menyampaikan materi pelajaran; (c) mengembangkan usaha pemerolehan pengetahuan dengan berbagai cara (*multiple path*), 3. *Teachers are responsible for managing and monitoring student learning* mencakup: (a) penggunaan berbagai metode dalam pencapaian tujuan pembelajaran; (b) menyusun proses pembelajaran untuk berbagai setting kelompok; (c) kemampuan untuk memberikan ganjaran atas keberhasilan siswa; (d) menilai kemajuan siswa secara teratur; dan (e) kesadaran akan tujuan utama pembelajaran, 4. *Teachers think systematically about their practice and learn from experience* mencakup: (a) guru secara terus-menerus menguji diri untuk memilih keputusan-keputusan terbaik; (b) guru meminta saran dari pihak lain dan melakukan berbagai riset pendidikan untuk meningkatkan praktik pembelajaran, 5. *Teachers are Members of Learning Communities* mencakup: (a) guru memberikan kontribusi terhadap efektivitas sekolah melalui kolaborasi dengan kalangan profesional lainnya; (b) guru bekerja sama dengan tua orang siswa, (c) guru dapat memanfaatkan berbagai sumber daya masyarakat.

KESIMPULAN

Peran dan tanggung jawab guru di masa mendatang akan makin kompleks. Selain harus sanggup berkontribusi terhadap peningkatan mutu sumber daya manusia, para guru harus pula mampu menampilkan profesionalismenya dalam kepribadian yang matang dan berkembang; keterampilan membangkitkan minat peserta didik; penguasaan iptek yang kuat; dan sikap profesional yang berkembang berkesinambungan.

Telah dibahas sebelumnya mengenai pengaruh burnout pada guru pendidikan jasmani terkait pengimplementasian kurikulum 2013 dalam keprofesionalan mengajar kemudian beberapa landasan hukum yang mengatur tentang tugas guru, dan pengimplementasian kurikulum 2013. dari Uraian tersebut bahwa sudah jelas kewajiban dari tugas Pokok Guru, adalah; a) Guru Sebagai Pendidik. b) Guru Sebagai Pengajar. c) Guru Sebagai Pembimbing. d) Guru Sebagai Pengarah. e) Guru Sebagai Pelatih. f) Guru Sebagai Penilai dan Pengevaluasi dari Peserta Didik.

SARAN

Saran dari penulis yaitu agar diberikan Guru penjas mengikuti pelatihan untuk menambah kompetensi, sekolah memberikan kegiatan yang menyenangkan seperti menjadi pembimbing ekstrakurikuler, pengaturan jam mengajar yang lebih humanistik, tidak membebaskan guru penjas dengan profesi lain selain

keprofesionalannya, mempersiapkan diri sebelum asesor datang ke sekolah, refreshing dan merefleksikan diri, melakukan outbond bersama teman sejawat, mencari tantangan baru seperti mencari metode belajar yang menyenangkan, care dengan siswa sehingga proses belajar dan mengajar menyenangkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Alawiyah, Faridah. 2013. *Dampak Implementasi Kurikulum 2013 Terhadap Guru*. Jurnal Info Singkat Kesejahteraan Sosial ISSN 2088-2351 Volume V. No.19/IP3DI/Oktobre/2013 halaman 9-12. Jakarta: jurnal online www.dpr.go.id diakses Agustus 2016.
- Kinnunen, U., Vermulst, A., Gerris, J., & Makikangas, A. (2003). *Work-family conflict and its relationship to well-being: The role of personality as a moderating factor*. *Personality And Individual Differences*, 35, 1669-1683.
- Leiter & Maslach C. (1997). *The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it*. USA: Jossey Bass.
- Luthans, F. (2005). *Organizational Behavior 10th Edition*. Yogyakarta: Andi.
- Mulyasa. 2014. *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Peraturan Pemerintah No 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan
- Pines, A. & Aronson, E. (1989). *Career burnout: Causes and cures*. New York: The Free Press, A Division of Macmillan, inc
- Permendikbud. 2013. *Peraturan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Online: <http://www.kemdiknas.go.id/kemdikbud/uji-publik-kurikulum-2013-5> (diakses tanggal 12 Maret 2016)
- Poerwati, Loeloek. 2013. *Panduan Memahami Kurikulum 2013*. Jakarta: PT Prestasi Pustaka
- Reksoatmojo, Tedjo. 2013. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Sanjaya, W. 2007. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: kencana prenada media group
- Schaufeli, W.B., Maslach, C., Marek T. (eds). (1993). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington, DC : Taylor & Francis.
- Sudradjat, Akhmad. 2009. *Kompetensi Guru*, Tersedia: <http://akhmadsudradjat.wordpress.com>. [diunduh februari , 2017]
- Sullivan, I.G. (1989). *Burnout: A Study of A Psychiatric Center*. In D.T.Wessels, Jr., A.H. Kutscher, I.B. Seeland, F.E. Selder, D.J. Cherico, & E.J. Clack (Eds.), *Professional Burnout in Medicine and The Helping Professions* (pp.83-90). New York: The Haworth Press.

Tim Penerbit. 2006. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005
Tentang Guru dan Dosen. Bandung: Citra Umbara.
Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

IDENTIFIKASI MINAT DAN BAKAT OLAHRAGA DI SURAKARTA (STUDI PERBADINGAN MINAT DAN BAKAT OLAHRAGA PADA SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH SE-SURAKARTA USIA 12 – 13 TAHUN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN TIPE TUBUH)

Dasih Ayu Wulansari¹, Agus Kristiyanto², Muchsin Doewes³
^{1,2,3}(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
dasih2810@gmail.com

Abstrak: Olahraga adalah kegiatan untuk memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badannya cukup kuat dan tenaganya cukup terlatih, menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya. Ada beberapa faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan teknik, taktik, fisik dan psikologis yang baik. Meraih prestasi yang maksimal dalam suatu cabang olahraga ada beberapa cara yang bisa dilakukan. Salah satunya adalah melalui pemanduan bakat. Tujuan utama melakukan identifikasi calon atlet adalah untuk mengidentifikasi dan memilih calon atlet yang mempunyai kemampuan terbaik sesuai dengan cabang olahraga yang dipilih. Selain bakat ada hal lain yang mempengaruhi prestasi dari seseorang atlet diantaranya adalah bentuk tubuh dan minat terhadap olahraga.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dan kuantitatif, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Muhammadiyah se-Kota Surakarta dan jumlah sampel yang didapatkan berjumlah 240 responden. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel independent yaitu jenis kelamin dan bentuk tipe tubuh dan 2 variabel dependent yaitu minat dan bakat olahraga. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi regresi dengan melakukan pengujian prasyarat uji normalitas dan linieritas. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi dan korelasi masing-masing prediktor dan analisis regresi ganda serta korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pada anak yang memiliki tipe tubuh *endomorf* berjenis kelamin laki-laki memiliki bakat tolak peluru dengan jumlah 12 orang, untuk tipe tubuh *Mesomorf* memiliki bakat terbanyak dalam jenis olahraga tenis meja dengan jumlah 10 orang (25%). Sedangkan untuk tipe tubuh *Ectomorf* memiliki bakat olahraga terbanyak pada cabang olahraga sprinter dengan jumlah 9 orang (22,5%). Untuk tipe tubuh *Endomorf* sampel berjenis kelamin perempuan memiliki bakat tolak peluru sebanyak 10 orang (25%), untuk tipe tubuh *Mesomorf* dan tipe tubuh *Ectomorf* memiliki bakat olahraga terbanyak pada cabang olahraga sprinter, dengan tipe *Mesomorf* sebanyak 10 orang (25%) dan pada *Ectomorf* sebanyak 11 orang (27,5%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan minat olahraga, tidak ada hubungan antara tipe tubuh dengan minat olahraga dan ada hubungan antara tipe tubuh dengan bakat olahraga.

Kata kunci: bakat olahraga, minat olahraga, tipe tubuh

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan untuk memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badannya cukup kuat dan tenaganya cukup terlatih, menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya”.Selian itu ada juga orang yang menjadikan olahraga sebagai profesi. Olahraga sebagai profesi ini biasanya dilakukan secara professional dan ada tuntutan prestasi bagi mereka yang melakukan olahraga tersebut.Prestasi yang baik dalam suatu cabang olahraga selain dipengaruhi oleh faktor dari luar juga dipengaruhi oleh faktor dalam diri atlet, salah satu factor tersebut adalah bakat seseorang.

Untuk berprestasi, ada beberapa faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan teknik, taktik, fisik dan psikologis yang baik. Meraih prestasi yang maksimal dalam suatu cabang olahraga ada beberapa cara yang bisa dilakukan. Salah satunya adalah melalui pemanduan bakat, pemanduan bakat ini sebaiknya dilakukan pada anak-anak usia dini. Jadi pemanduan yang dilakukan untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal ini dilakukan bertahap yang dimulai sejak usia dini dan kemudian meningkat ke usia pra remaja, remaja dan kemudian dewasa. Sehingga dengan demikian performa puncak dapat dicapai.Hal ini dikarenakan pada anak-anak masih belum banyak faktor yang mempengaruhi sehingga bakat alami anak masih benar-benar kelihatan, bukan yang diperoleh karena faktor latihan.

Identifikasi dan pemanduan bakat, dapat dilakukan dimana saja, salah satunya yaitu di sekolah.Sekolah merupakan tempat yang sangat ideal bagi anak.Karena selain mendapatkan mata pelajaran pendidikan jasmani, di sekolah ini pula anak bisa mengeksplorasi dunianya pada saat bermain dengan teman.Untuk itu diharapkan baik orang tua maupun guru penjas mampu secara cermat mengetahui dan mengarahkan anak sesuai dengan bakat yang dimilikinya.

Maka dari itu peneliti tertarik menggunakan sampel para siswa SMP Muhammadiyah se-Kota Surakarta Tahun 2016 untuk menjadi sampel dalam penelitian tentang Identifikasi Minat dan Bakat Olahraga di Surakarta (Studi perbandingan minat dan bakat olahraga pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Se-Surakarta usia 12-13 tahun ditinjau dari jenis kelamin dan tipe tubuh).

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang terdapat unsur kesenangan dan kompetisi di dalamnya.Olahraga bisa dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa, bahkan oleh orang tua sekalipun.Tentunya dengan tingkat kesulitan dan beban yang disesuaikan.Olah raga sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia, karena dengan berolahraga maka bisa meningkatkan taraf kesehatan.Hal ini sesuai dengan definisi olahraga menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, bahwa “olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh”. Dalam sebuah olahraga tidak terlepas dari beberapa faktor diantaranya adalah kondisi fisik dan psikologis.

Beberapa faktor tersebut antara lain adalah bakat, minat, tipe tubuh dan jenis kelamin.

Bakat Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, adalah dasar(kepandaian, sifat, dan pembawaan) yang dibawa dari lahir dan dalam *Webster's EncyclopedicUnabridged Dictionary of the English Language* dinyatakan sebagai *a special natural ability*.Bakat dalam penegertian lain adalah kemampuan dasar seseorang untuk belajar dalam tempo yang relatif pendek dibandingkan orang lain, namun hasilnya justru lebih baik. Bakat merupakan potensi yang dimiliki oleh seseorang sebagai bawaan sejak lahir. Dari pengertian bakat di atas, selanjutnya dapat dikatakan bahwa identifikasi bakat olahragaadalah proses pemberian ciri (karakteristikisasi) terhadap dasar kemampuan yang dibawa darilahir yang dapat melandasi keterampilan olahraga.

Minat merupakan sumber motivasi yang mendorong seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan bila orang tersebut diberi kebebasan untuk memilih (Elisabeth B. Hurlock, 1999:114).Menurut Slameto (2010: 180), minat juga dapat diartikan sebagai suatu rasa lebih suka dan rasa keterkaitan pada suatu hal aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan sesuatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar pula minat.Minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai suatu hal dari pada hal lainnya, dapat pula ditunjukkan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas.Sedangkan tipe tubuh atau *Somatotype* adalah klasifikasi bentuk tubuh manusia. Setiap manusia mempunyai sifat-sifat jasmani atau fisik yang berbeda-beda sehingga menyebabkan berbagai macam tipe bentuk tubuh atau *Somatotype*.Menurut Hadisasmita (1996: 70) yang dikutip oleh sulistiyono *Somatotype* atau bentuk tubuh adalah keadaan tubuh dari seseorang yang pada awalnya yang menentukan atau cocok karena sangat memungkinkan untuk melakukan aktivitas terhadap suatu cabang olahraga.*Somatotype* sering disebut tipe bentuk tubuh itu bias berubah sesuai dengan pola makan, selain itu bentuk tubuh berhubungan erat dengan kepribadian seseorang (Etty Endriati, 2009: 134).

METODE

Penelitian ini mendapatkan jumlah sampel sebanyak 240 orang yang terdiri dari siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Se-Surakarta usia 12-13 tahun. Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode menggunakan metode deskriptif kualitatif dan kuantitatif, dengan demikian metode penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Tujuan dari metode ini yakni dengan mendeskripsikan secara sistematis suatu situasi atau bidang secara factual dan akurat.

Penelitian ini menggunakan model regresi berganda dalam menganalisis data. Adapun teknik analisis data yang digunakan untuk menguji korelasi bakat terhadap minat olahraga Siswa SMP Kota Surakarta Tahun 2015, dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi r product moment sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)\} \{(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y dan variabel yang dikorelasikan
 X : Skor bakat
 Y : Skor minat
 N : Jumlah Sampel

Setelah diperoleh nilai korelasi (r_{xy}) kemudian dilakukan perbandingan antara harga r_{xy} dengan harga r tabel sehingga dapat diambil suatu kesimpulan bahwa:

Jika harga $r_{xy} >$ harga r tabel maka ada korelasi yang signifikan

Jika harga $r_{xy} <$ harga r tabel maka tidak ada korelasi yang signifikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menguji 2 variabel independent terhadap 2 variabel dependent, 2 variabel independent tersebut adalah jenis kelamin dan tipe tubuh, sedangkan variabel dependent adalah minat dan bakat olahraga. Variabel independent jenis kelamin diukur dengan menggunakan kuisioner, sedangkan tipe tubuh menggunakan pengukuran kriteria tipe tubuh. Untuk pengukuran variabel dependent minat olahraga menggunakan kuisioner minat olahraga sedangkan untuk pengukuran bakat olahraga menggunakan aplikasi *sport search*. Hubungan korelasional antar kedua variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Data Hubungan antara Jenis Kelamin, Tipe Tubuh terhadap Minat Olahraga

Jenis Kelamin	Tipe Tubuh	Minat				Jumlah fr
		Ya	Persentase	Tidak	Persentase	
Laki-Laki	<i>Endomorf</i>	28	(70%)	12	(30%)	40
	<i>Mesomorf</i>	32	(80%)	8	(20%)	40
	<i>Ectomorf</i>	24	(60%)	16	(40%)	40
	Total	84	(70%)	36	(30%)	120
Perempuan	<i>Endomorf</i>	25	(62,5)	15	(37,5%)	40
	<i>Mesomorf</i>	30	(75%)	10	(25%)	40
	<i>Ectomorf</i>	24	(60%)	16	(40%)	40
	Total	79	(65,8%)	41	(34,2%)	120
Jumlah fc		163	(67,9%)	77	(32,1%)	240

Tabel 2 Hasil data hubungan antara jenis kelamin, tipe tubuh terhadap bakat olahraga

Jenis Kelamin	Tipe Tubuh	Bakat										Jumlah fr
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Laki-Laki	<i>Endomorf</i>	1	6	2	1	2	1	7	4	12	4	40
	<i>Mesomorf</i>	8	5	2	2	10	2	6	3	1	1	40
	<i>Ectomorf</i>	9	2	8	2	8	4	1	3	1	2	40
	Total	18	13	12	5	20	7	14	10	14	7	120
Perempuan	<i>Endomorf</i>	2	6	4	1	2	1	6	3	10	5	40
	<i>Mesomorf</i>	10	3	2	2	9	3	7	1	1	2	40
	<i>Ectomorf</i>	11	1	6	4	6	3	2	1	2	4	40
	Total	23	10	12	7	17	7	15	5	13	11	120
Jumlah fc		41	23	24	12	37	14	29	15	27	18	240

Keterangan

1. Sprinter	6. Senam
2. Angkat Besi-Berat	7. Panahan
3. Loncat Indah	8. Futsal
4. Lari Lompat	9. Tolak Peluru
5. Tenis Meja	10. Lompat Tinggi

Berdasarkan hasil analisis data dapat dilakukan pengujian hipotesis sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan analisis data mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan minat olahraga.
- 2) Berdasarkan analisis data mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara tipe tubuh dengan minat olahraga.
- 3) Berdasarkan analisis data mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara tipe tubuh dengan bakat olahraga.

SIMPULAN

1. Berdasarkan data dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang identifikasi minat dan bakat olahraga dari siswa SMP Muhammadiyah se-Surakarta pada anak usia 11-12 tahun pada sampel dengan jenis kelamin laki-laki yang memiliki tipe tubuh *Mesomorf* memiliki bakat terbanyak dalam jenis olahraga tenis meja dengan jumlah 10 orang

- (25%). Sedangkan untuk tipe tubuh *Ectomorf* memiliki bakat olahraga terbanyak pada cabang olahraga sprinter dengan jumlah 9 orang (22,5%). Untuk tipe tubuh *Endomorf* sampel berjenis kelamin perempuan memiliki bakat tolak peluru sebanyak 10 orang (25%), untuk tipe tubuh *Mesomorf* dan tipe tubuh *Ectomorf* memiliki bakat olahraga terbanyak pada cabang olahraga sprinter, dengan tipe *Mesomorf* sebanyak 10 orang (25%) dan pada *Ectomorf* sebanyak 11 orang (27,5%).
2. Berdasarkan analisis data taraf signifikansi yang digunakan adalah 5% dengan $dk=1$, jadi nilai Chi-Square tabel adalah sebesar 3,841. Karena Chi-Square hitung $0,46 < 3,841$ maka perbedaan bersifat tidak signifikan. Maka mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan minat olahraga.
 3. Berdasarkan analisis data mendapatkan taraf signifikansi yang digunakan adalah 5% dengan $dk=2$, jadi nilai Chi-Square tabel adalah sebesar 5,91. Karena Chi-Square hitung $6,46 > 5,91$ maka perbedaan bersifat tidak signifikan. Maka mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara tipe tubuh dengan minat olahraga.
 4. Berdasarkan analisis data taraf signifikansi yang digunakan adalah 5% dengan $dk=18$, jadi nilai Chi-Square tabel adalah sebesar 28,8. Karena Chi-Square hitung $91,37 > 28,86$ maka perbedaan bersifat signifikan. Maka mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara tipe tubuh dengan bakat olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Y dan Syarifuddin, A. (1996). *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.
- Ben Dyson, Linda L.Griffin & Peter Hastie. 2004. Sport education, Tactical Games & Cooperatif Learning: Theoretical & Pedagogical Consideran. *Sport Reaserch Journal*. Sirc Publisher
- Bompa, Tudor O. (1990). *Theory And Methodology of Training*. Duubuque, Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- Cholik Mutohir, T. (1995). *Implementasi Sistem Pemanduan Bakat Dan Pembinaan Atlet Berbakat Indonesia, Makalah. Seminar Nasional Olahraga Dalam Rangka HAORNAS XII*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Doewes M, Furqon H M. *Pemanduan Bakat Olahraga Model Sport Search*. 1999. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pembangunan. Keolahragaan (PUSLITBANG-OR) Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Gredler, Margareth E. 2011. *Learning and Instruction: Teori dan Aplikasi Edisi ke-6*. Kencana: Jakarta
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas dan Hukum.
- Kirk, David. Dkk. 2006. *The Handbook of Physical Education*. Sage Publication Ltd. London. Great Britain.
- Metzler, Michael W. 2000. *Instructional Model for Physical Education*. Allyn and Bacon Press. USA

- Munadir, 2001, *Belajar dan Membelajarkan*. Jakarta : Rajawali Press.
- Nurhasan, Hasanudin. 2007. Tes dan Pengukuran Keolahragaan.
- Rink, Judith E. 2002. *Teaching Physical Education for Learning 4rd. Edition*. Mc Graw Hill. New York. USA.
- Sagala, Saiful. 2005. Konsep dan Makna Pembelajaran. Bandung. PT. Alfabeta.
- Siswandari. 2009. *Statistika Computer Bassed, edisi 1*. Surakarta LPP: UNS press.
- Siti Rahayu Hadinoto, 1998, *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajahmada University Press.
- Sudjarwo. 1993. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Surakarta. UNS Press.
- Tinning, Richard dkk. 2001. *Becoming Physical Education Teacher: Contemporary and enduring issue* . Pearson Education. Australia.
- Tulus Winarsunu, 2006, *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

PERANAN KEMAJUAN ILMU PENGETAHUAN DAN TEKNOLOGI TERHADAP PROFESIONALISME GURU PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI INDONESIA

Hendy Pratama

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

hendyoktaviapratama@gmail.com

Abstrak: Pendidikan jasmani berperan sebagai sarana pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, kesehatan, mental, sosial serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa pengaruh terhadap penggunaan alat bantu mengajar di sekolah-sekolah dan lembaga-lembaga pendidikan lainnya. Seiring dengan kemajuan teknologi informasi, perkembangan pendidikan di sekolah semakin lama semakin mengalami perubahan dan mendorong berbagai usaha perubahan ke arah pembelajaran yang perbelajaran yang efektif dan efisien. Ketepatan dalam memilih strategi mengajar dan pemanfaatan sarana dan prasarana akan berpengaruh pada tingkat keberhasilan dalam pencapaian tujuan mengajar. Oleh karena itu dalam usaha mengembangkan kualitas profesionalisme guru perlu upaya kemampuan dalam mengantisipasi, mengakomodasi, dan mereorientasi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ada.

Kata kunci: profesionalisme guru, pendidikan jasmani, ilmu pengetahuan, teknologi

PENDAHULUAN

Guru pendidikan jasmani adalah pendidik yang merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 pasal 1 tentang Guru dan Dosen menyatakan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Secara konseptual guru pendidikan jasmani dan olahraga merupakan tenaga profesional harus memenuhi berbagai persyaratan kompetensi untuk menjalankan tugas dan kewenangannya secara profesional. Guru pendidikan jasmani perlu untuk mengembangkan kualitas kinerjanya dalam dunia pendidikan sehingga dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap perkembangan masyarakat ke arah kemajuan serta guru perlu memahami aspek-aspek perkembangan IPTEK yang merupakan akibat dari globalisasi, sehingga guru dan siswa mampu mengikuti laju mobilitas perkembangan kemajuan informasi dalam pembelajaran.

PEMBAHASAN

Secara etimologi profesi berasal dari bahasa Inggris yaitu *profession* atau bahasa Latin *profecus*, yang artinya mengakui, pengakuan, menyatakan mampu, atau ahli dalam melaksanakan pekerjaan tertentu. Secara sosiologis menurut Davey (2013) bahwa profesi menunjuk pada suatu kelompok pekerjaan dari jenis yang ideal, yang sesungguhnya tidak ada dalam kenyataan atau tidak pernah akan tercapai, tetapi menyediakan suatu model status pekerjaan yang dapat diperoleh, jika pekerjaan itu telah mencapai profesionalisasi secara penuh.

Kata profesional merujuk dua hal yaitu: Pertama, orang yang menyandang suatu profesi. Kedua, kinerja atau *performance* seseorang dalam melakukan pekerjaan yang sesuai dengan profesinya. Dijelaskan juga dalam Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 pasal 1 nomor 4 yaitu profesional adalah pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dan menjadi sumber penghasilan kehidupan yang memerlukan keahlian, kemahiran, atau kecakapan yang memenuhi standar mutu atau norma tertentu serta memerlukan pendidikan profesi.

Profesionalisme adalah tanggung jawab guru yang paling dasar dan seharusnya keduanya secara aktif dikejar dan dengan sungguh-sungguh dimodelkan dan diperagakan dalam pembelajaran aktivitas jasmani (Murray & Mann, 1993). Penjabaran makna profesionalisme dapat diartikan sebagai komitmen para pelaku suatu profesi untuk melakukan dan meningkatkan kemampuan profesionalnya secara terus menerus, disertai dengan mengembangkan strategi-strategi yang digunakan dalam melakukan pekerjaan yang sesuai dengan profesinya tersebut.

Profesionalisasi merupakan proses peningkatan kualifikasi atau kemampuan para anggota penyandang suatu profesi untuk mencapai kriteria standar ideal dari penampilan atau perbuatan yang diinginkan oleh profesinya itu sendiri. Profesionalisasi mengandung makna dua dimensi utama, yaitu peningkatan status dan peningkatan kemampuan praktis. Seseorang guru Pendidikan Jasmani saat sekarang dan mendatang sangat dituntut profesionalismenya. Pengembangan profesional guru pendidik terlalu penting tidak hanya untuk pendidikan guru, tetapi juga untuk sistem pendidikan secara keseluruhan (Smith, 2003: 213-214). Hal ini selaras dengan persaingan dalam beberapa aspek, yaitu aspek sosial, teknologi, dan kemanusiaan, karena persyaratan kemampuan seseorang yang profesional untuk melakukan pekerjaan semakin meningkat. Beberapa gagasan tentang pengembangan profesionalisme guru pendidik telah muncul sebagai bentuk ujian belajar menjadi guru pendidik (Bates, Swennen, & Jones, 2011).

Pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang telah ditanamkan oleh dosen kepada calon guru masih sangat terbatas, oleh sebab itu para mahasiswa calon guru agar selalu dapat meningkatkan kemandiriannya untuk mengembangkan dan

menuju ke arah profesional. Negara manapun di dunia ini pasti menginginkan guru dan SDM yang profesional, apalagi di negara maju. Di Indonesia saat sekarang sangat dituntut guru yang memiliki ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (IPTEKS) serta guru yang beriman dan bertaqwa (IMTAQ).

Peranan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan karakter bangsa, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan aktivitas olahraga yang sistematis (Rosdiani, 2015:1). Dalam setiap satuan pendidikan guru sebagai penggerak atau mesin utama dalam pendidikan yakni memberikan informasi dan melaksanakan pembelajaran.

Kehidupan profesionalisme guru pendidikan jasmani telah berubah secara signifikan dalam dekade terakhir. Reformasi pendidikan dan teknologi informasi telah membawa pengetahuan baru yang membuat guru dan pihak sekolah harus mengikuti perkembangan yang terjadi. Guru pendidikan jasmani harus benar-benar menguasai tentang hakikat pendidikan jasmani, baik sikap (afektif), aspek pengetahuan (kognitif), maupun keterampilan (psikomotor). Inti dari usaha-usaha tersebut adalah memahami pengembangan profesionalisme guru tentang bagaimana guru belajar, dan mengubah pengetahuan dalam praktek untuk kepentingan pertumbuhan siswa (Avalos, 2011:10).

Selain itu guru pendidikan jasmani dituntut menguasai sistem pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Pengertian guru penjas aktif berarti giat, gigih atau mampu beraksi atau bereaksi, inovatif adalah memperkenalkan sesuatu yang baru, kreatif adalah memiliki daya cipta, memiliki kemampuan untuk menciptakan, efektif adalah pencapaian hasil yang sesuai dengan tujuan seperti yang telah ditetapkan, menyenangkan adalah seluruh kegiatan yang berlangsung selama proses pembelajaran membuat peserta didik antusias dan melakukan segala aktivitas dengan sukarela.

Menekankan perlunya mengakomodasi perkembangan kurikulum yang terjadi dalam ilmu pengetahuan dan teknologi dalam pendidikan guru. Kerangka kerja yaitu guru masa depan akan menjadi guru profesional yang kompeten dan terampil (Panday, 2011). Pada masa sekarang ini guru juga perlu menjadi komunikator yang efektif, perancang dan pengguna sumber belajar, fasilitator dalam belajar, dan peserta aktif dalam kehidupan masyarakat.

Untuk menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional, harus memenuhi persyaratan tertentu antara lain harus memiliki kompetensi pokok yaitu: kompetensi kepribadian, kompetensi pedagogik, kompetensi keprofesionalan, dan kompetensi sosial. Loughran (2006) berpendapat bahwa pedagogi pendidikan guru ini didasarkan pada dua aspek pelengkap pengetahuan dan praktek: mengajar

tentang pembelajaran serta tentang pengajaran. Dalam banyak hal, ini aspek pertama pedagogi guru Pendidikan mungkin dianggap jelas. Namun sifat pengetahuan pendidik guru dan praktek mengajar dapat menjadi sulit dipahami. Pengetahuan dan praktek mengajar pengajaran memerlukan lebih banyak pengiriman informasi sederhana tentang mengajar, atau berbagi tips dan trik untuk mengambil atau akumulasi melalui pengalaman pengajaran sekolah (yang dengan sendirinya mengingatkan kembali ke isu-isu yang terkait dengan masalah pendidikan guru dari sekolah ke Universitas). Bullock's (2009) menyoroti bagaimana pengembangan profesional melalui penelitian praktek berdasarkan belajar sendiri berdampak pada proses belajar, dan pengembangan pengetahuan pendidikan guru.

Pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki oleh guru pendidikan jasmani harus dikembangkan dan ditingkatkan dalam rangka untuk menuju unjuk kerja profesional yang penuh. Richardson (1996) mengidentifikasi tiga sumber untuk unsur pedagogis guru: pengalaman pribadi, pengalaman dengan sekolah dan instruksi, dan pengalaman dengan pengetahuan formal.

Proses dan unsur-unsur dari pengembangan profesionalisme guru secara efektif yaitu, dalam mengidentifikasi fitur kegiatan yang mengakibatkan perubahan dalam praktek belajar dan mengajar dengan perluasan masukan serta peningkatan belajar siswa. Bukti pengembangan professionalism guru ini telah mempengaruhi dampak penelitian pada fitur pengembangan profesionalisme guru dan konsensus pada fitur-fitur yang terkait dengan pelajar yang ditingkatkan dalam belajar (Desimone, 2009:183).

Penggunaan teknologi dapat memiliki dampak positif yang potensial terhadap praktik teknologi oleh para guru di Indonesia. Penelitian mengenai pengembangan profesional telah menyimpulkan bahwa guru perlu waktu untuk mengembangkan, menyerap, mendiskusikan, dan praktek pengetahuan baru (Garet, Porter, Andrew, & Desimone, 2001). Sebagai hasilnya, kebanyakan penelitian telah menyimpulkan bahwa kegiatan yang secara efektif mendukung guru dalam belajar yang perlu dipertahankan dan intensif dalam waktu yang singkat dan tersebar. Dengan demikian, pengembangan profesional yang melibatkan sejumlah besar waktu selama jangka panjang waktu biasanya berhubungan dengan efektivitas (Guskey, 2000).

Persoalan keolahragaan di Indonesia dapat dikategorikan menjadi dua masalah utama, yaitu masalah pengembangan ilmu dan aplikasi ilmu olahraga dalam meningkatkan prestasi olahraga nasional. (Dwiyogo, 2010). Olahraga sendiri merupakan disiplin akademik yang telah berdiri sendiri, oleh karena itu perlu penyempurnaan strategi mengembangkan keilmuan keolahragaan.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang

sistem keolahragaan nasional. Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan Pasal 74 disebutkan:

1). Pemerintah, pemerintah daerah, dan atau masyarakat melakukan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi secara berkelanjutan untuk memajukan keolahragaan nasional. 2). Pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dapat membentuk lembaga penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang bermanfaat untuk memajukan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional.3). Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diselenggarakan melalui penelitian, pengkajian, alih teknologi, sosialisasi, pertemuan ilmiah, dan kerja sama antarlembaga penelitian, baik nasional maupun internasional yang memiliki spesialisasi ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. 4). Hasil pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) disosialisasikan dan diterapkan untuk kemajuan olahraga.5). Ketentuan lebih lanjut mengenai pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) sampai dengan ayat (4) diatur dengan Peraturan Pemerintah.

Dalam bidang olahraga, aktivitas fisik dan kesehatan, teknologi banyak digunakan sebagai alat pembelajaran untuk mengumpulkan data sebagai dasar pengembangan metode pembinaan dan teknik tampilan yang lebih baik. Untuk diagnosis masalah kesehatan, teknologi memiliki segudang fungsi. Locky & Patterson (2007) mengasumsikan bahwa calon guru pendidikan jasmani nantinya ilmu pengetahuan dan teknologi menjadi bidang disiplin ilmu mereka dan tertarik dengan teknologi sebagai alat pendidikan

Pada penjelasan Kartadinata (2004:12) dijelaskan salah satu hal yang menunjang profesionalisme guru harus menunjukkan aktivitas jasmani yang diajarkan dimana guru harus mendemonstrasikan atau memberi contoh saat pembelajaran jasmani sehingga guru pendidikan jasmani tidak semata-mata hanya mengajar saja tanpa mendemonstrasikan atau memberi contoh keterampilan jasmaninya kepada siswa yang diajarkan.

Mengingat penggunaan teknologi yang tampaknya memiliki banyak pengaruh dalam ilmu kesehatan dan pendidikan jasmani yang diasumsikan tingkat kesadaran sangat tinggi penggunaan teknologi tersebut. Secara fisik, guru pendidikan jasmani memang tepat untuk mengeksplorasi penggunaan teknologi saat ini dan yang diantisipasi dalam perkembangan teknologi, lulusan guru pendidikan jasmani cukup diharapkan dalam beberapa tahun kemudian mereka akan menggunakan berbagai macam alat teknologi dan meramalkan penggunaan

alat tersebut dalam peran profesional mereka akan meningkat.

Peranan ilmu pengetahuan dan teknologi secara luas merupakan motor pembina dan penggerak keterampilan abad ke-21 di Indonesia. Hampir semua bidang yang berhubungan dengan pendidikan terutama sekolah. Tidak hanya menjadi kebutuhan hidup sehari-hari anak-anak dan remaja pada saat ini, bahkan telah perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi diadopsi oleh hampir semua mata pelajaran sekolah untuk meningkatkan kualitas akademis maupun dalam diskusi.

Dari berbagai mata pelajaran sekolah, pendidikan jasmani telah ikut berpartisipasi dalam peningkatan mutu pembelajaran dengan mengembangkan profesionalisme guru mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di sekolah (Kretschmann, 2015).

Dalam beberapa tahun terakhir, telah ditegaskan bahwa pendidikan dan pembelajaran merupakan kebutuhan seumur hidup dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah berkembang pesat mengikuti arus globalisasi. Guru adalah merupakan peran penting dalam memenuhi kualitas pendidikan, dengan kompetensi yang ditekankan dalam menghadapi dan berperan aktif dalam menunjang peningkatan kualitas pembelajaran. Di Indonesia selain pengetahuan, guru juga dituntut dalam mengembangkan kompetensi guru dalam pembelajaran.

KESIMPULAN

Guru memiliki peran strategis dalam rangka mewujudkan prestasi bagi peserta didiknya. Untuk itu, tantangan bagi guru dalam proses proses pembelajaran adalah bagaimana melakukan inovasi pembelajaran sehingga dapat membimbing dan menuntun peserta didik mencapai prestasi yang diharapkan. Tantangan bagi guru pendidikan jasmani yang profesional dalam menghadapi kemajuan IPTEK adalah bagaimana guru yang mampu memberi bekal kepada peserta didik, selain ilmu pengetahuan dan teknologi, juga menanamkan sikap disiplin, kreatif, inovatif, dan kompetitif.

Dalam pendidikan jasmani seorang pengajar atau guru yang profesional tidak hanya mengajar saja akan tetapi seorang guru harus memahami suatu konsep mengajar dan harus mengetahui strategi pembelajaran, gaya belajar serta media pembelajaran yang tepat untuk digunakan saat menjelaskan materi yang akan disampaikan.

DAFTAR RUJUKAN

Avalos, B. (2011). *Teacher Professional Development in Teaching and Teacher Education Over Ten Years. Teaching and Teacher Education*, 27(1), 10-20. doi:10.1016/j.tate. 2010.08.007

- Bates, T., Swennen, A. & Jones, K. (Eds.) (2011) *The Professional Development of Teacher Educators*. London: Routledge, (Online), (<http://www.informaworld.com/smpp/title>) diakses 14 April 2017
- Bullock, S. M. (2009). *Learning to Think Like a Teacher Educator: Making The Substantive and Syntactic Structures of Teaching Explincit Through Self-Study*. *Teacher and Teaching: Teori and Practice*, 15(2), 291-304
- Davey, R. L. (2013). *The Professional Identity of Teacher Educators: Career on The Cusp*. London, England: Routledge.
- Desimone, L. (2009). *Improving Impact Studies of Teacher's Professional Development: Toward Better Conceptualizations and Measures*. *Educational Research*, 38 (3), 181-199.
- Dwiyogo, W. D. (2010). Penelitian Keolahragaan. Malang: IKIP Malang
- Garet, M., Porter, S., Andrew, C., & Desimone, L. (2001). *What Makes Professional Development Effective? Results From a National Sample of Teachers*. *American Educational Research Journal*, 38(4), 915–945.
- Guskey, T. R. (2000). *Evaluating Professional Development*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Kartadinata, Sunaryo. (2004), Pendidikan untuk Pengembangan Sumber Daya Manusia Bermutu Memasuki Abad XXI: Implikasi Bimbingannya, Psikopedagogia, Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Volume 1 Nomor 1 Tahun 2000
- Kretschmann, R. (2015). *Physical Education Teachers' Subjective Theories About Integrating Information and Communication Technology (Ict) Into Physical Education*. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, volume 14 issue. University of Texas at El Paso, United States, (online), (<http://www.tojet.net>), diakses 17 April 2017
- Locky, L. & Patterson, J. W (2007). *Technology Use, Technology Views: Anticipating Professional Use of ICT for Beginning Physical and Health Education Teachers*. University of Wollongong
- Loughran, J. J. (2006). *Developing a Pedagogy of Teacher Education: Understanding Teaching and Learning About Teaching*. London, England: Routledge.
- Murray, M., & Mann, B. (1993). *Is Our Professionalism Showing or Slipping*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 64 (7), 30-32, 35
- Panday, S. (2011). *Professionalization of teacher education in India: A critique of Teacher Education Curriculum Reforms and Its Effectiveness*. New Delhi: India, (Online), (<http://www.icsei.net>), diakses 16 April 2017
- Richardson, V. (2003). *Preservice Teachers' Beliefs*. In j. raths & A. C. McAninch Sikula (eds.), *Teacher Beliefs and Classroom Performance: The Impact of*

- Teacher Education*, Volume 6: Advances in Teacher Education (pp. 1-22). Greenwich, CT: Information Age.
- Rosdiani, D. (2015). Kurikulum Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta
- Smith, K. (2003). *So, What About the Professional Development of Teacher Educators?* *European Journal of Teacher Education*, 26(2), 201-215.
- Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Dokumentasi dan Informasi Hukum Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia. (Online), ([http:// www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45](http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45)), diakses 18 April 2017
- Undang-Undang RI No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. Dokumentasi dan Informasi Hukum Badan Pemeriksa Keuangan Republik Indonesia. (Online), ([http:// www.sjdih.depkeu.go.id](http://www.sjdih.depkeu.go.id)), diakses 18 April 2017.

PROBLEMATIKA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN TERKAIT DENGAN KOMPETENSI GURU

Ary Prabowo

(Pendidikan olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
aryprabowo92@gmail.com

Abstrak: Pendidikan adalah salah satu cara atau jalan untuk maju berkembang menjadi individu yang lebih baik, dari segi jiwa, raga, inteligensi, kepekaan, estetika, tanggung jawab, dan nilai-nilai spiritual. Melalui pendidikan, setiap orang hendaknya dapat diberdayakan untuk berpikir mandiri dan kritis. Pendidikan yang berkualitas dengan keberadaan guru yang berkualitas merupakan syarat mutlak karena proses pendidikan di sekolah terletak ditangan seorang guru, mulai dari pelaksanaan pembelajaran, penguasaan materi, komunikasi yang dilakukan dengan peserta didik dan mengelola pembelajaran. Kualifikasi akademik yang harus dimiliki guru adalah sarjana atau diploma empat dan latar belakang pendidikan yang sesuai dengan bidang tugas seperti yang tercantum pada UU No 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pasal 7 dan pasal 8. Menjadi guru profesional tidak hanya ditandai dengan memiliki sertifikat pendidik saja, melainkan juga memiliki empat kompetensi dasar, yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Kompetensi profesional yang harus dimiliki guru matapelajaran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam bidang olahraga sebagai bekal pengetahuan untuk membelajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah Guru guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tetapi juga mendidik dan membentuk karakter siswa.

Kata kunci: pendidikan, kualifikasi akademik, guru penjas profesional, dan kompetensi profesional guru penjas

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu cara atau jalan untuk maju berkembang menjadi individu yang lebih baik, dari segi jiwa, raga, inteligensi, kepekaan, estetika, tanggung jawab, dan nilai-nilai spiritual. Melalui pendidikan, setiap orang hendaknya dapat diberdayakan untuk berpikir mandiri dan kritis. Dalam dunia yang terus berubah dan diwarnai oleh inovasi sosial dan ekonomi, pendidikan tampak sebagai salah satu kekuatan pendorong untuk meningkatkan kualitas imajinasi dan kreativitas.

Untuk mencapai pendidikan yang berkualitas keberadaan guru yang berkualitas merupakan syarat mutlak karena proses pendidikan di sekolah terletak ditangan seorang guru, mulai dari pelaksanaan pembelajaran, penguasaan materi, komunikasi yang dilakukan dengan peserta didik dan mengelola pembelajaran.

Guru juga diharapkan mampu menyajikan proses pembelajaran yang bukan semata-mata transfer pengetahuan tertentu, tetapi juga memiliki efek pendamping yakni berkewajiban untuk membentuk dan mewarnai kepribadian, moral, serta perkembangan peserta didik, baik perkembangan minat, bakat, kemampuan, maupun potensi-potensi yang dimiliki peserta didik.

Peran-peran guru berdasarkan yang diungkap oleh Pullias dan Young (1988), Manan (1990), serta Yelon dan Weinstein yaitu guru sebagai pendidik, pengajar, pembimbing, pelatih, penasehat, pembaharu, model dan teladan, pribadi, peneliti, pendorong kreativitas, pembangkit pandangan, pekerja rutin, dan evaluator (dalam Mulyasa, 2012:36-37). Selanjutnya, untuk menciptakan guru yang berkualitas ada dua hal perlu dilakukan. Pertama, pemerintah harus merancang, membuat, dan menetapkan kebijakan-kebijakan pendidikan yang tepat dan sesuai untuk diterapkan di Indonesia dalam rangka mendukung lahirnya guru-guru yang berkualitas. Ketepatan dan kesesuaian dilihat dari sudut pandang budaya, karakter guru, maupun kebutuhan guru di Indonesia.

Salah satu kebijakan yang dibuat oleh pemerintah untuk meningkatkan kualitas guru dengan terbitnya UU 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen, PP 19 Tahun 2005, dan Permendiknas Nomor 16 Tahun 2007. Kedua, kebijakan yang telah tepat hendaknya diimplementasikan sesuai dengan kebijakan yang telah ditetapkan. Dalam pengimplementasian kebijakan pendidikan yang paling banyak terlibat adalah guru. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional tahun 2000 mengungkapkan bahwa salah satu kelemahan sistem pendidikan nasional yang dikembangkan di tanah air adalah kurangnya perhatian pada output. Sehingga dalam pelaksanaan kebijakan pendidikan, banyak terjadi salah tafsir bahkan tidak terlaksana (Mulyasa, 2006:23).

Ketidakberlaksanaan dan ketidaktepatan dalam pelaksanaan kebijakan pendidikan yang dilakukan oleh guru merupakan salah satu potret permasalahan pendidikan di Indonesia. Berdasarkan hal tersebut, pada makalah ini akan dibahas mengenai ketidakberlaksanaan dan ketidaktepatan dalam pelaksanaan kebijakan dengan berlandaskan kriteria guru ideal secara umum dan secara khusus kriteria guru ideal matapelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia berdasarkan kebijakan yang telah ditetapkan oleh pemerintah.

PEMBAHASAN

Keberadaan guru yang ideal dan berkualitas sangat dibutuhkan untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia. Terkait dengan upaya dalam memperbaiki kualitas pendidikan, pada tahun 2005, secara formal Undang-Undang Guru dan Dosen (UUGD) mulai disahkan dan diberlakukan. Undang-undang ini dihasilkan sebagai kebijakan dari upaya intervensi langsung pemerintah dalam

meningkatkan kualitas kompetensi guru melalui kebijakan keharusan guru memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, dan memiliki sertifikat profesi. Guru dapat dikatakan ideal, berkualitas, dan profesional jika mampu menjalankan tugas dan fungsinya menurut kriteria ditetapkan oleh pemerintah berdasarkan UU No 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.

Berdasarkan UU No 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, pada Pasal 1 ayat 1, tugas utama guru adalah mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi agar dapat mewujudkan tujuan pendidikan nasional, yaitu berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab seperti yang diharapkan pada pasal 6. Guru yang berkualitas kriterianya ditegaskan kembali pada pasal 8, yaitu guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Kualifikasi akademik yang harus dimiliki guru adalah sarjana atau diploma empat dan latar belakang pendidikan yang sesuai dengan bidang tugas seperti yang tercantum pada UU No 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pasal 7 dan pasal 8. Perincian standar kualifikasi guru tercantum pada Permendiknas Nomor 16 Tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru. Untuk kualifikasi guru SD/MI, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S1) dalam bidang pendidikan SD/MI (D-IV/S1 PGSD/PGMI) atau psikologi yang diperoleh dari program studi yang terakreditasi. Untuk guru SMP/MTs, atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S1) program studi yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi. Untuk guru SMA/MA, atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S1) program studi yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi. Selanjutnya, kewajiban guru untuk mendapatkan sertifikasi sebagai pengakuan tenaga profesional dari pemerintah. Beban materi Sertifikasi diatur dalam pasal 10 ayat 1 bahwa guru harus dimiliki berdasarkan pasal 10, yaitu meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi.

Berdasarkan penjelasan atas UU No 14 Tahun 2005, kompetensi pedagogik adalah kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik. Kompetensi kepribadian adalah kemampuan kepribadian yang mantap, berakhlak mulia, arif, dan berwibawa serta menjadi teladan peserta didik. kompetensi profesional adalah

kemampuan penguasaan materi pelajaran secara luas dan mendalam. Perincian mengenai empat kompetensi guru tercantum pada Permendiknas Nomor 16 Tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru. Pertama, kompetensi pedagogik guru secara garis besar meliputi pemahaman wawasan atau landasan kependidikan, pemahaman terhadap peserta didik, pengembangan kurikulum/silabus, perancangan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran yang mendidik dan dialogis, pemanfaatan teknologi pembelajaran, evaluasi hasil belajar, pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya. Kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam pasal 8 Undang-Undang Republik Indonesia No 14 tahun 2005 meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial yang diperoleh dari lembaga Penyelenggara Tenaga Kependidikan. Untuk menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional harus memenuhi persyaratan tertentu antara lain harus memiliki kompetensi pokok yaitu: kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi personal, dan kompetensi sosial.

Seorang guru pendidikan jasmani dituntut tidak hanya mempunyai satu kompetensi tetapi mencakup semua kompetensi yang ada seperti kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi kepribadian dan kompetensi sosial. Apabila setiap guru pendidikan jasmani mampu menguasai semua kompetensi tersebut dengan baik maka proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana dengan baik pula serta menjadikan peserta didik yang kompetitif. Kedua, kompetensi kepribadian guru secara garis besar meliputi, mematuhi norma agama, hukum, sosial, dan kebudayaan nasional Indonesia, memiliki pribadi yang jujur, berakhlak mulia, dewasa, arif, dan berwibawa serta menjadi teladan bagi peserta didik dan masyarakat, memiliki etos kerja, tanggung jawab yang tinggi, rasa bangga menjadi guru, dan rasa percaya diri. Ketiga, kompetensi sosial guru secara garis besar meliputi, bersikap inklusif, bertindak objektif, tidak diskriminatif dan berkomunikasi secara efektif, empatik, dan santun dengan sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua, dan masyarakat. Keempat, kompetensi profesional guru, pada kompetensi ini lebih spesifik ke guru mata pelajaran.

Guru pendidikan jasmani yang profesional maka selalu memperhatikan metode mengajar yang diterapkan kepada peserta didiknya dengan melihat karakteristik siswanya. Setiap pembelajaran, tercapainya tujuan pembelajaran merupakan suatu yang sangat penting, karena tercapainya tujuan pembelajaran adalah tolok ukur keberhasilan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran tersebut, demikian halnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Richard (2011:3) menyatakan bahwa kemampuan guru dalam pengetahuan isi (contentknowledge) mengacu pada apa yang perlu guru ketahui tentang apa yang akan mereka ajarkan, bukan apa yang mereka tahu tentang mengajar itu sendiri,

dan merupakan pengetahuan yang tidak akan dibagi dengan guru bidang studi lainnya. Kemampuan pengetahuan isi dibedakan menjadi dua yaitu pengetahuan disiplin ilmu dan pengetahuan pedagogik (Richard, 2011:3. Tugas dari Guru pendidikan jasmani adalah tenaga profesional yang menangani proses kegiatan belajar mengajar antara peserta didik dan lingkungannya yang diatur secara sistematis dengan tujuan membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani.

Problematika Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Kompetensi Guru Undang-undang maupun peraturan yang berkaitan dengan kompetensi guru, yaitu UU 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen, PP 19 Tahun 2005, dan Permendiknas Nomor 16 Tahun 2007, hendaknya menjadi pedoman bagi insan pelaksana pendidikan, khususnya guru untuk mengetahui serta berupaya meningkatkan kompetensi yang dimiliki. Namun, tampaknya masih terdapat kesenjangan antara kriteria guru ideal dengan guru yang ada di lapangan. Kesenjangan tersebut Menjadi Problematika Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kaitannya dengan kompetensi guru. Pada subbab sebelumnya telah dipaparkan kriteria guru ideal, yaitu yang memiliki: (1) kualifikasi akademik, (2) kompetensi, dan (3) sertifikat profesi.

Kualifikasi akademik yang harus dimiliki guru adalah sarjana atau diploma empat dan latar belakang pendidikan yang sesuai dengan bidang yang diampu. Kompetensi guru yang harus dimiliki guru meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Sertifikat profesi merupakan pengakuan tenaga profesional dari pemerintah. Terkait dengan hal tersebut, problematika-problematika yang muncul juga berkaitan dengan kualifikasi akademik, kompetensi, dan sertifikat profesi guru yang dipaparkan sebagai berikut.

Kualifikasi akademik yang harus dimiliki guru diatur dalam Permendiknas Nomor 16 Tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru. Kualifikasi akademik guru yaitu setidaknya berpendidikan jenjang D-IV/S1. Ketentuan kualifikasi yang baru muncul tahun 2007 ini tentu memunculkan problematika bagi guru. Guru-guru yang memiliki kualifikasi pendidikan belum mencapai D-IV/S1 dan telah mengajar sejak sebelum adanya peraturan ini merasa berkecil hati karena tidak memiliki kualifikasi akademik sesuai dengan standar. Selain itu, masalah kesenjangan kesejahteraan juga menjadi problematika yang dihadapi guru karena guru yang mendapat tunjangan profesi adalah guru yang mendapat sertifikat pendidik yang pengajuannya mensyaratkan memiliki kualifikasi akademik minimal D-IV/S1. Hal ini akan menimbulkan hubungan sosial yang tidak harmonis antarguru karena terdapat guru yang merasa diperlakukan tidak adil dan didiskriminasi dalam hal peningkatan kesejahteraan guru. Permendiknas Nomor 16 Tahun 2007 lebih lanjut memberikan penjelasan tentang

kualifikasi akademik yang harus dimiliki guru SMP/MTs atau sederajat yaitu harus memiliki kualifikasi akademik D-IV/S1 dengan program studi yang sesuai dengan matapelajaran yang diajarkan.

Guru yang mengajarkan matapelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya juga memiliki latarbelakang pendidikan yang linear. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang tidak memiliki riwayat pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hal ini dikarenakan kekurangannya guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, terutama pada jenjang Sekolah Dasar. Dengan demikian, kompetensi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimiliki guru tersebut diragukan untuk dapat mengajar Matapelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Menjadi guru profesional tidak hanya ditandai dengan memiliki sertifikat pendidik saja, melainkan juga memiliki empat kompetensi dasar, yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Kompetensi pedagogik merupakan kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik. Pengelolaan pembelajaran meliputi perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi pembelajaran. Dalam perencanaan pembelajaran masih banyak didapati guru-guru yang malas membuat RPP, sehingga cenderung melakukan plagiasi RPP dan menganggap RPP hanya sebagai kewajiban administratif bukan sebagai rancangan yang akan direalisasikan dalam kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan. Dalam pelaksanaan pembelajaran masih terdapat guru yang menggunakan strategi tradisional yang kurang mendorong siswa untuk aktif dalam proses belajar.

Kompetensi kepribadian penting dimiliki guru karena guru diharapkan menjadi teladan bagi siswa. Kepribadian yang baik merupakan kompetensi penting sebagai bekal menjadi guru. Sangat disayangkan ketika terjadi pemberitaan di media bahwa terjadi kekerasan yang dilakukan guru terhadap siswa dengan berbagai alasan. Kekerasan yang dilakukan oleh guru dinilai sangat tidak pantas dan akan mencederai kepercayaan masyarakat terhadap guru, terlebih terhadap lembaga pendidikan. Kompetensi sosial yang harus dimiliki guru meliputi bersikap inklusif, bertindak objektif, tidak melakukan diskriminasi, berkomunikasi secara efektif, empatik, dan santun. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat guru yang bertindak tidak objektif, khususnya pada kegiatan evaluasi. Anak yang pandai dianggap selalu dapat melakukan seluruh kegiatan belajar dengan baik, sedangkan anak yang kurang pandai dianggap selalu tidak dapat melakukan seluruh kegiatan belajar dengan tidak tuntas. Hal tersebut menunjukkan pula masih terdapat sikap guru yang diskriminatif.

Kompetensi profesional yang harus dimiliki guru matapelajaran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah memiliki pengetahuan dan

keterampilan dalam bidang olahraga sebagai bekal pengetahuan untuk membelajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah. Kurangnya keterampilan dalam bidang olahraga yang dialami oleh guru menjadi permasalahan yang patut dievaluasi bersama. Problematika yang berkaitan dengan kompetensi yang tercantum dalam kurikulum 2013 diharuskan seorang siswa dapat menguasai keterampilan berolahraga dengan baik dan benar, yang mengakibatkan guru harus dapat menguasai kompetensi yang tercantum di kurikulum dan memberikan contoh yang baik dan benar. Kurangnya keterampilan guru dalam penyampaian pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang saat ini terjadi tercermin dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang cenderung dilewati oleh sebagian guru karena tidak memiliki kompetensi dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang memadai.

Amanat Undang-undang Guru dan Dosen dan Peraturan Pemerintah tentang Standar Nasional Pendidikan bahwa guru adalah sebuah pekerjaan yang profesional, maka usaha pemerintah untuk menjadikan profesi guru sebagai suatu pekerjaan yang profesional semakin intensif dilakukan. Langkah yang telah dibuat pemerintah adalah melakukan sertifikasi kepada guru-guru sebagai bentuk pengakuan terhadap profesionalisme mereka. Program sertifikasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang tugas dan fungsi guru sebagai tenaga profesional, meningkatkan penguasaan kurikulum dan pembelajaran, serta mengubah mindset guru sebagai pekerjaan profesional.

Pelaksanaan sertifikasi guru yang sudah dimulai sejak tahun 2006 ini tentu tidak terlepas dari problematika. Payong (2011:88) berpendapat bahwa secara nasional tidak terdapat peningkatan yang berarti dalam hasil belajar dan mutu pendidikan secara umum. Hal ini dapat dilihat pada perolehan hasil belajar secara nasional melalui UN. Kompetensi guru yang lulus sertifikasi melalui penilaian portofolio tidak banyak mengalami peningkatan, bahkan terdapat kecenderungan mengalami penurunan. Sebagian guru yang telah lulus sertifikasi sering tidak masuk mengajar karena sudah memiliki sertifikat dan akan mendapatkan tunjangan profesi secara otomatis. Permendiknas no. 18/2007 tentang Sertifikasi guru dalam jabatan mengatur pelaksanaan sertifikasi guru dalam jabatan yang dilaksanakan melalui uji kompetensi portofolio. Uji kompetensi portofolio dilakukan dengan cara mengumpulkan dokumen-dokumen yang mencakup pencapaian, prestasi, pengalaman kerja, dan pendidikan atau pelatihan yang pernah diikuti. Hal ini menimbulkan keraguan atas keabsahan dan keobjektifan penilaian potofolio yang didasarkan oleh dokumen-dokumen.

Ditjen PMPTK yang difasilitasi oleh Bank Dunia meneliti guru-guru SD dan SMP yang telah memperoleh sertifikat pendidik yang memberi gambaran sebagai berikut: (1) sertifikasi belum membawa banyak dampak bagi peningkatan

profesionalisme guru, (2) sertifikasi belum memperlihatkan peningkatan penghargaan terhadap status guru sebagai sebuah pekerjaan yang dibanggakan, dan (3) sertifikasi guru belum membawa dampak bagi peningkatan disiplin guru dalam menjalankan tugas profesionalnya. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa usaha peningkatan mutu guru melalui program sertifikasi guru belum memperlihatkan dampak positif sesuai yang diharapkan. Bahkan dampak lebih besar yang dikhawatirkan adalah pertarungan mutu pendidikan secara keseluruhan dan meningkatnya beban finansial bagi negara akibat alokasi dana yang cukup besar untuk tunjangan profesi guru.

Pada PP No. 74/2008 pasal 3 ayat 2 tercantum empat kompetensi guru. Guru profesional dari segi kompetensi dipersyaratkan cukup kompeten dalam hal kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Kompetensi dalam hal ini dimaksudkan sebagai seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dikuasai, dan diaktualisasikan oleh guru dalam melaksanakan tugas keprofesionalan (Suyono dan Hariyanto, 2011:185). Ada empat belas karakteristik guru yang unggul yang dikemukakan oleh Suyono dan Hariyanto (2011:189-206), yaitu (1) guru sebagai guru, (2) guru sebagai teladan, (3) guru sebagai penasihat, (4) guru sebagai pemegang otoritas, (5) guru sebagai pembaru, (6) guru sebagai pemandu, (7) guru sebagai pelaksana tugas rutin, (8) guru sebagai insan visioner, (9) guru sebagai pencipta, (10) guru sebagai orang yang realistis, (11) guru sebagai penutur cerita dan seorang aktor, (12) guru sebagai pembongkar kemah, (13) guru sebagai peneliti, dan (14) guru sebagai penilai. Keempat belas karakteristik tersebut bisa saja dimiliki oleh seorang guru, tetapi tidak menutup kemungkinan hanya beberapa saja yang dimiliki oleh guru. Seyogyanya guru dapat bertindak sebagai keempat belas karakter tersebut, namun karakteristik pokok yang seharusnya dipenuhi, yaitu tiga nomor teratas. Guru sebagai guru, pernyataan tersebut tidak dapat dibantah lagi.

Guru sebagai teladan, peran tersebut sudah otomatis melekat pada sosok guru. Guru sebagai penasihat merupakan panggilan hati yang ada dalam diri masing-masing guru. Jika ketiga karakteristik tersebut diabaikan, maka problema yang muncul adalah kompetensi dan kepribadian guru tersebut dipertanyakan. Dengan kata lain, integritas guru tersebut diragukan. Problema yang muncul terkait kompetensi guru adalah kesesuaian antara keahlian dan pekerjaannya. Contoh kasusnya adalah ada guru mata pelajaran IPA yang harus mengajar mapel pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada jenjang sekolah dasar. Beberapa guru mengalami masalah tersebut terkait dengan permasalahan pertama pemenuhan jumlah jam mengajar yang harus 24 jam dalam seminggu dan masalah yang ke dua karena tidak adanya guru pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan yang tetap disekolah tersebut. Jumlah jam mereka tidak mencapai 24 jam sehingga harus mengampu mata pelajaran yang bukan bidang keahliannya. Seiring berlakunya Kurikulum 2013 di jenjang sekolah di Indonesia sehingga mengharuskan setiap guru mapel memiliki jam mengajar guru minimal 24 jam. Di sisi lain, di sekolah-sekolah yang kelebihan jumlah guru diambil kebijakan untuk membantu guru memenuhi jumlah jam mengajar, yaitu dengan diadakannya MOU dengan sekolah lain.

Keadaan sebaliknya terjadi di daerah-daerah yang terpencil. Jam mengajar guru masih sangat banyak bahkan seorang guru harus mengajar semua mata pelajaran yang bukan bidang keahliannya. Ironisnya masih sedikit jumlah guru yang mengajar di daerah terpencil. Masalah pemerataan guru sebenarnya sudah diatasi dengan diadakannya program SM3T. Program SM3T dinilai dapat membantu mengatasi masalah pemerataan jumlah guru. Namun demikian, hasilnya masih belum dapat dirasakan secara signifikan. Sebaran guru yang tidak merata menurut Wahyudi (2012:82) dapat diatasi dengan mengatur rotasi guru secara teratur dan konsekuen sehingga setiap guru mempunyai peluang yang sama untuk bertugas di daerah perkotaan dan di desa-desa sesuai dengan kebutuhan. Dengan demikian, setiap sekolah akan memiliki guru untuk mengajar masing-masing bidang studi sesuai dengan kurikulum.

Problematika terkait kompetensi profesional guru dapat diatasi dengan pengadaan pelatihan untuk guru, misalnya workshop terkait keterampilan mengajar, pelatihan atau sosialisasi Kurikulum 2013, dan pelatihan pendampingan terkait cara guru mengevaluasi hasil belajar peserta didik. Pemenuhan kompetensi guru menurut Wahyudi (2012:84) dapat dilakukan dengan cara sering mengadakan pelatihan, pembinaan kepada guru yang belum memenuhi kompetensinya. Kualifikasi akademik guru adalah pendidikan tinggi program sarjana atau program diploma empat. Guru yang belum S1/D4 sebaiknya dikirim untuk mengikuti kuliah di perguruan tinggi.

Guru yang tidak membuat RPP sebaiknya juga diberi pelatihan. Pada saat pengawas datang ke sekolah untuk memeriksa guru mengajar sebaiknya tidak hanya bertanya apakah ada RPP tetapi juga mengecek pemahaman guru terkait RPP tersebut. Dengan cara tertentu akan diketahui guru tersebut membuat RPP sendiri atau hanya melakukan plagiasi RPP. Strategi pembelajaran guru yang monoton atau konvensional bisa diatasi dengan workshop strategi pembelajaran. Selain itu, guru diharapkan mau dan mampu mempelajari dan menerapkan strategi pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan. Kekerasan verbal yang terkadang dilakukan guru bisa dihindari dengan mengatur dan mengontrol emosi serta memahami bahwa siswa merupakan seorang manusia yang terkadang lupa atau sulit didasihat. Guru juga bisa berkonsultasi dengan guru BK dan orang tua siswa

terkait perilaku siswa yang perlu dinasihati. Guru sebaiknya mengindari subjektivitas kepada siswa dengan cara melihat objektif kepada semua siswa sehingga guru tidak terkesan hanya menyukai siswa yang pandai dan memiliki keterampilan berolahraga saja. Guru seyogyanya tidak pilih kasih dalam memperlakukan siswanya karena setiap siswa memiliki hak dan kewajiban yang sama di sekolah.

Guru guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya tidak hanya mengajarkan keterampilan berolahraga saja, akan tetapi juga mendidik dan membentuk karakter siswa. Agar siswa tidak hanya sehat jasmani akan tetapi juga rohani sehingga dapat mengembangkan karakter yang positif siswa. Peningkatan kompetensi guru dapat juga dicapai dengan sertifikasi guru. Istilah sertifikasi dapat diartikan sebagai surat keterangan (sertifikat) dari lembaga berwenang yang diberikan kepada profesi dan sekaligus sebagai pernyataan (lisensi) terhadap kelayakan profesi untuk melaksanakan tugas. Seorang guru harus lulus uji kompetensi yang diadakan oleh lembaga sertifikasi terlebih dahulu untuk mendapat sertifikat tersebut. Sertifikasi guru merupakan cara yang tepat untuk meningkatkan kompetensi guru serta meningkatkan kesejahteraan guru. Selain sertifikasi, UKG (Uji Kompetensi Guru) merupakan cara yang bisa dilakukan untuk mengetahui kompetensi para guru.

KESIMPULAN

Keberadaan guru yang berkualitas merupakan hal penting untuk pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Guru diharapkan mampu menyajikan proses pembelajaran pada keterampilan berolahraga dan memiliki efek membentuk, mewarnai kepribadian, dan moral siswa dan perkembangan peserta didik, baik itu perkembangan minat, bakat, kemampuan, dan potensi-potensi yang dimiliki peserta didik. Guru profesional dari segi kompetensi dipersyaratkan cukup kompeten dalam hal kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional. Masalah terkait kompetensi guru dapat diatasi dengan UKG (Uji Kompetensi Guru), sertifikasi guru, serta pengadaan pelatihan atau workshop untuk guru.

DAFTAR RUJUKAN

- Arends, Richard I. 2011. *Learning To Teach*. New York: McGraw Hill.
- Mulyasa. 2000. *Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Rosda
- Mulyasa. 2006. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mulyasa. 2012. *Manajemen Pendidikan Karakter*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

- Payong, Marselus R. 2011. *Sertifikasi Profesi Guru*. Jakarta:Indeks.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru. (Online), (<http://www.kemendagri.go.id>), diakses 25 maret 2017.
- Suyono dan Hariyanto. 2011. *Belajar dan Pembelajaran: Teori dan Konsep Dasar*. Surabaya: Rosda
- Undang-Undang RI No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen. (Online), (<http://www.kemendagri.go.id>), diakses 25 maret 2017.
- Wahyudi, Imam. 2012. *Mengejar Profesionalisme Guru: Strategi Praktis Mewujudkan Citra Guru Profesional*. Jakarta: Prestasi Pustaka.

PARADIGMA PENDIDIKAN JASMANI YANG BERKARAKTER

Johan Kalpirtanata

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

johankalpirtanata87@gmail.com

Abstrak: Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis. (Depdiknas, 2003:06) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Adapun Tujuan Pendidikan Jasmani adalah : a) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, b) membangun landasan kepribadian yang kuat, c) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran d) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan, e) mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) an pendidikan luar kelas (*outdoor education*), f) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat g) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, h) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani, i) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif

Kata kunci: pendidikan jasmani, olahraga, karakter

PENDAHULUAN

Partisipasi dalam olahraga selalu menjadi bagian penting di lingkungan manusia. Pada zaman kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga. Orang-orang mengikuti kegiatan olahraga dengan alasan kesehatan dan kebugaran, namun ada pula dengan maksud untuk membangun karakter dan sosialisasi. Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas, karena pembangunan manusia pada hakikatnya menuju manusia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani. Olahraga menjadi bagian penting secara sosial di seluruh dunia. Olahraga dilakukan oleh seluruh tingkatan mulai usia yang sangat muda sampai usia yang sangat tua, dengan tujuan dari sekedar kesenangan, rekreasi sampai untuk tujuan profesional. Lembaga pendidikan mempunyai tugas yang sangat penting terkait dengan

pendidikan moral dan karakter. Dukungan nyata terhadap pendidikan moral dan karakter ini terselimuti oleh kontroversi yang cukup besar tentang tindakan yang tepat yang akan menjadi wilayah pendidikan Moral dan Karakter ini.

Sebagai pendidik harus menyadari bahwa olahraga penuh dengan masalah, silang pendapat, dan lebih-lebih di lingkungan olahraga kompetitif, sering ditandai dengan persaingan yang tidak sehat. Seperti halnya dalam konteks pendidikan jasmani yang mengemban misi kependidikan, olahraga pada umumnya menyediakan kesempatan yang melimpah bagi setiap individu untuk berinteraksi, belajar, mengalihkan dan menegakkan nilai moral. Ketegangan moral yang dialami para pelaku ketika menghadapi situasi yang serba dilematis, misalnya: konflik antara kepentingan untuk memenangkan pertandingan dan norma *fair play* yang secara bersamaan melahirkan konflik moral.

Pendidikan olahraga yang selama ini banyak dipandang sebelah mata ternyata banyak mendidik nilai perilaku yang secara riil dapat diwujudkan apabila direncanakan secara sistematis. Nilai dasar dalam kehidupan sehari-hari olahraga sering disikapi sebagai media hiburan, pengisi waktu luang, senam, rekreasi, kegiatan sosialisasi, dan meningkatkan derajat kesehatan. Secara fisik olahraga memang terbukti dapat mengurangi risiko terserang penyakit, meningkatkan kebugaran, memperkuat tulang, mengatur berat badan, dan mengembangkan keterampilan. Hal itu berbanding terbalik dengan kenyataannya, nilai-nilai yang lebih penting dalam konteks pendidikan olahraga dan psikologi, yaitu pembentukan karakter dan kepribadian, masih kurang disadari. Kepribadian, sosialisasi, dan pendidikan kesehatan, serta kewarganegaraan hakikatnya adalah agenda penting dalam proses pendidikan. Sebagaimana pentingnya membaca, menulis, dan berhitung, saat ini perlu ditambahkan lagi dengan *respect* and *responsibility* mengapa, sebab, sesungguhnya dalam perspektif sejarah sudah sejak lama pendidikan jasmani dan olahraga dijadikan andalan sebagai wahana yang efektif untuk pembentukan watak, karakter, dan kepribadian. Bahkan pembentukan sifat kepemimpinan seseorang dapat dicapai melalui media ini.

Peran olahraga sangat penting dan strategis dalam konteks pengembangan kualitas sumber daya manusia yang sehat, mandiri, bertanggung jawab, dan memiliki sifat kompetitif yang tinggi. Selain itu juga penting dalam pengembangan identitas, nasionalisme, dan kemandirian bangsa. Olahraga yang dikelola secara profesional akan mampu mengangkat martabat bangsa dalam dunia internasional.

PEMBAHASAN

Mengartikan karakter, *fair play* dan perilaku sportif tidaklah mudah dalam olahraga, masing-masing cabang olahraga memiliki arti yang berbeda-beda, dicontohkan seorang atlet golf mungkin saja mengartikannya dengan tidak

berbicara dengan lawan selama pertandingan, namun lain halnya dengan seorang pemain baseball yang menganggap berbicara dengan pemain lawan dalam lapangan bukanlah sebuah masalah. Dengan demikian sesungguhnya tidak ada pengertian secara umum yang dapat diterima oleh setiap cabang olahraga tentang perilaku positif dalam olahraga.

Karakter dan perilaku sportif dalam olahraga sulit diartikan, keduanya berkaitan dengan konteks umum moral dalam lingkup olahraga. Karakter dan perilaku sportif dalam olahraga berkaitan dengan kepercayaan, keputusan, dan tindakan yang mempertimbangkan hal mana yang baik dan etis serta hal mana yang salah dan tidak etis dalam dunia olahraga. Moral dalam olahraga berkaitan erat dengan 3 hal, yakni *fair play*, perilaku sportif, dan karakter.

Fair play dalam olahraga dengan segala aspek dan dimensinya yaitu mengandung unsur pertandingan dan kompetisi, harus disertai dengan sikap dan perilaku berdasarkan kesadaran moral. Implementasi pertandingan tidak terbatas pada ketentuan yang tersurat, tetapi juga kesanggupan mental menggunakan akal sehat. Keputusan tindakan itu bersumber dari hati nurani yang disebut dengan istilah *fair play*. Model kompetisi yang dijiwai *fair play* telah diimplementasikan pada kompetisi nasional dalam forum Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional (O2SN) dan forum internasional, yaitu ASEAN Primary School Sport Olympiade (APSSO).

Fair play adalah kebesaran hati terhadap lawan yang menimbulkan perhubungan kemanusiaan yang akrab dan hangat dan mesra. *Fair play* merupakan kesadaran yang selalu melekat, bahwa lawan bertanding adalah kawan bertanding yang diikat oleh pesaudaraan olahraga. Jadi *fair play* merupakan sikap mental yang menunjukkan martabat ksatria pada olahraga. Nilai *fair play* melandasi pembentukan sikap, dan selanjutnya sikap menjadi landasan perilaku. Sebagai konsep moral *fair play* berisi penghargaan terhadap lawan serta harga diri yang berkaitan antara kedua belah pihak memandang lawannya sebagai mitranya. Keseluruhan dan upaya dan perjuangan itu dilaksanakan dengan bertumpu pada standar moral yang dihayati oleh masing-masing belah pihak. *Fair play* adalah suatu bentuk harga diri yang tercermin dari : (1) Kejujuran dan rasa keadilan; (2) Rasa hormat kepada lawan, baik dalam kekalahan maupun dalam kemenangan; (3) Sikap dan perbuatan ksatria, tanpa pamrih; (4) Sikap tegas dan berwibawa, apabila terjadi apabila lawan atau penonton tidak berbuat *fair play*; (5) Kerendahan hati dalam kemenangan, dan ketenangan pengendalian diri dalam kekalahan. *Fair play* itu menyatu dengan konsep persahabatan dan menghormati yang lain dan selalu bermain dalam semangat sejati. *Fair play* dimaknakan sebagai bukan hanya unjuk perilaku dan menyatu dengan persoalan yang berkenaan dengan dihindarinya ulah penipuan, main berpura-pura atau, doping, kekerasan (baik fisik maupun ungkapan

kata-kata), eksploitasi, memanfaatkan peluang, komersialisasi yang berlebihan atau melampaui batas korupsi. Fairplay dapat digambarkan dengan istilah “semangat olahragawan sejati”, yang mengungkapkan bagaimana seseorang bermain serta bagaimana cara bersikap dan bertindak terhadap orang lain baik pada saat bermain maupun pada saat lainnya yang masih berkaitan dengan situasi pertandingan. *Fair play* akan terwujud apabila terpenuhi perilaku tersebut di atas, dan sangat dibutuhkan kesungguhan keberanian moral dan keberanian untuk menanggung resiko. Dalam kaitan ini dibutuhkan sikap ksatria yang menolak kemenangan dengan segala cara.

Nilai dalam *fair play* merupakan rujukan perilaku, sesuatu yang dianggap “luhur” dan menjadi pedoman hidup manusia dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam bidang keolahragaan, persoalan ini kian relevan untuk dibahas. Kecenderungan sikap dan partisipasi dalam tindakan dari sekelompok warga masyarakat, termasuk organisasi induk olahraga, yang berusaha untuk meningkatkan prestasi, membangkitkan masalah yang semakin kompleks dan mendalam, hal ini dikarenakan nilai-nilai ideal olahraga makin luhur, di geser oleh nilai “baru” sebagai konsekuensi dari perubahan sosial. Kegiatan dalam keolahragaan merupakan cerminan dalam lingkup kecil dari tatanan masyarakat yang lebih luas. Nilai dalam masyarakat telah berubah, dan hal itu juga berdampak nyata ke dalam olahraga.

Tindakan *fair play* diperlukan pada kompetisi-kompetisi olahraga dimana semua peserta memiliki kesempatan dan peluang yang sama untuk menjadi pemenang. Tindakan *fair play* tidak hanya membutuhkan pemahaman dan ketaatan pada peraturan-peraturan formal suatu permainan, tetapi juga pada semangat kerjasama dan peraturan tidak tertulis yang ada untuk membuat sebuah permainan atau pertandingan bersifat adil. Dalam hal inilah peran orangtua, pelatih, dan official untuk mengenalkan secara intensif tindakan *fair play* sejak dini selama jenjang karir peserta didik.

Perilaku sportif dalam olahraga melibatkan sebuah kerja keras menuju sukses yang berkelanjutan yang didukung dengan sifat dan komitmen pada semangat permainan, sehingga etika-etika standar dalam olahraga tersebut dapat lebih dipentingkan daripada kepentingan strategi permainan ketika keduanya berselisih, dengan kata lain seorang atlet akan berlaku sportif meskipun itu bisa menyebabkan kekalahan dalam suatu pertandingan. Juara tenis terbuka Patrick Rafter menunjukkan Perilaku sportif dalam olahraga pada saat dia menerima saat diberitahu bahwa keputusan hakim garis tidak benar, meskipun itu berarti kekalahan baginya.

Terdapat lima faktor yang mempengaruhi Perilaku sportif dalam olahraga terungkap dalam penelitian ini. Kelima faktor tersebut adalah: (1) Komitmen penuh

pada keikutsertaan (berpartisipasi dan bekerja keras selama latihan dan pertandingan, mempelajari kesalahan dan berusaha untuk memperbaiki); (2) Menghormati dan memperhatikan peraturan dan ofisial (bahkan saat official tampak kurang kompeten); (3) Menghormati dan memperhatikan kebiasaan-kebiasaan sosial (berjabat tangan setelah pertandingan, mengakui penampilan baik dari lawan, menjadi pihak kalah yang baik); (4) Menghormati dan memperhatikan lawan (meminjamkan peralatan pada lawan, setuju untuk tetap bertanding meskipun tim lawan datang terlambat, menolak untuk mengambil keuntungan saat lawan cedera); (5) Mencegah perilaku dan sifat-sifat buruk dalam keikutsertaan (menolak sebuah pendekatan untuk menang dengan cara apapun, tidak menunjukkan kemarahan setelah membuat kesalahan, tidak berkompetisi hanya untuk penghargaan dan hadiah perorangan).

Dapat disimpulkan bahwa perilaku sportif olahraga bisa diterima secara luas dalam semua cabang olahraga. Perilaku sportif dalam olahraga harus diklasifikasikan secara spesifik, karena hal tersebut berkaitan dengan jenis olahraga, level pertandingan, dan umur peserta. Namun meskipun tidak terdapat pengertian secara umum tentang perilaku sportif olahraga, sangat penting bagi kita untuk mengidentifikasi setiap perilaku sportif olahraga dan berusaha untuk mengembangkan pengertian spesifik dari hal tersebut karena kita bekerja secara profesional dalam olahraga, pendidikan olahraga, dan lingkup kepelatihan.

Menurut bahasa, karakter adalah tabiat atau kebiasaan. Sedangkan menurut ahli psikologi, karakter adalah sebuah sistem keyakinan dan kebiasaan yang mengarahkan tindakan seorang individu, oleh karena itu apabila pengetahuan mengenai karakter seseorang itu dapat diketahui, maka dapat diketahui pula bagaimana individu tersebut akan bersikap untuk kondisi-kondisi tertentu.

Karakter dalam olahraga merujuk pada sebuah kesatuan karakteristik yang dapat dikembangkan dalam olahraga (pada umumnya mengandung nilai-nilai moral bahwa kita semua menginginkan para atlet untuk mengembangkan karakter yang baik dalam olahraga). Pihak-pihak yang mendukung adanya manfaat-manfaat pengembangan karakter dalam olahraga berpendapat bahwa atlet (peserta) belajar untuk mengatasi segala rintangan, bekerjasama dengan rekan satu tim, mengembangkan kemampuan kontrol diri, dan tahan terhadap kekalahan. Karakter dapat dilihat sebagai sebuah konsep menyeluruh yang memadukan antara *fair play* dan perilaku positif dalam olahraga dengan dua nilai penting lain yaitu perasaan dan integritas, oleh karena itu karakter dalam olahraga menggabungkan empat nilai yang saling terkait: perasaan, keadilan, perilaku sportif dalam olahraga, dan integritas. Perasaan dalam hal ini berkaitan dengan empati, yaitu sebuah kemampuan untuk memahami dan menghargai perasaan orang lain. Pada saat seseorang menggunakan perasaan kepada orang lain, maka akan berusaha untuk

memahami sudut pandang atau pendapat-pendapat orang lain. Integritas adalah kemampuan untuk mempertahankan moral dan keadilan seseorang berdampingan dengan keyakinan bahwa seseorang akan bisa memenuhi tujuan moral seseorang. Pada intinya, hal tersebut merupakan kesadaran moral seorang atlet atau pelatih dan merupakan sebuah keyakinan bahwa seseorang akan melakukan hal yang benar dan baik saat dihadapkan dengan sebuah dilema moral.

Kesimpulan dari paparan di atas adalah pada saat membicarakan karakter dalam olahraga akan merujuk pada usaha untuk memahami peraturan dan dasar-dasar perilaku olahraga yang diharapkan dari peserta (perilaku sportif dalam olahraga), mematuhi peraturan dan semangat peraturan pada saat bertanding (keadilan), memiliki kepekaan rasa atau mampu untuk memahami perasaan-perasaan orang lain dan memiliki integritas atau menjadi percaya diri bahwa seseorang akan tahu mana yang benar dan akan menerapkan hal yang benar, walaupun pada saat pilihan tersebut merupakan alternatif yang sangat sulit.

Teori pendekatan pembelajaran sosial diperkenalkan oleh Albert Bandura. Menurut teori pendekatan pembelajaran perkembangan karakter, sikap dan perilaku positif olahraga tertentu yang dianggap sesuai oleh masyarakat dipelajari melalui “*modelling*” (percontohan) dan pembelajaran observasi, penguatan, dan perbandingan sosial untuk selanjutnya diterima dan digunakan untuk membimbing perilaku. Pendekatan pembelajaran sosial mengemukakan bahwa sejarah pembelajaran sosial masyarakat menentukan tingkatan perilaku positif olahraga mereka, meskipun pada saat ini menekankan bahwa perilaku juga dipengaruhi oleh interaksi personal dan faktor-faktor situasional. Dalam sebuah teori pembelajaran sosial, anak-anak laki-laki kelas lima yang berlaku tidak sportif (seperti mengejek) menerima instruksi tentang perilaku tidak patutnya, melihat perilaku positif yang dipertontonkan dan terlibat dalam sistem penguatan. Setelah beberapa waktu, sistem penguatan tersebut bekerja efektif, meskipun mereka cenderung hanya mengurangi perilaku kurang patutnya daripada menerapkan perilaku-perilaku positif yang diharapkan.

Pendekatan ini tidak berfokus pada *modeling*, penguatan, dan perbandingan sosial, melainkan berfokus pada bagaimana perkembangan psikologi dan perkembangan perubahan-perubahan pola pikir dan keputusan pada perilaku anak yang berinteraksi dengan pengalaman lingkungan untuk membentuk pertimbangan moral. Para psikolog olahraga telah menarik pengertian-pengertian spesifik tentang perkembangan moral, pertimbangan moral, dan perilaku moral. Moral dalam pendekatan pengembangan struktural ini bukan berarti moral dalam nilai-nilai religius. (1) Pertimbangan moral diartikan sebagai proses keputusan di mana seseorang menentukan kebenaran dan kesalahan dalam sebuah tujuan tindakan, oleh karena itu pertimbangan moral berhubungan dengan bagaimana seseorang

memutuskan apakah beberapa tujuan tindakan, contoh: jika seorang pelatih melanggar peraturan dari Asosiasi Persatuan atlet Nasional dengan membayarkan penerbangan seorang atlet untuk melihat kematian ibunya) merupakan suatu tindakan yang benar atau salah. (2) Perkembangan moral adalah sebuah proses pengalaman dan pertumbuhan saat seseorang mengembangkan kapasitasnya untuk berpikir dengan moralnya, contoh: pada penyusunan sebuah kurikulum pendidikan olahraga yang berjangkauan luas, seorang koordinator wilayah ingin memahami pengalaman dan perkembangan kognitif apakah yang paling tepat untuk meningkatkan kemampuan anak-anak untuk menentukan kebenaran dan kesalahan dalam sebuah tindakan. (3) Perilaku moral adalah melakukan sebuah tindakan yang dianggap benar atau salah. Pertimbangan moral dihasilkan dari pengalaman individu, perkembangan psikologis, dan perkembangan anak. Pertimbangan moral dianggap mampu untuk membimbing perilaku moral dan dilihat sebagai serangkaian dari prinsip-prinsip etik umum yang mendasari perilaku-perilaku situasional tertentu dari perilaku positif olahraga. Para ahli dari pendekatan ini berpendapat bahwa kemampuan untuk berfikir secara moral bergantung pada tingkatan perkembangan kognitif atau mental seseorang. Seorang anak berusia 4 tahun hanya mampu untuk berfikir tentang benda-benda konkret, secara tidak sengaja didorong di sekolah dan anak akan merespon dengan memukul anak yang mendorongnya. Anak ini tidak mampu untuk memahami maksud yang di pahami hanya ada anak yang mendorongnya, akan tetapi apabila hal yang sama diperlakukan pada anak berusia 11 tahun yang berkembang normal secara kognitif dalam pertumbuhannya, anak tersebut tidak akan merespon dengan hal yang sama karena ia telah memahami maksud dan memahami bahwa temannya tidak sengaja mendorongnya. Para ahli melihat pendekatan ini sebagai pertimbangan moral sebagai sesuatu yang bergantung pada perkembangan kognitif dan moral seseorang. Tahapan perkembangan moral pada manusia: (1) Level 1. *External control stage* (tahap kontrol eksternal), (2) Level 2. *An eye-for-an-eye orientation*. (3) Level 3. *The "golden rule" or "altruistic view"-treat others like you would like to be treated*. (4) Level 4. *Following external rules and regulations*, (5) Level 5. *What is best for all involved*.

Pendekatan dalam Psikologi Sosial adalah pendekatan untuk memahami perilaku seseorang. Pendekatan-pendekatan dalam psikologi sosial antara lain: (1) Model Pendekatan disposisi kepribadian (*traits personality approach*). Pendekatan disposisi kepribadian dikembangkan *behaviorisme* dan *conceptualisme*. Asumsi yang menjadi penyebab perilaku sosial dikarenakan sifat-sifat kepribadian yang melekat pada diri individu dan seperti sudah *built in* dalam diri yang bersifat permanen dan resisten. Kesimpulannya menjelaskan penyebab dari perilaku sosial dikarenakan factor-

faktor sifat kepribadian yang sifatnya bawaan bersifat permanen sehingga membentuk karakter. (2) Model Pendekatan situasi Lingkungan (*Situational Enviroment Approach*). Pendekatan dikembangkan dan dianut oleh *Empirisme* dan *Humanisme*. Perilaku berubah dari satu situasi ke situasi yang lain. Kesimpulannya situasi mendominasi pengaruh perilaku social. (3) Model Pendekatan Interaksi (*Interaction Approach*). Pendekatan ini adalah konvergen antara model pendekatan disposisi kepribadian dan situasi lingkungan dengan memberikan *win win solutions*. Bawaan dan situasi saling berinteraksi sehingga membentuk kontribusi pengaruh perilaku sosial dan yang mendominasi tergantung intensitas antara keduanya.

Pendekatan psikologi sosial harus dilihat dan dikaji secara luas, yakni pada moral dan karakter yang menjadi pertimbangan dalam unsur-unsur kepribadian pada pendekatan pengembangan struktural ditambah dengan jangkauan yang luas dari faktor-faktor sosial yang melampaui batas dari bagian-bagian perbandingan sebuah pendekatan pembelajaran sosial. Salah satu bagian penting dari sudut pandang ini adalah gagasan bahwa agen sosial seperti orang tua dan pelatih mengartikan dan menerapkan perilaku positif dalam olahraga. Dalam hal ini bertujuan untuk menilik dalam hal yang lebih kompleks, sudut pandang seseorang yang dipengaruhi oleh situasi yang mempertimbangkan keberagaman dari factor-faktor personal dan situasional dalam penetapan perilaku positif dalam olahraga.

Perkembangan karakter mengalami kemajuan berdasarkan dari pengambilan keputusan seseorang tentang kebaikan dan keburukan sebuah tindakan yang awalnya didasarkan pada kepentingan diri sendiri menjadi tindakan yang didasarkan pada kepentingan bersama bagi semua orang yang terlibat. Cara untuk memahami bagaimana cara untuk meningkatkan perkembangan karakter dan perilaku sportif olahraga, penting bagi kita untuk memperhatikan sikap-sikap, nilai-nilai, dan norma-norma budaya dari tiap-tiap individu maupun kelompok.

Beberapa konsep yang memerlukan penjelasan, antara lain: perilaku moral (*moral behavior*), perilaku tidak bermoral (*immoral behavior*), perilaku di luar kesadaran moral (*unmoral behavior*), dan perkembangan moral (*moral development*) itu sendiri. Perilaku moral adalah perilaku yang mengikuti kode moral kelompok masyarakat tertentu. Moral dalam hal ini berarti adat kebiasaan atau tradisi. Perilaku tidak bermoral berarti perilaku yang gagal mematuhi harapan kelompok sosial tersebut. Ketidakpatuhan ini bukan karena ketidakmampuan memahami harapan kelompok tersebut, tetapi lebih disebabkan oleh ketidaksetujuan terhadap harapan kelompok sosial tersebut, atau karena kurang merasa wajib untuk mematuhi. Perilaku di luar kesadaran moral adalah perilaku yang menyimpang dari harapan kelompok sosial yang lebih disebabkan oleh ketidakmampuan yang bersangkutan dalam memahami harapan kelompok sosial.

Perkembangan moral bergantung pada perkembangan intelektual seseorang. Ada hubungan tetap antara agresi dan orang-orang dengan kedewasaan penalaran moral yang kurang. Orang yang memiliki tingkat kedewasaan penalaran moral yang kurang akan bertindak agresif pada suatu ketika atau waktu-waktu tertentu, tetapi meskipun agresi dihubungkan dengan ketidakdewasaan penalaran moral, hubungan antara alasan dan perilaku tidak dimengerti dengan sempurna. Alasan bahwa hubungan antara penalaran moral dan perilaku moral tidak mutlak adalah bahwa beberapa langkah harus diambil untuk mengartikan penalaran moral menjadi tindakan moral. Empat tahapan tindakan moral pada hubungan penalaran moral dan perilaku: (1) Mengartikan situasi sebagai salah satu yang melibatkan beberapa macam penalaran moral, (2) Memutuskan tujuan terbaik dari tindakan moral, (3) Membuat pilihan untuk bertindak dengan moral, (4) Menerapkan sebuah tanggapan moral.

Dalam mendukung pola latihan harus memperhatikan beberapa hal berkaitan dengan orientasi fisik yang mempunyai cakupan sangat luas. Hal-hal tersebut meliputi peranan dari guru olahraga dan pelatih dalam pengembangan moral dan membuat pengembangan moral merupakan sebuah pola pikir dibandingkan dengan sebuah kegiatan yang terbatas, selain itu juga harus memperhatikan peranan dari kemenangan dan cara-cara di mana belajar dan mengajar perilaku moral yang dapat dimengerti lebih dari hanya sekedar bermain di lapangan dan mengenali sifat yang tidak sempurna dalam pengembangan karakter. Hellison membuat sebuah program olahraga yang bertujuan untuk membantu anak-anak menumbuhkan rasa tanggung jawab mereka: (1) *Level 0- Irresponsibility* (tidak bertanggung jawab), (2) *Level 1 - Self control* (Kontrol diri), (3) *Level 2 - Involvement* (keterlibatan), (4) *Level 3 - Self direction* (Pengarahan diri), (5) *Level 4 - Caring* (Membantu).

Banyak orang beranggapan bahwa tidak semestinya guru dan pelatih berperan dalam pengajaran moral bagi anak-anak. Banyak yang menganggap bahwa yang lebih berkompeten adalah para orang tua dan ahli-ahli agama. Pada sisi lain guru olahraga, pelatih, dan pemimpin latihan benar-benar mempengaruhi banyak nilai-nilai, baik secara sengaja atau tidak. Selain permasalahan-permasalahan yang dikaitkan dengan olahraga yang kompetitif, olahraga penuh dengan kesempatan untuk melawan, belajar, mengubah, dan memerankan nilai-nilai moral. (1) Pengembangan karakter sebagai pola pikir dibandingkan kegiatan yang terbatas. Guru olahraga harus mengedepankan pengembangan moral dan karakter dalam pengajaran mereka dan memiliki tujuan dalam pengembangan karakter dari waktu ke waktu dengan menerapkan beberapa strategi dalam pengembangan karakter. Pengembangan moral dan perilaku sportif dalam olahraga haruslah menjadi sebuah pola pikir bagi para instruktur atau pelatih dimana akan selalu berusaha untuk menerapkan pada para pesertadidiknya. Sebagai instruktur

atau pengajar harus beranggapan bahwa perilaku sportif tersebut akan muncul dengan seiring pada strategi-strategi yang diterapkan secara terus menerus. Moral dan karakter yang berkembang dengan efektif pada anak didik harus diajarkan nilai-nilai moral dan perilaku sportif. Guru dan pelatih selalu berupaya untuk mengajarkan nilai-nilai moral kepada anak didik, menjadi contoh terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga dan menyediakan mentor individu bagi peserta yang memiliki kesulitan dalam masalah moral tersebut. Secara jelas, pengembangan moral dan perilaku sportif memerlukan pemikiran dan kerja keras yang dilakukan secara konsisten oleh para guru olahraga dan pelatih. Hal tersebut haruslah menjadi sebuah pola pikir, bukannya kegiatan terbatas yang dilakukan terus menerus. (2) Mengurangi resiko pada anak dengan menguatkan daya tahan. Selain strategi-strategi yang harus diketahui oleh para guru dan pelatih untuk membangun karakter dan perilaku sportif, juga harus memperhatikan lingkungan dimana seseorang tinggal yang mungkin saja memiliki banyak pengaruh dan beresiko bagi perkembangan moral anak (misalnya, obat-obatan, kehamilan usia dini, kegiatan geng, dsb). Terlebih lagi dengan ketiadaan peran dari orang tua yang membuat tugas dari guru dan pelatih lebih berat. Hal yang perlu dilakukan adalah menguatkan daya tahan anak tersebut sehingga mereka dapat menghindari kemungkinan-kemungkinan negatif yang mungkin timbul. *Resiliency* adalah kemampuan untuk bangkit kembali dengan sukses setelah berhadapan dengan resiko yang tinggi atau stress. *Resiliency* berkaitan dengan mengembalikan diri sendiri dalam kondisi-kondisi dimana seseorang biasanya dicegah. Tiga atribut pokok yang berkaitan dengan daya tahan pada anak atau pemuda: kompetensi sosial, kemandirian, serta optimisme dan harapan. (3) Kompetensi sosial adalah kemampuan untuk berinteraksi secara sosial dengan orang lain dan membuat suatu hubungan atau dukungan sosial yang kuat. Fleksibilitas dan empati sangat penting dalam perkembangan kemampuan ini. (4) Otonomi. Anak yang berdaya tahan kuat memiliki keyakinan yang kuat akan siapa dirinya, percaya bahwa bisa mengendalikan diri dalam lingkungannya dan percaya bisa bertindak mandiri. Pada intinya, mereka bisa merasakan perasaan kemandirian dan kebebasannya untuk mengontrol tindakannya sendiri. (5) Optimisme dan Harapan. Rasa percaya akan adanya penghargaan atau apresiasi atas apa yang diusahakan dan dilakukan oleh anak. Cara terbaik untuk meningkatkan daya tahan pada anak-anak: (a) Fokus pada kelebihan atlet, bukan pada kekurangannya, untuk membangun rasa percaya dirinya. (b) Jangan hanya berfokus pada kegiatan olahraga atau fisik. Fokus pada semua aspek yang ada pada anak, emosi, sosial, ekonomi, dan kebutuhan pendidikan mereka. (c) Lebih sensitif kepada para anak muda secara individu dan juga pada perbedaan kebudayaannya dan mengenali tentang dia sebagai seorang individu. (d) Mendorong kemandirian dan kontrol

terhadap kehidupan seseorang dengan menyediakan atlet dengan pembelajaran tentang program kepemimpinan dan tanggung jawab. (e) Melibatkan nilai-nilai yang kuat dan harapan yang jelas dalam program. Pastikan semua atlet mengetahui nilai dan harapan tersebut. (f) Membantu pemuda untuk melihat tentang kemungkinan lapangan pekerjaan masa depan untuk mereka. (g) Menyediakan lingkungan yang aman secara fisik dan psikis. (h) Membuat program yang tidak terlalu beragam akan tetapi menyediakan keterlibatan dan partisipasi dalam jangka waktu lama. (i) Memberikan kepemimpinan yang menjaga program berjalan tanpa gangguan. (j) Pastikan program berhubungan dengan lingkungan dan kebersamaan. (k) Menyediakan hubungan dengan orang dewasa yang mencontohkan kepedulian dan dukungan terhadap sesama.

KESIMPULAN

Partisipasi dalam olahraga tidak secara otomatis mempunyai efek positif terhadap pembentukan karakter. Pengalaman yang diperoleh melalui olahraga dapat membentuk karakter, tetapi hal ini hanya dapat terjadi apabila lingkungan olahraga diciptakan dan ditujukan untuk mengembangkan karakter. Olahraga dapat membentuk karakter positif hanya jika kondisi-kondisi yang menyokong ke arah positif dipenuhi, misalnya kepemimpinan dan perilaku pelatih yang baik. Dukungan dari pelatih, orang tua, penonton, administrator, maupun dari pemain sendiri sangat dibutuhkan untuk memperoleh manfaat positif dari partisipasi olahraga.

Karakter dapat dipelajari dan dibentuk dalam olahraga. Pengalaman yang diperoleh melalui olahraga dapat membentuk karakter, tetapi hal ini hanya dapat terjadi apabila lingkungan olahraga diciptakan dan ditujukan untuk mengembangkan karakter. Karakter-karakter positif diharapkan dapat dan harus dipelajari melalui olahraga atau aktivitas fisik. Program olahraga dalam semua level dapat didesain untuk mengembangkan gaya hidup aktif dan karakter positif. Melalui metode pengajaran dan pelatihan yang tepat, serta usaha-usaha mengembangkan kualitas, olahraga dan aktivitas fisik dapat menjadi sarana yang tepat untuk pembentukan karakter. Olahraga pada level apapun sangat potensial untuk mengembangkan karakter positif.

Nilai-nilai karakter sosial termasuk loyalitas, dedikasi, pengorbanan, dan kerjasama tim, sedangkan nilai-nilai moral yaitu kejujuran, keadilan, sportifitas, kebenaran, dan tanggungjawab. Olahraga mampu membantu perkembangan nilai-nilai sosial, maka perkembangan karakter melalui olahraga seharusnya mampu membantu atlet belajar untuk mempertimbangkan nilai-nilai sosial dan moral dan kemudian bertindak berdasarkan nilai-nilai moral tersebut. Pengembangan karakter

moral adalah kombinasi proses pembelajaran sepanjang kehidupan, baik formal maupun informal dengan tiga dimensi, yaitu mengetahui, menilai, dan mengerjakan hal yang benar, dengan hasil menjadi karakter moral. Pendidikan karakter seharusnya mampu membawa seseorang ke pengenalan nilai secara kognitif, penghayatan nilai secara afektif, dan akhirnya ke pengamalan nilai secara nyata.

Olahraga menyediakan lingkungan sosial, yang secara kultural memungkinkan untuk memperoleh nilai-nilai dan perilaku positif. Hal ini mengimplikasikan bahwa hal-hal positif yang dipelajari dalam olahraga dapat ditransfer ke dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini olahraga menjadi agen perkembangan sosial, yang memungkinkan pelaku-pelakunya menumbuhkan sikap dan perilaku positif. Pembentukan karakter merupakan proses yang panjang, holistik, yang terutama dipengaruhi oleh variabel kontekstual sepanjang kehidupan seseorang. Jika olahraga menjadi bagian dari kehidupan seseorang dan pengalaman dalam olahraga akan mempengaruhi pembentukan karakternya, diharapkan yang muncul adalah karakter positif.

Kemenangan dalam suatu pertandingan adalah hal yang penting, tetapi ada yang lebih penting lagi, yaitu menampilkan keterampilan terbaik dengan semangat persahabatan. Lawan bertanding sejatinya adalah juga kawan bermain. Pendidikan olahraga adalah wahana yang sangat ampuh bagi perkembangan karakter dan kepribadian anak bangsa apabila dikembangkan secara sistematis. Olahraga mengandung dimensi nilai dan perilaku sportif yang terbukti faktanya. Pertama, sikap sportif, kejujuran, menghargai teman dan saling mendukung, membantu dan penuh semangat kompetitif. Kedua, sikap kerja sama team, saling percaya, berbagi, saling ketergantungan, dan kecakapan membuat keputusan bertindak. Ketiga, sikap dan watak yang senantiasa optimistis, antusias, partisipatif, gembira, dan humoris. Keempat, pengembangan individu yang kreatif, penuh inisiatif, kepemimpinan, kerja keras, kepercayaan diri, dan kepuasan diri. Keunggulan pendidikan olahraga dalam pembentukan karakter terletak pada perlengkapan nilai-nilai ke dalam perilaku. Itu suatu ciri yang tidak mudah dilakukan pada pendidikan yang lain dalam kurikulum dan pembelajaran yang cenderung ke arah teori, abstrak, dan lain sebagainya. Mari kita budayakan pendidikan karakter melalui aktivitas olahraga di kalangan siswa khususnya dan semua orang pada umumnya secara sistematis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, M.A. 2003. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa
- Agus Sarengat. 2010. *Pembentukan karakter lewat olahraga*. Jakarta

- Akhmad Sobarna. 2010. *Benarkah olahraga membangun karakter*. Jakarta
- Bar-or. 1980. *Climate and Exercising Child- a review "International Journal of Sport Medicine"*
- Dina, Bell-Laroche. _____. *Maximizing the Sport Experience for our Children*. Canada: Canadian Sport Life.
- Cooke, Andrew M. 2010. *Effects of Competition on Performance, and the Underlying Psychophysiological Mechanisms*. Birmingham: The University of Birmingham.
- Franz Magnis Suseno. 1987. *Etika Dasar, Masalah-masalah pokok filsafat moral*. Yogyakarta: Perc. Kanisius.
- Freeman, William H. 2001. *Physical Education and Sport in A Changing Society*. (Sixth Ed.). Boston. Allyn and Bacon.
- Lutan, Rusli. (2001). *Olahraga dan etika fair play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Direktorat Jendral Olahraga, Depertemen Pendidikan Nasional.
- Menpora. 2005. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Menpora. 2006. *Industri Olahraga; Tantangan dan Peluang Industri Masa Depan*. Jakarta.
- Russo, et al. 1975. *Biology of Aging*. "International Journal of Sport Medicine"
- Weinberg, Roberts S; Gould, Daniel. (2007). *Foundations of sport and exercises psychology*. 4th edition. Champaign II: Human Kinetics Pubhlisers.Inc.

MENINGKATKAN PROFESIONALISME GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA KUALITAS PENDIDIKAN DI ERA MODERN

Byan Candra Gloria Estefan

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

Byangloria@gmail.com

Abstrak: Pendidikan adalah suatu usaha sadar, terencana, sistematis dan berlangsung terus menerus dalam suatu proses pembelajaran untuk mengembangkan segenap potensi manusia baik jasmani maupun rohani dalam tingkatan kognitif, afektif dan psikomotor sehingga terwujud perubahan perilaku manusia dan berkarakter kepribadian bangsa. Pendidikan merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia untuk kemajuan sebuah bangsa. Untuk menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional, harus memenuhi persyaratan tertentu. Berdasarkan Standar Nasional Kependidikan, guru harus memiliki empat kompetensi dasar yaitu kompetensi pedagogi, kompetensi sosial, kompetensi kepribadian, dan kompetensi profesional. Namun, kompetensi-kompetensi yang dimiliki guru saat ini masih terbatas, sehingga diperlukan suatu upayadan pedoman untuk mengoptimalkan kompetensi-kompetensi tersebut agar menjadi guru yang profesional.

Kata kunci: profesionalisme, guru, PJOK

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. (Permendiknas No.22 Tahun 2006: 194). Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP), pada Model Silabus Mata Pelajaran Penjas SD 2006, dikemukakan bahwa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melihat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis memberikan pengalaman belajar untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. (Permendiknas No.22 Tahun 2006: 194).

Permasalahan utama yang dihadapi pendidikan jasmani dewasa ini adalah terjadinya perubahan nilai-nilai budaya. Perubahan dimaksud berupa kultur gerak. Menurut Bart Crum (1994) '*movement culture*', yakni terjadi perubahan

kebiasaan aktif bergerak menjadi kebiasaan kurang gerak atau bahkan fenomena gaya hidup diam. Pergeseran gaya hidup itu, dipicu oleh aneka kemudahan dalam kehidupan sehari-hari yang di dukung oleh perubahan taraf hidup, penggunaan teknologi komunikasi dan transportasi serba otomatis sehingga di kalangan anak-anak yang fitrahnya sebagai makhluk bermain (*homo luden*) sangat berkurang dan cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam berbagai kegiatannya. Dalam kehidupan sehari-hari banyak anak-anak menghabiskan waktu menyaksikan program televisi, video, menggunakan internet seperti facebook dan lain sebagainya. Pergi ke sekolah atau ke kampus menggunakan kendaraan sebagai alat transportasi. Para pengunjung toko swalayan lebih banyak menggunakan lift dan tangga berjalan (*escalator*) ketimbang naik menggunakan tangga dengan pertimbangan mereka lebih cepat, nyaman dan menghemat tenaga.

Kecenderungan gaya hidup kurang gerak, menurut George Peterson (2004:2) selaku perwakilan WHO Indonesia menyatakan ‘sekarang ini banyak masyarakat yang tidak aktif bergerak (*sedentary life-style*) akibatnya kebugaran jasmani sangat rendah’. Ini merupakan penyebab satu dari sepuluh kematian di dunia. Oleh karenanya WHO memprediksi pada tahun 2020 sebanyak 73% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular, atau sebanyak 60% disebabkan rendahnya kebugaran jasmani. Masalah ini perlu ditanggapi sebagai ancaman bagi peningkatan kualitas hidup. Inti permasalahannya dapat dikatakan terjadinya krisis lembaga pendidikan formal, khususnya di lembaga pendidikan jasmani yang sudah tidak mampu lagi menjawab kebutuhan masyarakat akan pendidikan.

Kebutuhan guru pendidikan jasmani yang profesional sangat tinggi, dalam rangka menanggapi tantangan zaman modern. Seiring dengan itu banyak dinyatakan beberapa praktisi bahwa guru pendidikan jasmani secara umum belum menunjukkan keprofesionalannya. Misalnya, saat mengajar guru hanya duduk di pinggir lapangan, sedangkan siswa disuruh untuk melakukan latihan sendiri tanpa ada motivasi, penghargaan, dan perhatian yang serius. Banyak guru penjas yang belum menghargai profesinya, apalagi berusaha mengembangkan profesinya itu. Perasaan rendah diri karena menjadi guru, sebab kenyataannya masyarakat masih tetap mengakui profesi dokter atau hakim dianggap lebih tinggi dibandingkan dengan profesi guru.

Salah satu program pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan guru adalah program sertifikasi guru, termasuk terhadap guru pendidikan jasmani. Faktor guru diyakini memegang peran yang sangat strategis dalam upaya memperbaiki kualitas pendidikan. Guru yang berkualitas berpengaruh besar terhadap efektivitas pembelajaran sehingga mempengaruhi prestasi anak didik. Keberadaan guru yang bermutu merupakan syarat mutlak hadirnya sistem dan praktik pendidikan yang berkualitas. Salah satu kebijakan yang dikembangkan

adalah intervensi langsung menuju peningkatan mutu dan memberikan jaminan dan kesejahteraan hidup guru yang memadai dengan melaksanakan sertifikasi guru.

Dengan kewibawaan dan kemampuan mengembangkan diri, guru akan senantiasa dihormati serta mendapat kepercayaan dari masyarakat. Guru penjas perlu meningkatkan kompetensi profesional dan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dari persyaratan minimal. Dengan upaya ini diharapkan akan menjadi guru yang betul-betul profesional.

PEMBAHASAN

Standar profesionalitas guru di Indonesia mengacu pada beberapa landasan yuridis yang ada di Indonesia, antara lain sebagai berikut:

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 42 pada ayat 1, 2, dan 3 Berbunyi: (1) Pendidik harus memiliki kualifikasi minimum dan sertifikasi sesuai dengan jenjang kewenangan mengajar, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional, (2) Pendidik untuk pendidikan formal pada jenjang pendidikan usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi dihasilkan oleh perguruan tinggi yang terakreditasi, (3) Ketentuan mengenai kualifikasi pendidik sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dan ayat (2) diatur lebih lanjut dengan peraturan pemerintah.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru. (1) Kualifikasi Akademik Guru SD/MI Guru pada SD/MI, atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S1) dalam bidang pendidikan SD/MI (D-IV/S1 PGSD/PGMI) atau psikologi yang diperoleh dari program studi yang terakreditasi, (2) Standar Kompetensi Guru Standar kompetensi guru ini dikembangkan secara utuh dari empat kompetensi utama, yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional. Keempat kompetensi tersebut terintegrasi dalam kinerja guru.

Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen Bab IV Bagian Satu. BAB IV GURU Bagian Kesatu Kualifikasi, Kompetensi, dan Sertifikasi. Pasal 8 Guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Pasal 9 Kualifikasi akademik sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 diperoleh melalui pendidikan tinggi program sarjana atau program diploma empat. Pasal 10, (1) Kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan

profesi. (2) Ketentuan lebih lanjut mengenai kompetensi guru sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dengan Peraturan Pemerintah. Pasal 11, (1) Sertifikat pendidik sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 diberikan kepada guru yang telah memenuhi persyaratan. (2) Sertifikasi pendidik diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang memiliki program pengadaan tenaga kependidikan yang terakreditasi dan ditetapkan oleh Pemerintah. (3) Sertifikasi pendidik dilaksanakan secara objektif, transparan, dan akuntabel. (4) Ketentuan lebih lanjut mengenai sertifikasi pendidik sebagaimana dimaksud pada ayat 2 dan ayat 3 diatur dengan Peraturan Pemerintah. Pasal 12, Setiap orang yang telah memperoleh sertifikat pendidik memiliki kesempatan yang sama untuk diangkat menjadi guru pada satuan pendidikan tertentu. Pasal 13, (1) Pemerintah dan pemerintah daerah wajib menyediakan anggaran untuk peningkatan kualifikasi akademik dan sertifikasi pendidik bagi guru dalam jabatan yang diangkat oleh satuan pendidikan yang diselenggarakan oleh Pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat. (2) Ketentuan lebih lanjut mengenai anggaran untuk peningkatan kualifikasi akademik dan sertifikasi pendidik sebagaimana dimaksud pada ayat 1 diatur dengan Peraturan Pemerintah.

Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2008 tentang guru pada Bab II kompetensi dan sertifikasi. Pasal 2, Guru wajib memiliki Kualifikasi Akademik, kompetensi, Sertifikat Pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Bagian Kesatu Kompetensi, Pasal 3, (1) Kompetensi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 merupakan seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dikuasai, dan diaktualisasikan oleh Guru dalam melaksanakan tugas keprofesionalan. (2) Kompetensi Guru sebagaimana dimaksud pada ayat 1 meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. (3) Kompetensi Guru sebagaimana dimaksud pada ayat 2 bersifat holistik. (4) Kompetensi pedagogik sebagaimana dimaksud pada ayat 2 merupakan kemampuan Guru dalam pengelolaan pembelajaran peserta didik yang sekurang-kurangnya meliputi: (a) pemahaman wawasan atau landasan kependidikan; (b) pemahaman terhadap peserta didik, (c) pengembangan kurikulum atau silabus, (d) perancangan pembelajaran, (e) pelaksanaan pembelajaran yang mendidik dan dialogis, (f) pemanfaatan teknologi pembelajaran, (g) evaluasi hasil belajar dan, (h) pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya. (5) Kompetensi kepribadian sebagaimana dimaksud pada ayat (2) sekurang-kurangnya mencakup kepribadian yang: (a) beriman dan bertakwa, (b) berakhlak mulia, (c) arif dan bijaksana, (d) Demokratis, (f) Mantap, (g) Berwibawa, (h) Stabil, (i) Dewasa, (j) Jujur, (k) Sportif, (l) menjadi teladan bagi

peserta didik dan masyarakat, (m) secara obyektif mengevaluasi kinerja sendiri, (n) mengembangkan diri secara mandiri dan berkelanjutan. (6) Kompetensi sosial sebagaimana dimaksud pada ayat 2 merupakan kemampuan Guru sebagai bagian dari Masyarakat yang sekurang-kurangnya meliputi kompetensi untuk: (a) berkomunikasi lisan, tulis, dan/atau isyarat secara santun, (b) menggunakan teknologi komunikasi dan informasi secara fungsional, (c) bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, pimpinan satuan pendidikan, orang tua atau wali peserta didik, (d) bergaul secara santun dengan masyarakat sekitar dengan mengindahkan norma serta sistem nilai yang berlaku, (f) menerapkan prinsip persaudaraan sejati dan semangat kebersamaan. (7) Kompetensi profesional sebagaimana dimaksud pada ayat 2 merupakan kemampuan Guru dalam menguasai pengetahuan bidang ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau seni dan budaya yang diampunya yang sekurang-kurangnya meliputi penguasaan: (a) materi pelajaran secara luas dan mendalam sesuai dengan standar isi program satuan pendidikan, mata pelajaran, dan/atau kelompok mata pelajaran yang akan diampu; dan (b) konsep dan metode disiplin keilmuan, teknologi, atau seni yang relevan, yang secara konseptual menaungi atau koheren dengan program satuan pendidikan, mata pelajaran, dan/atau kelompok mata pelajaran yang akan diampu. (8) Kompetensi Guru sebagaimana dimaksud pada ayat 4 sampai dengan ayat dirumuskan ke dalam: (a) standar kompetensi Guru pada satuan pendidikan di TK atau RA, dan pendidikan formal bentuk lain yang sederajat; (b) standar kompetensi Guru kelas pada SD atau MI, dan pendidikan formal bentuk lain yang sederajat; (c) standar kompetensi Guru mata pelajaran atau rumpun mata pelajaran pada SMP atau MTs, SMA atau MA, SMK atau MAK dan pendidikan formal bentuk lain yang sederajat; (d) dan standar kompetensi Guru pada satuan pendidikan TKLB, SDLB, SMPLB, SMALB dan pendidikan formal bentuk lain yang sederajat. (9) Standar kompetensi Guru sebagaimana dimaksud pada ayat 8 dikembangkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan ditetapkan dengan Peraturan Menteri.

Bagian Kedua Sertifikasi Pasal 4, (1) Sertifikat Pendidik bagi Guru diperoleh melalui program pendidikan profesi yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang memiliki program pengadaan tenaga kependidikan yang terakreditasi, baik yang diselenggarakan oleh Pemerintah maupun Masyarakat, dan ditetapkan oleh Pemerintah. (2) Program pendidikan profesi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) hanya diikuti oleh peserta didik yang telah memiliki Kualifikasi Akademik S-1 atau D-IV sesuai dengan ketentuan peraturan perundangundangan.

Pasal 5, (1) Kualifikasi Akademik Guru sebagaimana dimaksud dalam Pasal 4 ayat 2 ditunjukkan dengan ijazah yang merefleksikan kemampuan yang dipersyaratkan bagi Guru untuk melaksanakan tugas sebagai pendidik pada

jenjang, jenis, dan satuan pendidikan atau mata pelajaran yang diampunya sesuai dengan standar nasional pendidikan. (2) Kualifikasi Akademik Guru sebagaimana dimaksud pada ayat 1 diperoleh melalui pendidikan tinggi program S-1 atau program D-IV pada perguruan tinggi yang menyelenggarakan program pendidikan tenaga kependidikan dan/atau program pendidikan nonkependidikan. (3) Kualifikasi Akademik Guru sebagaimana dimaksud pada ayat 2 bagi calon Guru dipenuhi sebelum yang bersangkutan diangkat menjadi Guru. (4) Kualifikasi Akademik Guru sebagaimana dimaksud pada ayat 2 bagi Guru Dalam Jabatan yang belum memenuhinya, dapat dipenuhi melalui: (a) pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat 2; atau (b) pengakuan hasil belajar mandiri yang diukur melalui uji kesetaraan yang dilaksanakan melalui ujian komprehensif oleh perguruan tinggi yang terakreditasi.

Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan bab VI, Pendidikan harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan beberapa landasan yuridis di atas, dapat disimpulkan bahwa standar profesionalitas guru di Indonesia yaitu guru harus memiliki kualifikasi, kompetensi, dan sertifikasi. Kualifikasi akademik yang dimaksud adalah S1 atau D-IV, sedangkan kompetensi yang dimaksud adalah kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional. Sertifikasi adalah sertifikat pendidik guru yang diperoleh melalui program pendidikan profesi yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang memiliki program pengadaan tenaga kependidikan yang terakreditasi dan ditetapkan Pemerintah. Sertifikasi pendidik diselenggarakan oleh Pemerintah dan dilaksanakan secara objektif, transparan, dan akuntabel.

Guru pada era globalisasi sekarang ini bukan hanya sekedar mengajar (*transfer of knowledge*) saja, melainkan dapat menjadi manajer belajar. Hal tersebut mengandung arti bahwa setiap guru hendaknya mampu menciptakan kondisi belajar yang menantang kreativitas dan aktivitas siswa, memotivasi siswa, menggunakan multimedia, multimetode, dan multisumber agar mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru, kompetensi yang seharusnya dimiliki oleh seorang guru yang profesional adalah sebagai berikut. (1) Kompetensi paedagogik, yaitu kemampuan dalam mengelola pembelajaran peserta didik yang meliputi pemahaman terhadap peserta didik, perancangan dan pelaksanaan pembelajaran, evaluasi hasil belajar, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya. (2) Kompetensi personal, yakni kemampuan kepribadian yang mantap,

stabil, dewasa, arif dan berwibawa, dapat menjadi teladan bagi peserta didik, serta berakhlak mulia. (3) Kompetensi profesional, yaitu kemampuan penguasaan materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing peserta didik memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam SNP. (3) Kompetensi sosial, yakni kemampuan guru sebagai bagian dari masyarakat untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan peserta didik, sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua peserta didik, dan masyarakat sekitar.

Profesionalisme Guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Salah satu indikator profesionalisme guru antara lain adalah guru tersebut mampu melaksanakan proses pembelajaran secara efektif. Efektivitas pembelajaran pada dasarnya merupakan cerminan dari efektivitas pengelolaan proses pembelajaran yang dilakukan oleh gurunya. Targetnya adalah siswa belajar. Sementara itu, pengelolaan proses pembelajaran itu sendiri pada dasarnya merupakan proses interaksi pedagogis antara guru, siswa, materi, dan lingkungannya. Makin efektif proses interaksi pedagogis dilakukan guru, makin efektif proses pembelajaran yang dilakukan guru tersebut. Sehubungan dengan itu, pemerintah sedang melaksanakan terobosan dalam meningkatkan kualitas profesionalisme guru tersebut, antara lain melalui standar kompetensi dan sertifikasi guru.

NASPE (2007) mensyaratkan bahwa guru penjas yang profesional diharapkan memenuhi standar sebagai berikut. (1) *Content Knowledge*. Pahami isi pendidikan jasmani dan konsep disiplin yang terkait dengan perkembangan pendidikan jasmani. (2) *Growth and Development*. Pahami bagaimana individu belajar dan berkembang, dan berikan kesempatan yang mendukung perkembangan fisik, kognitif, sosial dan emosional. (3) *Diverse Learners*. Memahami bagaimana perbedaan individu dalam pendekatan mereka untuk belajar dan membuat instruksi yang tepat disesuaikan dengan perbedaan-perbedaan yang ada. (4) *Management and Motivation*. Gunakan dan mintalah pemahaman tentang motivasi dan perilaku individu dan kelompok untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman yang mendorong interaksi sosial positif, keterlibatan aktif dalam belajar, dan motivasi diri. (5) *Communication*. Gunakan pengetahuan tentang teknik komunikasi verbal, nonverbal, dan media yang efektif untuk meningkatkan pembelajaran dan keterlibatan dalam pengaturan pendidikan jasmani. (6) *Planning and Instruction*. Memahami pentingnya perencanaan unit instruksional sesuai dengan tahapan perkembangan untuk membantu perkembangan pendidikan jasmani seseorang. (7) *Student Assessment*. Pahami dan gunakan beragam jenis penilaian dan kontribusinya terhadap keseluruhan program dan pengembangan domain fisik, kognitif, sosial, dan emosional. (8) *Reflection*. Memahami pentingnya menjadi praktisi reflektif dan kontribusinya terhadap pengembangan profesional secara keseluruhan dan secara aktif mencari peluang untuk mempertahankan pertumbuhan

profesional. (9) *Technology*. Gunakan teknologi informasi untuk meningkatkan pembelajaran dan produktivitas pribadi dan profesional. (10) *Collaboration*. Pahami pentingnya membina hubungan kolaboratif dengan rekan kerja, orang tua/wali, dan lembaga masyarakat untuk menunjang pengembangan pendidikan jasmani.

Ada beberapa hal untuk meningkatkan mutu pengembangan profesional guru pendidikan jasmani yaitu: (a) Tugas-tugas atau kegiatan pendidikan dalam jabatan yang berkelanjutan dapat mengembangkan kompetensi profesional guru secara regular, meningkatkan mutu sekolah, dan memperkaya khasanah kehidupan individual guru. (b) Banyak hasil penelitian bidang pendidikan dalam jabatan yang bermutu sehingga dapat diaplikasikan oleh para guru. (c) Latihan meneliti merupakan salah satu langkah awal bagi guru untuk mengembangkan profesionalitasnya. (d) Guru merupakan peserta pelatihan pengembangan yang lebih efektif dalam rangka peningkatan kualitas pendidikan secara umum. (e) Lingkungan sekolah yang kondusif merupakan factor utama dalam rangka peningkatan kualitas pendidikan. (f) Adanya hubungan yang baik antara sekolah, masyarakat, dan orang tua siswa, sehingga kehidupan sekolah benar-benar sehat. (g) Guru yang aktif dan kreatif akan lebih berhasil dalam rangka peningkatan kualitas pembelajaran dan pendidikannya.

Sebagai guru pendidikan jasmani, kita perlu memahami dan menerapkan kaidah pengajaran dalam pendidikan jasmani. Apa perbedaannya dengan mata pelajaran lainnya? Apa cirinya yang unik? Apa saja syaratnya? (1), motivasi untuk menjadi guru penjas. Sebagai guru penjas, kita dihadapkan dengan pekerjaan khusus. Kegiatan dilakukan di lapangan, di alam bebas, atau di dalam gedung jika ada gedung olahraga yang tersedia. Kita harus ikut aktif terlibat di dalam proses kegiatan seperti ikut bermain supaya siswa juga termotivasi. (2), pengajaran untuk membangkitkan suasana belajar pada siswa disertai dengan dorongan semangat. Proses belajar terjadi karena terangsang oleh perlakuan yang diberikan guru penjas misalnya melalui permainan modifikasi. Di lain pihak, siswa memberikan respon melalui aktivitas mereka sendiri yang terbimbing, melalui aktivitas itulah terjadi perubahan perilaku. (3), pemanfaatan informasi umpan balik. Informasi ini berkenaan dengan proses hasil belajar mengajar. Informasi itu dikumpulkan sendiri oleh guru, baik secara khusus maupun dengan menyimak pengalaman selama mengajar. Informasi tentang proses, berkenaan dengan keterlaksanaan tugas gerak oleh para siswa. Dapat juga mengenai sikap anak, perkembangan sosial, peningkatan kebugaran jasmani, dan keterampilan gerak itu sendiri seperti yang diharapkan dalam rumusan tujuan pengajaran. (4), menerapkan pengetahuan ke dalam praktek pengajaran. Bagaimana menangani masalah pengajaran sesuai

dengan situasi. Ada suasana tegang dan ada pula suasana senang yang memberikan keleluasaan bagi siswa untuk bergerak aktif.

Untuk dapat menjalankan proses pembelajaran pendidikan jasmani, seorang guru harus melakukan penyampaian konsep gerak dan pementasan pemahaman, yaitu: (1) Memberikan penjelasan secara singkat dengan kata-kata yang dapat dipahami anak. (2) Memberikan contoh atau demonstrasi, kalau ada anak yang mampu gunakan mereka untuk tampil di depan agar anak yang lain juga termotivasi untuk bisa seperti yang menjadi contoh. (3) Kalau tugas gerak tampak rumit, dibagi menjadi beberapa bagian. Kalau sederhana dapat dilakukan sekaligus. (4) Cek kembali, apakah siswa sudah paham. Ajukan pertanyaan kepada siswa, siswa dibiasakan untuk bertanya agar mereka benar-benar jelas materi apa yang akan diajarkan. (5) Siswa dilatih bagaimana melakukan gerak yang baik dan benar. Sebelum latihan berlangsung, guru menjelaskan cara melaksanakan latihan. Misalnya, berapa lama tugas gerak dilaksanakan, berapa kali gerakannya dilakukan. (5) Pada waktu menutup kelas, berdiskusi dengan siswa atau evaluasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kajian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pekerjaan guru sudah disejajarkan dengan pekerjaan profesional, sehingga guru harus memiliki perilaku-perilaku profesional untuk menjadi guru profesional sebaiknya guru melihat dan merujuk dari pedoman yang telah dibuat oleh pemerintah baik itu melalui dari landasan yuridis maupun Berdasarkan Standar Nasional Kependidikan yang mengungkapkan bahwa guru harus memiliki empat kompetensi dasar yaitu kompetensi pedagogi, kompetensi sosial, kompetensi kepribadian, dan kompetensi profesional.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2008. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar Model Silabus Kelas V*. Jakarta: Badan Standar nasional Pendidikan (BSNP) Departemen Pendidikan Nasional.
- Crum, Bart. 2003. *Physical Education and School sport and the multiformity of movement culture*. Paper presented in International Conference on Sport and Sustainable Development. Yogyakarta
- Departemen Pendidikan Nasional, 2003. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta: Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2005. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, *Tentang Guru dan Dosen*, Jakarta: Depdiknas
- Departemen Pendidikan Nasional, 2007. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 16 Tahun 2007, *tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru*, Jakarta: Depdiknas.

- Depdiknas .2006. Permendiknas No 22 Tahun 2006 *Tentang Standar Isi*. Jakarta : Depdiknas.
- NASPE. 2007. “National Standards for Beginning Physical Education Teachers, 2nd Edition”. <http://www.aahperd.org/nasp>
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 *Tentang Standar Nasional Pendidikan*
- Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2008 *tentang guru*.
- World Health Organization. 2008. *The global burden of diseases: 2004 update* Geneva : World Health Organization.

PENERAPAN *FORMATIVE SUMMATIVE EVALUATION MODEL* DALAM PENELITIAN TINDAKAN

Farizal Fetrianto

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

farizalfetrianto@gmail.com

Abstrak: Evaluasi sangat diperlukan untuk mengetahui tingkat keterlaksanaan atau keberhasilan suatu program dengan cara mengetahui efektivitas masing-masing komponennya. Terdapat beberapa model evaluasi, salah satunya adalah *Formative Summative Evaluation Model*. Evaluasi formatif digunakan ketika suatu produk atau program tertentu sedang dikembangkan dan biasanya dilakukan lebih dari sekali dengan tujuan untuk melakukan perbaikan sedangkan evaluasi sumatif adalah evaluasi yang dilakukan setelah program berakhir. Salah satu implementasi dari model evaluasi formatif dan sumatif adalah untuk mengevaluasi keterlaksanaan proses pembelajaran pada penelitian tindakan kelas. Evaluasi formatif digunakan untuk menilai keterlaksanaan proses pembelajaran pada masing-masing pertemuan dan dapat dilihat dari RPP yang telah disusun sedangkan evaluasi sumatif digunakan untuk mengevaluasi program dengan cara tes di akhir program dan secara tertulis

Kata kunci: evaluasi, formatif, sumatif

PENDAHULUAN

Evaluasi merupakan kegiatan yang penting dalam dunia pendidikan. Melalui kegiatan evaluasi, efektivitas suatu program pendidikan dapat dipertimbangkan kelayakannya dan ditentukan tindak lanjut pengembangannya. Evaluasi didahului dengan penilaian (*assessment*), sedangkan penilaian didahului dengan pengukuran. Pengukuran diartikan sebagai kegiatan membandingkan hasil pengamatan dengan kriteria, penilaian (*assessment*) merupakan kegiatan menafsirkan dan mendeskripsikan hasil pengukuran, sedangkan evaluasi merupakan penetapan nilai atau implikasi perilaku. Dengan demikian evaluasi program merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan dengan sengaja dan secara cermat untuk mengetahui tingkat keterlaksanaan atau keberhasilan suatu program dengan cara mengetahui efektivitas masing-masing komponennya, baik terhadap program yang sedang berjalan maupun program yang telah berlalu. Evaluasi program biasanya dilakukan untuk kepentingan pengambilan keputusan dalam rangka menentukan kebijakan selanjutnya.

Melalui evaluasi suatu program dapat dilakukan penilaian secara sistematis, rinci dan menggunakan prosedur yang sudah diuji secara cermat. Dengan metode tertentu akan diperoleh data yang handal, dapat dipercaya sehingga penentuan kebijakan akan tepat, dengan catatan data yang digunakan sebagai dasar

pertimbangan tersebut adalah data yang tepat, baik dari segi isi, cakupan format maupun tepat dari segi waktu penyampaian.

Salah satu model evaluasi yang dibahas pada artikel ini adalah *Formative Summative Evaluation Model*. Pada artikel ini juga akan dijelaskan mengenai implementasi model evaluasi formatif dan sumatif untuk mengevaluasi pelaksanaan proses pembelajaran pada penelitian tindakan kelas.

PEMBAHASAN

Menurut Scriven (1991) dalam Badrujaman (2009), evaluasi formatif adalah suatu evaluasi yang biasanya dilakukan ketika suatu produk atau program tertentu sedang dikembangkan dan biasanya dilakukan lebih dari sekali dengan tujuan untuk melakukan perbaikan. Sujana (1990:156) telah menjelaskan Tes formatif dilaksanakan pada saat berlangsungnya proses belajar mengajar-mengajar, khususnya pada akhir pengejaran. Sedangkan Weston, McAlpine dan Bordonaro (1995) dalam Badrujaman (2009) menjelaskan bahwa tujuan dari evaluasi formatif adalah untuk memastikan tujuan yang diharapkan dapat tercapai dan untuk melakukan perbaikan suatu produk atau program. Hal ini senada dengan Worthen dan Sanders (1997) dalam Badrujaman (2009) yang menyatakan bahwa evaluasi formatif dilakukan untuk memberikan informasi evaluatif yang bermanfaat untuk memperbaiki suatu program. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kegunaan evaluasi formatif, yaitu kontrol dan waktu. Bila saran perbaikan akan dijalankan, maka evaluasi formatif diperlukan sebagai kontrol. Informasi yang diberikan menjadi jaminan apakah kelemahan dapat diperbaiki. Apabila informasi mengenai kelemahan tersebut terlambat sampai kepada pengambilan keputusan, maka evaluasi bersifat sia-sia.

Evaluasi formatif secara prinsip merupakan evaluasi yang dilaksanakan ketika program masih berlangsung atau ketika program masih dekat dengan permulaan kegiatan. Tujuan evaluasi formatif tersebut adalah mengetahui seberapa jauh program yang dirancang dapat berlangsung, sekaligus mengidentifikasi hambatan. Dengan diketahuinya hambatan dan hal-hal yang menyebabkan program tidak lancar, pengambil keputusan secara dini dapat mengadakan perbaikan yang mendukung kelancaran pencapaian tujuan program. Evaluasi formatif dapat menanggapi program dalam konteks yang dinamis, dan berusaha untuk memperbaiki keadaan yang berantakan dari kerumitan yang merupakan bagian yang tidak dapat dihindarkan dari berbagai bentuk program dalam lingkungan kebijakan yang berubah-ubah. Kesesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan program baik pada konteks organisasi, personil, struktur, dan prosedur menjadi fokus evaluasi formatif.

Menurut Scriven (1991) Badrujaman (2009), Evaluasi sumatif dilakukan setelah program berakhir. Tujuan dari evaluasi sumatif adalah untuk mengukur pencapaian program. Fungsi evaluasi sumatif dalam evaluasi program pembelajaran dimaksudkan sebagai sarana untuk mengetahui posisi atau kedudukan individu di dalam kelompoknya. Mengingat bahwa obyek sasaran dan waktu pelaksanaan berbeda antara evaluasi formatif dan sumatif maka lingkup sasaran yang dievaluasi juga berbeda.

Model evaluasi yang diungkapkan Scriven (1991) menyatakan bahwa evaluasi sumatif adalah evaluasi yang dilakukan setelah system sudah selesai menempuh pengujian dan penyempurnaan. Pola evaluasi sumatif ini dilakukan apabila guru bermaksud untuk mengetahui tahap perkembangan terakhir dari siswanya. Asumsi yang mendasarinya adalah bahwa hasil belajar merupakan totalitas sejak awal hingga akhir.

Tahap-tahap Formatif dan Sumatif Evaluation Model, Dalam model evaluasi formatif dan sumatif dilakukan dengan menggunakan empat tahap yaitu:



Needs assessment, dalam tahap ini evaluator memusatkan perhatian pada penentuan masalah. a) Hal-hal apakah yang perlu dipertimbangkan sehubungan dengan keberadaan program. b) Kebutuhan apakah yang terpenuhi dengan adanya pelaksanaan program tersebut. c) Apa tujuan jangka panjang dalam program tersebut.

Program planning, dalam tahap kedua evaluator mengumpulkan data yang terkait langsung dengan pembelajaran dan mengarah pada pemenuhan kebutuhan yang telah diidentifikasi pada tahap kesatu. Dalam tahap perencanaan ini program pembelajaran dievaluasi dengan cermat untuk mengetahui apakah rencana pembelajaran telah disusun berdasarkan hasil analisis kebutuhan. Evaluasi tahap ini tidak lepas dari tujuan yang telah dirumuskan

Formatif evaluation, Dalam tahap ketiga ini evaluator memusatkan perhatian pada keterlaksanaan program. Dengan demikian, evaluator diharapkan terlibat dalam program karena harus mengumpulkan data dan berbagai informasi dari pengembang program

Summative evaluation, Dalam tahap keempat, yaitu evaluasi sumatif, para evaluator diharapkan dapat mengumpulkan semua data tentang hasil dan dampak dari program. Melalui evaluasi sumatif ini, diharapkan dapat diketahui apakah

tujuan yang dirumuskan untuk program sudah tercapai, dan jika belum, dicari bagian mana yang belum dan apa penyebabnya.

Fungsi evaluasi formatif adalah untuk memperbaiki proses belajar-mengajar. Manfaat evaluasi formatif menurut Arikunto (1999) yaitu: (1) Manfaat bagi siswa: a) Digunakan untuk mengetahui apakah siswa sudah menguasai bahan program secara menyeluruh atau belum. b) Merupakan penguatan bagi siswa dan memperbesar motivasi siswa untuk belajar giat. c) Untuk perbaikan belajar siswa. d) Sebagai diagnosa kekurangan dan kelebihan siswa. (2) Manfaat bagi guru: a) Mengetahui sampai sejauh mana bahan yang diajarkan sudah dapat diterima oleh siswa b) Mengetahui bagian-bagian mana dari bahan pelajaran yang belum dikuasai siswa. (3) Manfaat bagi program sekolah: a) Apakah program yang telah diberikan merupakan program yang tepat atau tidak b) Apakah program tersebut membutuhkan pengetahuan-pengetahuan prasyarat yang belum diperhitungkan c) Apakah diperlukan alat, sarana, dan prasarana untuk mempertinggi hasil yang akan dicapai atau tidak, d) Apakah metode, pendekatan dan alat evaluasi yang digunakan sudah tepat atau tidak (Arikunto, 1999: 34-36).

Sesuai dengan fungsi dan tujuan evaluasi formatif, maka evaluasi ini dilakukan untuk menilai hasil belajar jangka pendek dari suatu proses belajar mengajar atau pada akhir unit pelajaran yang singkat yaitu satuan pelajaran. Sebab perbaikan belajar mengajar itu hanya mungkin jika dilakukan secara sistematis dan bertahap. Dengan menilai aspek tingkah laku dari evaluasi formatif cenderung terbatas pada segi kognitif (pengetahuan) dan psikomotor (ketrampilan) yang terkandung dalam tujuan khusus pelajaran. Untuk menilai segi afektif (sikap dan nilai), maka penggunaan penilaian formatif tidaklah tepat. Sebab untuk menilai perkembangan segi afektif ini diperlukan periode pengajaran yang cukup panjang.

Sesuai dengan fungsi evaluasi formatif, maka evaluasi ini harus disusun dengan sedemikian rupa sehingga benar-benar mengukur tujuan khusus pengajaran yang dicapai. Oleh karena itu, soal harus dibuat secara langsung dengan menjabarkantujuan khusus pengajaran ke dalam bentuk pertanyaan. Pada evaluasi formatif ini, masalah tingkat kesukaran dan daya pembeda tiap-tiap soal tes tidak begitu penting.

Pendekatan evaluasi yang digunakan merupakan kecakapan nyata setiap peserta didik. Oleh karena itu, pendekatan dalam penilaian evaluasi formatif adalah penilaian yang bersumber pada kriteria mutlak. Dengan beberapa cara pengolahan hasil evaluasi formatif. 1) Menghitung presentase peserta didik yang gagal dalam setiap soal. Dengan melihat hasil presentase ini, guru akan dapat mengetahui sejauh mana tujuan khusus pengajaran (TKP) yang bersangkutan dengan soal telah dicapai atau dikuasai oleh kelas. 2) Menghitung presentase penguasaan kelas atas bahan yang telah disajikan. Dengan kata lain, berapa persen

kah dari bahan yang telah disajikan itu dikuasai kelas. Cara pengolahan ini bertujuan untuk mendapatkan keterangan, apakah keterangan apakah kriteria keberhasilan belajar yang diharapkan telah tercapai. 3) Menghitung presentase jawaban yang benar yang dicapai setiap peserta didik dalam tes secara keseluruhan. Dengan angka presentase ini, guru akan dapat mengetahui sampai berapa jauh penguasaan setiap peserta didik atas bahan yang telah diajarkan. Dengan kata lain, sejauh mana tingkat keberhasilan setiap peserta didik atas unit pengajaran yang telah diajarkan ditinjau dari sudut kriteria keberhasilan belajar yang diharapkan atau yang telah ditetapkan.

Hasil pengolahan evaluasi formatif dapat digunakan untuk keperluan-keperluan sebagai atas dasar angka presentase peserta didik yang gagal dalam setiap soal. Guru dapat mempertimbangkan apakah bahan pelajaran yang bersangkutan dengan soal tes perlu dibicarakan lagi secara umum atau tidak. Atas dasar angka presentase penguasaan kelas atas bahan yang telah disajikan, guru dapat menilai dirinya sendiri mengenai kemampuannya dalam mengajar. Jika angka itu belum mencapai kriteria keberhasilan umpamanya, maka guru akan mencari sebabnya dan kemudian ia akan memikirkan perbaikan-perbaikan apa yang perlu diadakan agar proses belajar mengajar dapat berjalan secara efisien dan efektif sehingga kriteria keberhasilan itu dapat tercapai.

Dengan mengetahui presentase jawaban yang benar dari setiap peserta didik dalam tes secara keseluruhan, guru dapat mengetahui kekuatan dan kelemahan yang ada pada setiap peserta didik sehingga guru mendapat bahan yang dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan apakah peserta didik perlu dapat bantuan atau pelayanan khusus dari guru untuk mengatasi kesulitan dalam belajar. (Arikunto, 1999: 73-75).

Fungsi evaluasi sumatif ini adalah untuk menentukan angka kemajuan atau hasil belajar peserta didik. : 1) Untuk menentukan nilai, 2) Untuk menentukan seseorang anak dapat atau tidak mengikuti kelompok dalam menerima program berikutnya. 3) Untuk mengisi catatan kemampuan siswa (Arikunto, 1999: 36). Sesuai dengan fungsi evaluasi, maka evaluasi sumatif ini dilakukan untuk menilai hasil belajar jangka panjang dari suatu proses belajar mengajar seperti pada akhir program pengajaran. Evaluasi sumatif merupakan evaluasi untuk menilai hasil jangka panjang, maka aspek tingkah laku yang dinilai harus meliputi segi kognitif (pengetahuan), psikomotor (ketrampilan) dan afektif (sikap dan nilai).

Penilaian sumatif ini merupakan evaluasi yang dilakukan pada akhir program pengajaran. Ini berarti bahan pengajaran yang menjadi sasaran penilaian cukup luas dan banyak. Oleh karena itu, tidak efisien jika soal-soalnya disusun atas dasar tujuan khusus pengajaran (TKP) seperti pada evaluasi formatif. Akan

tetapi penyusunan soal-soalnya harus didasarkan pada tujuan umum pengajaran (TUP) yang ada di dalam program pengajaran tersebut.

Evaluasi sumatif untuk menentukan angka kemajuan setiap peserta didik yang di antaranya untuk menentukan kenaikan kelas atau lulus tidaknya, maka masalah tingkat kesukaran soal harus diperhatikan. Artinya, soal-soal itu harus disusun sedemikian rupa sehingga mencakup yang mudah, sedang dan sukar yang jumlahnya perbandingannya sekitar 3 : 5 : 2, perbandingan ini tidak harus mutlak demikian. Masalah tingkat kesukaran soal ini dimaksudkan agar hasil penilaian dapat memberi gambaran mengenai tingkat kecerdasan atau kemampuan atau kepandaian tiap-tiap peserta didik atas dasar klasifikasi kurang, sedang dan pandai. Di samping masalah tingkat kesukaran soal, pada evaluasi sumatif ini diperhatikan daya pembeda dari setiap soal. Artinya setiap soal harus mempunyai daya untuk membedakan peserta didik yang pandai dengan yang kurang atau tidak pandai. Tapi tingkat kesukaran dan daya pembeda suatu soal itu hanya dapat diketahui melalui analisis soal setelah tes itu dicobakan. Untuk itu perlu diperhatikan pengetahuan lebih lanjut mengenai teknik penilaian pendidikan yang menyangkut masalah “analisis soal”.

Pengolahan hasil evaluasi berdasarkan ukuran mutlak. Jika pengolahan hasil evaluasi itu berdasarkan ukuran atau kriteria mutlak, maka yang harus dicari adalah presentase jawaban benar yang dicapai oleh setiap peserta didik. Pengolahan hasil evaluasi berdasarkan norma relatif (kelompok). Untuk mengolah hasil evaluasi yang berdasarkan norma relatif, digunakan nilai-nilai yang standar seperti skala nilai 0 – 10 atau skala nilai 0 – 100.

Untuk merubah nilai atau skor mentah ke dalam skor terjabar berdasarkan skala penilaian tertentu, maka prosedur atau langkah-langkah sebagai berikut: a) Menyusun distribusi atau frekwensi skor yang diperoleh peserta didik b) Menghitung angka rata-rata c) Menghitung standar deviasi d) Mengubah skor ke dalam skala penilaian yang dikehendaki

Hasil pada evaluasi sumatif, sebagai, a) Menentukan kenaikan kelas, b) Menentukan angka raport, c) Mengadakan seleksi, d) Menentukan lulus tidaknya peserta didik, e) Mengetahui status setiap peserta didik dibandingkan dengan peserta didik lainnya dalam kelompok yang sama

Formative Evaluation Model, Disini akan mengkaji kasus penelitian tindakan yang dilakukan oleh Denny Pradana melalui pendekatan formatif. Pada pendekatan formatif menurut Sujana (1990:156) telah dijelaskan Tes formatif dilaksanakan pada saat berlangsungnya proses belajar mengajar-mengajar, khususnya pada akhir pengejaran. Pertanyaan bisa berupa lisan ataupun tertulis. Untuk itu proses pengkajiannya adalah pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dilakukan oleh peneliti. Untuk Standar kompetensi (SK) dan

kompetensi dasar (KD) sudah ada ketetapan yang dibuat oleh BSNP dari pemerintah. Pada permasalahan kali ini, Standar kompetensi dan kompetensi dasar yang digunakan oleh Denny Pradana meliputi Standar Kompetensi : Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Kompetensi Dasar : Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

RPP Siklus Pertama Pertemuan 1, Dari Kompetensi dasar (KD) turun menjadi indikator. Setiap KD dikembangkan sekurang-kurangnya menjadi tiga indikator. Indikator yang ada pada RPP SIKLUS PERTAMA Pertemuan 1 sudah memenuhi 3 aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Pada (1) aspek kognitif terdapat 2 indikator, (2) aspek afektif ada 3 indikator, dan (3) aspek psikomotor ada 4 indikator.

Dari indikator turun ke tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran harus memenuhi persyaratan ABCD. Komponen-komponen yang dimaksud menurut Baker (1971) adalah berupa empat criteria yang diwujudkan dalam ABCD. A (*Audience, sasaran*), berupa kejelasan siapa yang belajar. B (*Behavior, tingkah laku*) berupa kemampuan dan keterampilan siswa yang dapat diamati setelah berakhirnya peristiwa belajar. C (*Conditions, syarat*) adalah keadaan yang ada sewaktu dilakukan penilaian. Dan D (*Degree, ukuran*) adalah ukuran yang menunjukkan bahwa siswa telah dapat mencapai tujuan. Dari tujuan pembelajaran Denny Pradana pada siklus pertama pertemuan pertama masih kurang pada point D (*Degree, ukuran*) yang mana kejelasan ukuran yang telah di capai tidak jelas.

Dari tujuan pembelajaran akan akan dikembangkan menjadi langkah-langkah pembelajaran. Dari langkah-langkah pembelajaran Denny Pradana pada siklus pertama pertemuan 1 : (1) kesesuaian antara tujuan pembelajaran dengan langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai, (2) metode yang digunakan dengan langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai, (3) penggunaan bahan atau alat masih kurang jelas yang mana ukuran lapangan, jumlah bola, jumlah *cone* dan peletakan *cone* dalam ilustrasi/gambar pembelajaran tidak ada, (4) alat yang digunakan yaitu net/tali rafia/karet tidak difungsikan pada langkah langkah pembelajaran padahal disebutkan pada alat atau bahan.

Selanjutnya pada langkah terakhir adalah penilaian. Penilaian yang dilakukan oleh Denny Pradana pada siklus pertama pertemuan 1 : (1) tidak sesuai dengan indikator dan tujuan pembelajaran yang mana fokus dari indikator adalah sikap awal yaitu sikap ayunan tangan, (2) terlalu sedikit jumlah soal yang diberikan yaitu hanya 2 soal pada aspek kognitif.

Pada pelaksanaan pembelajaran sudah dilakukan sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran yang ada di RPP. Terbukti pada catatan lapangan yang dilakukan oleh 3 observer sudah sesuai dengan prosedur yang telah dibuat.

RPP Siklus Pertama Pertemuan 2, Dari Kompetensi dasar (KD) turun menjadi indikator. Setiap KD dikembangkan sekurang-kurangnya menjadi tiga indikator. Indikator yang ada pada RPP SIKLUS PERTAMA Pertemuan 2 sudah memenuhi 3 aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Pada (1) aspek kognitif terdapat 2 indikator, (2) aspek afektif ada 3 indikator, dan (3) aspek psikomotor ada 6 indikator.

Dari indikator turun ke tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran harus memenuhi persyaratan ABCD. Komponen-komponen yang dimaksud menurut Baker (1971) adalah berupa empat criteria yang diwujudkan dalam ABCD. A (*Audience, sasaran*), berupa kejelasan siapa yang belajar. B (*Behavior, tingkah laku*) berupa kemampuan dan keterampilan siswa yang dapat diamati setelah berakhirnya peristiwa belajar. C (*Conditions, syarat*) adalah keadaan yang ada sewaktu dilakukan penilaian. Dan D (*Degree, ukuran*) adalah ukuran yang menunjukkan bahwa siswa telah dapat mencapai tujuan. Dari tujuan pembelajaran Denny Pradana pada siklus pertama pertemuan 2 masih kurang pada point D (*Degree, ukuran*) yang mana kejelasan ukuran yang telah di capai tidak jelas. Ada salah satu tujuan pembelajaran yaitu Siswa terampil melakukan *passing* bawah dengan arah yang tepat.

Dari tujuan pembelajaran akan akan dikembangkan menjadi langkah-langkah pembelajaran. Dari langkah-langkah pembelajaran Denny Pradana pada siklus pertama pertemuan 2 : (1) kesesuaian antara tujuan pembelajaran dengan langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai, (2) metode yang digunakan dengan langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai, (3) penggunaan bahan atau alat masih kurang jelas yang mana ukuran lapangan, jumlah bola, jumlah *cone* dan peletakan *cone* dalam ilustrasi/gambar pembelajaran tidak ada, (4) alat yang digunakan yaitu net/tali rafia/karet tidak difungsikan pada langkah langkah pembelajaran padahal disebutkan pada alat atau bahan.

Selanjutnya pada langkah terakhir adalah penilaian. Penilaian yang dilakukan oleh Denny Pradana pada siklus pertama pertemuan 2 : (1) tidak sesuai dengan indikator dan tujuan pembelajaran pada aspek psikomotor yang mana fokus dari indikator sikap ayunan tangan, perkenaan bola, dan sasaran namun pada penilaian disebutkan empat aspek yaitu sikap awal, sikap perkenaan dan sikap akhir dan perkenaan bola (2) pada aspek kognitif hendaknya sesuai dengan materi yang diajarkan namun pada penilaian yang dibuat oleh Denny Pradana sama dengan RPP pada siklus pertama pertemuan 1, (3) pada aspek afektif penilaian yang dibuat oleh Denny Pradana belum jelas bagaimana penilaiannya.

Seperti contoh pada RPP sebutkan penilaian kerjasama ada skor 1,2, dan 3. Namun tidak ada keterangan yang jelas penilaian 1 kerjasama yang seperti apa, penilaian 2 kerjasama yang seperti apa, penilaian 2 kerjasama yang seperti apa dan seterusnya.

Pada pelaksanaan pembelajaran sudah dilakukan sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran yang ada di RPP. Terbukti pada catatan lapangan yang dilakukan oleh 3 observer sudah sesuai dengan prosedur yang telah dibuat. *RPP Siklus Pertama Pertemuan 3*, Dari Kompetensi dasar (KD) turun menjadi indikator. Setiap KD dikembangkan sekurang-kurangnya menjadi tiga indikator. Indikator yang ada pada RPP SIKLUS PERTAMA Pertemuan 3 sudah memenuhi 3 aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Pada (1) aspek kognitif terdapat 2 indikator, (2) aspek afektif ada 3 indikator, dan (3) aspek psikomotor ada 7 indikator.

Dari indikator turun ke tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran harus memenuhi persyaratan ABCD. Komponen-komponen yang dimaksud menurut Baker (1971) adalah berupa empat criteria yang diwujudkan dalam ABCD. A (*Audience, sasaran*), berupa kejelasan siapa yang belajar. B (*Behavior, tingkah laku*) berupa kemampuan dan keterampilan siswa yang dapat diamati setelah berakhirnya peristiwa belajar. C (*Conditions, syarat*) adalah keadaan yang ada sewaktu dilakukan penilaian. Dan D (*Degree, ukuran*) adalah ukuran yang menunjukkan bahwa siswa telah dapat mencapai tujuan. Dari tujuan pembelajaran Denny Pradana pada siklus pertama pertemuan 3 masih kurang pada point D (*Degree, ukuran*) yang mana kejelasan ukuran yang telah di capai tidak jelas. Ada salah satu tujuan pembelajaran yaitu Siswa terampil melakukan *passing* bawah dengan arah yang tepat.

Dari tujuan pembelajaran akan akan dikembangkan menjadi langkah-langkah pembelajaran. Dari langkah-langkah pembelajaran Denny Pradana pada siklus pertama pertemuan 3 : (1) kesesuaian antara tujuan pembelajaran dengan langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai, (2) metode yang digunakan dengan langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai, (3) penggunaan bahan atau alat masih kurang jelas yang mana ukuran lapangan, jumlah bola, jumlah *cone* dan peletakan *cone* dalam ilustrasi/gambar pembelajaran tidak ada, (4) alat yang digunakan yaitu net/tali rafia/karet tidak difungsikan pada langkah langkah pembelajaran padahal disebutkan pada alat atau bahan.

Selanjutnya pada langkah terakhir adalah penilaian. Penilaian yang dilakukan oleh Denny Pradana pada siklus pertama pertemuan 3 : (1) sudah sesuai dengan indikator dan tujuan pembelajaran pada aspek psikomotor (2) pada aspek kognitif terlalu sedikit jumlah soal dan penilaian yang dibuat oleh Denny Pradana sama dengan RPP pada siklus pertama pertemuan 1 dan, (3) pada aspek afektif

penilaian yang dibuat oleh Denny Pradana belum jelas bagaimana penilainya. Seperti contoh pada RPP sebutkan penilaian kerjasama ada skor 1,2, dan 3. Namun tidak ada keterangan yang jelas penilaian 1 kerjasama yang seperti apa, penilaian 2 kerjasama yang seperti apa, penilaian 2 kerjasama yang seperti apa dan seterusnya.

Pada pelaksanaan pembelajaran kurang sesuai indikator dan tujuan pembelajaran ada di RPP. Pada indikator siswa terampil melakukan variasi *passing* bawah melewati net. Dalam langkah langkah pembelajaran tidak ada kegiatan yang menggunakan net ataupun modifikasinya misalkan menggunakan modifikasi net berupa rafia atau modifikasi net menggunakan tali.

RPP Siklus Kedua Pertemuan 1 Dari Kompetensi dasar (KD) turun menjadi indikator. Setiap KD dikembangkan sekurang-kurangnya menjadi tiga indikator. Indikator yang ada pada RPP SIKLUS KEDUA Pertemuan 1 sudah memenuhi 3 aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Pada (1) aspek kognitif terdapat 2 indikator, (2) aspek afektif ada 3 indikator, dan (3) aspek psikomotor ada 7 indikator.

Dari indikator turun ke tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran harus memenuhi persyaratan ABCD. Komponen-komponen yang di maksud menurut Baker (1971) adalah berupa empat criteria yang diwujudkan dalam ABCD. A (*Audience, sasaran*), berupa kejelasan siapa yang belajar. B (*Behavior, tingkah laku*) berupa kemampuan dan keterampilan siswa yang dapat diamati setelah berakhirnya peristiwa belajar. C (*Conditions, syarat*) adalah keadaan yang ada sewaktu dilakukan penilaian. Dan D (*Degree, ukuran*) adalah ukuran yang menunjukkan bahwa siswa telah dapat mencapai tujuan. Dari tujuan pembelajaran Denny Pradana pada siklus kedua pertemuan 1 masih kurang pada point D (*Degree, ukuran*) yang mana kejelasan ukuran yang telah di capai tidak jelas. Ada salah satu tujuan pembelajaran yaitu Siswa terampil melakukan *passing* bawah dengan arah yang tepat.

Dari tujuan pembelajaran akan akan dikembangkan menjadi langkah-langkah pembelajaran. Dari langkah-langkah pembelajaran Denny Pradana pada siklus kedua pertemuan 1 : (1) kesesuaian antara tujuan pembelajaran dengan langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai, (2) metode yang digunakan dengan langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai, (3) penggunaan bahan atau alat masih kurang jelas yang mana ukuran lapangan, jumlah bola, jumlah *cone* dan peletakan *cone* dalam ilustrasi/gambar pembelajaran tidak ada, (4) alat yang digunakan yaitu net/tali rafia/karet tidak difungsikan pada langkah langkah pembelajaran padahal disebutkan pada alat atau bahan.

Selanjutnya pada langkah terakhir adalah penilaian. Penilaian yang dilakukan oleh Denny Pradana pada siklus pertama pertemuan 3 : (1) sudah sesuai

dengan indikator dan tujuan pembelajaran pada aspek psikomotor (2) pada aspek kognitif terlalu sedikit jumlah soal dan penilaian yang dibuat oleh Denny Pradana sama dengan RPP pada siklus pertama pertemuan 1 dan, (3) pada aspek afektif penilaian yang dibuat oleh Denny Pradana belum jelas bagaimana penilainya. Seperti contoh pada RPP sebutkan penilaian kerjasama ada skor 1,2, dan 3. Namun tidak ada keterangan yang jelas penilaian 1 kerjasama yang seperti apa, penilaian 2 kerjasama yang seperti apa, penilaian 2 kerjasama yang seperti apa dan seterusnya.

Pada pelaksanaan pembelajaran kurang sesuai indikator dan tujuan pembelajaran ada di RPP. Pada indikator siswa terampil melakukan variasi *passing* bawah melewati net. Dalam langkah langkah pembelajaran tidak ada kegiatan yang menggunakan net ataupun modifikasinya misalkan menggunakan modifikasi net berupa rafia atau modifikasi net menggunakan tali.

RPP Siklus Kedua Pertemuan 2, Dari Kompetensi dasar (KD) turun menjadi indikator. Setiap KD dikembangkan sekurang-kurangnya menjadi tiga indikator. Indikator yang ada pada RPP SIKLUS KEDUA Pertemuan 2 sudah memenuhi 3 aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Pada (1) aspek kognitif terdapat 2 indikator, (2) aspek afektif ada 3 indikator, dan (3) aspek psikomotor ada 7 indikator.

Dari indikator turun ke tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran harus memenuhi persyaratan ABCD. Komponen-komponen yang di maksud menurut Baker (1971) adalah berupa empat criteria yang diwujudkan dalam ABCD. A (*Audience, sasaran*), berupa kejelasan siapa yang belajar. B (*Behavior, tingkah laku*) berupa kemampuan dan keterampilan siswa yang dapat diamati setelah berakhirnya peristiwa belajar. C (*Conditions, syarat*) adalah keadaan yang ada sewaktu dilakukan penilaian. Dan D (*Degree, ukuran*) adalah ukuran yang menunjukkan bahwa siswa telah dapat mencapai tujuan. Dari tujuan pembelajaran Denny Pradana pada siklus kedua pertemuan 2 masih kurang pada point D (*Degree, ukuran*) yang mana kejelasan ukuran yang telah di capai tidak jelas. Ada salah satu tujuan pembelajaran yaitu Siswa terampil melakukan *passing* bawah dengan arah yang tepat.

Dari tujuan pembelajaran akan akan dikembangkan menjadi langkah-langkah pembelajaran. Dari langkah-langkah pembelajaran Denny Pradana pada siklus kedua pertemuan 2 : (1) kesesuaian antara tujuan pembelajaran dengan langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai, (2) metode yang digunakan dengan langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai, (3) penggunaan bahan atau alat masih kurang jelas yang mana ukuran lapangan, jumlah bola, jumlah *cone* dan peletakan *cone* dalam ilustrasi/gambar pembelajaran tidak ada, (4) alat yang

digunakan yaitu net/tali rafia/karet tidak difungsikan pada langkah langkah pembelajaran padahal disebutkan pada alat atau bahan.

Selanjutnya pada langkah terakhir adalah penilaian. Penilaian yang dilakukan oleh Denny Pradana pada siklus kedua pertemuan 2 : (1) sudah sesuai dengan indikator dan tujuan pembelajaran pada aspek psikomotor (2) pada aspek kognitif terlalu sedikit jumlah soal dan penilaian yang dibuat oleh Denny Pradana sama dengan RPP pada siklus pertama pertemuan 1 dan, (3) pada aspek afektif penilaian yang dibuat oleh Denny Pradana belum jelas bagaimana penilainya. Seperti contoh pada RPP sebutkan penilaian kerjasama ada skor 1,2, dan 3. Namun tidak ada keterangan yang jelas penilaian 1 kerjasama yang seperti apa, penilaian 2 kerjasama yang seperti apa, penilaian 2 kerjasama yang seperti apa dan seterusnya.

Pada pelaksanaan pembelajaran kurang sesuai indikator dan tujuan pembelajaran ada di RPP. Pada indikator siswa terampil melakukan variasi *passing* bawah melewati net. Dalam langkah langkah pembelajaran tidak ada kegiatan yang menggunakan net ataupun modifikasinya misalkan menggunakan modifikasi net berupa rafia atau modifikasi net menggunakan tali.

RPP Siklus Kedua Pertemuan 3, Dari Kompetensi dasar (KD) turun menjadi indikator. Setiap KD dikembangkan sekurang-kurangnya menjadi tiga indikator. Indikator yang ada pada RPP SIKLUS KEDUA Pertemuan 3 sudah memenuhi 3 aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Pada (1) aspek kognitif terdapat 2 indikator, (2) aspek afektif ada 3 indikator, dan (3) aspek psikomotor ada 7 indikator.

Dari indikator turun ke tujuan pembelajaran. Tujuan pembelajaran harus memenuhi persyaratan ABCD. Komponen-komponen yang di maksud menurut Baker (1971) adalah berupa empat criteria yang diwujudkan dalam ABCD. A (*Audience, sasaran*), berupa kejelasan siapa yang belajar. B (*Behavior, tingkah laku*) berupa kemampuan dan keterampilan siswa yang dapat diamati setelah berakhirnya peristiwa belajar. C (*Conditions, syarat*) adalah keadaan yang ada sewaktu dilakukan penilaian. Dan D (*Degree, ukuran*) adalah ukuran yang menunjukkan bahwa siswa telah dapat mencapai tujuan. Dari tujuan pembelajaran Denny Pradana pada siklus kedua pertemuan 3 masih kurang pada point D (*Degree, ukuran*) yang mana kejelasan ukuran yang telah di capai tidak jelas. Ada salah satu tujuan pembelajaran yaitu Siswa terampil melakukan *passing* bawah dengan arah yang tepat.

Dari tujuan pembelajaran akan akan dikembangkan menjadi langkah-langkah pembelajaran. Dari langkah-langkah pembelajaran Denny Pradana pada siklus kedua pertemuan 3 : (1) kesesuaian antara tujuan pembelajaran dengan langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai, (2) metode yang digunakan dengan

langkah-langkah pembelajaran sudah sesuai, (3) penggunaan bahan atau alat masih kurang jelas yang mana ukuran lapangan, jumlah bola, jumlah *cone* dan peletakan *cone* dalam ilustrasi/gambar pembelajaran tidak ada, (4) alat yang digunakan yaitu net/tali rafia/karet tidak difungsikan pada langkah langkah pembelajaran padahal disebutkan pada alat atau bahan.

Selanjutnya pada langkah terakhir adalah penilaian. Penilaian yang dilakukan oleh Denny Pradana pada siklus kedua pertemuan 3 : (1) sudah sesuai dengan indikator dan tujuan pembelajaran pada aspek psikomotor (2) pada aspek kognitif terlalu sedikit jumlah soal dan penilaian yang dibuat oleh Denny Pradana sama dengan RPP pada siklus pertama pertemuan 1 dan, (3) pada aspek afektif penilaian yang dibuat oleh Denny Pradana belum jelas bagaimana penilainya. Seperti contoh pada RPP sebutkan penilaian kerjasama ada skor 1,2, dan 3. Namun tidak ada keterangan yang jelas penilaian 1 kerjasama yang seperti apa, penilaian 2 kerjasama yang seperti apa, penilaian 2 kerjasama yang seperti apa dan seterusnya.

Pada pelaksanaan pembelajaran kurang sesuai indikator dan tujuan pembelajaran ada di RPP. Pada indikator siswa terampil melakukan variasi *passing* bawah melewati net. Dalam langkah langkah pembelajaran tidak ada kegiatan yang menggunakan net ataupun modifikasinya misalkan menggunakan modifikasi net berupa rafia atau modifikasi net menggunakan tali.

Summative Evaluation Model, Penilaian sumatif dilaksanakan pada akhir program selama caturwulan atau semester untuk mengukur tingkat penguasaan hasil belajar para siswa (Sujana, 1990:158). Menurut Scriven (1991) dalam Badrujaman (2009), Evaluasi sumatif dilakukan setelah program berakhir. Tujuan dari evaluasi sumatif adalah untuk mengukur pencapaian program. Fungsi evaluasi sumatif dalam evaluasi program pembelajaran dimaksudkan sebagai sarana untuk mengetahui posisi atau kedudukan individu di dalam kelompoknya. Mengingat bahwa obyek sasaran dan waktu pelaksanaan berbeda antara evaluasi formatif dan sumatif maka lingkup sasaran yang dievaluasi juga berbeda.

Model evaluasi yang diungkapkan Scriven menyatakan bahwa evaluasi sumatif adalah evaluasi yang dilakukan setelah system sudah selesai menempuh pengujian dan penyempurnaan. Pola evaluasi sumatif ini dilakukan apabila guru bermaksud untuk mengetahui tahap perkembangan terakhir dari siswanya. Asumsi yang mendasarinya adalah bahwa hasil belajar merupakan totalitas sejak awal hingga akhir.

Pada penelitian tindakan yang dilakukan oleh Denny Pradana berdasarkan pengertian dari teori di atas maka dalam kasus penelitian tindakan tidak ada penilaian sumatif karena penilaian yang dilakukan di dalam pembelajaran adalah untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa selama pembelajaran (formatif).

Sedangkan “penilaian sumatif adalah tes di akhir program dan secara tertulis” (Sujana, 1990:156).

KESIMPULAN

Evaluasi formatif adalah evaluasi yang biasanya dilakukan ketika suatu produk atau program tertentu sedang dikembangkan dan biasanya dilakukan lebih dari sekali dengan tujuan untuk melakukan perbaikan sedangkan evaluasi sumatif adalah evaluasi yang dilakukan setelah program berakhir. Tujuan dari evaluasi sumatif adalah untuk mengukur pencapaian program. Implementasi evaluasi formatif dan sumatif dapat digunakan untuk mengevaluasi proses pembelajaran pada penelitian tindakan kelas.

DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, Zainal. 2013. *Evaluasi Pembelajaran Prinsip, Teknik, Prosedur*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi & Jabar, Cepi Safrudin Abdul. 2009. *Evaluasi Program Pendidikan (Edisi Kedua)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 1999. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: BumiAksara.
- Badrujaman, Aip. 2009. *Diktat Teori dan Praktek Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta.
- Scriven, Michael.1991. *American Journal of Evaluation*. The online version of this article can be found at:<http://aje.sagepub.com/cgi/content/abstract/12/1/55>
- Sujana, 1990. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

PEMBELAJARAN MULTIMEDIA INTERAKTIF GURU PJOK

I Kadek Dwi Diyan Devayana

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

devayanadwix@gmail.com

Abstrak : Permasalahan yang sering muncul dalam pembelajaran adalah kurangnya penggunaan media dalam kegiatan belajar mengajar. Banyak guru melaksanakan proses belajar mengajar menggunakan metode ceramah yang memberikan kesan monoton. Masuknya teknologi di abad ke-21 ini memberikan kunci kesuksesan bagi guru PJOK untuk lebih bisa bersaing di kalangan guru lainnya. Salah satu pembelajaran berbasis teknologi yang mulai dikenal adalah pembelajaran multimedia interaktif. Multimedia interaktif merupakan suatu multimedia yang memiliki unsur audio-visual (termasuk animasi), yang dirancang supaya melibatkan respon pemakai (siswa) secara aktif. Tujuan pembelajaran ini ialah untuk mengembangkan keaktifan siswa, meningkatkan motivasi belajar siswa, dan meningkatkan konsentrasi siswa terhadap materi yang disampaikan oleh guru sehingga siswa mendapatkan hasil belajar yang optimal.

Kata kunci : pembelajaran, multimedia interaktif, guru PJOK

PENDAHULUAN

Pada era sekarang pelaksanaan pendidikan tidak dapat terlepas dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Salah satu perkembangan IPTEK yang juga merambah ke dunia pendidikan adalah penggunaan komputer. Keberadaan komputer menggantikan penggunaan mesin ketik konvensional. Lewat perangkat lunak (*software*) yang terpasang di dalamnya, komputer dapat melakukan aplikasi untuk berbagai keperluan penggunaanya (*user*). Komputer juga memberikan dampak positif dalam pembelajaran. Misalnya penggunaan media serta multimedia untuk pembelajaran).

Media memiliki pengaruh yang sangat besar. Media adalah alat yang digunakan sebagai perantara untuk menyampaikan informasi atau pesan agar dapat diterima oleh penerima informasi sepenuhnya (Dwiyogo, 2010:229). Media pembelajaran pada dasarnya digunakan dalam proses pembelajaran yang memiliki tujuan untuk mempermudah tujuan dan proses pembelajaran tersebut berlangsung. Media pembelajaran sangat penting dalam pendidikan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dan dapat mendorong proses pembelajaran lebih efektif dan efisien serta menarik agar pebelajar semangat dalam belajar. Perkembangan teknologi saat ini membuat media pembelajaran berkembang dari waktu ke waktu. Media pembelajaran adalah media, alat, atau teknik yang digunakan dalam proses belajar mengajar dengan maksud agar proses interaksi komunikasi edukasi antara guru dan siswa dapat berlangsung secara tepat guna

dan berdaya guna (Latuheru, 1988:14). Arsyad (2005:31) mengelompokkan media pembelajaran menjadi empat kelompok, yaitu media hasil teknologi cetak, media hasil teknologi audio visual, media hasil teknologi komputer, dan media hasil gabungan teknologi cetak dan komputer.

Multimedia adalah perpaduan beberapa media yaitu media audio (suara), media visual (gambar maupun tulisan), dan animasi. Sutopo (2003:8) memaparkan tentang komponen-komponen yang ada dalam multimedia bahwa, “multimedia terdiri dari beberapa objek, yaitu teks, grafik/image, animasi, audio, video, dan link interaktif”.

Secara umum ada 2 jenis multimedia yaitu multimedia presentasi pembelajaran, dan software pembelajaran mandiri atau multimedia pembelajaran interaktif. Menurut Tay (dalam Sudarma dan Oka, 2005) ketika user/pengguna diijinkan mengontrol apa dan kapan elemen-elemen tersebut dikirimkan, multimedia itu disebut multimedia interaktif. Pengguna dapat melakukan perintah kepada media tersebut kemudian ada respon dari media, seolah-olah ada interaksi antara pengguna dengan media.

Implementasi dalam pelaksanaan pembelajaran yang dikembangkan oleh guru bisa mencakup strategi, metode ataupun media dalam pembelajaran yang digunakan salah satunya adalah pembelajaran dengan menggunakan multi media interaktif, dengan tujuan untuk meningkatkan proses belajar mengajar secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif. Sebagaimana dikemukakan K. Ivor (dalam Sanjaya : 2011: 24) “ Salah satu kecenderungan yang sering dilupakan adalah melupakan bahwa hakekat pembelajaran adalah belajarnya siswa dan bukan mengajarkannya guru “. Dari pendapat di atas, guru seharusnya mampu memanfaatkan perannya sebagai fasilitator yaitu mampu mengembangkan dan menerapkan berbagai teknologi pembelajaran dalam upaya pembelajaran siswa.

Oleh karena itu didalam pembelajaran guru PJOK harus mampu mengembangkan dan menerapkan teknologi dengan memanfaatkan teknologi yang sudah berkembang untuk kelancaran dan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

PEMBAHASAN

Istilah multimedia berasal dari teater, bukan komputer. Pertunjukan yang memanfaatkan lebih dari satu medium seringkali disebut pertunjukan multimedia. Pertunjukan multimedia mencakup monitor video, *synthesized band*, dan karya seni manusia sebagai pertunjukan. Sistem multi media dimulai pada akhir 1980 an dengan diperkenalkannya *Hypercard apple* pada tahun 1987, dan pengumuman oleh IDM pada tahun 1989 mengenai perangkat audio visual connection (AVC) dan

video adapter card bagi ps/2. Sejak setiap pemasok perangkat keras dan lunak melompat ke multimedia.

Pada multimedia citra visual dapat dimasukkan ke dalam sistem dari paket perangkat lunak yang menyatukan digital, dan dari kamera video, pita dan piringan video, dan scanner optic. Input audio dapat dimasukan melalui mikrosop, pita kaset, dan compact disk. Output audio dapat disediakan oleh alat autput suara speaker stereo dan headset.

Multimedia memungkinkan memakai computer untuk mendapatkan output dalam bentuk yang jauh lebih kaya dari pada media table dan grafik konvensional. Pemakai dapat melihat gambar tiga dimensi, foto, video bergerak, atau animasi dan mendengar suatu stereo, perekaman suara atau music. Para pendukung multimedia menyatakan bahwa jika media berbagai indera dikombinasikan, efek yang dihasilkan melebihi penjumlahan bagian-bagiannya. Walau sebagai besar perhatian pada multimedia berfokus, berkaitan dengan output computer, input pemakaian dapat juga menjadi bagian dari teknologi. Beberapa sistem multimedia bersifat interaktif, memungkinkan memakai memilih output dengan mouse atau kemampuan layar sentuh mendapatkan dan menajalankan aplikasi itu. Output multimedia ini sekarang kita jumpai dimana-mana, antara lain CD-ROM dan video game.

Pengembangan multimedia interaktif ini telah dikembangkan melalui beberapa tahapan yaitu 1) analisis (*analyze*), 2) perancangan (*design*), 3) pengembangan (*development*), 4) implementasi (*implementation*), dan 5) evaluasi (*evaluation*). Berdasarkan hasil validasi oleh para ahli dan uji coba siswa, dapat diketahui kualitas multimedia interaktif yang dikembangkan termasuk sangat baik. Hasil pengembangan dapat dipaparkan sebagai berikut.

Di dalam proses pembelajaran terkadang guru sulit menjelaskan konsep yang abstrak atau jauh dari kehidupan siswa. Saat itulah guru memerlukan media pembelajaran. Untuk memilih media mana yang tepat untuk menyajikan materi pembelajaran, guru perlu mengetahui karakteristik materi yang akan disajikan. Multimedia Interaktif merupakan media yang akrab di sekitar siswa dan guru. Multimedia Interaktif mempunyai kelebihan dan kekurangan untuk dimanfaatkan di kelas. Untuk membuat multimedia pembelajaran tidak terlalu sulit, yang penting ada kemauan dan semangat untuk berkarya. Bertolak dari pentingnya media dalam dunia pendidikan serta lemahnya sumber daya untuk membuat media pembelajaran, maka solusi efektif yang dapat dilakukan adalah mengembangkan multimedia pembelajaran interaktif sebagai bagian dari media pembelajaran dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran.

Santyasa (2007:8) menyatakan bahwa media jika diaplikasikan dalam proses pembelajaran yang memiliki fungsi yang sangat strategis, yaitu sebagai pembawa informasi, pesan, dan materi dari sumber (guru) menuju penerima informasi, pesan, dan materi, yaitu siswa. Atas dasar tersebut guru dituntut untuk

mampu membuat dan memanfaatkan media yang sesuai dengan karakteristik dan perkembangan siswa dalam proses pembelajaran.

Multimedia Interaktif ini, selain memperoleh kualifikasi sangat baik pada aspek isi, juga adanya saran revisi dari ahli isi bidang studi. Multimedia Interaktif ini menurut ahli isi bidang studi memiliki kekurangan atau kelemahan, sehingga harus perlu untuk direvisi. Revisi atau perbaikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas media dari aspek isi bidang studi PJOK, sehingga nantinya layak untuk dipergunakan pada saat proses pembelajaran PJOK.

Multimedia Interaktif ini, selain memperoleh kualifikasi sangat baik pada aspek desain pembelajaran, juga mendapatkan saran revisi dari ahli desain pembelajaran. Multimedia Interaktif ini menurut ahli desain pembelajaran memiliki kekurangan atau kelemahan, sehingga harus perlu untuk direvisi. Revisi atau perbaikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas media dari aspek desain pembelajarannya.

Berdasarkan hasil penilaian dari ahli isi, terungkap bahwa sebagian besar penilaian Dosen jurusan PJOK terhadap komponen-komponen multimedia interaktif tersebar pada skor 5 (sangat baik) dan 4 (baik). Kualitas media ditinjau dari isi materi pembelajaran termasuk kriteria sangat baik dengan persentase tingkat pencapaian 95%. Multimedia interaktif ini termasuk kriteria sangat baik karena mempunyai materi konsep yang jelas. Pengumpulan materi pokok dilakukan dengan menggunakan buku BSE yang didapatkan disekolah bersangkutan. Media ini juga mempunyai contoh soal, yang berguna untuk membantu pemahaman materi. Selain itu, adanya latihan soal akan membuat pengguna dapat mengukur kemampuannya setelah mempelajari materi konsep.

Menurut penelitian yang dilakukan Teoh & Neo (2007:28) menyatakan bahwa, *“The students’ perceptions on the use of multimedia and interactivity were very positive. Students agreed that learning with interactivity and multimedia was interesting and engaging; at the same time they found this method of learning useful and favourable.”* yang dalam bahasa Indonesia berarti, Pandangan siswa tentang penggunaan multimedia dan interaktivitas sangat positif. Siswa setuju bahwa pembelajaran dengan interaktivitas dan multimedia adalah menarik dan melibatkan siswa, pada saat yang sama siswa menemukan metode belajar yang berguna dan menguntungkan.

Dari penjelasan diatas dapat dikuatkan dengan jurnal nasiona hasil penelitian Agung Dwi Setiawan, yang membahas mengenai terbatasnya penguasaan materi tentang Bela Diri Pencak Silat. Dari hal tersebut guru pendidikan jasmani memerlukan media pembelajaran yang dapat mengefektifkan kegiatan pembelajaran terutama tentang materi Bela Diri Pencak Silat. Padahal, apabila menggunakan media pembelajaran, proses belajar mengajar akan lebih efektif.

Penelitian yang dilakukan I Made Kirna (2012) menyatakan bahwa pembelajaran dengan berbantuan multimedia interaktif akan memudahkan guru

dalam mengimplementasikan pembelajaran kimia yang merupakan bagian dari IPA. Menurut penelitian Kirna (2012: 94) “Hasil penelitian memperlihatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rerata skor pemahaman konseptual antara pembelajaran sinkronisasi makroskopis, submikroskopis, dan simbolik berbantuan multimedia dengan pembelajaran

Jadi dari pemaparan di atas serta mengenai jurnal yang menguatkan berupa penelitian multimedia interaktif tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran multimedia interaktif sangatlah harus dipahami dan dilaksanakan oleh guru PJOK sebab masuknya teknologi sangatlah membantu proses belajar pembelajaran dikelas maupun luar kelas. Oleh karena itu sebagai guru PJOK harus mampu memberikan metode belajar tidak hanya ceramah saja melainkan memberikan suatu pembelajaran berupa teks, audio, animasi, grafis, animasi, simulasi, video berupa multimedia interaktif yang nantinya siswa dalam pembelajaran tidak bingung dan mengantuk pada saat pelajaran dikelas sebelum memasuki pelajaran di luar kelas (praktik) nantinya.

Bentuk-bentuk pemanfaatan model-model multimedia interaktif berbasis komputer dalam pembelajaran dapat berupa *drill*, *tutorial*, *simulation*, dan *games* (Rusman, 2005). Pada dasarnya salah satu tujuan pembelajaran dengan multimedia interaktif adalah sedapat mungkin menggantikan dan atau melengkapi serta mendukung unsur-unsur: tujuan, materi, metode, dan alat penilaian yang ada dalam proses belajar mengajar dalam system pendidikan konvensional yang biasa kita lakukan. Menurut Nandi, (2006) terdapat model-model multimedia interaktif, yaitu.

Model drills merupakan salah satu bentuk model pembelajaran interaktif berbasis komputer (CBI) yang bertujuan memberikan pengalaman belajar yang lebih kongret melalui penyediaan latihan-latihan soal untuk menguji penampilan siswa melalui kecepatan menyelesaikan latihan soal yang diberikan program. Secara umum tahapan materi model drill adalah sebagai berikut :

- Penyajian masalah-masalah dalam bentuk latihan soal pada tingkat tertentu dari penampilan siswa.
- Siswa mengerjakan latihan soal.
- Program merekam penampilan siswa, mengevaluasi kemudian memberikan umpan balik.
- Jika jawaban yang diberikan benar program menyajikan soal selanjutnya dan jika jawaban salah program menyediakan fasilitas untuk mengulang latihan atau *remediation* , yang dapat diberikan secara parsial atau pada akhir keseluruhan soal.

Model tutorial merupakan program pembelajaran interaktif yang digunakan dalam PBM dengan menggunakan perangkat lunak atau *software* berupa program komputer berisi materi pelajaran. Secara sederhana pola-pola pengoperasian computer sebagai instruktur pada model tutorial ini yaitu: (1). Komputer menyajikan materi. (2). Siswa memberikan respon. (3). Respon siswa dievaluasi oleh komputer dengan orientasi pada arah siswa dalam menempuh prestasi berikutnya. (4). Melanjutkan atau mengulangi tahapan sebelumnya. Tutorial dalam program pembelajaran multimedia interaktif ditujukan sebagai pengganti manusia

sebagai instruktur secara langsung pada kenyataannya, diberikan berupa teks atau grafik pada layar yang telah menyediakan poin-poin pertanyaan atau permasalahan.

Model simulasi pada dasarnya merupakan salah satu strategi pembelajaran yang bertujuan memberikan pengalaman secara kongkret melalui penciptaan tiruan-tiruan bentuk pengalaman yang mendekati suasana pengalaman yang mendekati suasana sebenarnya dan berlangsung dalam suasana yang tanpa resiko. Model simulasi terbagi dalam empat kategori, yaitu : fisik, situasi, prosedur, dan proses. Secara umum tahapan materi model simulasi adalah sebagai berikut : pengenalan, penyajian, informasi, (simulasi 1, simulasi 2, dst), pertanyaan dan respon jawaban, penilaian respon, pemberian *feedback* tentang respon, pengulangan, segmen pengaturan pengajaran, dan penutup.

Model *Instructional Games* merupakan salah satu metode dalam pembelajaran dengan multimedia interaktif yang berbasis kompute. Tujuan Model *Instructional Games* adalah untuk menyediakan suasana/lingkungan yang memberikan fasilitas belajar yangb menambah kemampuan siswa. Model *Instructional Games* tidak perlu menirukan realita namundapat memiliki karakter yang menyediakan tantangan yang menyenangkan bagi siswa. Model *Instructional Games* sebagi pembangkit motivasi dengan memunculkan cara berkompetisi untuk mencapai sesuatu.

Multimedia interaktif memuat beberapa komponen yaitu, teks, audio, animasi, grafis, animasi, simulasi, video. Komponen-komponen yang terdapat dalam multimedia interaktif tersebut mempunyai kelebihan dan kelemahan. (1) Kelebihan text di dalam penggunaannya di dalam multimedia pembelajaran. (a) Text dapat digunakan untuk menyampaikan informasi yang padat (condensed). (b) Text dapat digunakan untuk materi yang rumit dan kompleks seperti rumus rumus matematika atau penjelasan suatu proses yang panjang. (c) Teknologi untuk menampilkan text pada layar komputer relatif lebih sederhana dibandingkan teknologi untuk menampilkan media lain. Konsekuensinya media ini juga lebih murah bila dibandingkan media-media lain. (d) Sangat cocok sebagai media input maupun umpan balik (feedback). (2) Kelemahan media text. (a) Kurang kuat bila digunakan sebagai media untuk memberikan motivasi. (b) Mata cepat lelah ketika harus menyerap materi melalui text yang panjang dan padat pada layar komputer. (3) Kelebihan audio di dalam multimedia pembelajaran. (a) sangat cocok bila digunakan sebagai media untuk memberikan motivasi. (b) Untuk materi- materi tertentu suara sangat cocok karena mendekati keadaan asli dari materi (misal pelajaran mengenai mengenal suara-suara binatang). (c) Membantu pembelajar fokus pada materi yang dipelajari karena pembelajar cukup mendengarkan tanpa melakukan aktivitas lain yang menuntut konsentrasi. (4) Kelemahan audio. (a) memerlukan tempat penyimpanan yang besar di dalam komputer. (b) Memerlukan software dan hardware yang spesifik (dan mungkin mahal) agar suara dapat disampaikan melalui komputer. (5) Kelebihan media gambar. (a) lebih mudah

dalam mengidentifikasi obyek-obyek. (b) Lebih mudah dalam mengklasifikasikan obyek. (c) Mampu menunjukkan hubungan spatial dari suatu obyek. (d) Membantu menjelaskan konsep abstrak menjadi konkret. (6) Manfaat animasi. (a) Menunjukkan obyek dengan idea (misal efek gravitasi pada suatu obyek). (b) Menjelaskan konsep yang sulit (misal penyerapan makanan kedalam aliran darah atau bagaimana elektron bergerak untuk menghasilkan arus listrik). (c) Menjelaskan konsep yang abstrak menjadi konkret (misal menjelaskan tegangan arus bolak balik dengan bantuan animasi garfik sinus yang bergerak). (d) Menunjukkan dengan jelas suatu langkah prosedural (misal cara melukis suatu segitiga sama sisi dengan bantuan jangka). (7) Kelebihan-kelebihan video di dalam multimedia. (a) Memaparkan keadaan riil dari suatu proses, fenomena atau kejadian (b) Sebagai bagian terintegrasi dengan media lain seperti teks atau gambar, video dapat memperkaya pemaparan.

KESIMPULAN

Sebagai guru PJOK tidak hanya dilapangan saja memberikan materi yang baik dan benar melainkan didalam kelas guru PJOK mampu memberikan informasi yang baik bahkan lebih dari guru-guru lainnya, dengan masuknya teknologi di abad ke-21 terutama guru PJOK harus mampu bersaing dan memahami apa itu teknologi berbasis multimedia interaktif dalam proses belajar pembelajarannya yang efektif dan seimbang. Dengan kata lain guru PJOK harus mampu menguasai di bidang teknologi saat ini. Multimedia interaktif memiliki Kelebihan dan kekurangan oleh karena itu guru PJOK harus mampu memberikan informasi yang lebih efektif bahkan dengan adanya kelebihan dan kekurangan ini semakin banyak revisi yang akan diberikan oleh para ahli media nantinya.

SARAN

Adapun saran yang disampaikan berkaitan dengan pembelajaran multimedia interaktif ini adalah bagi siswa diharapkan agar dapat memanfaatkan pembelajaran multimedia interaktif secara aktif dan tidak menjadikan media ini sebagai satu-satunya media untuk belajar, akan tetapi menjadikan media ini sebagai motivasi untuk memacu diri agar lebih rajin lagi belajar. Bagi guru PJOK adalah agar pembelajaran multimedia interaktif ini dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam proses pembelajaran, sehingga memudahkan siswa dalam belajar, namun perlu diingat bahwa multimedia interaktif ini bukan satu-satunya media yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran, media ini hanya sebagai perantara antara guru dan siswa sehingga dapat memudahkan dalam penyampaian materi.

DAFTAR RUJUKAN

- Achmad Samsudin.2008. *Peran Multimedia Interaktif (Mmi) Dalam Pembelajaran*. Diakses tanggal 10 APRIL 2017. [http: // semangatbelajar.com / peranmultimedia-interaktif-mmi-dalam-pembelajaran](http://semangatbelajar.com/peranmultimedia-interaktif-mmi-dalam-pembelajaran).
- Arsyad, Azhar. 2005. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ashfahany Fahmi A Dkk (2017). Bahan Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Bentuk Multimedia Interaktif Untuk Siswa Kelas Vii. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* Volume: 2 Nomor: 2 Bulan Februari Tahun 2017.
- Dwiyogo, W.D. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Kirna, I M. 2012. Pemahaman Konseptual Pebelajar Kimia Pemula dalam Pembelajaran Berbantuan Multimedia Interaktif. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, Jilid 18, Nomor 1, Halaman 88-97.
- Latuheru, J.D. 1988. *Media Pembelajaran: Dlaam Proses Belajar Mengajar Masa Kini*. Jakarta: Departemen P&K Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Maulana G. R Dkk (2016). Pengembangan Multimedia Interaktif Materi Pola Hidup Sehat Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *e-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha*. Vol 1 2016.
- Sudarma, Komang dan Arya Oka. 2008. *Multimedia*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Sutopo, A. H. 2003. *Multimedia Interaktif dengan Flash*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Teoh, B. S. P. & Neo, T. K. 2007. "Interactive Multimedia Learning: Students' Attitudes And Learning Impact In An Animation Course". *The Turkish Online Journal of Educational Technology*. Volume 6, Isue 4, Halaman. 28-37.
- Wijaya, I K. W. B., I M. Kirna, dan I N. Suardana. 2012. Model Demonstrasi Interaktif Berbantuan Multimedia dan Hasil Belajar Siswa IPA Aspek Kimia Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, Jilid 45 Nomor 1, Halaman 88-98.

PEMAHAMAN PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN

Hafied Adi Anggara

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
hafiedadianggara@gmail.com

Abstrak : Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Oleh karena itu, perlu pemahaman dalam pelaksanaan yang baik pada setiap negara tersebut, melalui berbagai kajian teori dalam pengembangannya. Pemaknaan jasmani dan olahraga dalam konsep pengembangan pendidikan, banyak mengalami kerancuan pemahaman oleh pelaku pendidikan olahraga itu sendiri, sehingga perlu dimaknai arti dan pelaksanaannya dilapangan agar terjadi keseimbangan untuk mewujudkan tujuan pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga.

Kata kunci : pendidikan jasmani, pendidikan olahraga, kesehatan

PENDAHULUAN

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utama adalah karena kurang aktif bergerak, bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan pendidikan jasmani dan kurang memahaminya tentang konsep pendidikan jasmani dan olahraga sehingga perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga masih dirasa belum mencapai harapan. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu disiplin ilmu yang digunakan dalam proses penyelenggaraan pendidikan secara nasional. Sehingga diharapkan melalui konsep dasar teori dapat diimplementasikan dalam perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga. Serta mampu mengarahkan dalam menganalisis secara cermat gejala-gejala yang timbul di berbagai negara maupun masyarakat sebagai akibat pelaksanaan sistem pendidikan jasmani dan olahraganya masing masing. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Namun secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan sebagai gerak badan. Olahraga ditilik dari asal katanya dari bahasa jawa olah yang berarti melatih diri dan rogo

(raga) berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia. Dengan demikian olahraga merupakan bagian terpenting pada setiap negara. Oleh karena itu, perlu pemahaman dalam pelaksanaan yang baik pada setiap negara tersebut, melalui berbagai kajian teori dalam pengembangannya. Pemaknaan jasmani dan olahraga dalam konsep pengembangan pendidikan merupakan pembahasan yang akan disajikan lebih lanjut.

PEMBAHASAN

Konsep Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga Jasmani dalam sebutan bahasa Inggris adalah *physical*, dalam ilmu faal, jasmani disebut sebagai struktur biologik pada manusia. Secara umum dipahami bahwa jasmani atau *jasadia* berarti tubuh manusia. Jasmani dalam pembahasan ini adalah pemanfaatan aktivitas fisik sebagai manifestasi pengembangan kualitas hidup manusia dalam memenuhi kebugaran secara totalitas dan keterampilan motorik. Jasmani disinonimkan dengan pendidikan, maka segala aktivitas jasmani membawa nilai-nilai pendidikan, yang tidak terikat ataupun tertuju kepada gerakangerakan dalam peraturan-peraturan dan ketentuan-ketentuan yang umum berlaku seperti olahraga. Dengan demikian, pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh rana, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. (Mahendra, 2009:103-187)

Menurut Jesse Feiring Williams dalam William H. Freeman (2001:3) pendidikan Jasmani adalah tentang sejumlah aktivitas-aktivitas fisik manusia yang dipilih, dan dilaksanakan dengan maksud untuk mencapai hasil yang bermanfaat bagi tubuh. William menekankan satu hal bahwa walaupun pendidikan jasmani diartikan mengajar dengan fisik, melalui penggunaan aktivitas-aktivitas fisik, tujuannya adalah melampaui fisik tersebut. Selanjutnya (KEPMENDIKBUD No. 413/u/1987) bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. (Agus Mahendra, 2009: 24). H. J. S. Husdarta (2009: 17) mengemukakan pendidikan jasmani merupakan

bagian penting dari proses pendidikan. Artinya pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Sedangkan pengertian olahraga berdasarkan (pasal 1 ayat 4 UU RI No. 3 Tahun 2005) olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Dari ketentuan Internasional Council of Sport and Physical Education adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan dan berisikan pertandingan melawan orang lain, diri sendiri ataupun unsur-unsur alam dikatakan sebagai olahraga atau sport.

Jadi antara pendidikan jasmani dan olahraga sering dikatakan ada interface, tidak sama namun ada bagianbagian yang sama. Jelas keduanya adalah aktivitas fisik, tegasnya aktivitas otot-otot besar atau big muscle activity, bukan fine muscle activity. Oleh karena itu, dalam penerapannya tetap berlandaskan pada suasana kependidikan, serta berpegang pada kaidah-kaidah dalam praktek pendidikan. Adapun pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabangcabang olahraga tertentu.

Di Amerika Serikat pendidikan jasmani menurut Nixon dan Jewet adalah satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna serta berhubungan langsung dengan respon mental, emosional dan sosial. Konsep pendidikan jasmani yang diuraikan Nixon dan Jewet, dapat dikatakan searah dengan pemahaman di Indonesia yang diuraikan Rusli Lutan (2001: 18), bahwa pendidikan jasmani sebagai sebuah subjek yang penting bagi pembinaan fisik yang dipandang sebagai mesin dalam konteks pendidikan jasmani yang mengandung isi pendidikan melalui aktivitas jasmani.

Karenanya konsep pendidikan jasmani perlu dikuasai oleh para calon guru (mahasiswa penjas) dan guru yang bersangkutan, sehingga dalam penerapannya memperlihatkan kesetaraan pemahaman. Selain itu diharapkan dapat melakukan pemetaan konsep dalam penerapan pendidikan jasmani berdasarkan jenjang pendidikan (kesesuaian kurikulum pendidikan jasmani), termasuk memaksimalkan potensi-potensi lokal, dalam hal ini permainan tradisional yang dapat dimodifikasi. Sebagai batasan atau rumusan dari konsep pendidikan jasmani, Arma Abdoellah (2003;42) menguraikan sebagai salah satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan peserta didik melalui kegiatan jasmani yang dirancang secara cermat, yang dilakukan secara sadar dan terprogram dalam usaha meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani dan sosial serta perkembangan kecerdasan.

Esensi dari substansi pendidikan jasmani ialah pengetahuan tentang gerak insani dalam konteks pendidikan yang terkait dengan semua aspek

pengetahuan yang berlangsung secara didaktik, rekreatif, untuk dipahami dan dapat dilakukan oleh peserta didik secara utuh. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh rana, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Tujuan akhir pendidikan jasmani dan olahraga terletak dalam peranannya sebagai wadah unik. Penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia. Jadi orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang baik dan berguna. (Baron Pierre de Coubertin, Penggagas Kebangkitan Olympiads Modern, Perancis). Posisi pendidikan jasmani dan olahraga pada kedudukan yang amat strategis yakni sebagai alat pendidikan, sekaligus pembudayaan, karena kedua istilah yang amat dekat dan erat. Maknanya tidak lain adalah sebagai proses pengalihan dan penerimaan nilai-nilai. Dalam konteks keolahragaan secara menyeluruh, memang kita sadari perubahan yang terjadi sebagai dampak dari globalisasi dalam ekonomi yang dipacu oleh teknologi komunikasi juga terbawa dalam dunia olahraga (Coombs 2004:7).

Dengan demikian, yang menjadi perhatian dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga yaitu: (1) Pendidikan merupakan upaya penyiapan peserta didik menghadapi dan berperan dalam lingkungan hidup yang selalu berubah dengan cepat dan pluralistik, (2) Pendidikan merupakan upaya peningkatan kualitas kehidupan pribadi masyarakat dan berlangsung seumur hidup, (3) Pendidikan merupakan mekanisme sosial dalam mewariskan nilai, norma, dan kemajuan yang telah dicapai masyarakat, (4) Pendidikan merupakan kiat dalam menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi bagi pembentukan manusia seutuhnya, (5) Dalam undang – undang RI no. 20 tahun 2003 tentang SISDIKNAS disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Salah satu pertanyaan yang sering diajukan oleh guru-guru penjas belakangan ini adalah: "Apakah pendidikan jasmani?" Pertanyaan yang cukup aneh ini justru dikemukakan oleh yang paling berhak menjawab pertanyaan tersebut. Hal ini mungkin terjadi karena pada waktu sebelumnya guru itu merasa dirinya bukan sebagai guru pendidikan jasmani, melainkan guru pendidikan olahraga.

Perubahan pandangan itu terjadi menyusul perubahan nama mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, dari mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan (orkes) dalam kurikulum 1984, menjadi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) dalam kurikulum 1994. Perubahan nama tersebut tidak dilengkapi dengan sumber belajar yang menjelaskan makna dan tujuan kedua istilah tersebut.

Akibatnya sebagian besar guru menganggap bahwa perubahan nama itu tidak memiliki perbedaan, dan pelaksanaannya dianggap sama. Padahal muatan filosofis dari kedua istilah di atas sungguh berbeda, sehingga tujuannya pun berbeda pula. Apa bedanya pendidikan olahraga dengan pendidikan jasmani? Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Mendidik apa? Paling tidak fokusnya pada keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial. Karena itu, seluruh adegan pembelajaran dalam mempelajari gerak dan olahraga tadi lebih penting dari pada hasilnya. Dengan demikian, bagaimana guru memilih metode, melibatkan anak, berinteraksi dengan murid serta merangsang interaksi murid dengan murid lainnya, harus menjadi pertimbangan utama.

Sedangkan pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada murid diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah hasil dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai. Ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran. Dengan proses tersebut, dapat memberikan kekeliruan yang berlarut-larut dalam proses pendidikan jasmani di Indonesia. Yang sering terjadi pada pembelajaran pendidikan olahraga adalah bahwa guru kurang memperhatikan kemampuan dan kebutuhan murid. Jika siswa harus belajar bermain bola voli, mereka belajar keterampilan teknik bola voli secara langsung. Teknik-teknik dasar dalam pelajaran demikian lebih ditekankan, sementara tahapan penyajian tugas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan anak kurang diperhatikan,

kejadian tersebut merupakan salah satu kelemahan dalam pendidikan olahraga. Guru demikian akan berkata: "kalau perlu tidak usah ada pentahapan, karena anak akan dapat mempelajarinya secara langsung. Beri mereka bola, dan instruksikan anak supaya bermain langsung". Anak yang sudah terampil biasanya dapat menjadi contoh, dan anak yang belum terampil belajar dari mengamati demonstrasi temannya yang sudah mahir tadi. Untuk pengajaran model seperti ini, ada ungkapan: Kalau anda ingin anak-anak belajar renang, lemparkan mereka ke kolam yang paling dalam, dan mereka akan bisa berenang sendiri.

Pendidikan jasmani tentu tidak bisa dilakukan dengan cara demikian. Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang terencana dan bertahap yang perlu dibina secara hati-hati dalam waktu yang diperhitungkan. Bila orientasi pelajaran pendidikan jasmani adalah agar anak menguasai keterampilan berolahraga, misalnya sepak bola, guru akan lebih menekankan pada pembelajaran teknik dasar dengan kriteria keberhasilan yang sudah ditentukan. Dalam hal ini, guru tidak akan memperhatikan bagaimana agar setiap anak mampu melakukannya, sebab cara melatih teknik dasar yang bersangkutan hanya dilakukan dengan cara tunggal. Beberapa anak mungkin bisa mengikuti dan menikmati cara belajar yang dipilih guru tadi. Tetapi sebagian lain merasa selalu gagal, karena bagi mereka cara latihan tersebut terlalu sulit, atau terlalu mudah. Anak-anak yang berhasil akan merasa puas dari cara latihan tadi, dan segera menyenangkan permainan sepak bola. Lain lagi dengan anak-anak lain yang kurang berhasil? Mereka akan serta merta merasa bahwa permainan sepak bola terlalu sulit dan tidak menyenangkan, sehingga mereka tidak menyukai pelajaran dan permainan sepak bola tadi. Apalagi bila ketika mereka melakukan latihan yang gagal tadi, mereka selalu diejek oleh temanteman yang lain atau bahkan oleh gurunya sendiri. Anak-anak dalam kelompok gagal ini biasanya mengalami perasaan negatif. Akibatnya, citra diri anak tidak berkembang dan anak cenderung menjadi anak yang rendah diri. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif, semua kecenderungan tadi bisa dihapuskan, karena guru memilih cara agar anak yang kurang terampil pun tetap menyukai latihan memperoleh pengalaman sukses.

Di samping guru membedakan bentuk latihan yang harus dilakukan setiap anak, kriteria keberhasilannya pun dibedakan pula. Untuk kelompok mampu kriteria keberhasilan lebih berat dari anak yang kurang mampu, misalnya dalam pelajaran renang di tentukan: mampu meluncur 10 meter untuk anak mampu, dan hanya 5 meter untuk anak kurang mampu. Dengan cara demikian, semua anak merasakan apa yang disebut perasaan berhasil tadi, dan anak makin menyadari bahwa kemampuannya pun meningkat, seiring dengan seringnya mereka mengulang-ulang latihan. Cara ini disebut gaya mengajar partisipatif karena

semua anak merasa dilibatkan dalam proses pembelajaran. Untuk mencegah terjadinya bahaya lain dari kegagalan, guru pendidikan jasmani dan olahraga harus mengembangkan cara respon siswa terhadap anak yang gagal dan melarang siswa untuk melemparkan ejekan pada temannya. Sebagai konsep pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia, maka diilustrasikan dalam bagan berikut ini.

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Ilustrasi konsep pendidikan jasmani dan olahraga tersebut, telah dilandasi dengan berbagai aspek keilmuan, sehingga pencapaian kebugaran jasmani dan keterampilan motorik melalui aktivitas manusia, sehingga dapat memberikan nilai (aksiologi).

Tujuan jangka panjang pendidikan jasmani adalah sebagai berikut: (1) Kegiatan itu dimaksudkan untuk menghasilkan insan yang berpendidikan dan berpandangan bahwa aktivitas jasmani ini bernilai, bermanfaat, dan dapat dilakukan di sepanjang hayat, (2) Melalui proses pendidikan tersebut juga dihasilkan insan yang dapat memahami bagaimana membuat rencana kegiatan dan melaksanakannya, baik untuk keperluan sendiri secara perorangan maupun keperluan kelompok, (3) Untuk menghasilkan seseorang yang terampil menciptakan peluang dan memanfaatkannya dalam rangka pembinaan kebugaran jasmani.

Kemampuan mengatasi stress dan hambatan juga menjadi tujuan akhir. Bertitik tolak dari pandangan falsafah tersebut, sebagai guru pendidikan jasmani, kita perlu memahami kaidah pengembangan program pendidikan jasmani yang seimbang. ‘

Adapun kaidah-kaidah yang dimaksud adalah sebagai berikut : (1) Menyediakan waktu yang cukup bagi anak untuk melakukan aktivitas jasmani, (2) Menyediakan kesempatan bagi setiap anak untuk memenuhi kebutuhan secara perorangan yang memang berbeda-beda, (3) Menyediakan aneka kegiatan dan memberikan bimbingan sesuai dengan pilihan siswa, (4) Memberikan informasi umpan balik kepada anak, baik mengenai proses maupun hasilnya, (5) Membekali siswa dengan keterampilan dasar termasuk pengayaan keterampilan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani, (6) Menjadikan diri sebagai guru pendidikan jasmani yang pantas sebagai panutan bagi siswa, (7) Memberikan perhatian penuh bagi perkembangan anak secara menyeluruh, termasuk sikap dan perlakuannya terhadap aktivitas jasmani yang dilaksanakan secara teratur dan berkesinambungan, (8) Menggunakan strategi yang tepat untuk membentuk pola hidup sehat, (9) Menggunakan gaya hidup aktif dan pelaksanaan aktivitas jasmani di luar pendidikan jasmani disekolah.

Menghindari ucapan yang menyatakan bahwa aktivitas jasmani itu hanyalah membuang waktu, dan sia-sia belaka. Sesuai dengan kodranya, anak senang

bermain. Ia senang melampiaskan kebebasannya untuk bergerak. Melalui bermain, anak disiapkan untuk menghadapi kehidupan nyata. Bermain mengajarkan kenyataan hidup. Untuk mencapai hal ini, maka perlu penyiapan strategi pengembangan program yang sistematis dan berkesinambungan. Sehingga tujuan bebetul-betul dapat tercapai dengan maksimal sesuai apa yang diharapkan.

KESIMPULAN

Bagaimanapun juga, istilah pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga secara prinsip memang berbeda, walaupun masih banyak juga dalam penerapannya dan pemahaman dimasyarakat guru pendidikan jasmani, masih terlihat sama. Ini, mungkin implikasi dari tidak adanya pemahaman yang bisa diterima secara universal tentang definisi pendidikan jasmani dan olahraga, sehingga tujuannya kurang mengenai sasaran khususnya pendidikan jasmani sebagaimana yang diharapkan. Sebagai upaya untuk meminimalisir kondisi tentang kesalah pahaman antara pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani dalam pelaksanaannya masih banyak kendalakendala yang dihadapi seperti: sarana dan prasarana, pemahaman guru penjas itu, masih banyak yang kurang memahami tentang hakikat pendidikan jasmani yang sebenarnya, sehingga pelaksanaannya-pun masih mirip dengan olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Mahedra Agus. 2009. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: P2LPTK Dtjen Dikti
- Ateng Abdul Kadir ,1989. *Pengantar Asas Asas Landasan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: P2LPTK Dtjen Dikti
- Freeman H. William . 2001. *Physical Education and Sport INA Changing Society. United States of America*. Sixth Edition. Campbell University
- Mahedra Agus. 2009. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: P2LPTK Dtjen Dikti
- Ateng Abdul Kadir ,1989. *Pengantar Asas Asas Landasan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: P2LPTK Dtjen Dikti
- Freeman H. William . 2001. *Physical Education and Sport INA Changing Society. United States of America*. Sixth Edition. Campbell University
- Svoboda, B. and R Richtecky, Eds. 1995. *Physical Activity for Life: Compaarative Physical Education and Sport*. Vol. 9 Aachen, Ger: Meyer and Meyer
- <http://ik.pps.uny.ac.id/berita/kebijakanolahraganasionalbagiprestasiolahragadi-asiangames2018.html>, diakses 26 April 2016
- <http://azwar1258.blogspot.co.id/2012/12/sistempembinaanolahragaindonesia.html>, diakses 26 April 2016

<http://ryoblogapiscerana.blogspot.co.id/p/perbedaan-pendidikan-jasmani-dan.html>, diakses 26 April 2016

http://www.academia.edu/8447728/Perbedaan_Penjas_dan_Olahraga, diakses 26 April 2016

INSTRUMEN EVALUASI PROGRAM PENGEMBANGAN FISIK GERAK

Moh Indra Kurnia Hadiputra

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

muhammad06indra@gmail.com

Abstrak: Gerak merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan. Gerak seseorang pada umumnya akan selalu berkembang dari usia dini sampai dewasa. Penilaian atau pengukuran dalam perkembangan gerak dirasakan sangat penting untuk mengetahui seberapa perkembangan anak dan anak tersebut normal atau memerlukan bantuan dan tindakan untuk perkembangan gerakannya. Untuk menilai perkembangan anak memerlukan alat yang valid atau tepat guna untuk karakter anak yang akan di nilai.

Kata kunci: gerak, perkembangan gerak, alat penilaian perkembangan gerak

PENDAHULUAN

Manusia sepanjang hidupnya tidak terlepas dari proses gerak karena salah satu ciri dari makhluk hidup adalah bergerak. Kemampuan gerak dan keterampilan yang dimiliki merupakan hasil dari suatu proses pembelajaran

atau adaptasi terhadap lingkungannya. Kualitas dari kemampuan fungsionalnya sangat dipengaruhi oleh perkembangan beberapa aspek antara lain: Fisik (*physical*), sosial (*social*), emosi (*emotional*) dan mental (*mental*). Secara umum gerak dapat diartikan berpindah tempat atau perubahan posisi sebagian atau seluruh bagian dari tubuh makhluk hidup.

Manusia mempunyai kemampuan untuk bergerak secara aktif. Gerakan tersebut disebabkan oleh adanya kerja sama yang kompak antara tulang dan otot. Tulang tidak dapat bergerak jika tidak digerakkan oleh otot. Otot dapat menggerakkan tulang karena mempunyai daya berkontraksi. Gerak tubuh manusia merupakan suatu kebiasaan dan tergolong kebutuhan dasar seperti halnya makan dan minum, karena dengan gerak manusia mampu bertahan hidup. Melalui gerak itulah manusia mencapai beberapa tujuan seperti pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan perkembangan sosial. Begitu pula dengan perkembangan gerak dan kurang berkembangnya pembelajaran dan pelatihan koordinasi tubuh terhadap anak usia dini apa bila tidak dikembangkan sejak dini maka tidak menutup kemungkinan perkembangan dalam gerak tubuhnya akan terhambat dan menyebabkan anak pasif dalam bergerak. Dengan hal tersebut maka pada masa kanak-kanak bisa dikatakan sebagai masa yang paling penting untuk sepanjang usia hidupnya. Karena masa kanak-kanak adalah masa pembentukan fondasi perkembangan gerak yang akan menentukan perkembangan anak selanjutnya, maka pemahaman tentang karakteristik anak usia dini menjadi mutlak

adanya bila ingin memiliki generasi yang mampu mengembangkan diri secara optimal.

Pada dasarnya perkembangan gerak manusia sejak dini bisa dilihat dan dipelajari. Dengan pembahasan diatas yang menunjukkan bahwa pentingnya perkembangan gerak mulai dari usia dini maka evaluasi untuk perkembangan gerak yang dimulai sejak dini dirasakan sangatlah penting, supaya jika terdapat keganjalan atau kelainan pada anak yang bersangkutan dapat dilakukan tindakan sedini mungkin untuk memperbaiki perkembangan gerak anak. Maka dengan pembahasan diatas artikel ini menulis tentang “Instrumen Evaluasi Program Pengembangan Fisik Gerak”.

PEMBAHASAN

Gerak merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan. Menurut ahli Aristoteles seorang filosof dari Yunani merupakan orang pertama kali yang melakukan studi secara sistematis terhadap gerakan tubuh manusia. Dari hasil studi yang dilakukan Aristoteles menjadikan pondasi untuk studi-studi berikutnya yang dilakukan oleh ilmuwan lain seperti Galen, Galileo, Borelli, sehingga para ilmuwan tersebut dapat membuktikan bahwa gerakan tubuh manusia merupakan konsekuensi dari interaksi antara otot dan gaya yang diakibatkan oleh lingkungan sekitar tubuh manusia. Seperti yang ditulis oleh Aristoteles bahwa binatang yang berjalan membuat posisinya berubah dengannya menekan apa yang ada dibawahnya.

Kerangka berfikir seperti hal diatas, Mu'arifin (2009:47) menjelaskan bahwa gerakan tubuh sistem biologis dapat diakui sebagai hasil interaksi sistem biologis dengan lingkungan sekelilingnya. Beberapa faktor berikut menentukan interaksi tersebut: (1) Struktur dari lingkungan (bentuk dan stabilitas), (2) Medan dari gaya (arah relatif terhadap gravitasi, kecepatan gerakan), (3) Struktur dari sistem (susunan tulang, aktif otot, susunan segment dari tubuh, ukuran, integrasi motorik yang dibutuhkan untuk mendukung postur). (4) Peranan dari keadaan psikologis (level keaktifan, motivasi). (5) Bentuk gerakan yang akan dikerjakan (kerangka dari organisasi gerakan)

Pada masa dini perkembangan gerak dimulai dengan gerak dasar, ada beberapa pendapat para ahli mengenai gerak dasar, diantaranya menurut Waharsono (1999:53) menyatakan, “Sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik, maka meningkat pula kemampuan geraknya”. Menurut Rusli Lutan (1988:96) bahwa, “Kemampuan motorik atau gerak dasar lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”. Sedangkan menurut Sukintaka (2004:78) bahwa,

“Kemampuan motorik gerak dasar adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik”. *Motor ability* atau kemampuan gerak dasar pada dasarnya merupakan kemampuan yang mendasari dari gerak yang dibawa sejak lahir yang bersifat umum atau dasar yang berperan untuk melakukan gerak baik gerakan olahraga maupun non olahraga. Untuk itu, bagi siswa Sekolah Dasar perlu ditanamkan kemampuan gerak dasar yang dimiliki kemudian dilatih dan dikembangkan secara maksimal sehingga siswa dapat melakukan dengan benar, bermakna, dan bermanfaat.

Evaluasi yang sering dipahami selama ini dalam dunia pendidikan adalah terbatas hanya pada penilaian saja. Ketika sudah dilakukan penilaian, dianggap sudah melakukan evaluasi. Pelaksanaan penilaian cenderung hanya melihat capaian tujuan pembelajaran saja. Padahal, dalam proses pendidikan tersebut bukan hanya nilai saja yang dilihat, tetapi ada banyak faktor yang membuat berhasil atau tidaknya sebuah program tersebut. Penilaian hanya bagian kecil dari evaluasi. Stufflebeam & Coryn (2014:14) menyatakan bahwa evaluasi adalah proses sistematis menggambarkan, memperoleh, pelaporan, dan mendeskripsikan dan menghakimi informasi tentang manfaat beberapa objek, layak, kejujuran, kelayakan, keselamatan, signifikansi, dan atau ekuitas. Basuki & Hariyanto (2016:222) evaluasi merupakan usaha untuk mengklasifikasikan objek, situasi, siswa, kondisi dan lain-lain sesuai dengan kriteria kualitas tertentu.

Evaluasi tidak hanya berurusan pada nilai yang diukur berdasarkan penyelesaian soal-soal, tetapi evaluasi program pendidikan akan mengkaji banyak faktor. Dengan demikian evaluasi program perlu diperkenalkan kepada seluruh pendidik, karena evaluasi sangat penting dalam pengembangan mutu pendidikan. Menurut Borg and Gall (1989:559) evaluasi pendidikan adalah proses membuat penilaian tentang prestasi, nilai, atau nilai program pendidikan. Kemudian menurut Wirawan (2011:7) evaluasi sebagai riset untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyajikan informasi yang bermanfaat mengenai objek evaluasi, menilainya dan membandingkannya dengan indikator evaluasi dan hasilnya dipergunakan untuk mengambil keputusan mengenai objek evaluasi. Menurut Widoyoko (2013:25) pengukuran, penilaian dan evaluasi bersifat hierarki. Evaluasi didahului dengan penilaian (*assessment*), sedangkan penilaian didahului dengan pengukuran. Pengukuran diartikan sebagai kegiatan membandingkan hasil pengamatan dengan kriteria, penilaian (*assessment*) merupakan kegiatan menafsirkan dan mendeskripsikan hasil pengukuran, sedangkan evaluasi merupakan penetapan nilai atau implikasi perilaku.

Terkait dengan evaluasi program, Munthe (2015:3) evaluasi program dapat disimpulkan sebagai suatu proses pencarian informasi, penemuan informasi dan penetapan informasi yang dipaparkan secara sistematis tentang perencanaan, nilai

tujuan, manfaat, efektifitas dan kesesuaian sesuatu dengan kriteria dan tujuan yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut Sukardi (2014:8) menyatakan bahwa evaluasi program adalah suatu kegiatan pengevaluasian yang dilakukan secara berkesinambungan dan ada dalam suatu organisasi. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa evaluasi program dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang terencana dan sistematis untuk mencari informasi, penemuan informasi dan penetapan informasi yang di wujudkan dalam kegiatan nyata secara berkelanjutan dalam suatu organisasi dan melibatkan banyak orang didalamnya, yang dipaparkan secara sistematis dengan kriteria dan tujuan yang telah ditetapkan.

Alat ukur atau alat penilaian sebuah hal perlu diketahui untuk mengetahui perkembangan seseorang mulai sejak dini. Menurut Wouter cools dkk dalam jurnalnya yang berjudul “Movement Skill Assessment of Typically Developing Preschool Children: A Review of Seven Movement Skill Assessment Tools” menjelaskan tentang beberapa alat untuk menilai atau mengukur perkembangan gerak manusia. Beberapa alat ukur yang dimaksud adalah: (1) Motoriktest für vier-bis sechsjährige Kinder (MOT 4-6), (2) Movement Assessment Battery for Children (Movement-ABC - Movement-ABC 2), (3) Peabody Developmental Motor Scales- Second Edition (PDMS-2), (4) Körperkoordinationstest für Kinder (KTK), (5) Test of Gross Motor Development, Second Edition (TGMD-2), (6) Maastrichtse Motoriek Test (MMT), (7) Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (BOTMP-BOT-2)

Dari beberapa alat ukur yang di jelaskan dalam jurnal tersebut memiliki klasifikasi atau fungsi tertentu. Karena alat ukur tidak cocok untuk setiap umurnya maka perlu dipahami kesesuai alat ukur yang digunakan supaya alat ukur yang digunakan valid atau tepat guna.

Berikut adalah keterangan dari ketujuh alat ukur yang di jelaskan dalam jurnal Wouter cools: MOT 4-6 adalah alat penilaian koordinasi untuk anak-anak prasekolah, direkomendasikan untuk tujuan penelitian pendidikan karena rentang usia spesifik. MOT 4-6 untuk menilai anak pada umur 4 Tahun 0 Bulan sampai 6 Tahun 11 Bulan, alat uji ini berasal Jerman dan telah dikembangkan untuk berkontribusi pada penilaian perkembangan FMS. Selain itu, alat ini menciptakan kesempatan untuk deteksi dini FMS keterlambatan atau kekurangan. Tes ini berakar baik di Lincoln Oseretsky motor Pengembangan Timbangan (LOMDS) dan Körperkoordinationstest für Kinder (KTK) yang adaptasi telah dilakukan untuk membuat tes yang sesuai untuk kelompok usia tertentu anak-anak prasekolah.

Gerakan-ABC menilai status perkembangan FMS; dengan fokus pada deteksi keterlambatan atau kekurangan dalam pengembangan keterampilan gerakan anak. Gerakan-ABC tes merupakan revisi dari Uji Motor Penurunan (TOMI) dan berasal

dari Oseretsky skala untuk kapasitas motorik anak. Alat ini cocok untuk anak pada usia 4 Tahun sampai 12 Tahun dan alat ini sangat berguna dalam mengeksplorasi isu-isu dalam integrasi fungsional kontrol motor atau masalah yang sering muncul untuk pertama kalinya pada akhir prasekolah dan sekolah dasar tahun awal.

PDMS-2 adalah alat penilaian keterampilan gerakan yang mengukur keterampilan gerakan kasar dan halus. Alat ini berfokus pada penilaian dan intervensi atau program pengobatan untuk anak-anak cacat. Dan juga menentukan pengembangan seimbang keterampilan gerakan motorik halus dan kasar, mengidentifikasi defisit keterampilan dan mengevaluasi kemajuan. Oleh karena itu, dapat digunakan sebagai alat penelitian. PDMS-2 adalah revisi dari PDMS asli diterbitkan pada tahun 1983. Tes ini dirancang untuk menilai kemampuan pergerakan anak sejak lahir sampai usia 6 tahun.

KTK sesuai untuk anak-anak dengan pola perkembangan yang khas, serta untuk anak-anak dengan kerusakan otak, masalah perilaku atau kesulitan belajar. Tes menilai kontrol kotor tubuh dan koordinasi, terutama keterampilan keseimbangan dinamis. Tes ini benar-benar standar dan dianggap sangat baik. Selain itu juga sangat mudah untuk mengatur dan mengambil sedikit waktu untuk mengelola. Hal ini menyebabkan skrining cepat dari fungsi keseimbangan. Tes ini terbatas pada satu aspek penilaian keterampilan gerakan kotor dan digunakan pada anak usia 5 Tahun sampai anak usia 14 Tahun.

Tes ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi anak-anak dalam kinerja motorik kasar, merencanakan program-program untuk meningkatkan keterampilan di anak-anak menunjukkan keterlambatan dan untuk menilai perubahan sebagai fungsi bertambahnya usia, pengalaman, instruksi atau intervensi. TGMD-2 adalah revisi dari Uji asli motor Pembangunan Gross (TGMD), yang diterbitkan pada tahun 1985.

Rentang usia (3-10 tahun) mencakup periode di mana perubahan yang paling dramatis dalam pengembangan keterampilan gerakan kasar. Tes ini diberikan dalam 15 sampai 20 menit dan memerlukan peralatan yang umum digunakan.

Tujuan dari MMT adalah untuk obyektif menilai aspek kualitatif dari pola keterampilan gerak selain kinerja keterampilan gerakan kuantitatif. Tes membedakan antara anak-anak dengan perilaku motorik normal dan tanpa perilaku motorik normal. Para penulis mengklaim alat ini untuk mendeteksi anak-anak beresiko untuk Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) pada usia dini.

Uji ini sesuai untuk anak-anak 5-6 tahun, masa usia dipandang sebagai tahap transisi antara sekolah pra dan primer. Dan dibutuhkan 20-25 menit untuk mengelola tes.

Alat ini untuk menilai pengembangan keterampilan gerakan halus dan kasar. Tes ini cocok untuk individu berusia 4 hingga 21 tahun. Alat ini tergolong alat yang membutuhkan waktu sedikit untuk menilai, sehingga bisa segera mendapatkan hasil dan mudah untuk mengetahui keseluruhan kemampuan gerak seorang anak.

Selain dari ketujuh alat tersebut yang di jelaskan dalam jurnal Wouter cools dkk terdapat satu alat lagi yang bisa digunakan, alat tersebut adalah denver II. Denver II memiliki Prosedur yang terdiri dari 2 tahap, yaitu: (1) Tahap pertama: secara periodik dilakukan pada semua anak yang berusia: 3-6 bulan, 9-12 bulan, 18-24 bulan, 3 tahun, 4 tahun dan 5 tahun, (2) Tahap kedua: dilakukan pada mereka yang dicurigai adanya hambatan perkembangan pada tahap pertama. Kemudian dilanjutkan dengan evaluasi diagnostik yang lengkap.

Menggunakan Denver II harus memahami cara penggunaannya atau cara pemeriksaannya, untuk carapemeriksaannya sebagai berikut: (1) Tetapkan umur kronologis anak, tanyakan tanggal lahir anak yang akan diperiksa. Gunakan patokan 30 hari untuk satu bulan dan 12 bulan untuk satu tahun, (2) Jika dalam perhitungan umur kurang dari 15 hari dibulatkan ke bawah, jika sama dengan atau lebih dari 15 hari dibulatkan ke atas, (3) Tarik garis berdasarkan umur kronologis yang memotong garis horisontal tugas perkembangan pada formulir DDST, (4) Setelah itu dihitung pada tabel denver II masing-masing sektor, berapa yang P dan berapa yang F.

Berdasarkan pedoman, hasil tes diklasifikasikan dalam: Normal, Abnormal, Meragukan dan tidak dapat dites. Abnormal, Bila didapatkan 2 atau lebih keterlambatan, pada 2 sektor atau lebih, Bila dalam 1 sektor atau lebih didapatkan 2 atau lebih keterlambatan Plus 1 sektor atau lebih dengan 1 keterlambatan dan pada sektor yang sama tersebut tidak ada yang lulus pada kotak yang berpotongan dengan garis vertikal usia. Meragukan, Bila pada 1 sektor didapatkan 2 keterlambatan atau lebih, Bila pada 1 sektor atau lebih didapatkan 1 keterlambatan dan pada sektor yang sama tidak ada yang lulus pada kotak yang berpotongan dengan garis vertikal usia. Tidak dapat dites, Apabila terjadi penolakan yang menyebabkan hasil tes menjadi abnormal atau meragukan. Normal, Semua yang tidak tercantum dalam kriteria di atas.

KESIMPULAN

Gerak merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam perkembangan seseorang. Perkembangan gerak dapat dilihat ataupun dinilai. Maka perkembangan seorang anak perlu di nilai dari mulai lahir hingga dewasa untuk mengetahui bahwa seorang anak tersebut normal atau memerlukan tindakan untuk menjadikan seorang anak normal.

Gerak juga perlu dilatih sejak setelah lahir, dengan banyaknya latihan tentang gerak maka seseorang tidak akan pasif dan berkembang dengan selayaknya. Untuk mengetahui dan menilai perkembangan gerak seorang anak memerlukan alat yang cocok dan tepat guna untuk seorang anak tersebut.

Dalam pembahasan diatas dapat kita ketahui ada beberapa alat ukur yang bisa dikatakan sudah valid yang dapat membantu kita untuk menilai perkembangan anak. Alat – alat tersebut antara lain: (1) Motoriktest für vier- bis sechsjährige Kinder (MOT 4-6), (2) Movement Assessment Battery for Children (Movement-ABC - Movement-ABC 2), (3) Peabody Developmental Motor Scales- Second Edition (PDMS-2), (4) Körperkoordinationstest für Kinder (KTK), (5) Test of Gross Motor Development, Second Edition (TGMD-2), (5) Maastrichtse Motoriek Test (MMT), (6) Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency (BOTMP-BOT-2), (7) Denver II. Perlu di ketahui lagi bahwa alat-alat tersebut memiliki kegunaan pada usia-usia yang berbeda, sebaiknya sebelum menilai seorang anak memilih alat tes yang sesuai dengan kebutuhan dan kriteria pada anak yang akan di nilai.

DAFTAR RUJUKAN

- Mu'arifin. 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Departemen P&K Dirjen Dikti. Jakarta
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan jasmani*. Bandung: Nuansa.
- Waharsono. 1999. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Wouter, C. dkk. 2009. Movement skill assessment of typically developing preschool children: A review of seven movement skill assessment tools. *Journal of Sports Science and Medicine*. 8, 154-16
- Stufflebeam, D. L., & Coryn, C. L. S. 2014. *Evaluation, Theory, Models, and Applications*. Second Edition. Jossey-Bass: San Fransisco.
- Basuki, I. & Hariyanto. 2016. *Asesmen Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gall, Meredith D., Gall. Joyce. Borg. Walter R. 1989. *Educational Research: An Introduction*. New York: Pearson Education.
- Wirawan. 2011. *Evaluasi: Teori, Model, Standar, Aplikasi dan Profesi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Widoyoko. 2013. *Evaluasi Program Pembelajaran: Paduan Praktis bagi Pendidik dan Calon Pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Munthe. 2015. *Pentingnya Evaluasi Program di Institusi Pendidikan: Sebuah Pengantar, Pengertian, Tujuan dan Manfaat*. Tangerang: FIP Universitas Pelita Harapan.
- Sukardi. 2014. *Evaluasi Program Pendidikan dan Kepelatihan*. Jakarta: Bumi Aksara.

KURANGNYA PROFESIONALISME GURU PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

Wildan Amanda Lazuardi

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

wildanlazuardi3@gmail.com

Abstrak: Memilih profesi sebagai guru pendidikan jasmani tidak semudah yang dibayangkan orang selama ini. Tentunya untuk menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional harus memiliki beberapa kompetensi yang harus dipenuhi. Pentingnya peningkatan kualitas guru pendidikan jasmani harus terus diupayakan saat ini. Hal ini disebabkan oleh sejumlah survei yang menyatakan bahwa kualifikasi guru yang ada di Indonesia saat ini dirasa sangat memprihatinkan. Rendahnya profesionalisme guru di Indonesia dilihat dari kelayakan guru mengajar di sekolah dasar. Banyak guru di sekolah dasar belum memenuhi kualifikasi pengajar. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah dasar. Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang penting terhadap perkembangan seorang anak. Salah satu bentuk upaya pemerintah dalam meningkatkan profesionalisme guru adalah dengan mengadakan program pengembangan profesi guru (PPG).

Kata Kunci: guru penjas, profesionalisme, sekolah dasar

PENDAHULUAN

Memilih profesi sebagai guru pendidikan jasmani tidak semudah yang dibayangkan orang selama ini. Hal ini disebabkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani lebih kompleks permasalahannya dibanding dengan mata pelajaran yang lain. Menurut Widiyanto (2006:3) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, keteguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong). Untuk itu tidak semua orang atau guru mata pelajaran lain dapat diminta untuk mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani atau sebaliknya.

Menjadi guru pendidikan jasmani yang profesional harus memiliki beberapa kompetensi yang harus dipenuhi. Menurut Permendiknas 16/2007 dan dalam UU No 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pasal 10 dikemukakan bahwa kompetensi guru itu mencakup: (1) Kompetensi Pedagogik, (2) Kompetensi Sosial, (3) Kompetensi Kepribadian, dan (4) Kompetensi Profesional. Menurut Saefudin (2015:1) kompetensi profesional adalah tingkat kemampuan guru dalam menguasai materi ajar secara luas dan mendalam, mencakup penguasaan kurikulum, bahan

ajar mata pelajaran di sekolah dan substansi keilmuan yang menaungi materinya, serta penguasaan terhadap struktur dan metodologi keilmuannya. Kompetensi profesional seorang guru merupakan dua aspek yang terintegrasi, ibarat dua sisi pada sekeping mata uang, sehingga pembentukannya tidak dapat dipisahkan sebagaimana tersurat dalam ayat 1 dan 2 pasal 7 UU No. 14 tahun 2005, serta pasal 29 PP No. 19/2005.

Pentingnya peningkatan kualitas guru pendidikan jasmani harus terus diupayakan saat ini. Hal ini disebabkan oleh sejumlah survei yang menyatakan bahwa kualifikasi guru yang ada di Indonesia saat ini dirasa sangat memprihatinkan. Rendahnya profesionalitas guru di Indonesia dilihat dari kelayakan guru mengajar. Menurut Surya Dharma, Balitbang Depdiknas (2009), “Input guru di Indonesia sangat rendah. Guru-guru yang layak mengajar untuk tingkat Sekolah Dasar (SD) baik negeri maupun swasta ternyata hanya 28,94%. Guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) negeri 54,12%, swasta 60,99%, guru Sekolah Menengah Atas (SMA) negeri 65,29%, swasta 64,73%, guru Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) negeri 55,91 %, swasta 58,26 %”. Selain itu data dari MOEC (2012:58) “pada tahun 2011/2012 menunjukkan bahwa dari total 1.550.276 guru SD sekitar 820.995 orang guru sudah memenuhi kualifikasi S1 sedangkan 729.891 masih belum S1”. Sedangkan menurut Hamid Muhamad (Kompas, 2 April 2015) “dari total 1,6 jt guru SD, sekitar sepertiganya atau 512.000 guru merupakan guru honorer yang diangkat kepala sekolah tanpa memperhatikan kriteria standar dalam pengangkatan guru”. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa rendahnya kualifikasi guru lebih banyak pada tingkat sekolah dasar.

Berkaca dari negara yang memiliki pendidikan terbaik di dunia yaitu Finlandia, menurut Sahlberg, P (2010) menyatakan bahwa menjadi guru di Finlandia merupakan pekerjaan yang dipandang mulia, bergengsi mirip dengan kedokteran, hukum, atau ekonomi dan salah satunya didorong oleh tujuan moral ketimbang materi. Menjadi guru sekolah dasar di Finlandia membutuhkan proses yang sangat kompetitif, dan hanya yang terbaik yang mampu menjadi profesional pengajar. Biasanya tidak cukup hanya menyelesaikan sekolah tinggi dan lulus pemeriksaan matrikulasi ketat, namun calon guru harus memiliki nilai tertinggi dan ketrampilan interpersonal yang sangat baik. Persyaratan untuk menjadi guru yang permanen di Finlandia baik dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas adalah yang memiliki gelar master sedangkan guru prasekolah dan TK harus memiliki gelar sarjana.

PEMBAHASAN

Menurut Fadjar, A, M (1999:34) pendidikan di sekolah dasar memegang peranan penting dalam proses pembentukan kepribadian peserta didik, baik yang

bersifat internal (bagaimana mempersepsi dirinya), maupun supra internal (bagaimana mempersepsi dan menyikapi Tuhannya dengan sebagai ciptaan-Nya). Secara operasional, tujuan pendidikan dasar adalah membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan intelektual dan mentalnya, proses perkembangan sebagai individu yang mandiri, proses perkembangan sebagai makhluk sosial, belajar hidup menyesuaikan diridengan berbagai perubahan dan meningkatkan kreativitas. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan di sekolah dasar ini sangat penting dilakukan secara baik dan benar oleh guru-guru yang profesional karena akan mempengaruhi perkembangan seorang anak kedepannya.

Masalah profesionalisme dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar (SD), bukan hanya sekedar problem guru dan para pembinanya. Tapi pada umum telah disadari, bahwa ini juga menjadi bagian dari problema bangsa dan negara. Kondisi kualitas pembelajaran Penjas, olahraga dan kesehatan yang memprihatinkan di SD disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Mutohir 2002:16). Salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan profesionalisme guru adalah dengan mengadakan program Pendidikan Profesi Guru (PPG). Hal ini sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 87 tahun 2013 pasal 2 tentang tujuan PPG yaitu untuk menghasilkan calon guru yang memiliki kompetensi dalam merencanakan, melaksanakan, dan menilai pembelajaran. Di Indonesia, UU No.20/2003 Pasal 42 ayat (1) menegaskan bahwa pendidik harus memiliki kualifikasi minimum dan sertifikasi sesuai dengan jenjang kewenangan mengajar, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Sesuai dengan penjelasan Pasal 15 UU No.20/2003, pendidikan profesi merupakan pendidikan tinggi setelah program sarjana yang mempersiapkan peserta didik untuk memiliki pekerjaan dengan persyaratan keahlian khusus. Hasil dari pendidikan profesi guru inilah yang akan melakukan uji sertifikasi, sehingga yang lulus akan mendapatkan sertifikat pendidik.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka artikel ini menguraikan tentang profesionalisme guru pendidikan jasmani di sekolah dasar dan bagaimana mengembangkan profesionalisme guru pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Kata profesional berasal dari kata profesi yang artinya sebagai bidang pekerjaan yang dilandasi pendidikan keahlian tertentu. Menurut Tafsir (1991:10) mengatakan profesi harus mengandung keahlian. Artinya suatu program harus ditandai dengan suatu keahlian yang khusus untuk profesi itu. Ditinjau dari segi bahasa (etimologi), istilah profesionalisme berasal dari Bahasa Inggris *profession* yang berarti jabatan, pekerjaan, pencaharian, yang mempunyai keahlian. Menurut Surya, dkk (2003:45) mengartikan bahwa *professional* mempunyai makna yang

mengacu kepada sebutan tentang orang yang menyandang suatu profesi dan sebutan tentang penampilan seseorang dalam mewujudkan unjuk kerja sesuai dengan profesinya. Sedangkan menurut Syafrudin (2002:15) mengutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia istilah professional adalah bersangkutan dengan profesi, memerlukan kepandaian khusus untuk menjalankannya dan mengharuskan adanya pembayaran untuk melakukannya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa profesionalisme merupakan pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang yang dipersiapkan atau dididik untuk melaksanakan suatu pekerjaan yang memerlukan keahlian dan ketrampilan khusus, dan mereka mendapatkan imbalan atau hasil atas pekerjaannya. Sifat profesional berbeda dengan sifat para profesional atau tidak profesional sama sekali. Sifat yang dimaksud adalah seperti yang dapat ditampilkan dalam perbuatan, bukan hanya dalam kata-kata saja.

Menurut Norris (2014:1) menyatakan *the National Association for Sport and Physical Education (NASPE) states that physical education is an integral part of the total education of every child in kindergarten through Grade 12*. Dari pendapat tersebut disimpulkan bahwa asosiasi nasional untuk olahraga dan pendidikan jasmani (NASPE) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dari anak mulai TK sampai dengan kelas 12. Pendidikan jasmani dan olahraga (Penjasort) adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Paturusi, 2012:4). Sedangkan menurut Husdarta (2011:3) menyampaikan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki ciri khusus yaitu pendidikan yang menekankan penggunaan fisik atau berkaitan dengan aktivitas gerak tubuh manusia. Tujuan pendidikan jasmani ialah memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental sosial, emosional dan moral (Paturusi, 2012:12). Sedangkan tujuan pembelajaran pendidikan menurut Husdarta (2011:9) harus mencakup domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya domain afektif.

Melalui Pendidikan jasmani siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Margono (2004:114) menyatakan bahwa *teacher: one whose fimation is to give instruction, especially in a school*". Lebih lanjut Margono mengutip pendapat Ametembun yang menyatakan bahwa guru adalah semua orang yang berwenang dan bertanggungjawab terhadap peserta didik, baik secara individual maupun klasikal, di sekolah maupun di luar sekolah. Guru juga harus dapat menjadi teladan bagi para siswanya baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Dalam undang-undang RI no. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 39 dikemukakan bahwa tenaga pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lainnya yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Selain itu Departemen Pendidikan Nasional melalui Dasar Standarisasi Profesi Guru dan Konseling mencantumkan bahwa, Guru pendidikan jasmani merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani, menilai hasil pembelajaran pendidikan jasmani, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, terutama bagi guru pendidik jasmani (Ditjen Dikti, 2004:1).

Guru sekolah dasar mempunyai peranan yang cukup sentral dalam mengembangkan karakter dan watak siswa. Hal ini mengingat bahwa pada jenjang sekolah dasar siswa akan lebih banyak mencari dan membentuk jati dirinya, sehingga sosok guru mutlak diperlukan untuk membantu pembentukan tersebut. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Fadjar, A, M (1999:34) bahwa "pendidikan di sekolah dasar memegang peranan penting dalam proses pembentukan kepribadian peserta didik, baik yang bersifat internal (bagaimana mempersepsi dirinya), maupun supra internal (bagaimana mempersepsi dan menyikapi Tuhannya dengan sebagai ciptaan-Nya)". Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia (kurikulum SD, 2003).

Metzler (2000:23) menunjukkan 11 bidang pengetahuan guru untuk pembelajaran berbasis model dalam pendidikan jasmani, yaitu: (1) *learning contexts*, (2) *learners*, (3) *learning theories*, (4) *development appropriateness*, (5)

learning domain and objectives, (6) physical education content, (7) task analysis and content progression, (8) assesment, (9) social/emotional, (10) equity in the gym, (11) curricullum models for PE. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan-pengetahuan dasar tersebut harus dimiliki oleh seorang guru dalam mengimplementasikan berbagai pendekatan dan metode pembelajaran terutama model-model pembelajaran pendidikan jasmani yang saat ini sedang merebak.

Perkembangan anak usia sekolah dasar disebut juga perkembangan masa pertengahan dan akhir anak yang merupakan kelanjutan dari masa awal anak. Permulaan masa pertengahan dan akhir ini ditandai dengan terjadinya perkembangan fisik, motorik, kognitif, dan psikososial anak. Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

Karakteristik perkembangan anak pada kelas satu, dua dan tiga SD biasanya pertumbuhan fisiknya telah mencapai kematangan, mereka telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Mereka telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat mengendarai sepeda roda dua, dapat menangkap bola dan telah berkembang koordinasi tangan dan mata untuk dapat memegang pensil maupun memegang gunting. Selain itu, perkembangan anak dari sisi sosial, terutama anak yang berada pada usia kelas awal SD antara lain mereka telah dapat menunjukkan keakuannya tentang jenis kelaminnya, telah mulai berkompetisi dengan teman sebaya, mempunyai sahabat, telah mampu berbagi, dan mandiri.

Usia anak SD yang berkisar antara 6 – 12 tahun menurut Seifert dan Haffung (1994) memiliki tiga jenis perkembangan : (1) Perkembangan Fisik: Hal tersebut mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12 -13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki-laki, Sumantri dkk (2005). (2) Perkembangan Kognitif: Hal tersebut mencakup perubahan – perubahan dalam perkembangan pola pikir. Perkembangan kognitif dapat dijelaskan berdasarkan tiga pendekatan perkembangan yaitu : (a) Tahapan Pra Oprasional, (b) Tahapan Oprasional Konkrit, (c) Tahapan Oprasional Formal. (3) Perkembangan Psikososial: Hal tersebut berkaitan dengan perkembangan dan perubahan emosi individu. Perkembangan individu harus sejalan dengan perkembangan aspek lain seperti di antaranya adalah aspek psikis, moral dan sosial. Menurut Syaodih (2007) menjelaskan tahapan perkembangan anak jika dipandang rangsangan fisik yang

sering diberikan maka faktor fisik anak yang berkembang demikian juga halnya dengan faktor kognitif dan psikososial.

Menjadi seorang guru tentunya harus memiliki standart agar seorang guru itu dikatakan profesional. Guru yang profesional harus memiliki kualifikasi dan kompetensi yang ditentukan disetiap negara. Standar profesionalitas guru di Indonesia mengacu pada beberapa landasan yuridis yang ada di Indonesia. Menurut UU No. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen menyatakan bahwa kompetensi yang harus dimiliki oleh guru adalah kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam pasal 8 meliputi kompetensi pedagogik, sosial, kepribadian, dan profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. Sedangkan menurut Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2008 tentang guru, pada pasal 2 disebutkan bahwa guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk melakukan tujuan pendidikan nasional.

Menurut undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 42 pada ayat (1), (2), dan (3) berbunyi: (1) pendidik harus memiliki kualifikasi minimum dan sertifikasi sesuai dengan jenjang kewenangan mengajar, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. (2) pendidik untuk pendidikan formal pada jenjang pendidikan usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi dihasilkan oleh perguruan tinggi yang terakreditasi. (3) ketentuan mengenai kualifikasi pendidik sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dan ayat 2 diatur lebih lanjut dengan peraturan pemerintah.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru. Kualifikasi Akademik Guru SD/MI yaitu guru pada SD/MI, atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S1) dalam bidang pendidikan SD/MI (D-IV/S1 PGSD/PGMI) atau psikologi yang diperoleh dari program studi yang terakreditasi. Standar Kompetensi Guru yaitu dikembangkan secara utuh dari empat kompetensi utama, yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.

Dari Keempat kompetensi tersebut terintegrasi dalam kinerja guru. Sesuai dengan undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen Bab IV Bagian Satu yaitu tentang Kualifikasi, Kompetensi, dan Sertifikasi. Pada pasal 8 menyebutkan bahwa Guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Sementara pasal 9 berbunyi kualifikasi akademik sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 diperoleh melalui pendidikan

tinggi program sarjana atau program diploma empat. Sementara pasal 10 berbunyi kompetensi guru sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8 meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi.

Dalam pembangunan pendidikan, kualitas guru memiliki pengaruh berantai terhadap komponen pendidikan lainnya, sehingga peningkatan kualitas guru secara nasional merupakan program sangat strategis. Pada dasarnya pengembangan profesionalisme guru dapat dilakukan melalui serangkaian kegiatan yang berkelanjutan sebagai antara lain: (1) Belajar secara mandiri (*self-directed learning*) dengan menyusun rencana belajar sendiri (*self planning of learning activities*) mengenai apa yang dipelajari (*what*), bagaimana mempelajarinya – membaca, mengerjakan, praktik (*how – reading, doing, practicing*), kapan (*when*), siapa - individual atau kelompok (*whom - individual or group*), di mana - di rumah, di sekolah, di perpustakaan, di lab (*where – at home, school, library, laboratory*); dan memantau serta menilai sendiri hasil belajar atau berdiskusi (*self monitoring and evaluation of learning output through self quest strategy or discussion*), (2) Kegiatan Organisasi Profesi - KKG, MGMP, MGBS, PGRI secara terprogram dan berkelanjutan, (3) Kegiatan ilmiah ekstern seperti seminar, lokakarya, dll, (4) Pendidikan penyetaraan atau studi lanjut, (5) Kaji tindak kelas terintegrasi berbasis kompetensi, dan (6) Uji sertifikasi.

Seiring dengan program peningkatan kualitas guru yang dilakukan secara berkelanjutan antara lain melalui sertifikasi guru, uji kompetensi, pelatihan dan penilaian kinerja guru. Permendikbud no 87 tahun 2013 mengemukakan bahwa program Pendidikan Profesi Guru (PPG) merupakan program pendidikan yang diselenggarakan untuk mempersiapkan lulusan S1 kependidikan dan S1/DIV non kependidikan yang memiliki bakat dan minat menjadi guru agar menguasai kompetensi guru secara utuh sesuai dengan standar nasional pendidikan sehingga dapat memperoleh sertifikat pendidik. Program PPG didasarkan pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No 87 tahun 2013. Dalam pasal 2 Permendikbud RI No 87 tahun 2013 dipaparkan tujuan Program PPG adalah (a). untuk menghasilkan calon guru yang memiliki kompetensi. (b) menindaklanjuti hasil penilaian dengan melakukan pembimbingan, dan pelatihan peserta didik, dan (c) mampu melakukan penelitian dan mengembangkan profesionalitas secara berkelanjutan. Sementara itu program PPG diselenggarakan oleh perguruan tinggi yang memiliki lembaga pendidikan tenaga kependidikan yang memenuhi persyaratan dan ditetapkan oleh Menteri. Ada 45 Universitas dari 27 Provinsi di Indonesia yang menyelenggarakan program PPG.

Struktur kurikulum program PPG, berisi lokakarya pengembangan perangkat pembelajaran, latihan mengajar melalui pembelajaran mikro, pembelajaran pada

teman sejawat, dan Program Pengalaman Lapangan (PPL), serta program pengayaan bidang studi dan pedagogik. Sistem pembelajaran pada program PPG mencakup lokakarya pengembangan perangkat pembelajaran dan program pengalaman lapangan yang diselenggarakan dengan pemantauan langsung secara intensif oleh dosen pembimbing dan guru pamong yang ditugaskan khusus untuk kegiatan tersebut. Lokakarya pengembangan perangkat pembelajaran dan program pengalaman lapangan dilaksanakan dengan berorientasi pada pencapaian kompetensi merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, menindaklanjuti hasil penilaian, serta melakukan pembimbingan dan pelatihan.

Proses rekrutmen program PPG dapat diikuti oleh lulusan sarjana kependidikan dan non kependidikan. LPTK sebagai lembaga penyelenggara PPG mesyaratkan adanya tes masuk bagi calon mahasiswa baru. Bagi lulusan S1 kependidikan yang telah lolos tes dapat langsung mengikuti program PPG tanpa melalui program matrikulasi sebelum mengikuti program PPG. Dalam pelaksanaan program PPG harus ada pembinaan oleh dosen secara terintegrasi dan pelaksanaan program berbasis lokakarya. Sistem pembelajaran program PPG meliputi workshop, praktek pengalaman lapangan (PPL) dan uji kompetensi.

LPTK memiliki peran sentral dalam peningkatan kualitas guru, LPTK dituntut untuk memahami pengembangan profesi guru sebagai upaya pembinaan guru dalam konteks pembekalan kompetensi sosial dan kepribadian. Pengembangan profesi, kompetensi dan sertifikasi merupakan mata rantai dalam upaya peningkatan kaulaitas guru. Hal ini diamanatkan dalam UU no. 14 tahun 2005 tentang lulusan PPG yang diharapkan: (1) kemampuan menguasai materi pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing peserta didik mencapai standart kompetensi, (2) menguasai ilmu pendidikan, perkembangan dan membimbing peserta didik, (3) menguasai pembelajaran bidang studi: belajar dan pembelajaran evaluasi pembelajaran, perencanaan pembelajaran, media pembelajaran, penelitian bagi peningkatan pembelajaran bidang studi, (4) mampu melaksanakan praktek pembelajaran bidang studi, (5) memiliki integritas kepribadian yang meliputi aspek fisik-motorik, intelektual, sosial, kongnitif dan afektif, (6) kompetensi sosial merupakan kemampuan dalam menjalin hubungan sosial secara langsung maupun menggunakan media di sekolah dan luar sekolah.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa program profesi guru (PPG) sangat penting untuk dilaksanakan. Adanya program khusus profesi ini merupakan salah satu upaya yang dilaksanakan pemerintah untuk meningkatkan profesionalisme guru di Indonesia. Program ini penting sebagai wadah untuk mahasiswa yang telah lulus sarjana maupun diploma non kependidikan untuk menjadi pendidik yang profesional dibidangnya. Hal ini disebabkan karena seorang

guru yang profesional harus menguasai kompetensi guru secara utuh sesuai dengan standar nasional pendidikan sehingga dapat memperoleh sertifikat pendidik.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pekerjaan guru sudah disejajarkan dengan pekerjaan profesional, sehingga guru harus memiliki kualifikasi dan standarisasi sesuai dengan yang ditetapkan pemerintah dalam undang-undang. Oleh karena itu, peningkatan kualitas keprofesionalan guru pendidikan jasmani terutama di Sekolah Dasar perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak. Hal ini disebabkan karena pendidikan jasmani Sekolah Dasar memegang peranan terpenting terhadap tumbuh kembang seorang anak. Pendidikan yang dilakukan secara benar oleh guru yang profesional akan menghasilkan anak-anak yang memiliki ketrampilan gerak yang baik dan memiliki daya berfikir yang bagus. Salah satu upaya untuk peningkatan profesionalisme guru yaitu dilakukan pemerintah yaitu membentuk program pendidikan profesi guru (PPG). Program ini merupakan salah satu upaya menjadikan calon guru untuk menjadi pendidik yang profesional dalam bidangnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Dasar Standarisasi Profesi Guru dan Konseling* Jakarta: Ditjen Dikti.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005. Tentang Guru dan Dosen*, Jakarta: Depdiknas.
- Fadjar, A, M. 1999. *Reorientasi Pendidikan Islam*. Jakarta: Fajar Dunia.
- Husdarta, J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 87 Tahun 2013 Tentang Program Pendidikan Profesi Guru Pra Jabatan*. Jakarta : Biro Hukum dan Organisasi Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Margono. 2004. *Guru Penjaskes SD tentang Fair Play Olahraga*. Volume 10, Edisi April 2004. Hal. 111-128.
- Metzler, Michael W. 2000. *Instructional Models for Physical Education*. Massachusetts: Allyn And Bacon, A Person Education Company.
- Mutohir, T. 2002. *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Unesa University Press:Surabaya.
- Norris, J. 2014. *Current Praktices and Perceptions of Physical Education Teacher Evaluation System*. Disertasi tidak diterbitkan: Arizona State University.
- Paturusi, A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakaerta: Rineka Cipta.

- Sahlberg, P. 2010. *The Secret to Finland's Success: Educating Teachers*. Stanford Center for Opportunity Policy in Education ~ Research Brief.
- Seifert, K.L dan Hoffnung, R.J. 1994. *Child and Adolescent Development*. Boston: Houghton Mifflin Compaby.
- Sumantri, M, S. 2005. *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Dinas Pendidikan.
- Surya, dkk. 2003. *Kapita Selekta Kependidikan SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syafrudin, N. 2002. *Guru Profesional dan Implementasi Kurikulum*. Ciputat: Pers.
- Syaodih, N,S. 2007. *Bimbingan & Konseling dalam Praktek Mengembangkan Potensi dan Kepribadian Siswa*. Bandung: Maestro.
- Tafsir, A. 1991. *Ilmu Pendidikan Islam dalam Perspektif Islam*. Bandung: Rajawali Rusda Karya.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005. *Tentang Guru dan Dosen*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widijoto, H. 2006. *Buku Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan Bidang studi Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.

UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS

Ibnu Darmawan

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

ibnu_182@ymail.com

Abstrak: Tulisan ini akan mencoba menguraikan dan mengkaji terkait isu dalam pendidikan jasmani. Isu atau permasalahan yang diangkat dalam tulisan ini yaitu tentang kebugaran jasmani pada siswa sekolah. Data SDI 2006 menunjukkan kondisi kebugaran masyarakat kita: 1,08% masuk dalam kategori baik sekali; 4,07% baik; 13,55% sedang; 43,90% kurang; dan 37,40% kurang sekali. Berdasarkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia maka harus ada solusi dari permasalahan tersebut. Melalui pendidikan jasmani yang diberikan siswa di sekolah, selama ini belum berpengaruh terhadap meningkatnya kebugaran jasmani siswa. Karenanya perlu perbaikan dalam pengelolaan pembelajaran penjas di sekolah. Dengan pengelolaan pembelajaran yang baik nantinya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan sesuai dengan tujuan penjas.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, penjas, siswa sekolah

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Menurut Mikdar (2006:45) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenagannya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat.

Data SDI 2006 menunjukkan kondisi kebugaran masyarakat kita: 1,08% masuk dalam kategori baik sekali; 4,07% baik; 13,55% sedang; 43,90% kurang; dan 37,40% kurang sekali (Cholik dan Maksum, 2007). Penelitian terkait kebugaran jasmani oleh Sulistiono (2014:223) diketahui hasil penelitian dengan jumlah sampel 721 siswa, pengumpulan data dilakukan secara cross-sectional di Kota Bandung dan Kabupaten Majalengka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 persen siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87 persen, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11 persen. Siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswa putri.

Di sekolah dasar semakin tinggi kelas semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya, sedangkan pada jenjang sekolah menengah pertama, kebugaran jasmani siswa putra semakin tinggi kelas, semakin tinggi kebugaran jasmaninya, sedangkan untuk siswa putri kebugaran jasmaninya sama di semua tingkatan kelas.

Kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas, baik siswa putra maupun siswa putri, semakin tinggi kelas kebugaran jasmaninya tetap sama. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik, dan semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berkurang aktivitas fisik siswa, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, kita dapat melihat bahwa tingkat kebugaran jamani siswa di Indonesia dalam kondisi buruk, karena sangat rendahnya tingkat kebugaran siswa. Untuk itu dalam upaya untuk perbaikan, ada beberapa tinjauan sebagai solusi. Yaitu melalui penjas di sekolah harus dioptimalkan keberadaannya, dengan perbaikan pengelolaan pembelajaran dan peningkatan kebugaran jasmani siswa sebagai tujuan utamanya.

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari biasanya manusia terhambat oleh timbulnya gejala-gejala yang berhubungan dengan kondisi tubuh mereka, sedangkan manusia harus mempertahankan kehidupannya dengan aktivitas-aktivitas yang dapat menghasilkan sumber kehidupan seperti, bekerja, berdagang dan sebagainya.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Maka dari itu agar memiliki kebugaran jasmani yang baik harus diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani secara berlangsung.

Menurut Giritwijoyo (2007:43) Menjelaskan bahwa “Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Lebih lanjut menurut Giritwijoyo dan Zafar (2012:23) menjelaskan bahwa: Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Derajat sehat dinamis yang dimaksud adalah normalnya fungsi alat-alat tubuh dalam keadaan beraktivitas atau berolahraga. Jika seseorang memiliki derajat sehat dinamis maka secara otomatis ia memiliki derajat sehat statis, akan tetapi sebaliknya jika seseorang memiliki derajat sehat statis maka belum tentu ia memiliki derajat sehat dinamis. Dengan demikian jika seseorang memiliki derajat sehat dinamis maka orang tersebut tidak akan mudah lelah dan siap melaksanakan tugas yang sama pada keesokan harinya bahkan melaksanakan tugas yang lebih berat sekalipun.

Seperti yang dijelaskan diatas, bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas atau suatu pekerjaan walaupun setelah melakukan pekerjaan yang berat sebelumnya karena masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas. Begitu sebaliknya, orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik dan belum tentu dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan atau berolahraga yang cukup berat dan lama.

Latihan kondisi fisik (physical conditioning) sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (physical fitness). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan tubuhnya dalam melakukan aktivitas ataupun bekerja.

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Menurut Perry (1997:37-38) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah. Penjelasan secara singkat sebagai berikut:

Umur

Daya tahan kardiorespiratori akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya umur, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini. Kebugaran meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

Jenis kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

Somatotipe atau bentuk tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya. Keadaan kesehatan, kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit. Gizi, makanan sangat perlu, jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38% lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh. Berat badan, berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien. Tidur dan istirahat, tubuh membutuhkan istirahat untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan di dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran dengan makanan dan udara. Kegiatan jasmaniah dan olahraga, kegiatan jasmaniah atau fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. Kegiatan jasmani mencegah timbulnya gejala atrofi karena badan yang tidak diberi kegiatan. Atrofi didefinisikan sebagai hilang atau mengecilnya bentuk otot karena musnahnya serabut otot. Pada dasarnya dapat terjadi baik secara fisiologi maupun patologi. Secara fisiologi, atrofi otot terjadi pada otot-otot yang terdapat pada anggota gerak yang lama tidak digunakan seperti pada keadaan anggota gerak yang dibungkus dengan gips.

Kesehatan, pelaksanaan pembelajaran penjas yang baik dan tepat telak terbukti berpengaruh besar terhadap peserta didik. Keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran penjas berkontribusi meningkatkan kemampuan fisik yang sangat bermanfaat ketika melakukan aktifitas sehari-hari (Kerr, et al, 2012:10)

Krotee & Bucher (2007:59) menjelaskan melalui aktivitas fisik tujuan yang akan dicapai meliputi kebugaran fisik, keterampilan motorik, (sosial-emosional) perkembangan kognitif dan afektif. Jadi jelas tujuan penjas sendiri salahsatunya yaitu untuk mencapai kebugaran fisik.

Secara teoritis tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai. Aktivitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani memadai, produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran baik. Begitu juga sebaliknya seseorang yang tidak melakukan aktivitas jasmani memadai tidak akan memiliki kebugaran yang baik.

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan fisik yang bersifat aerobik dilakukan secara teratur akan mempengaruhi atau meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Para ahli epidemiologi membagi aktivitas fisik ke dalam dua kategori, yaitu aktivitas fisik terstruktur (kegiatan olahraga) dan aktivitas fisik tidak terstruktur (kegiatan sehari-hari seperti berjalan, bersepeda dan bekerja) (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Ruhayati dan Fatmah (2011) menjelaskan, terdapat tiga aspek bermakna dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga dan kegiatan di waktu luang. Banyaknya aktivitas fisik berbeda pada tiap individu tergantung pada gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi risiko terhadap penyakit seperti kardiovaskuler disease (CDV), stroke, diabetes mellitus dan kanker. Selain itu juga memberikan efek positif terhadap penyakit seperti kanker payudara, hipertensi, osteoporosis dan risiko jatuh, kelebihan berat badan, kondisi muskuloskeletal, gangguan mental dan psikologikal dan mengontrol perilaku yang berisiko seperti merokok, alkohol, serta juga dapat meningkatkan produktivitas dalam bekerja (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya yaitu: (1) peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung, (2) penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung, (3) mencegah mortalitas akibat gangguan jantung, (4) peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik, (5) peningkatan tubuh

(berkaitan dengan gizi tubuh), (6) meningkatkan kemampuan otot, dan (7) mencegah obesitas (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Kebiasaan olahraga didefinisikan sebagai suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasilnya adalah meningkatkan kebugaran jasmani. Sedangkan kualitas olahraga adalah penilaian terhadap aktivitas olahraga berdasarkan frekuensi dan lamanya berolahraga setiap kegiatan dalam seminggu. Olahraga dapat meningkatkan kebugaran apabila memenuhi syarat-syarat berikut (Ruhayati dan Fatmah, 2011):

Intensitas Latihan

Makin besar intensitas latihan, makin besar pula efek latihan tersebut. Intensitas kebugaran jasmani sebaiknya antara 60-80% dari kapasitas aerobik yang maksimal. Intensitas latihan yang dianjurkan untuk olahraga kesehatan adalah antara 65% dan 80% dari denyut nadi maksimal.

Hasil penelitian oleh Lleixa, et al (2016:522) menyimpulkan bahwa orientasi pendidikan jasmani yaitu menuju gaya hidup sehat, potensi untuk mengembangkan interaksi sosial dan pengalaman yang berkarakter membuatnya sangat cocok untuk memperoleh kompetensi kunci. Kompetensi paling sering masuk dalam program pendidikan jasmani belajar di sini adalah sosial dan keterampilan kewarganegaraan, kemandirian dan inisiatif pribadi, belajar untuk belajar, dan pengetahuan dan interaksi dengan dunia fisik.

Hasil penelitian Liu, et al (2016:53) menyimpulkan bahwa kelas dengan konsep pendidikan jasmani telah banyak ditawarkan untuk mempromosikan gaya hidup sehat di lingkungan pendidikan tinggi. Tujuan dari makalah ini adalah untuk memeriksa efek dari kelas dengan konsep pendidikan jasmani tentang tingkat kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan di kalangan mahasiswa baru. Desain penelitian pra dan pasca uji digunakan. Secara total, 50 mahasiswa baru di universitas AS terdaftar dalam kelas 13 minggu. Tingkat kebugaran dan kesehatan mereka dinilai oleh Fitnessgram di awal dan akhir kursus. Mahasiswa secara signifikan meningkatkan kapasitas aerobik mereka, kekuatan otot dan daya tahan tubuh bagian atas, kekuatan otot perut dan daya tahan tubuh, dan penurunan persentase lemak tubuh. Tidak ada peningkatan fleksibilitas yang signifikan yang ditemukan di antara total sampel. Namun, mahasiswa non kinesiology secara signifikan meningkatkan fleksibilitas mereka sementara kecenderungan yang berlawanan ditemukan di kalangan mahasiswa kinesiology. Mahasiswa perempuan mengurangi persentase lemak tubuh lebih banyak, sementara mahasiswa laki-laki meningkatkan kapasitas aerobik mereka lebih cepat daripada rekan perempuan mereka. Peneliti menyarankan agar Universitas dapat mempertimbangkan untuk menawarkan kelas dengan konsep pendidikan jasmani untuk semua mahasiswa dan mengamankan kursus semacam itu sebagai persyaratan gelar.

Hasil penelitian oleh Vega, et al (2015:255) menyimpulkan efek jangka pendek program kebugaran fisik diikuti dengan program pemeliharaan melalui kegiatan olahraga dipengaturan pendidikan jasmani. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan untuk mengembangkan dan memelihara kardiorespirasi dan kebugaran otot dalam tujuan pendidikan jasmani. Jadi pendidikan jasmani dengan memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis akan berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran individu.

Lamanya latihan, jika kita menghendaki hasil latihan yang baik, berarti cukup bermanfaat bagi kesegaran jantung dan tidak berbahaya, maka harus berlatih sampai mencapai training zone yaitu selama 15-25 menit.

Frekuensi Latihan, frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas dan lamanya latihan. Olahraga dilakukan secara teratur setiap hari atau 3 kali seminggu minimal 30 menit setiap berolahraga. Pengukuran terhadap aktivitas fisik tergolong kompleks dan tidak mudah pendekatan telah dikembangkan, diantaranya adalah klasifikasi pekerjaan, observasi perilaku, penggunaan alat sensor gerakan, penandaan fisiologis (detak jantung) serta penggunaan calorimeter. Namun, metode yang paling umum digunakan saat ini adalah self-reported survey (survey dengan laporan diri) (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Berdasarkan riset yang dilakukan terdapat tiga aspek yang secara bermakna dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik seseorang, yaitu pekerjaan, olahraga dan kegiatan di waktu luang. Oleh karena itu, kuisioner ini meninjau aktivitas fisik pada tiga aspek tersebut yang mencakup kategori terstruktur dan tidak terstruktur, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, berolahraga dan aktivitas fisik pada waktu luang sehingga dapat diperoleh gambaran keseluruhan aktivitas fisik seorang individu (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Berdasarkan prinsip untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka idealnya pada pembelajaran jasmani di sekolah yaitu 3 kali pertemuan sesuai dengan prinsip frekuensi latihan minimal 3 sampai 4 kali seminggu. Dan pada kurikulum 2013 mata pelajaran penjas waktu yg tersedia= 3x45 mnt/minggu.

Sosial

Seperti yang kita ketahui bahwa olahraga dapat membentuk perilaku sosial. Seperti yang dikatakan (Mutohir 2007:126-127) olahraga merupakan sekolah kehidupan (school for life). Sejumlah keterampilan dan nilai kerjasama seperti kerjasama, komunikasi, patuh pada aturan, memecahkan masalah, kepemimpinan, dan hormat pada orang lain yang merupakan pondasi perkembangan menyeluruh dari para pemuda dapat dipelajari melalui kegiatan bermain, pendidikan jasmani, dan olahraga. Ketika sekelompok orang bermain sepak bola, misalnya, mereka tidak hanya sekedar menggiring dan menggiring bola. Hakikatnya mereka belajar kerjasama, mengatasi rintangan, memecahkan masalah, dan mencapai tujuan.

Peranan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di dalam usahanya terhadap pembentukan sosial anak-anak. Antara lain: (1) Menanamkan pembinaan terhadap pengakuan dan penerimaan akan norma-norma dan peraturan yang berlaku di masyarakat. (2) Menanamkan kebiasaan untuk selalu berperan aktif dalam suatu kelompok, agar dapat bekerja sama, dapat menerima pimpinan dan memberikan pimpinan. (3) Membina dan memupuk ke arah perkembangan terhadap perasaan sosial, pengakuan terhadap orang lain. (4) Menanamkan dan memupuk untuk selalu belajar bertanggung jawab, dan mau memberikan bantuan dan pertolongan, serta memberikan perlindungan dan mau berkorban. (5) Bentuk kegiatan, baik dalam belajar, bekerja maupun dalam mengisi waktu-waktu luang.

Keseimbangan Mental

Salah satu usaha untuk menciptakan suatu lingkungan mental yang sehat dapat dilakukan melalui pendidikan olahraga kesehatan yang pembinaannya dimulai sejak Sekolah Dasar. Salah satu peranan pendidikan jasmani di sekolah adalah belajar mengendalikan luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu yang singkat atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis yang sering juga dikatakan dengan pembinaan kestabilan emosi. Program kegiatan pendidikan olahraga kesehatan yang baik dan terarah, dapat dijadikan sebagai sarana di dalam pemupukan kestabilan emosi dan keseimbangan mental. Hal ini disebabkan guru-guru pendidikan jasmani pada umumnya sangat erat berhubungan dengan anak-anak, dalam suasana pergaulan yang akrab baik di lapangan permainan, atletik, bangsal senam, kolam renang maupun di tempat-tempat latihan yang lainnya. Dalam hal ini tentu guru-guru pendidikan jasmani akan lebih mudah untuk mengamati tingkah laku anak-anaknya secara wajar.

Di dalam suasana bebas penuh keakraban tetapi terpimpin, maka anak-anak akan segera dapat terlihat segala kekurangan dan kelemahan dari masing-masing anak tersebut. Dengan demikian akan lebih memudahkan bagi guru pendidikan jasmani untuk mengadakan bimbingan dan pengarahan kepada anak-anak, di dalam usaha memupuk kepribadiannya secara lebih efektif dan efisien.

Melalui bidang pengajaran pendidikan olahraga kesehatan, maka pemupukan terhadap kestabilan emosi anak akan di peroleh secara lebih efektif. Anak-anak akan memperoleh pengalaman secara langsung dalam dunia kenyataan, karena mereka terjun turut berkecimpung di lapangan dalam suasana yang penuh rangsangan terhadap timbulnya emosi yang harus dapat di kendalikan. Di sini anak-anak telah memperoleh bekal yang cukup kuat, yaitu agar mereka dapat berpikir secara lebih jernih dan terarah, menyesuaikan diri terhadap situasi, selalu mau belajar, dan mau menerima keadaan yang seharusnya. Dengan demikian anak-anak akan menjadi manusia dewasa yang memperoleh tempaan terhadap keyakinan dalam rangka pementapan diri, sehingga tidak akan mudah tergoyahkan atau

terpancing oleh rangsangan-rangsangan yang dapat mempengaruhi kestabilan emosinya, atau dengan kata lain anak-anak telah memiliki keseimbangan mental yang cukup kuat.

Seperti yang dijelaskan Syarifudin (1997:5) “melalui aktivitas gerak yang dilakukan siswa pada tiap-tiap pertemuan belajar atau diwaktu luangnya tujuan pendidikan jasmani mencakup organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional”. Jadi tujuan penjas tidak hanya untuk fisik saja, tetapi menyeluruh mencapai aspek mental dan sosial.

Motorik, peran aktivitas fisik dan olahraga yaitu meningkatkan kebugaran jasmani, seperti yang kita ketahui kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen fisik. Menurut Bompas kemampuan fisik terdiri dari sepuluh komponen biomotorik yaitu: (1) strength, (2) muscular endurance yang terdiri dari cardio-respiratory endurance dan muscle endurance, (3) explosive power, (4) speed, (5) flexibility, (6) accuracy, (7) reaction, (8) agility, (9) balance, (10) coordination.

Melihat 10 komponen fisik menurut Bompas maka komponen fisik yang termasuk pada ranah motorik yaitu (a) explosive power, (b) speed, (c) flexibility, (d) accuracy, (e) reaction, (f) agility, (g) balance, (h) coordination.

KESIMPULAN

Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan melalui penjas. Ada dua solusi sebagai upaya guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pertama yaitu dengan modifikasi waktu jam pelajaran penjas. Waktu yg tersedia= 3x45 mnt/minggu, dimodifikasi menjadi tiga kali pertemuan dalam seminggu. Dan solusi yang kedua yaitu dengan peningkatan strategi guru penjas dalam merancang pembelajaran menggunakan paradigma baru penjas (fun, busy, utuh, modifikasi).

DAFTAR RUJUKAN

- Giriwijoyo. 2007. *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*, Edisi 7. Bandung: Buku ajar FPOK UPI.
- Giriwijoyo dan Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kerr, et all. 2012. Physical Education Contributes to Total Physical Activity Levels and Predominantly in Higher Intensity Physical Activity Categories: *European Physical Education Review*, 1-13.
- Krotee, L.M & Bucher, A.C. 2007. *Management of Physical Education and Sport: Thirteenth Edition*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Liu, at al. 2016. A Conceptual Physical Education Course and College Freshmen's Health-Related Fitness: *Health Education*, 117(1):53-68.

- Lleixa, et al. 2016. Integrating Key Competences in School Physical Education Programmes: *European Physical Education Review*, 22(4):506-525.
- Undang-Undang. 2003. Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Bandung: Citra Umbaran.
- Mikdar, U.Z. 2006. *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mutohir. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta. PT Indeks.
- Perry, A.H. 1997. *Applied Climatology: Principles and Practice*, 127-128.
- Ruhayati dan Fatmah. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sulistiono. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah di Jawa Barat: *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2):223-233.
- Syarifudin. 1997. *Pokok-Pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Vega, et al. 2015. Effects of a Physical Education-Based Programme on Health-Related Physical Fitness and its Maintenance in High School Students: *European Physical Education Review*, 22(2):243-259

EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MODEL FORMATIF DAN SUMATIF

Danis Sunu I Madeanto

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)
sunuimade@gmail.com

Abstrak: Dalam satu semester pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui keberhasilan yang telah dicapai oleh peserta didik. Evaluasi yang digunakan dalam satu semester yaitu menggunakan evaluasi formatif (tes yang dilakukan ketika akhir pelajaran/proses belajar mengajar) dengan tujuan guru mengontrol peserta didik mengenai materi yang telah diajarkan pada pokok bahasan tersebut, dan evaluasi sumatif (tes yang dilakukan setiap akhir semester/hasil penilaian) dengan tujuan untuk melihat hasil pembelajaran yang telah dikuasai oleh para peserta didik.

Kata kunci: pembelajaran, pendidikan jasmani, formatif, sumatif

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik mental serta emosional (Paturusi, 2012:15). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang menitik beratkan pada tiga ranah yaitu kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan), dan afektif (sikap). Untuk mengetahui hasil dari proses pembelajaran pendidikan jasmani membutuhkan adanya evaluasi. Proses evaluasi khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi tiga ranah yaitu kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan), dan afektif (sikap).

Evaluasi adalah “suatu proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk menentukan kualitas (nilai dan arti) dari sesuatu, berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu dalam mengambil suatu keputusan” (Arifin, 2014:5). Sejalan dengan pendapat Winarno (2004:4), “evaluasi merupakan suatu proses sistematis untuk menentukan nilai berdasarkan data yang dikumpulkan melalui pengukuran”. Dengan evaluasi maka dapat diketahui sejauh mana peserta didik dapat menerima mata pelajaran yang telah disampaikan oleh guru. Evaluasi yang dilakukan selama satu semester ada dua macam yaitu evaluasi formatif dan sumatif.

Evaluasi formatif adalah tes untuk mengukur sejauh mana siswa telah menguasai bahan pelajaran, setelah mengikuti suatu pembelajaran kegiatan instruksional tertentu. Sudijono (2011:71) mengatakan “tes formatif adalah tes

hasil belajar yang bertujuan untuk mengetahui, sudah sejauh manakah peserta didik “telah terbentuk” (sesuai dengan tujuan pengajaran yang telah ditentukan) setelah mereka mengikuti proses pembelajaran dalam jangka waktu tertentu”. Artinya setiap setelah pembelajaran sudah berakhir, maka dilakukan sebuah pengukuran atau tes yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai keterampilan setelah mengikuti proses pembelajaran.

Selain dilakukan setelah berakhirnya sebuah pembelajaran, evaluasi juga dapat dilakukan di akhir semester atau setelah seluruh pembelajaran terselesaikan yang disebut dengan tes sumatif. Tes semacam ini dimaksudkan untuk mengukur keberhasilan belajar peserta didik secara menyeluruh, materi yang diujikan seluruh pokok bahasan dan tujuan pengajaran dalam satu program tahunan atau semesteran, masing-masing pokok bahasan terwakili dalam butir-butir soal yang diujikan (Thoha, 2003:48).

Melihat dari kedua evaluasi tersebut, tes dilakukan pada waktu yang berbeda yaitu pada saat setelah selesai proses pembelajaran dan tes yang diberikan di akhir semester. Tentunya hal ini dilakukan dengan maksud dan tujuan tertentu. Sebagai guru sangat penting memahami evaluasi sebagai bahan untuk menilai hasil pembelajaran dan keberhasilan dalam mengajar. Akan tetapi masih banyak guru yang belum memahami evaluasi secara menyeluruh dan mendalam. Diharapkan dengan artikel ini mampu memberikan pemahaman kepada pembaca khususnya guru dan calon guru agar dapat memahami pentingnya evaluasi dalam dunia pendidikan. Untuk lebih mengetahui tentang evaluasi formatif dan sumatif, maka akan dijelaskan dalam artikel ini.

PEMBAHASAN

Pembelajaran merupakan suatu upaya yang melibatkan interaksi antara pendidik, peserta didik, sumber-sumber belajar, serta proses belajar. Keempat elemen tersebut mempunyai keterikatan satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan dalam proses pendidikan. Lachman (1997) berpendapat “*learning refer to learning as a change in behavior that is due to experience, in other words it is defined as an effect of experience on behavior*”. Asyhar (2012:7), beliau mengemukakan “pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsung antar pendidik dengan peserta didik”. Huda (2013:2) menyatakan “pembelajaran merupakan hasil dari memori, kognisi, dan metakognisi yang berpengaruh terhadap pemahaman, hal inilah yang terjadi ketika seseorang sedang belajar dan kondisi ini juga sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, karena belajar merupakan proses alamiah setiap orang”.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi guru dan siswa yang terencana dan dirancang

secara sistematis dimana dosen menjadi fasilitator untuk memotivasi peserta didiknya dalam belajar dan meningkatkan hasil belajar sesuai dengan kebutuhannya. Salah satu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar dan dibutuhkan di sekolah adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dimana pembelajaran tersebut mempunyai tujuan untuk membuat peserta didik menjadi sehat atau bugar jasmaninya.

Depdiknas (2003:06) menjelaskan pendidikan jasmani merupakan “proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional”. National Association for Sport and Physical Education (2011:6-7) mengatakan *“A high-quality physical education program offers students more than just skill development and physical activity; it emphasizes student learning in all three domains (psychomotor, cognitive and affective). While the psychomotor domain is the most obvious domain of focus in a high- quality physical education setting, purposeful instruction in the cognitive and affective domains also enhances student development and fosters a healthy, physically active lifestyle”*. Suherman (2004:23) menambahkan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah “suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran Jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi”.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah proses pembelajaran secara keseluruhan yang dilakukan secara sadar dan untuk membentuk manusia berkualitas (baik fisik, moral, intelektual, sosial, dan emosional), melalui aktifitas gerak dengan tujuan membentuk setiap peserta didik menjadi lebih bugar atau sehat.

Evaluasi adalah bagian dari sistem manajemen yaitu perencanaan, organisasi, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Tanpa evaluasi, maka tidak akan diketahui bagaimana kondisi peserta didik tersebut dalam rancangan pelaksanaan pembelajaran serta hasil belajarnya. Pramono (2014:13) menjelaskan “evaluasi pembelajaran adalah suatu proses kegiatan evaluasi yang hanya terbatas pada ruang kelas atau dalam konteks proses belajar mengajar”. Pendapat tersebut diperkuat dengan Harjanto (2005:277) mengatakan bahwa “evaluasi pembelajaran adalah penilaian atau penafsiran terhadap pertumbuhan dan kemajuan peserta didik kearah tujuan-tujuan yang telah ditetapkan dalam hukum”. Hasil penilaian ini dapat dinyatakan secara kuantitatif maupun kualitatif.

Dengan demikian evaluasi menempati posisi yang sangat penting dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena dengan adanya evaluasi keberhasilan pembelajaran dapat diketahui. Evaluasi yang

dilakukan oleh guru mempunyai banyak kegunaan bagi peserta didik, maupun bagi guru itu sendiri. Ada dua macam evaluasi pembelajaran yang digunakan guru dalam satu semester yaitu menggunakan evaluasi formatif dan evaluasi sumatif.

Evaluasi formatif adalah evaluasi yang dilakukan pada setiap akhir pembahasan suatu pokok bahasan atau topik, dan untuk mengukur sejauh mana siswa telah menguasai bahan pelajaran, setelah mengikuti suatu proses pembelajaran yang telah berjalan sebagaimana yang direncanakan. Arikunto (2002:36) menjelaskan bahwa “evaluasi formatif adalah untuk mengetahui sejauh mana siswa telah memahami materi setelah mengikuti sesuatu pembelajaran”. evaluasi formatif untuk memantau kemajuan belajar peserta didik selama proses belajar mengajar berlangsung serta untuk mengetahui kelemahan-kelemahan yang memerlukan perbaikan sehingga hasil belajar mengajar menjadi lebih baik. Dari hasil evaluasi ini akan diperoleh gambaran siapa saja yang telah berhasil dan siapa yang belum berhasil. Tindakan lanjut dari evaluasi ini adalah bagi para peserta didik yang belum berhasil maka guru dapat memberikan remedial, yaitu bantuan khusus yang diberikan kepada siswa yang mengalami kesulitan memahami atau melakukan suatu pokok bahasan tertentu. Sementara bagi peserta didik yang telah berhasil maka akan melanjutkan ke topik berikutnya.

Evaluasi formatif atau tes formatif diberikan pada akhir setiap pembelajaran, yaitu dilaksanakan pada setiap satuan pelajaran atau subpokok bahasan berakhir atau dapat diselesaikan. Disekolah-sekolah tes formatif biasa dikenal dengan istilah ulangan harian. Tes formatif adalah tes hasil belajar yang bertujuan untuk mengetahui, sudah sejauh manakah peserta didik “telah terbentuk” (sesuai dengan tujuan pengajaran yang telah ditentukan) setelah mereka mengikuti proses pembelajaran dalam jangka waktu tertentu (Sudijono, 2011:71). Tes formatif juga bertujuan untuk mencari umpan balik (*feedback*), yang selanjutnya hasil penilaian tersebut dapat digunakan untuk memperbaiki proses belajar mengajar yang sedang atau yang sudah dilaksanakan (Purwanto, 2009:26).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa tes formatif adalah tes yang diberikan kepada peserta didik pada setiap akhir pelajaran. Memonitor kemajuan siswa selama proses pembelajaran bertujuan untuk mengarahkan peserta didik pada jalur yang membawa hasil-hasil belajar yang maksimal.

Fungsi utama dari tes formatif adalah untuk mengetahui keberhasilan dan kegagalan proses belajar mengajar, dengan demikian dapat dipakai untuk memperbaiki dan menyempurnakannya. Fungsi tes formatif juga untuk mengetahui masalah dan hambatan kegiatan belajar mengajar termasuk metode belajar dan pembelajaran yang digunakan guru, kelemahan dan kelebihan peserta didik.

Fungsi evaluasi formatif adalah evaluasi yang dilakukan guru untuk memperbaiki proses pembelajaran maupun strategi pembelajaran yang telah diterapkan. Pelaksanaan evaluasi ini dapat dilakukan secara kontinu atau periodik tertentu dalam satu proses belajar mengajar. Maksud periodik yaitu pada awal, tengah, atau akhir dari proses pembelajaran. Informasi yang diperoleh dari evaluasi formatif ini secepatnya dianalisis guna memberikan gambaran kepada guru, tentang perlu tidaknya dilakukan pembelajaran perbaikan bagi para peserta didik yang memerlukan.

Tujuan utama evaluasi formatif adalah menentukan tingkat kemampuan peserta didik. Evaluasi formatif ini juga bertujuan mengetahui sejauh mana pembelajaran yang dirancang dapat berlangsung, sekaligus mengidentifikasi hambatan.

Arikunto, (2002:36-38) Evaluasi formatif mempunyai manfaat, baik bagi siswa, guru, maupun pelajaran itu sendiri.

Manfaat bagi siswa: (a) Digunakan untuk mengetahui apakah siswa sudah menguasai bahan pelajaran secara menyeluruh. (b) Merupakan penguatan (*reinforcement*) bagi siswa. Dengan mengetahui bahwa tes yang dikerjakan sudah menghasilkan skor yang tinggi sesuai dengan yang diharapkan maka siswa merasa mendapat “anggukan kepala” dari guru, dan ini merupakan suatu tanda bahwa apa yang sudah dimiliki merupakan pengetahuan yang sudah benar. Dengan demikian maka pengetahuan itu akan bertambah membekas diingatan. Di samping itu, tanda keberhasilan suatu pelajaran akan memperbesar motivasi siswa untuk belajar lebih giat, agar dapat mempertahankan nilai yang sudah baik itu atau memperoleh lebih baik lagi. (c) Usaha perbaikan. Dengan umpan balik (*feed back*) yang diperoleh setelah melakukan tes, siswa mengetahui kelemahan-kelemahannya. Bahkan dengan teliti siswa mengetahui bab atau bagian dari bahan yang mana yang belum dikuasainya. Dengan demikian, akan ada motivasi untuk meningkatkan penguasaan. (d) Sebagai diagnosis. Bahan pelajaran yang sedang dipelajari oleh siswa merupakan serangkaian pengetahuan, keterampilan, atau konsep. Dengan mengetahui hasil tes formatif, siswa dengan jelas dapat mengetahui bagaimana dari bahan pelajaran yang masih dirasakan sulit.

Manfaat bagi guru: Dengan mengetahui hasil tes formatif yang diakan, maka guru: (a) Mengetahui sampai mana sejauh mana bahan yang diajarkan sesudah dapat diterima oleh siswa. Hal ini menentukan pula apakah guru itu mengganti cara menerangkan (strategi mengajar) atau tetap dapat menggunakan cara (strategi) yang lama. (b) Mengetahui bagian-bagian mana dari bahan pelajaran yang belum menjadi milik siswa. Apabila bagian yang belum dikuasai ketebulan merupakan bahan persyarat bagi bagian pelajaran yang lain, maka bagian itu harus diterangkan lagi, dan barangkali memerlukan cara atau medialain untuk

memperjelas. Apabila bahan ini tidak diulangi, maka akan mengganggu kelancaran pemberian bahan pelajaran selanjutnya, dan siswa akan semakin tidak menguasainya. (c) Dapat meramalkan sukses dan tidaknya seluruh program yang akan diberikan. Manfaat bagi pelajaran: Setelah diadakan tes formatif maka diperoleh hasil. Dari hasil tersebut dapat diketahui: (a) Apakah pelajaran yang telah diberikan merupakan pembelajaran yang tepat dalam arti sesuai dengan kecapakan anak. (b) Apakah pembelajaran tersebut membutuhkan pengetahuan-pengetahuan persyaratan yang belum diperhitungkan. (c) Apakah diperlukan alat, sarana, dan prasarana untuk mempertinggi hasil yang akan dicapai. (d) Apakah metode, pendekatan, alat evaluasi yang digunakan sudah tepat.

Terdapat berbagai macam teknik yang dapat digunakan sebagai penilaian formatif. Teknik-teknik tersebut dapat dibagi kedalam tipe tertulis dan tidak tertulis sebagai berikut:

Tidak Tertulis	Tertulis
Pertanyaan	Ujian
Keterampilan/tes	Esai
Observasi/Wawancara	Portofolio
Presentasi	Penilaian Mandiri

Evaluasi sumatif adalah tes yang dilaksanakan setelah memberikan keseluruhan materi pelajaran pada akhir semester, setelah diadakannya beberapa tes formatif. Arifin (2009:36) menjelaskan bahwa “istilah sumatif berasal dari kata “sun” yang berarti *total obtained by adding together items, number or amounts*. Artinya penilaian sumatif berarti penilaian yang dilakukan jika satuan pengalaman belajar atau seluruh materi pelajaran dianggap telah selesai. Tes sumatif adalah tes yang dilakukan untuk memperoleh data atau informasi sampai dimana penguasaan atau pencapaian belajar siswa terhadap bahan pelajaran yang telah dipelajarinya (Purwanto, 2009:26). Arikunto (2002:38-39) mengatakan “evaluasi sumatif atau tes sumatif dilaksanakan setelah berakhirnya keseluruhan proses pelajaran atau sebuah pelajaran yang lebih besar”. Dengan demikian, ujian akhir semester atau ujian nasional termasuk penilaian sumatif. Evaluasi sumatif adalah suatu penilaian yang dilaksanaannya itu dilakukan pada akhir semester dari akhir tahun.

Secara diagramis maka hubungan antara tes formatif dengan sumatif ini digambarkan sebagai berikut:

Pembelajaran	Evaluasi	
Pemainan Bolabesar	Formatif	
Permainan Bolakecil	Formatif	
Atletik	Formatif	
Aktivitas Kebugaran jasmani	Formatif	Sumatif
Aktivitas Rikmit	Formatif	
Akuatik (Aktivitas Air)	Formatif	
Pendidikan Luar Sekolah (outdoor education)	Formatif	
Kesehatan	Formatif	

(Sumber: Peneliti, 2017)

Berdasarkan tabel tersebut dijelaskan bahwa evaluasi formatif diberikan ketika proses pelajaran telah selesai dan evaluasi sumatif diberikan ketika keseluruhan materi pelajaran tersampaikan. Tes sumatif mengukur keberhasilan belajar peserta didik secara menyeluruh, materi yang diujikan seluruh pokok bahasan dan tujuan pengajaran dalam satu tahunan pembelajaran atau semesteran, masing-masing pokok bahasan terwakili dalam butir-butir soal yang diujikan (Thoha, 2003:48). Dan bagaimanapun hasil yang diperoleh dari tes sumatif, tampaknya menjadi keputusan akhir, mengingat tidak adanya kesepakatan bagi guru untuk memperbaiki kekurangan para siswa pada semester tersebut. Perubahan bisa dilakukan pada tahun berikutnya atau sebagai bahan untuk menyempurnakan semester berikutnya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa tes sumatif adalah tes yang dilakukan tiap akhir semester, setelah para siswa menyelesaikan proses belajar dari suatu bidang studi atau mata pelajaran tertentu selama satu periode waktu tertentu.

Fungsi dan tujuan Evaluasi Sumatif : (a) Untuk menentukan nilai siswa, (b) Keterangan tentang keterampilan dan kecakapan, (c) Keberhasilan belajar siswa. (d) Titik tolak pelajaran berikutnya, (e) Indikator prestasi siswa dalam kelompoknya. (f) Untuk mengukur pencapaian program, fungsi evaluasi sumatif dalam evaluasi program pembelajaran dimaksudkan sebagai sarana untuk mengetahui posisi atau kedudukan individu di dalam kelompoknya. Mengingat bahwa obyek sasaran dan waktu pelaksanaan berbeda antara evaluasi formatif dan sumatif maka lingkup saran yang dievaluasi juga berbeda.

Tujuan evaluasi sumatif adalah menentukan nilai (angka) berdasarkan tingkatan hasil belajar peserta didik yang dipakai sebagai angka rapor. Hasil dari sumatif juga dapat dimanfaatkan untuk perbaikan proses pembelajaran secara menyeluruh.

Arikunto, (2002:39-41) Ada beberapa manfaat tes sumatif, dan 3 diantaranya yang terpenting adalah: (a) Untuk mengetahui nilai. Apabila tes

formatif terutama digunakan untuk memberikan informasi demi perbaikan penyampaian, dan tidak digunakan untuk memberikan nilai atau tidak digunakan untuk penentuan kedudukan seorang anak di antara teman-temannya (grading), maka nilai dari tes sumatif ini digunakan untuk menentukan kedudukan anak. Dalam penentuan nilai ini setiap anak dibandingkan dengan anak-anak lain. (b) Untuk menentukan seseorang anak dapat atau tidaknya mengikuti kelompok dalam menerima pembelajaran selanjutnya. Dalam kepentingan seperti ini maka tes sumatif berfungsi sebagai tes prediksi. Contoh. Pada waktu kenaikan kelas, guru-guru mempertimbangkan siapa-siapa yang kira-kira mampu mengikuti program di kelas berikutnya. Sebagai bahan pertimbangan adalah nilai-nilai yang diperoleh terutama dari tes sumatif. Siswa-siswa yang sekiranya tidak mampu mengikuti program di kelas berikutnya dipersilahkan tinggal kelas. (c) Untuk mengisi catatan kemajuan belajar siswa yang akan berguna bagi: Orang tua siswa, Pihak bimbingan dan penyuluhan di sekolah, Pihak-pihak lainnya apabila siswa tersebut akan pindah ke sekolah lain, akan melanjutkan belajar atau akan memasuki lapangan kerja.

Untuk memperoleh gambaran mengenai tes formatif dan tes sumatif secara lebih mendalam, berikut ini akan disajikan perbandingan antar keduanya, agar dapat diketahui tiap-tiap persamaan dan perbedaannya. Dalam membandingkan, akan ditinjau dari 9 aspek, yaitu: fungsi, waktu, titik berat atau tekanannya, alat evaluasi, cara memilih tujuan dievaluasi, tingkat kesulitan soal-soal tes, cara menyekor tingkat pencapaian, dan metode menulis hasil tes.

Perbedaan	Formatif	Sumatif
Fungsi	Sebagai umpan balik bagi siswa, guru, maupun pembelajaran untuk menilai pelaksanaan satu unit pelajaran	Untuk memberikan tanda kepada siswa bahwa telah mengikuti suatu pembelajaran, serta menentukan posisi kemampuan siswa dibandingkan dengan kawan dalam kelompok
Waktu	Selama pelajaran berlangsung untuk mengetahui kekurangan agar pelajaran dapat berlangsung sebaik-baiknya	Pada akhir semester, ujian nasional
Titik Berat Penilaian	Menekankan pada tingkah laku kognitif dan psikomotor	Pada umumnya menekankan kognitif, psikomotor tetapi ada kalanya pada tingkah laku dan kadang-kadang pada afektif. Akan tetapi walaupun menekankan pada kognitif, psikomotorik yang diukur adalah tingkatan yang lebih tinggi (bukan sekedar keterampilan dan ingatan atau hafalan saja)

Alat Evaluasi	Tes prestasi belajar yang tersusun secara baik	Tes ujian akhir
Cara Memilih Tujuan yang di Evaluasi	Mengukur semua tujuan instruksional khusus	Mengukur tujuan instruksional umum
tingkat kesulitan tes	Belum dapat ditentukan	Rata-rata mempunyai tingkat kesulitan. Ditambah beberapa soal yang sangat mudah dan beberapa lagi yang sangat sukar
skoring (cara menyekor)	Menggunakan standart mutlat (<i>criterion referenced</i>)	Kebanyakan menggunakan standar relatif (<i>norm referenced</i>), tetapi dapat pula dipakai standar muntlak (<i>criterion referenced</i>)
tingkat pencapaian	Ditinjau dari tujuan, tes formatif digunakan untuk mengetahui apakah siswa sudah mencapai tujuan instruksional umum yang diuraikan menjadi tujuan instruksional khusus	Memberikan tanda kepada siswa bahwa mereka telah mengikuti suatu program dan untuk menentukan posisi kemampuan siswa dibandingkan dengan kawan dalam kelompoknya, maka tidak diperlukan suatu tuntutan harus beberapa tingkat penguasaan yang dicapai.
cara pencatatan hasil	Prestasi tiap siswa dilaporkan dalam bentuk catatan berhasil atau gagal menguasai suatu tugas	Keseluruhan skor atau sebagian skor tujuan-tujuan yang dicapai

KESIMPULAN

Evaluasi formatif adalah tes yang diberikan kepada siswa pada setiap akhir pembelajaran satuan pengajaran. Memantau kemajuan siswa selama proses pembelajaran bertujuan untuk mengarahkan siswa/peserta didik pada jalur yang membawa hasil-hasil belajar yang maksimal serta mengamati pelaksanaan pembelajaran secara berkesinambungan dan terus-menerus.

Evaluasi sumatif adalah tes yang dilakukan setiap akhir semester, setelah para siswa menyelesaikan pembelajaran dari mata pelajaran tertentu selama satu periode waktu tertentu, pada pertengahan semester yang lazim kita ketahui sebagai midsemester atau ujian tengah semester (UTS). Evaluasi sumatif yaitu penentuan kenaikan kelas bagi setiap siswa, fungsi dari penilaian ini adalah untuk menentukan prestasi hasil belajar siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani selama satu semester.

DAFTAR RUJUKAN

Arifin, Z. 2009. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
Arikunto, S. 2002. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi aksara.

- Asyhar, R. 2012. *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Gaung Persada (GP) Press Jakarta.
- Depdiknas. 2003. *UU No 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Harjanto. 2005. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Huda, M. 2013. *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Patusuri, A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pramono, S. 2014. *Panduan Evaluasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Jogjakarta: Diva Press.
- Purwanto, N . 2009. *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lachman, S. J. 1997. *Learning is a process: Toward an improved definition of learning*. Journal of Psychology, 131,477–480.
- Masidjo. 1995. *Penilaian Hasil Belajar Siswa di Sekolah*. Yogyakarta: Kanisius.
- NASPE. 2011. *Physical Education is Critical to Education the Whole Child (Position Statement)*. (Online), (<http://highfiveidaho.org/documents/Physical-Education-Is-Critical-to-Education-the-Whole-Child-Final-5-19-2011>), diakses pada tanggal 20 April 2017.
- Suherman, W. S. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono, A. 2011. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Thoha, M. C. 2003. *Teknik Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Winarno. 2004. *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Center for Human Capacity Development.

PENGEMBANGAN KURIKULUM PEMBELAJARAN AKTIVITAS AIR DALAM PJOK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA MELALUI PENDEKATAN SCIENTIFIC MODEL DISCOVERY LEARNING

Akbar Rohmad Aulia

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

akbaraulia557@gmail.com

Abstrak: Review ini bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan tentang pembelajaran akuatik dalam pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan, dengan tujuan khusus: 1) untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembelajaran aktivitas akuatik (air) yang ada di negara Indonesi, 2) untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembelajaran aktivitas akuatik (air) yang ada di negara Hongkong China, 3) menganalisis perbandingan kurikulum dan mekanisme bagaimana pelaksanaan pembelajaran aktivitas akuatik (air) yang ada di negara Indonesia dan di negara Hongkong China, 4) untuk mengetahui manfaat dari olahraga renang bagi kesehatan tubuh manusia. Mengamati tujuan dari hasil keluaran siswa atau lulusan dari hasil kurikulum, kurikulum 2013 yang paling ditonjolkan adalah memunculkan sikap aktif dari siswa sehingga setelah masa sekolahnya siswa dapat berpikir aktif dan kreatif. Pada kurikulum hongkong, hal yang diutamakan adalah sebuah gaya hidup aktif dan sehat. Dengan demikian, sekolah harus merumuskan "kebijakan sekolah yang sehat" untuk mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik secara teratur dan menjaga diet seimbang sehingga untuk mengurangi risiko *Non-Communicable Diseases* NCD. Dengan budaya hidup sehat dan beraktifitas fisik seperti olahraga renang yang mempunyai banyak manfaat maka kualitas hidup manusia akan lebih meningkat dan lebih produktif, karena saat berenang semua anggota tubuh bergerak dan posisi tubuh horizontal di permukaan air.

Kata kunci: pembelajaran, pembelajaran akuatik, kurikulum

PENDAHULUAN

Usia sekolah dasar merupakan usia yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, sebab pertumbuhan dan perkembangan intelegensi serta motorik anak berkembang cepat. Usia sekolah dasar termasuk masa yang tepat untuk memperkenalkan anak pada kegiatan air dan mengajarkan keahlian dasar berenang. Program pembelajaran akuatik pada usia sekolah bertujuan untuk memperkenalkan anak-anak agar memiliki rasa senang terhadap kegiatan akuatik, berani mengenal risiko dalam kegiatan air, dan mengajarkan keahlian dasar berenang.

Pembelajaran aquatik merupakan pembelajaran yang cukup sulit karena dilakukan di air, berbeda dengan di darat pergerakan di air dalam posisi

horizontal. Bagi sebagian siswa berenang adalah hal yang menakutkan karena siswa merasakan tidak nyaman dan tidak merasakan senang ketika mendapatkan pembelajaran. Kegiatan untuk meningkatkan kesejahteraan jasmaniah dilakukan dengan upaya untuk meningkatkan derajat sehat dinamis melalui berbagai bentuk pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah pendidikan Olahraga untuk memelihara atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang memenuhi kebutuhan hidupnya (sehat dinamis). Pembelajaran akuatik memiliki peran aktif dalam menyelesaikan berbagai macam permasalahan seperti stres dalam segi rohaniyah dan juga mampu memberi rangsangan pada tubuh dalam menyembuhkan penyakit dalam segi jasmaniah. Pembelajaran akuatik baik bentuk aktivitasnya maupun media kolam renang telah berfungsi sebagai terapi kesehatan (hydrotherapy) guna mengatasi masalah-masalah kesehatan seperti hipokinesia (kurang gerak), muskuloskeletal, penyakit dalam, dan masalah psikis menurut Ermawan (2012:20).

Untuk mulai memperkenalkan olahraga renang pada anak-anak, menurut Bompa (2000: 35) idealnya sudah dimulai antara usia 3-7 tahun, pada usia 10-12 tahun merupakan usia untuk spesialisasi, sedangkan usia prestasi puncak berkisar antara 16-18 tahun. Di negara maju program akuatik prasekolah lebih terfokus pada pengenalan aspek motorik di air sebagai dasar keterampilan dasar berenang. Anak tidak diajarkan untuk menjadi perenang hebat melainkan untuk tetap *survive* di air secara *independen* dan menyenangkan aktivitas yang dilakukan.

Menurut Ermawan (2012:37) Keterampilan renang dapat diperoleh lebih siap pada usia 5 tahun. Meskipun beberapa anak bisa menguasainya lebih awal namun anak yang lebih muda dari 4 tahun memerlukan instruksi yang lebih lama untuk mempelajari keterampilan renang dan dibatasi juga oleh kapasitas syaraf dan otot. Secara fisik anak akan berhasil melakukan gerakan renang setelah serabut otot dan syaraf sudah matang. Oleh karena itu, memiliki anak yang memulai pelajaran renang pada usia awal tidak berarti lebih hebat dalam keterampilan renang atau memiliki kualitas renang yang lebih baik dibandingkan yang memulainya pada umur yang lebih tua.

Pada kelas renang, anak-anak akan lebih mudah menguasai keterampilan renang apabila pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya mereka sudah siap, memiliki motivasi, umpan balik yang positif dari guru atau pelatih, dan bila pengalaman renangnya menyenangkan. Jika anak-anak sudah mampu dalam program renang, dalam diri mereka akan tumbuh sikap *preventive* terhadap risiko tenggelam. Program renang yang diberikan pada anak usia di bawah 5 tahun secara benar akan mendapatkan hasil yang baik pula pada usia remaja.

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 163) tubuh anak pada usia tiga tahun rata-rata tingginya sekitar 80-90 cm, berat badan antara 10-13 kg; sedangkan pada usia lima tahun, tingginya sudah mencapai sekitar 100-110 cm. Tulang kakinya tumbuh dengan cepat. Namun pertumbuhan tengkoraknya tidak secepat usia sebelumnya. Pertumbuhan tulang-tulangnya semakin besar dan kuat. Pertumbuhan otak pada usia lima tahun sudah mencapai 75% dari ukuran orang dewasa, dan 90% pada usia enam tahun. Pada usia ini perubahan fisiologis yang tampak antara lain: (1) pernafasan menjadi lebih lambat dan mendalam, serta (2) denyut jantung lebih lambat dan menetap. Perkembangan fisik anak ditandai dengan berkembangnya keterampilan motorik, baik yang kasar maupun yang lembut.

Menurut Hurlock (1998: 150) perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Untuk perkembangan fisik di taman kanak-kanak perlu dirancang lingkungan pendidikan yang kondusif bagi perkembangan fisik anak secara optimal. Menurut Cesari *et al.* (2001: 53) setelah meneliti program renang untuk anak prasekolah, menyarankan kepada para pengajar, instruktur renang, orang tua, dan manajemen kolam supaya memperhatikan nilai-nilai sebagai berikut: (1) partisipasi dalam aktivitas renang sebaiknya merupakan pengalaman yang menyenangkan, (2) dapat mempelajari fase belajar gerak mereka sendiri dan tidak pernah dipaksa untuk terlibat dalam aktivitas air, dan (3) anak usia prasekolah tidak akan aman ketika berada di dalam atau sekeliling air, sehingga pengawasan orang dewasa mutlak diperlukan.

Perkembangan kognitif pada usia prasekolah berada pada masa *preoperasional*, saat anak belum mampu menguasai operasi mental secara logis. Operasi mental adalah kegiatan-kegiatan yang diselesaikan secara mental bukan fisik. Menurut Syamsu Yusuf (2004: 165) periode ini ditandai dengan berkembangnya representasional atau '*symbolic function*', yaitu kemampuan menggunakan sesuatu untuk merepresentasikan sesuatu yang lain dengan menggunakan simbol (kata-kata, *gesture*, atau bahasa gerak, dan benda). Tahap perkembangan berikutnya adalah perkembangan kecerdasan, menurut Piaget kecerdasan atau *intelligence* adalah unsur biologis tertentu yang beradaptasi. Pencapaian biologis tersebut memungkinkan manusia untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya.

Program akuatik adalah segala kegiatan yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Salah satunya melalui gerakan renang. Menurut dewan renang Australia, usia prasekolah adalah saat seorang anak berusia 42-48 bulan (Cesari *et al.*, 2001: 3). Bichler dan Snowman (1993) membatasi anak prasekolah dengan usia antara 3-6 tahun. Anak usia prasekolah pada fase perkembangan individu sekitar 2-

6 tahun, ketika anak mulai memiliki kesadaran tentang dirinya sebagai pria atau wanita, saat dia dapat mengatur diri dalam buang air (*toilet training*), dan mengenal beberapa hal yang dianggap berbahaya (Syamsu Yusuf 2004: 163).

Menurut Cesari *et. al.* (2002: 4) petunjuk-petunjuk tersebut telah dikembangkan dengan tujuan untuk membantu para guru menyusun program akuatik bagi anak prasekolah. Menurut Langendorfer & Bruya (1995: 5) proses pembelajaran akuatik prasekolah tidak terlepas dari pengembangan potensi anak melalui tiga ranah yaitu motorik dasar (*basic psychomotor skill*), sikap (*basic attitude*), dan pemahaman (*basic understanding*). Petunjuk keberhasilan akuatik siswa sekolah bukan terletak pada seberapa jauh anak menempuh jarak renang atau seberapa banyak gaya renang yang dikuasai, tetapi berapa banyak indikator keterampilan yang dikuasai. Pada program akuatik prasekolah terdapat sembilan indikator keberhasilan, masing-masing indikator terdapat 1-5 level keberhasilan. Siswa yang mampu menguasai sembilan indikator dengan level tertinggi maka siswa tersebut dikatakan berhasil menguasai gerakan renang. Keberhasilan ini membawa dampak pada kelanjutan keterampilan berenang pada usia lanjutan (dewasa). Sembilan tanda ada pada tabel 2.

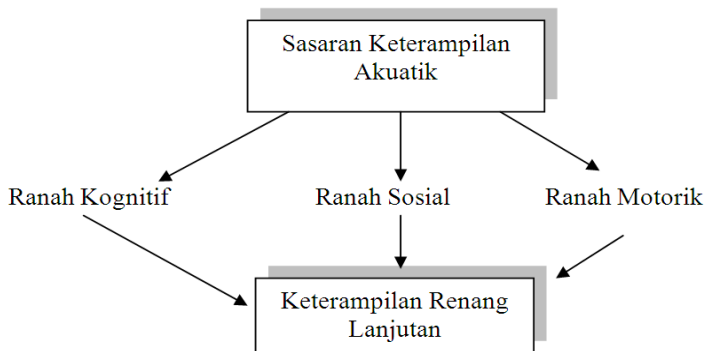
Keterampilan motorik dasar terdiri atas enam komponen yaitu (1) masuk ke kolam, (2) mengapung, (3) gerakan tungkai, (4) keseimbangan dalam air, (5) gerakan lengan, dan (6) kontrol pernafasan. Komponen tersebut bermakna keberhasilan keterampilan motorik akuatik pada siswa prasekolah diukur melalui keenam komponen tersebut. Sikap dasar dari program akuatik prasekolah memunculkan lima komponen antara lain (1) tanpa rasa takut, (2) berbagi perlengkapan, (3) menghormati aturan, (4) mendengarkan instruksi, (5) keinginan untuk berpartisipasi. Pemahaman dasar terdiri dari (1) prosedur kelas, (2) aturan kolam renang, (3) aturan bermain, (4) bahasa instruksi, dan (5) mekanika. (Langendorfer & Bruya, 1995: 5)

Komponen-komponen tersebut memiliki makna bahwa untuk mengukur keberhasilan pembelajaran akuatik prasekolah pada komponen sikap dan pemahaman melibatkan unsur-unsur di dalamnya. Keberhasilan bukan lagi dinilai dari unsur motorik semata. Selanjutnya Cesari *et al.* (2000: 3), mengklasifikasikan usia prasekolah adalah usia seorang anak mulai 42-48 bulan. Berikut ini adalah penelitian dari dewan Austswim, petunjuk untuk program renang bayi, anak kecil, dan anak usia prasekolah yang telah dibagi menjadi klasifikasi, indikator usia, indikator penampilan, dan rasio keberadaan guru-siswa.

Petunjuk tersebut telah dikembangkan dengan tujuan untuk membantu para guru menyusun program renang bagi anak prasekolah dan usia sekolah. Program ini tidak memperkenankan tindakan paksa yang terlalu ketat, sehingga tidak ada waktu bagi anak untuk mengembangkan rasa percaya diri. Perlu diperhatikan pula

bahwa kemampuan di air dapat mengurangi kebutuhan pengawasan oleh orang dewasa ketika mereka bergabung dalam aktivitas renang atau di sekitar air. Dengan demikian petunjuk tersebut menegaskan perlunya perhatian untuk pendidikan renang prasekolah dan usia sekolah, sekaligus mengarahkan guru bagaimana mengelola kelas menggunakan metode yang baik. Berikut bagan sasaran ketrampilan akuatik saat anak usia prasekolah dan usia sekolah dasar.

Bagan 1. Sasaran Keterampilan Akuatik Prasekolah



Sumber: Ermawan Susanto 2012:39

Dalam review ini penulis mengangkat judul Analisis Gerak Pembelajaran Materi Aktivitas Air dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dengan membandingkan dengan pembelajaran yang ada di luar negeri.

PEMBAHASAN

Program akuatik adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan social menurut Ermawan (2014:30). Akuatik atau *aquatic* ialah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai, maupun kolam renang. Adapun bentuk kegiatannya dapat berupa renang, polo air, selancar, menyelam, dayung, kano, dan beragam bentuk lainnya.

Badruzaman (2007:13) menyimpulkan tentang definisi renang adalah suatu aktivitas manusia atau binatang yang dilakukan di air, baik di kolam renang, sungai, danau, maupun lautan, dengan berupaya untuk mengangkat tubuhnya untuk mengapung agar dapat bernafas dan bergerak baik maju maupun mundur. Renang sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari, aman, mudah, dan murah ada yang berpendapat bahwa renang dilakukan sejak adanya manusia di dunia ini. Renang dapat dilakukan oleh siapapun baik tua-muda, pria-wanita, kecil-dewasa sehingga renang sangat efektif meningkatkan derajat kehidupan manusia.

Menurut Boyke (2010:2) Renang merupakan salah satu olahraga yang terbaik untuk pertumbuhan bahkan usia dini. Dengan melakukan kegiatan renang, faktor berat tubuh tidak akan mempengaruhi sendi-sendi tulang. Terutama sendi panggul, lutut dan pergelangan kaki. Berbeda dengan olahraga lainnya, contohnya lari. Maka pada saat lari berat tubuh bagian atas akan menekan sendi panggul, sendi lutut dan sendi pergelangan kaki. Sebaliknya malas berolah raga dengan alasan kurang memiliki waktu dalam jangka panjang dampaknya cukup buruk, yakni munculnya penyakit yang disebabkan oleh hipokinesia (kurang gerak). Di antaranya, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, jantung, artritis, hiperkolesterolemia, dan obesitas.

Proses pembelajaran akuatik tidak terlepas dari pengembangan potensi anak melalui tiga ranah yaitu motorik dasar (*basic psychomotor skill*), sikap (*basic attitude*), dan pemahaman (*basic understanding*). Indikator keberhasilan akuatik siswa sekolah bukan terletak pada seberapa jauh anak menempuh jarak renang atau seberapa banyak gaya renang yang dikuasai, tetapi berapa banyak indikator keterampilan yang dikuasai. Pada program akuatik prasekolah terdapat Sembilan indikator keberhasilan, masing-masing indikator terdapat 1-5 level keberhasilan. Siswa yang mampu menguasai Sembilan indikator dengan level tertinggi maka siswa tersebut dikatakan berhasil menguasai gerakan renang. Keberhasilan ini membawa dampak pada kelanjutan keterampilan berenang pada usia lanjutan (dewasa).

Menurut Albert M. Hutapea (dalam Tamyiz, 2008), dalam bukunya Menuju Gaya Hidup Sehat mengungkapkan, penelitian selama 16 tahun terhadap 17.000 alumnus Universitas Harvard menunjukkan, mereka yang tidak aktif berolahraga (yang membakar tidak lebih dari 500 kalori per minggu dalam kegiatan olah raga) lebih cenderung mengidap penyakit jantung. Berikut ini dijelaskan beberapa manfaat olahraga renang sebagai terapi penyakit dalam yang banyak diderita orang-orang yang malas berolahraga (Muchammad Tamyiz, 2008).

Pembelajaran di Indonesia mengacu pada kurikulum sebagai pedoman pembelajaran baik di sekolah dasar, menengah pertama maupun menengah atas. Kurikulum menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat (19) adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Pengembangan Kurikulum 2013 merupakan langkah lanjutan Pengembangan Kurikulum Berbasis Kompetensi yang telah dirintis pada tahun 2004 dan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan pada tahun 2006 yang mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara terpadu.

Panduan pengembangan kurikulum disusun antara lain agar dapat memberi kesempatan peserta didik untuk :a) belajar untuk beriman dan bertakwa kepada

Tuhan Yang Maha Esa, b) belajar untuk memahami dan menghayati, c) belajar untuk mampu melaksanakan dan berbuat secara efektif, d) belajar untuk hidup bersama dan berguna untuk orang lain, e) belajar untuk membangun dan menemukan jati diri melalui proses belajar yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

Dalam kurikulum 2013 ada 3 model pembelajaran yaitu: 1) Model *Discovery Learning* mengacu kepada teori belajar yang didefinisikan sebagai proses pembelajaran yang terjadi bila pelajar tidak disajikan dengan pelajaran dalam bentuk finalnya, tetapi diharapkan siswa mengorganisasi sendiri. Sebagai model pembelajaran, *Discovery Learning* mempunyai prinsip yang sama dengan inkuiri (*inquiry*) dan *Problem Solving*.

Dalam Kurikulum 2013 pembelajaran akuatik mulai diberikan pada anak usia sekolah dasar sejak kelas 1 mempraktikkan berbagai bentuk permainan pengenalan air. Kelas 2 Mempraktikkan berbagai gerak dasar pengenalan aktivitas air dan keselamatan di air, terutama yang berhubungan dengan gerakan kaki, tangan dan tubuh pada saat di air, dan mempraktikkan pengembangan berbagai aktivitas gerak lokomotor di dalam air dan permainan dengan menggunakan alat di air. Kelas 3 Mempraktikkan gerak dasar keselamatan, dan mempraktikkan gerak dasar water trappen (berdiri mengambang di air). Kelas 4 Mempraktikkan salah satu gaya renang dalam jarak tertentu, dan mempraktikkan dasar penyelamatan terhadap orang lain. Kelas 5 Mempraktikkan satu gaya renang yang berbeda dalam jarak tertentu, dan mempraktikkan keterampilan dasar aksi pemberian bantuan keselamatan dengan salah satu gaya yang dikuasai. Kelas 6 Mempraktikkan keterampilan satu gaya renang dengan koordinasi yang baik dalam kecepatan tertentu, dan mempraktikkan keterampilan aksi pemberian bantuan keselamatan secara bertanggung jawab, serta melakukan tindakan (simulasi) resusitasi (pemijatan jantung dan nafas buatan).

Penulis membuat contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran kurikulum 2013 dengan model *discovery learning* pada pembelajaran siswa SMP kelas 7 dengan kompetensi inti: 1) Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya, 2) Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya. 3) Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata. 4) Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.

Dengan kompetensi dasar: 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a) Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b) Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir, dan c) Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana aktivitas serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 3.1 Memahami konsep keterampilan dasar dua gaya renang yang berbeda. 4.1 mempraktikkan satu atau dua teknik dasar gaya renang dengan koordinasi yang baik dengan jarak tertentu.

Kegiatan awal yang harus dilakukan oleh guru antara lain sebagai berikut. Peserta didik dibariskan empat bersaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik. Sebelum melakukan aktivitas sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, dan bagi peserta didik yang mengalami gangguan kesehatan serius seperti asma, jantung dan penyakit kronis lainnya harus diperlakukan secara khusus.

Tanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum. Berdoa sebelum pelajaran di mulai yang dipimpin oleh salah seorang peserta didik. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu. Guru menjelaskan arti penting pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik, yaitu untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sehingga meningkatkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal saraf yang memerintah gerakan tubuh, sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan efisien, meningkatkan kapasitas kerja fisik, mengurangi adanya ketegangan otot, meningkatkan kemampuan jaringan penghubung dalam gerakan memanjang atau meregang, meningkatkan kondisi tubuh secara psikologis, karena pemanasan mampu membangun kepercayaan diri dan rasa nyaman. Sampaikan tujuan aktivitas yang harus dicapai oleh peserta didik.

Mengamati (Stimulation/DL1, Problem Statement/DL2), Peserta didik mengamati tayangan video bagaimana cara melakukan berbagai gerakan dasar renang gaya dada: a) *Gerak dasar posisi tubuh saat berada di air.* b) *Gerak dasar ayunan kaki, tangan dan pernafasan.* c) *Gerak dasar koordinasi antara*

ayunan kaki, tangan dan pernafasan. d) Amati posisi tubuh, ayunan kaki tangan dan pernafasan saat melakukan gerakan renang.

Menanya (DL2/Data Collection/DL3), Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi tubuh saat berenang gaya dada, yang dimediasi oleh guru.

Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana ayunan kaki, tangan dan teknik pernafasan pada saat renang gaya dada, yang dimediasi oleh guru. Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana caranya mengkoordinasikan antara keempat teknik dasar renang gaya dada, yang dimediasi oleh guru?

Eksplorasi / Mencoba (DL3/Data Processing/DL4) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan sambil melakukan gerakan renang gaya dada. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

Mengasosiasi (DL4/Verification/DL5) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok menemukan hubungan jenis gaya dalam renang

Mengkomunikasikan (DL5/Generalization/DL6), Peserta didik menerapkan keterampilan dasar renang gaya dada dalam berenang dengan jarak tertentu menggunakan berbagai keterampilan dasar renang gaya dada dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis teknik dasar renang gaya dada untuk mencapai target tertentu.

Guru mengamati jalannya renang, bila ada peserta didik yang curang (misalnya koordinasi antara ke empat teknik yang tidak sesuai) langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.

Kegiatan Penutup (15 Menit), Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering

timbul saat melakukan praktik. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan renang gaya dada. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.

Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan teknik dasar renang, otot-otot yang dominan bekerja saat berenang, manfaat olahraga renang terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.

Pembelajaran yang ada di luar negeri yaitu Program olahraga air berkaitan dengan mendapatkan kompetensi dan kepercayaan di bawah dan di atas air. Ini memberikan pengalaman unik untuk kesenangan, yang memungkinkan anak memperoleh pengalaman mengapung. Syarat digunakan untuk mencakup tidak hanya mengajar ketrampilan renang namun pemberian pengalaman bagi kesenangan bermain air dan aspek lain dari olahraga air. Penekanan pada kesenangan harus dipertahankan sebagai kemahiran yang diperoleh dalam teknik tertentu. Perhatian untuk keselamatan semua kegiatan atau aktivitas air dan kebutuhan ditekankan di seluruh program. Program olahraga air disajikan sebagai satu unit lengkap, tanpa pembagian ke tingkat kelas. Hal ini memungkinkan untuk adaptasi oleh sekolah terkait dengan akses mereka ke fasilitas lokal. Program ini dapat diimplementasikan progresif pada tahap apapun anak memiliki kesempatan untuk memulai kegiatan berbasis air.

Dalam kurikulum pembelajaran di Hong Kong menggunakan target 6 standard yaitu: *motor and sports skills* (motorik dan olahraga keterampilan), *health and fitness* (kesehatan dan kebugaran), *sports-related values and attitudes* (nilai-nilai olahraga dan sikap), *knowledge and practice of safety* (pengetahuan dan praktek keselamatan), *knowledge of movement* (pengetahuan tentang gerakan) and *aesthetic sensitivity* (sensitivitas estetika) respectively.

Yang disebutkan di atas enam ranah saling terkait dan saling terkait. Guru harus diingat bahwa PE berpusat di sekitar kegiatan fisik, berfokus pada pembelajaran motorik dan keterampilan olahraga, dan tertarik untuk mengembangkan kebugaran fisik; dan mengatur pembelajaran kemajuan, pilih desain instruksional, dan mengalokasikan waktu pelajaran dengan cara yang tepat. Penting bahwa guru memanfaatkan setiap kesempatan untuk mempromosikan pembelajaran, dan, ketika mengajar motorik dan keterampilan olahraga, memperkenalkan konsep atau teori untuk melakukan penilaian keterkaitan kegiatan apakah sesuai atau tidak. Itu belajar pengetahuan keselamatan, misalnya, dapat terjadi dalam situasi otentik seperti hujan, mendung, panas kegiatan eks-kurikuler, dan pembelajaran luar ruangan.

Tahapan yang relevan dengan target belajar motorik dan olahraga keterampilan untuk berbagai Tahapan Belajar di Hongkong dibagi menjadi 4 tahapan yaitu: 1) tahap sekolah dasar kelas 1 sampai dengan 3, 2) tahap sekolah dasar kelas 4 sampai dengan kelas 6, 3) tahap sekolah menengah pertama kelas 1 sampai dengan 3, dan 4) tahap sekolah menengah atas kelas 1 sampai dengan 3

1. Motor and Sports Skills

The following recommendations, relevant to the learning targets of motor and sports skills for various Key Learning Stages, can be found in Section 2.2.1, Chapter 2 of the "PE KLA Curriculum Guide (2002)"² :

Key learning stages	Learning targets of motor and sports skills
Key Stage 1 (Primary 1-3)	To develop locomotor skills, stability skills and manipulative skills through fundamental activities and physical play.
Key Stage 2 (Primary 4-6)	To develop basic skills in at least eight different physical activities from not less than four areas through introductory activities and modified games, and engage regularly in at least one PE-related co-curricular activity.
Key Stage 3 (Secondary 1-3)	To acquire and apply basic skills in at least eight different physical activities from not less than four areas which include games and competitions, as well as to participate actively and regularly in at least one PE-related co-curricular activity.
Key Stage 4 (Secondary 4-6)	To refine learnt skills and acquire skills of novel events of diversified activities, and participate actively and regularly in at least one PE-related co-curricular activity.

Gambar 2. Contoh Rencana Pelaksanaan pembelajaran yang ada di Hongkong

Sumber: *An overview of the learning topics in the six strands*, 2013

Jika menganalisis kedua kurikulum diatas, didapatkan satu garis besar dari kedua kurikulum tersebut, yaitu sistem kurikulum yang dipakai bersifat desentralisasi. Dimana konsep dasar kurikulum dibuat oleh pemerintah pusat dan konten isi diberikan kebebasan bagi sekolah untuk mengembangkannya sesuai dengan karakteristik budaya, daerah tempat kurikulum tersebut digunakan.

Mengamati tujuan dari hasil keluaran siswa atau lulusan dari hasil kurikulum, kurikulum 2013 yang paling ditonjolkan adalah memunculkan sikap aktif dari siswa sehingga setelah masa sekolahnya siswa dapat berpikir aktif dan kreatif. Pada kurikulum hongkong, hal yang diutamakan adalah sebuah gaya hidup aktif dan sehat. Dengan demikian, sekolah harus merumuskan "kebijakan sekolah yang sehat" untuk mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik secara teratur dan menjaga diet seimbang sehingga untuk mengurangi risiko *Non-Communicable Diseases* (NCD).

Disini terlihat bahwa garis besar dari tujuan dari kedua kurikulum tersebut adalah menciptakan manusia yang dapat bertahan hidup dan bersaing di masa yang akan datang secara kompeten.

Berikut ini dijelaskan beberapa manfaat olahraga renang sebagai terapi penyakit dalam yang banyak diderita orang-orang yang malas berolahraga (Muchammad Tamyiz, 2008). (1.) Obesitas, Obesitas atau overweight merupakan

pemicu segala penyakit. Peningkatan giziglobal ternyata menyebabkan epidemi obesitas makin meluas. Latihan fisik berupa olahraga renang ternyata juga dapat menjadi aktivitas untuk membakar kalori. Pembakaran kalori tubuh ternyata tidak selalu ditandai oleh keluarnya keringat. Saat berenang, tubuh akan terasa lebih berat bergerak di dalam air. Otomatis energi yang dibutuhkan pun menjadi lebih tinggi, sehingga dapat secara efektif membakar sekitar 24% kalori tubuh. Ketika berenang kalori dalam tubuh akan terbakar sehingga secara langsung sangat efektif membakar lemak. Ini tentu sangat membantu anak-anak yang mengalami obesitas disamping perlunya pengaturan pola makan. Jika asupan makanan tidak diatur, mungkin saja olahraga ini tidak jadi melangsingkan sebab olahraga berenang memicu rasa lapar. (2). Nyeri Sendi, saat ini nyeri sendi sering diderita oleh banyak orang. Gaya hidup yang terlalu banyak mendiamkan tubuh mengakibatkan nyeri sendi dibagian tertentu. Misalnya pada lutut dan pergelangan kaki, hal tersebut dapat dialami oleh siapapun. Namun paling rentan terhadap usia dewasa-lanjut. Oleh sebab itu, dengan berenang dapat menurunkan risiko cedera persendian, terutama di bagian lutut dan pergelangan kaki bagi mereka yang kelebihan berat badan atau mengalami gangguan persendian tulang. Penelitian menunjukkan bahwa berolahraga di dalam air dengan ketinggian sebatas pinggang dapat mengurangi ketegangan sendi hingga 50%, dan 75% jika dalam air sebatas dada. (3). Kardio-Vaskular, Salah satu akibat kurang gerak, apalagi disertai stress dapat mengundang berbagai penyakit non-infeksi di antaranya adalah penyakit kardio-vaskular (penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke). Hal ini banyak dijumpai pada kelompok usia pertengahan, tua dan lanjut, khususnya yang tidak melakukan olahraga. Berenang (di tempat dan kualitas air yang memenuhi syarat kesehatan dan keamanan), termasuk sebagai olahraga aerobik yang akan membuat paru-paru sehat, sendi lebih lentur terutama di bagian leher, bahu dan pinggul, karena bagian-bagian tubuh tersebut digerakkan. Meningkatnya kerja dan fungsi jantung, paru-paru dan pembuluh darah ditandai dengan denyut nadi istirahat menurun, isi sekuncup bertambah, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang, meningkatkan pembuluh darah kolateral, meningkatkan HDL kolesterol, mengurangi aterosklerosis. Berenang selama 3-5 kali seminggu serupa manfaat olahraga aerobik yang dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. (4). Wanita Hamil, bagi sebagian orang, olahraga sudah menjadi bagian dari gaya hidup. Dengan begitu, bukan alasan bagi wanita hamil untuk tidak atau bahkan malas berolahraga. Jika ditelisik dari sisi medis, renang merupakan olahraga ini yang banyak diminati oleh mereka yang sedang hamil. Ini lantaran renang memiliki sifat aerobik dan relatif aman dari benturan. Namun, berenang boleh dilakukan oleh ibu hamil asalkan keadaan tubuhnya sehat dan bugar sedangkan air yang menopang berat badan si ibu hamil disinyalir berguna di trimester terakhir kehamilan,

untuk memudahkan proses persalinan kelak. (5). Asma, Asma merupakan salah satu masalah kesehatan yang bisa menyebabkan disabilitas (ketidakmampuan) penderita. Serangan asma memang tidak bisa ditebak dan biasanya mendadak. Begitu orang yang menderita asma terkena bahan penyebab alergi, ia pasti langsung susah bernapas. Banyak faktor yang menimbulkan serangan asma misalnya, lingkungan, bahan alergen (penyebab alergi), infeksi saluran napas dan polusi udara. Padahal dengan aktifitas berenang serangan asma bisa berkurang. Ini bisa dilakukan oleh orang dewasa maupun anak-anak. Terutama penderita asma anak, renang sangat dianjurkan. Gerakan berirama teratur membantu pola pernapasannya lebih stabil. (6). Masalah Psikis, Olahraga sedikitnya 10 menit setiap hari membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stres berkurang dan memicu timbulnya perasaan bahagia. Bahwa olahraga membuat peredaran darah menjadi lancar, membakar lemak dan kalori, serta mengurangi risiko darah tinggi dan obesitas merupakan suatu hal yang diketahui umum. Riset terbaru menunjukkan suatu kelebihan lain dari aktivitas ini. Olahraga sedikitnya 10 menit setiap hari membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stres berkurang dan memicu timbulnya perasaan bahagia.

Menurut Daniel Landers (dalam Muchammad Tamyiz, 2008), profesor pendidikan olahraga dari Arizona State University mengungkapkan lima manfaat olahraga renang : (1). Meningkatkan Kemampuan Otak, Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan mental. Karena olahraga bisa meningkatkan jumlah oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju otak. Para ahli percaya bahwa hal-hal ini dapat mendorong reaksi fisik dan mental yang lebih baik. Hasil penelitian yang telah dipublikasikan *Proceeding on the National Academy of Science*, menyebutkan bahwa manfaat olahraga secara benar dan teratur, bisa memacu pertumbuhan neuron (sel saraf) yang telah rusak. (2). Membantu menunda proses penuaan, Riset membuktikan bahwa latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur dapat membantu mengurangi penurunan mental pada wanita di atas 65 tahun. Semakin sering dan lama mereka melakukannya maka penurunan mental kian lambat. Kabar baiknya, banyak orang merasakan manfaat aktivitas itu setelah sembilan minggu melakukannya secara teratur tiga kali seminggu. Latihan ini tidak harus dilakukan dalam intensitas tinggi. Cukup berupa jalan kaki di sekitar rumah. (3). Mengurangi Stress, Olahraga dapat mengurangi kegelisahan. Bahkan lebih jauh lagi, bisa membantu mengendalikan amarah. Latihan aerobik dapat meningkatkan kemampuan jantung dan membuat tubuh lebih cepat mengatasi stres. Aktivitas seperti jalan kaki, berenang, bersepeda, dan lari merupakan cara terbaik mengurangi stress. (4). Meningkatkan daya tahan tubuh, Senang melakukan olahraga meski tak terlalu lama namun sering atau lama namun dengan santai melakukannya, maka aktivitas itu bisa meningkatkan hormon-hormon baik dalam otak seperti adrenalin,

serotonin, dopamin, dan endorfin. Hormon ini berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Studi yang dilakukan di Inggris memperlihatkan bahwa 83 persen orang yang memiliki gangguan mental mengandalkan olahraga untuk meningkatkan mood dan mengurangi kegelisahan. Sementara para peneliti di Duke University menemukan bahwa 60 persen orang depresi yang melakukan olahraga selama empat bulan dengan frekuensi tiga kali seminggu dan setiap latihan selama 30 menit bisa mengatasi gejala ini tanpa obat. Meski tergolong langkah yang mujarab namun bukan berarti pengobatan biasa langsung dihentikan, apalagi bagi yang mengalami depresi berat. (5). Meningkatkan kepercayaan diri, Umumnya semakin mahir seseorang dalam suatu jenis aktivitas, maka kepercayaan diri pun akan meningkat. Bahkan suatu riset membuktikan bahwa remaja yang aktif berolahraga merasa lebih percaya diri dibandingkan dengan teman-temannya yang tidak melakukan kegiatan serupa.

KESIMPULAN

Dimana konsep dasar kurikulum dibuat oleh pemerintah pusat dan konten isi diberikan kebebasan bagi sekolah untuk mengembangkannya sesuai dengan karakteristik budaya, daerah tempat kurikulum tersebut digunakan.

Mengamati tujuan dari hasil keluaran siswa atau lulusan dari hasil kurikulum, kurikulum 2013 yang paling ditonjolkan adalah memunculkan sikap aktif dari siswa sehingga setelah masa sekolahnya siswa dapat berpikir aktif dan kreatif. Pada kurikulum hongkong, hal yang diutamakan adalah sebuah gaya hidup aktif dan sehat. Dengan demikian, sekolah harus merumuskan "kebijakan sekolah yang sehat" untuk mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik secara teratur dan menjaga diet seimbang sehingga untuk mengurangi risiko *Non-Communicable Diseases* NCD.

Disini terlihat bahwa garis besar dari tujuan dari kedua kurikulum tersebut adalah menciptakan manusia yang dapat bertahan hidup dan bersaing di masa yang akan datang secara kompeten.

Dengan budaya hidup sehat dan beraktifitas fisik seperti olahraga renang yang mempunyai banyak manfaat maka kualitas hidup manusia akan lebih meningkat dan lebih produktif, karena saat berenang semua anggota tubuh bergerak dan posisi tubuh horizontal di permukaan air.

DAFTAR RUJUKAN

- Australian Sport Commision (Austswim). 2002. *Water Safety, Survivaland Swimming Skills*. The Royal Life Saving Society-Australia.
- An overview of the learning topics in the six strands, 2013, Physical education section. Curriculum Development Institute education bureau: HKSARG 2013
- Bompa, Tudor, O. 2000. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque Iowa: Kendal/Hut Publishing Company.
- Cesari, Judy et al. 2001. *Teaching Infant and Preschool Aquatics: WaterExperiences the Australian Way*. AUSTSWIM Inc.
- Departemen Pendidikan Nasional (2003). *Kurikulum 2013: Standar Kompetensi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta.
- Muchammad Tamyiz. (2008). *Olahraga Renang sebagai Terapi Penyakit*
- Susanto Ermawan, 2014, *Pembelajaran Akuatik Prasekolah Mengenalkan Olahraga Air Sejak Dini*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Susanto Ermawan, *Jurnal Pengetahuan Guru Tentang Pembelajaran Akuatik Berbasis Permainan (Aquatic Teaching Based On Games) Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Susanto Ermawan , 2008, *Olahraga Renang Sebagai Hidrotherapy Dalam Mengatasi Masalah-Masalah Kesehatan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Syamsu Yusuf. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Penerbit PT , Remaja Rosda karya Bandung.

**PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI PADA SMP NEGERI
DI KABUPATEN TULUNGAGUNG
(STUDI EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
DI SMP NEGERI SE-KABUPATEN TULUNGAGUNG
TAHUN AJARAN 2015/2016)**

Valentino Hary
Universitas Nahdlatul Ulama Blitar
haryvalentino@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) tahun ajaran 2015-2016 di SMP Negeri se-Kabupaten Tulungagung serta menghasilkan rekomendasi bagi para pengambil keputusan untuk menindaklanjuti program pembelajaran yang telah berjalan. Model evaluasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah model evaluasi CIPP dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket, dan menggunakan model yang dikembangkan oleh Daniel Stufflebeam (1967), yakni (1) context, (2) input, (3) process, dan (4) product atau yang disebut dengan CIPP. Data dikumpulkan dari hasil observasi, wawancara, angket dan studi dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel keseluruhan SMPN 1 Tulungagung memperoleh persentase 74% dengan kriteria baik, SMPN 1 Kauman memperoleh 66% dengan kriteria baik, SMPN 1 Gondang memperoleh 74% dengan kriteria baik, SMPN 1 Kedungwaru memperoleh 71% dengan kriteria baik, SMPN 1 Sumbergempol memperoleh 80% dengan kriteria baik. Secara keseluruhan pembelajaran pendidikan di SMP Negeri se-Kabupaten Tulungagung berada pada kriteria baik. Rekomendasi berdasarkan hasil penelitian ini adalah melanjutkan program pembelajaran, akan tetapi disertai dengan revisi pada beberapa variabel.

Kata kunci: evaluasi pembelajaran, pendidikan jasmani , CIPP

PENDAHULUAN

Sejarah perkembangan dan pembangunan bangsa-bangsa mengajarkan pada kita bahwa bangsa yang maju, modern, makmur dan sejahtera adalah bangsa-bangsa yang memiliki sistem dan praktik pendidikan yang bermutu. Kurikulum baru yang mencakup pendidikan jasmani bagi sekolah dasar dan menengah telah dibuat dan diputuskan. Dimulai dari Kurikulum Berbasis kompetensi (KBK), kemudian Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) sampai dilanjutkan dengan Kurikulum 2013 (K-13) yang didalamnya juga mencakup perubahan-perubahan pada pendidikan jasmani.

Idealnya, sesuai dengan pandangan hidup (*filasafat*) dan konsep pendidikan jasmani yang dianut, pembinaan olahraga usia remaja diarahkan pada pengenalan dan penguasaan keterampilan dasar suatu cabang olahraga yang dilengkapi dengan pengembangan keterampilan serta kemampuan fisik yang bersifat umum. Kembali dalam hal kurikulum, Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) diarahkan untuk memberdayakan semua potensi yang dimiliki peserta didik agar mereka dapat memiliki kompetensi yang diharapkan melalui upaya mengembangkan sikap, pengetahuan dan *skill* (Hosnan, 2014). Selain tujuan tersebut hal yang tidak boleh disampingkan yaitu kualitas harus direalisasikan dalam pembelajaran antara lain kreativitas, kemandirian, kerjasama, solidaritas, kepemimpinan, empati, toleransi dan kecakapan hidup peserta didik guna membentuk watak serta meningkatkan peradaban dan martabat bangsa. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa KTSP bukan hanya merupakan sekumpulan mata pelajaran akan tetapi harus ditandai oleh pengembangan kompetensi berupa sikap, pengetahuan, keterampilan berpikir, keterampilan psikomotorik yang dikemas dalam mata pelajaran.

Ada beberapa faktor yang dapat menjadikan peserta didik menjadi pribadi yang berkualitas. Bukan hanya faktor eksternal seperti fasilitas belajar, kompetensi guru, dan kondisi sosial akan tetapi juga faktor internal seperti motivasi dan kemampuan intelektual.

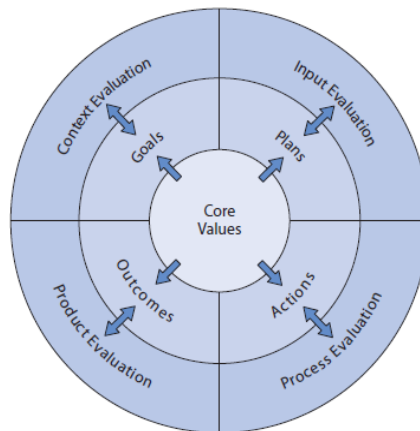
Banyaknya masalah dan hambatan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani tersebut pada dasarnya berakar pada guru sebagai pemegang kendali dalam proses pembelajaran. Guru pendidikan jasmani yang memiliki kemampuan merancang pembelajarannya baik tentunya akan dapat melaksanakan proses pembelajaran dengan baik. Proses pembelajaran yang baik meliputi proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi pembelajaran. Dalam membuat suatu perencanaan, seorang guru akan merencanakan materi apa yang diberikan, metode apa yang akan digunakan, media apa yang akan digunakan, juga evaluasi apa yang akan diterapkan. Sehingga dengan perencanaan pembelajaran yang baik akan tergambar dengan jelas proses pembelajaran dan evaluasi yang akan dilaksanakan. Dari latar belakang masalah di atas, maka peneliti akan mengevaluasi pembelajaran pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani di seluruh SMP Negeri se-Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2015/2016 dengan pendekatan model CIPP (*context, input, process, product*).

Pengertian evaluasi (*evaluation*) adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan, sejauh mana tujuan atau program tercapai. Widoyoko (2012) mendefinisikan bahwa “evaluasi merupakan suatu proses atau kegiatan pemilihan, pengumpulan, analisis dan penyajian informasi yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan serta penyusunan program selanjutnya”. Winarno (2004) mengatakan bahwa evaluasi merupakan suatu proses yang sistematis untuk menentukan nilai berdasarkan data yang dikumpulkan melalui pengukuran. Menurut Jane E. Davidson (2005) menyatakan para

profesional mengartikan *evaluation is defined as the systematic determination of the quality or value of something*. Sementara itu menurut Stufflebeam dan Shinkfield (2005) evaluasi adalah proses menggambarkan, memperoleh dan memberikan informasi deskriptif tentang nilai dan manfaat dari tujuan beberapa objek, desain, implementasi dan dampak dalam rangka memandu pembuatan keputusan, melayani kebutuhan untuk akuntabilitas, dan mempromosikan pemahaman tentang fenomena yang terlibat. Kemudian Daryanto (2010) mendefinisikan “*evaluation is the process of delineating, obtaining, and providing useful information for judging decision alternatives*”. Artinya evaluasi merupakan proses menggambarkan, memperoleh, dan menyajikan informasi yang berguna untuk menilai alternatif keputusan.

Jenis evaluasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah jenis evaluasi yang berorientasi pada penyesuaian dengan tujuan, pemilihan, pengumpulan, dan analisis data yang dibutuhkan memperbaiki atau merevisi suatu program keputusan.

Stufflebeam (2014) mengatakan bahwa *The CIPP evaluation models is a comprehensive framework for conducting formative and summative evaluation of programs, project, personel, product, organizations, policies and evaluation system*.



Gambar 1. Komponen Kunci Model Evaluasi CIPP

Sumber: Daniel L. Stufflebeam dan Chris L.S. Corin (2014: 318)

Model evaluasi CIPP adalah kerangka kerja yang komprehensif untuk melakukan evaluasi formatif dan sumatif proyek, program, organisasi, product, kebijakan dan sistem evaluasi. Berdasarkan model pendekatan evaluasi diatas, penelitian ini paling tepat menggunakan model CIPP (*context, input, process, and*

product). Model ini digunakan karena bersifat komprehensif yang mencakup kebijakan, masukan, proses dan produk atau hasil.

Penjasor adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Istilah penjasor mengandung dua makna, pertama, pendidikan untuk jasmani, kedua, pendidikan melalui aktivitas jasmani (Wuest, 2006). Hal ini juga diperkuat oleh pendapat Zeigler (2009) yang mengatakan bahwa fokus dari bidang pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang mengembangkan, bukan semata-mata fisik itu sendiri. Selalu terdapat tujuan pengembangan manusia dalam program pendidikan jasmani. Selain itu Wuest (2006) mengatakan bahwa olahraga juga berfungsi sebagai sarana untuk (1) penyaluran emosi, (2) penguatan identitas, (3) kontrol sosial, (4) Sosialisasi, (5) agen perubahan, (6) penyaluran kata hati, dan (7) mencapai keberhasilan. Samsudin (2013) mendefinisikan pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari seluruh proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, emosi dan sosial peserta didik melalui aktifitas jasmani yang telah dipilih untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan. Tangkudung (2006) mengatakan bahwa tujuan perspektif jasmaniah dalam olahraga mencakup perkembangan kebugaran, kesehatan, keterampilan dan ketangkasan pada usia dini.

Pangrazi & Beighle (2001) menyatakan: *physical education means many things to many people. physical education professionals often describe it as a subject matter dedicated to learning in the psychomotor domain and committed to developing lifetime physical activity patterns*. Jadi pengertian pendidikan jasmani disini adalah untuk *total growth dan development* semua anak. Kemudian Pangrazi mempertegas lagi dengan pendapatnya: *physical education is defined as education through movement. it is an instructional program that address all learning domains: Psychomotor, cognitive, and affective*.

Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP, 2006) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Berdasarkan pengertian pendidikan jasmani dari beberapa ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan usaha yang dilakukan secara sukarela, sadar dan intensif untuk meningkatkan keterampilan aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Pada dasarnya program pembelajaran Pendidikan Jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pembelajaran

lainnya dalam ranah pembelajaran yang terdiri dari ranah psikomotor, afektif dan kognitif.

Perilaku siswa SMP dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk perubahan fisik dan kelenjar secara biologis dan oleh lingkungan yang semakin kompleks. Sebagian besar siswa SMP menghadapi lingkungan yang semakin kompleks tersebut dengan emosi yang meledak-ledak, ekspresi wajah yang murung, dan kecenderungan menangis karena dihasut oleh temannya. Pada fase ini siswa SMP sedang belajar dalam mengatasi tugas perkembangannya, oleh karena itu pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dirancang dengan sebaik-baiknya. Sejumlah penelitian tentang emosi menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh faktor belajar.

Masa remaja merupakan masa yang penting bagi setiap manusia karena merupakan fase perkembangan dari kanak-kanak menuju dewasa. Fase ini dialami oleh setiap manusia saat berada di sekolah menengah pertama.

Hurlock (1997) membagi fase perkembangan remaja yang meliputi remaja awal (13-16 atau 17 tahun) dan remaja akhir (16-17 atau 18 tahun). Berdasarkan konsep perkembangan yang diklasifikasikan oleh Hurlock, siswa SMP termasuk dalam fase perkembangan remaja awal, yaitu antara umur 13-15 tahun. Pada fase ini siswa pasti banyak mengalami perubahan baik secara fisik, kognitif maupun psikologis. Dalam masa ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat meskipun pertumbuhan anak laki-laki lebih lambat dibandingkan dengan anak perempuan. Anak perempuan terjadi pada kisaran usia 8,5 hingga 11,5 tahun dengan puncak rata-rata pada 12,5 tahun, sedangkan untuk anak laki-laki terjadi pada usia 10,5 hingga 14,5 dan mencapai puncak rata-rata pada 14,5 hingga 15,5 tahun.

Menurut Hurlock pada masa ini anak cenderung merasa khawatir, gelisah dan cepat marah. Perilaku siswa SMP dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk perubahan fisik dan kelenjar secara biologis dan oleh lingkungan yang semakin kompleks. Sebagian besar siswa SMP menghadapi lingkungan yang semakin kompleks tersebut dengan emosi yang meledak-ledak, ekspresi wajah yang murung, dan kecenderungan menangis karena dihasut oleh temannya. Pada fase ini siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) sedang belajar dalam mengatasi tugas perkembangannya, oleh karena itu pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dirancang dengan sebaik-baiknya. Hurlock mengatakan sejumlah penelitian tentang emosi menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh faktor belajar.

METODE

Dalam evaluasi, ada banyak pendekatan, metode dan desain penelitian yang dapat digunakan untuk mengevaluasi suatu program. Meskipun antara satu dengan

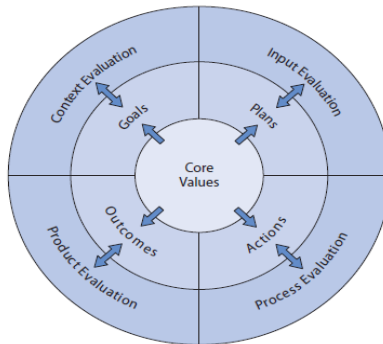
yang lainnya berbeda, namun maksudnya sama yaitu untuk melakukan kegiatan pengumpulan data atau informasi yang berhubungan dengan obyek yang akan dievaluasi dengan harapan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam mengambil keputusan dalam menindaklanjuti suatu program.

Secara Khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komponen-komponen evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani pada SMP Negeri se-Kabupaten Tulungagung tahun ajaran 2015/2016 yang meliputi *context*, *input*, *process*, dan *product*.

Pendekatan evaluasi merupakan strategi untuk memfokuskan kegiatan evaluasi agar dapat menghasilkan laporan yang nantinya dapat digunakan sebagaimana mestinya. Pada penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan yang berorientasi dengan tujuan. Pendekatan yang berorientasi dengan tujuan diarahkan pada mengukur tingkat ketercapaian tujuan dalam pelaksanaan program atau kegiatan oleh kelompok sasaran atau mengukur hasil pelaksanaan program atau kegiatan (Sukmadinata:2005). Tingkat kesesuaian program antara tujuan dengan hasil yang akan menunjukkan tingkat keberhasilan program atau kegiatan. Setelah menentukan jenis pendekatan yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini, langkah selanjutnya adalah menentukan metode evaluasi.

Menurut Wirawan (2012) secara umum metode penelitian yang dipergunakan dalam evaluasi dapat dikelompokkan menjadi metode kuantitatif, metode kualitatif, dan metode campuran. Pada penelitian evaluasi ini menggunakan metode campuran antara kualitatif dan kuantitatif. Ada beberapa pertimbangan mengapa harus menggunakan metode penelitian campuran antara lain pertimbangan teoritis dan pertimbangan praktis (Wirawan:2012). Pertimbangan teoritis berarti berkaitan dengan data yang diperlukan untuk mencapai tujuan evaluasi sedangkan pertimbangan praktis berhubungan dengan waktu, tenaga, dan biaya. Selain itu, penggunaan metode campuran akan menghasilkan hasil yang lebih relevan. Karena metode kualitatif memungkinkan evaluator untuk meneliti objek evaluasi secara mendalam dan rinci akan tetapi hanya terbatas dari segi jumlah responden. Sebaliknya, keuntungan menggunakan metode kuantitatif yaitu dapat menjangkau data yang banyak jumlahnya dan dapat disajikan dalam bentuk angka sehingga mudah dianalisis.

Dalam evaluasi ini akan dilakukan penggalan data secara intensif kemudian dianalisa dengan cermat pada tiap-tiap tahapan. Tahapan penelitian evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani pada kelas IX SMP Negeri se-Kabupaten Tulungagung menggunakan model penelitian CIPP (*context*, *input*, *process*, *product*). Model ini digunakan karena bersifat *komprehensif*, karena objek evaluasi tidak hanya pada hasil akhir semata akan tetapi melibatkan masukan dan prosesnya. Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2 Desain Penelitian Evaluasi Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani
 Sumber: Daniel L. Stufflebeam dan Chris L.S. Corin (2014: 318)

Lingkaran dalam menunjukkan nilai-nilai inti yang harus didefinisikan dan digunakan untuk mendasari evaluasi yang diberikan. lingkaran sekitar pusat nilai (*core values*) dibagi menjadi empat fokus evaluatif yang berhubungan dengan program atau usaha lainnya: tujuan (*goals*), rencana (*plans*), tindakan (*actions*) dan hasil (*outcomes*). Lingkaran paling luar menunjukkan jenis evaluasi yang menyajikan masing-masing empat *evaluative* fokus: konteks, input, proses atau evaluasi produk.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil analisis data keseluruhan variabel CIPP di Kelima SMP Negeri di Tulungagung.

Tabel 1 Data Hasil Analisa Keseluruhan Variabel CIPP Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Tulungagung

Nama sekolah	Variabel	Skor hasil	Skor max	%	Kriteria
SMP Negeri 1 Tulungagung	<i>Context</i>	216	232	93%	Baik Sekali
	<i>Input</i>	229	420	60%	Cukup
	<i>Process</i>	80	116	69%	Baik
	<i>Product</i>	30	40	75%	Baik
Total		555	808	74%	Baik

Dari hasil Tabel diatas untuk variabel *context* memperoleh persentase 93 % yang artinya sangat baik, variabel *input* mendapat persentase 60% yang artinya cukup baik, variabel *process* memperoleh persentase 69% yang artinya baik dan variabel *product* mendapat persentase 75% yang artinya juga baik.

Hasil keseluruhan variabel CIPP untuk SMP Negeri 1 Kauman seperti tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2 Data Hasil Analisa Keseluruhan Variabel CIPP Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Kauman

Nama sekolah	Variabel	Skor hasil	Skor max	%	Kriteria
SMP Negeri 1Kauman	<i>Context</i>	170	240	71%	Baik
	<i>Input</i>	236	420	56%	Cukup
	<i>Process</i>	70	120	70%	Baik
	<i>Product</i>	30	40	67.5%	Baik
Total		506	820	66%	Baik

Dari hasil Tabel 2 untuk variabel *context* memperoleh persentase 71% yang artinya baik, variabel *input* mendapat persentase 56% yang artinya cukup, variabel *process* memperoleh persentase 70% yang artinya baik dan variabel *product* mendapat persentase 67.5% yang artinya juga baik.

Hasil keseluruhan variabel CIPP SMP untuk SMP Negeri 1 Gondang seperti tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3 Data Hasil Analisa Keseluruhan Variabel CIPP Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Gondang

Nama sekolah	Variabel	Skor hasil	Skor max	%	Kriteria
SMP Negeri 1Gondang	<i>Context</i>	205	240	85%	Baik
	<i>Input</i>	290	420	62%	Baik
	<i>Process</i>	87	120	73%	Baik
	<i>Product</i>	30	40	75%	Baik
Total		612	820	74%	Baik

Dari hasil Tabel 3 SMP Negeri 1 Gondang untuk variabel *context* memperoleh persentase 85% yang artinya baik, variabel *input* mendapat persentase 62% yang artinya cukup, variabel *process* memperoleh persentase 73% yang artinya baik dan variabel *product* mendapat persentase 75% yang artinya juga baik.

Hasil keseluruhan variabel CIPP untuk SMP Negeri 1 Kedungwaru seperti tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4 Data Hasil Analisa Keseluruhan Variabel CIPP Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Kedungwaru

Nama sekolah	Variabel	Skor hasil	Skor max	%	Kriteria
SMP Negeri 1 Kedungwaru	<i>Context</i>	203	240	85%	Baik
	<i>Input</i>	295	420	70%	Baik
	<i>Process</i>	84	120	70%	Baik
	<i>Product</i>	24	40	60%	Cukup
Total		606	820	71%	Baik

Dari hasil Tabel 4 SMP Negeri 1 Kedungwaru untuk variabel *context* memperoleh persentase 85% yang artinya baik, variabel *input* mendapat persentase 70% yang artinya baik, variabel *process* memperoleh persentase 70% yang artinya baik dan variabel *product* mendapat persentase 60% yang artinya cukup.

Hasil keseluruhan variabel CIPP untuk SMP Negeri 1 Sumbergempol seperti tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5 Data Hasil Analisa Keseluruhan Variabel CIPP Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 1 Sumbergempol

Nama sekolah	Variabel	Skor hasil	Skor max	%	Kriteria
SMP Negeri 1 Sumbergempol	<i>Context</i>	223	240	93	Baik
	<i>Input</i>	305	420	73	Baik
	<i>Process</i>	92	120	77	Baik
	<i>Product</i>	30	40	75	Cukup
Total		650	820	80	Baik

KESIMPULAN

Dari pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: SMP Negeri 1 Tulungagung, dalam *context* evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Tulungagung yang berhubungan dengan kebutuhan dan tujuan pembelajaran memperoleh kriteria baik. Dalam *input* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Tulungagung yang berhubungan sumber daya manusia, sarana dan prasarana memperoleh kriteria cukup baik. Dalam *process* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Tulungagung yang berhubungan dengan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran memperoleh kriteria baik. Dalam *product* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Tulungagung yang berhubungan dengan hasil belajar siswa (afektif, psikomotor, kognitif, psikomotor) memperoleh kriteria baik. Maka dapat diputuskan bahwa evaluasi program

pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1Tulungagung secara keseluruhan berpredikat baik.

SMP Negeri 1 Kauman

Dalam *context* evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Kauman yang berhubungan dengan kebutuhan dan tujuan pembelajaran memperoleh kriteria baik. Dalam *input* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1Kauman yang berhubungan sumber daya manusia, sarana dan prasarana memperoleh kriteria baik. Dalam *process* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1Kauman yang berhubungan dengan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran memperoleh kriteria baik. Dalam *product* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1Kauman yang berhubungan dengan hasil belajar siswa (afektif, psikomotor, kognitif, psikomotor) memperoleh kriteria baik. Maka dapat diputuskan bahwa evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1Kauman secara keseluruhan berpredikat baik.

SMP Negeri 1 Gondang

Dalam *context* evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Gondangyang berhubungan dengan kebutuhan dan tujuan pembelajaran memperoleh kriteria baik. Dalam *input* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Gondang yang berhubungan sumber daya manusia, sarana dan prasarana memperoleh kriteria baik. Dalam *process* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Gondang yang berhubungan dengan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran memperoleh kriteria baik. Dalam *product* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Gondang yang berhubungan dengan hasil belajar siswa (afektif, psikomotor, kognitif, psikomotor) memperoleh kriteria baik. Maka dapat diputuskan bahwa evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Gondang secara keseluruhan berpredikat baik.

SMP Negeri 1 Kedungwaru

Dalam *context* evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Kedungwaru yang berhubungan dengan kebutuhan dan tujuan pembelajaran memperoleh kriteria baik. Dalam *input* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Kedungwaru yang berhubungan sumber daya manusia memperoleh kriteria baik, sedangkan sarana dan prasarana memperoleh kriteria kurang baik. Dalam *process* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Kedungwaru yang berhubungan dengan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran memperoleh kriteria kurang baik. Dalam *product* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Kedungwaru yang berhubungan dengan hasil belajar siswa (afektif, psikomotor, kognitif, psikomotor) memperoleh kriteria baik. Maka dapat diputuskan bahwa evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Kedungwaru dengan secara keseluruhan kriteria baik akan tetapi ada beberapa hal yang harus diperbaiki (rekomendasi).

SMP Negeri 1 Sumbergempol

Dalam *context* evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Sumbergempol yang berhubungan dengan kebutuhan dan tujuan pembelajaran memperoleh kriteria baik. Dalam *input* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Sumbergempol yang berhubungan sumber daya manusia memperoleh kriteria baik, sedangkan sarana dan prasarana memperoleh kriteria kurang baik. Dalam *process* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Sumbergempol yang berhubungan dengan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran memperoleh kriteria baik. Dalam *product* evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Sumbergempol yang berhubungan dengan hasil belajar siswa (afektif, psikomotor, kognitif, psikomotor) memperoleh kriteria baik. Maka dapat diputuskan bahwa evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri 1 Sumbergempol secara keseluruhan dengan kriteria baik.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani tahun ajaran 2015/2016 di SMP Negeri se-Kabupaten Tulungagung dan kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti merekomendasikan untuk melanjutkan program pembelajaran yang telah ada. Rekomendasi ini digunakan untuk memperbaiki konsep dan rumusan program untuk memperbaiki

implementasi pembelajaran. Rekomendasi ini mempertimbangkan kelayakan sesuai dengan kemampuan atau sumber yang dimiliki sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- BSNP. *Standard Isi Sekolah Dasar*. Departemen Pendidikan Nasional, 2006.
- Hosnan, Muhammad. *Pendekatan Saintifik dan Konstektual dalam Pembelajaran Abad 21*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2014.
- Hurlock, E, B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1997.
- Pangrazi, Robert P. & Beighle, Aaron, *Dynamic Physical Education. Usa, Macmillan Pulising Company* : 2001
- Samsudin. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* .Jakarta: Prenada Media, 2008.
- Stufflebeam, Daniel L. dan Shinkfield, Anthony J. *Systematic Evaluation*. Kluwer: Nijhoff Publishing, 2005.
- Stufflebeam, Daniel. *Evaluation Theory Models and Application*. San Fransisco: Jossey Bass, 2014.
- Sukmadinata, Nana S. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.
- Tangkudung, James. *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2006.
- Widiastuti. *Belajar Keterampilan Gerak*. Jakarta: FIK Universitas Negeri Jakarta, 2014.
- Widoyoko, Eko Putro. *Evaluasi dalam Pembelajaran*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Winarno, ME. *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Center For Human Capacity Development, 2004.
- Wirawan. *Evaluasi Teori, Model, Standar, Aplikasi dan Profesi*. Depok: Raja Grafindo Persada, 2012.
- Wuest, Deborah A. and Bucher , Charles A. *Foundations of Physical Education and Sport*, St. Louis, Missouri: Mosby-Year Book, Inc, 2006.
- Zeigler, Earle F. *International and Comparative Physical Education and Sport*. Canada: Trafford, 2009.

MINUMAN KARBOHIDRAT DAN PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI (VO₂MAX) PADA SISWA KLUB SEPAK BOLA REMAJA

Rani Rahmasari Tanuwijaya
(Ilmu Keolahragaan, Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret)
rhany.tanuwijaya@gmail.com

Abstrak: Salah satu olahraga yang paling digemari di dunia termasuk di Indonesia adalah sepak bola. Tetapi prestasi yang diperoleh oleh tim sepak bola Indonesia masih belum menggembirakan. Metode latihan dan bakat bukanlah sebuah faktor penentu utama dari sebuah prestasi yang dicapai. Hal lain yang mempengaruhi adalah asupan zat gizi seorang atlet yang tepat. Salah satu zat gizi yang penting adalah karbohidrat. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa asupan suplementasi karbohidrat dapat meningkatkan vo₂max pada atlet. Asupan karbohidrat yang dianjurkan tidak boleh lebih dari 10 persen. Hal ini akan dapat memperlambat penyerapan di dalam tubuh. Vo₂ max adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau mililiter/menit/kg berat badan. Setiap sel dalam tubuh membutuhkan oksigen untuk mengubah makanan menjadi ATP. Sel otot yang berkontraksi membutuhkan banyak ATP. Akibatnya otot yang dipakai dalam latihan membutuhkan lebih banyak oksigen dan menghasilkan CO₂. Oleh karena itu, Vo₂Max merupakan indikator pemakaian oksigen oleh jantung, paru-paru dan otot untuk metabolisme serta merupakan indikator peningkatan kebugaran jasmani.

Kata kunci: sepak bola, minuman karbohidrat, kebugaran jasmani, Vo₂Max

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang digemari masyarakat di seluruh dunia. Di Indonesia pelatihan dan pembinaan terhadap olahraga ini dilakukan oleh induk organisasi PSSI, tetapi prestasi yang diperoleh masih belum menggembirakan (Depkes RI, 2002). Dalam dunia olahraga, metode latihan maupun bakat bukan penentu prestasi yang dapat diraih oleh seorang atlet tetapi juga asupan zat gizi yang tepat. Pengaturan asupan zat gizi yang tepat akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani dalam berkompetisi untuk mencapai prestasi.

Salah satu zat gizi yang penting adalah karbohidrat. Menurut Wallis (2013), karbohidrat merupakan salah satu zat gizi yang direkomendasikan untuk dikonsumsi oleh atlet guna mendukung kebutuhan energi selama latihan dan pertandingan. Karbohidrat juga memiliki peran penting yaitu sebagai sumber energi utama. Menurut Almatier (2001), karbohidrat disimpan di dalam otot dan hati dalam bentuk glikogen. Glikogen merupakan bahan bakar penting untuk

pembentukan energi dan menjaga terjadinya kelelahan menjelang akhir pertandingan. Hal ini terkait dengan menipisnya glikogen pada otot.

Seorang atlet endurance dianjurkan untuk meminimum minuman yang mengandung elektrolit serta karbohidrat. Minuman ini dapat diberikan pada saat selama dan setelah latihan atau selama pertandingan (Duvillard, 2004). Pemberian minuman karbohidrat 6-8% selama latihan atau pertandingan dapat membantu meningkatkan performa atlet dengan menunda kelelahan. Selain itu, pemberian minuman karbohidrat bertujuan untuk melepaskan dahaga, dan mempercepat rehidrasi serta pengisian energi kembali (Rusip, 2006). Oleh sebab itu, dalam artikel ini akan dibahas terkait pentingnya asupan zat gizi terutama minuman karbohidrat untuk kebugaran jasmani atlet sepakbola remaja.

PEMBAHASAN

Manfaat Utama Karbohidrat Bagi Atlet

Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang memiliki peranan penting untuk seorang atlet dalam melakukan olahraga. Untuk olahraga, energi berupa ATP diambil dari karbohidrat yang terdapat dalam tubuh berupa glukosa dan glikogen yang disimpan dalam otot dan hati. Penggunaan sumber energi utama adalah glukosa dalam darah yang berlangsung beberapa menit, selanjutnya tubuh menggunakan glikogen otot dan hati. Glikogen pada otot digunakan langsung oleh otot untuk menghasilkan energi, sedangkan glikogen hati berubah menjadi glukosa dan masuk ke peredaran darah selanjutnya digunakan oleh otot (Kemenkes RI, 2014).

Karbohidrat (gula dan pati) memiliki kepadatan energi yang dapat di metabolisme sebanyak 4 kkal/g dan siap cerna dan diabsorpsi. Selama latihan, glukosa merupakan substrat yang diperlukan untuk menghasilkan ATP. Oleh karena itu, atlet sebaiknya mengonsumsi 60% hingga 75% energi dari karbohidrat. Atlet olahraga ketahanan dianjurkan untuk mengonsumsi 6 hingga 10 g karbohidrat/kg BB (American Dietetics Association, Dietitians of Canada, dan American College of Sport Medicine, 2000).

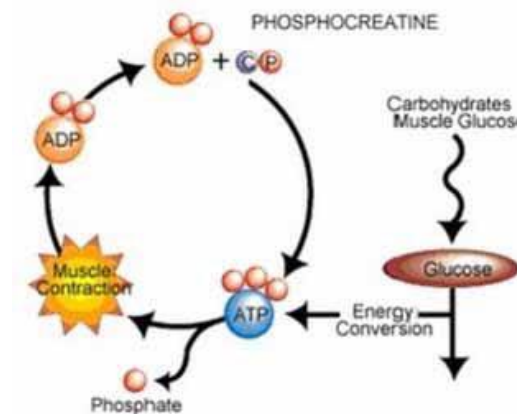
Sistem Metabolisme Energi

Prinsip utama dari semua proses metabolisme energi di dalam tubuh adalah untuk mensintesis dan meresintesis molekul *Adenosine triphosphate* (ATP). ATP adalah molekul yang berfungsi sebagai sumber energi yang terdapat di dalam sel-sel tubuh terutama sel otot (Kemenkes RI, 2014). Pada saat olahraga, terdapat 3 jalur metabolisme energi yang dapat digunakan oleh tubuh untuk menghasilkan ATP. Metabolisme tersebut adalah hidrolisis *phosphocreatine* (PCr), glikolisis anaerobik glukosa dan pembakaran simpanan karbohidrat, lemak dan juga protein.

Pada saat olahraga aerobik, metabolisme energi akan berjalan menggunakan pembakaran simpanan karbohidrat, lemak dan sebagian kecil dari simpanan protein dalam tubuh untuk menghasilkan ATP. Proses ini berjalan dengan menggunakan oksigen yang diperoleh dari proses pernafasan. Sedangkan olahraga yang bersifat anaerobik, pembentukan energi diperoleh melalui proses hidrolisis *phosphocreatine* (PCr) dan glikolisis glukosa secara anaerobik. Proses ini tidak memerlukan kehadiran oksigen (Irawan, 2007d).

Sistem *phosphocreatine*

(PCr) *Creatine* (Cr) adalah asam amino yang tersimpan dalam otot sebagai sumber energi. Di dalam otot, bentuk *creatine* yang terfosforilasi yaitu *phosphocreatine* (PCr), memiliki peran penting untuk menghasilkan ATP. *Phosphocreatine* (PCr) yang tersimpan di dalam otot akan dipecah menjadi Pi (inorganik fosfat) dan *creatine* dengan bantuan enzim *creatine phospho kinase*. Proses ini disertai dengan pelepasan energi sebesar 43 kJ (10.3 kkal) untuk setiap 1 mol PCr. Hasil dari proses pemecahan PCr adalah inorganik fosfat (Pi). melalui proses fosforilasi yang mengikat kepada molekul ADP (*adenosine diphosphate*) untuk kemudian kembali membentuk molekul ATP (*adenosine triphosphate*). (Irawan, 2007d).



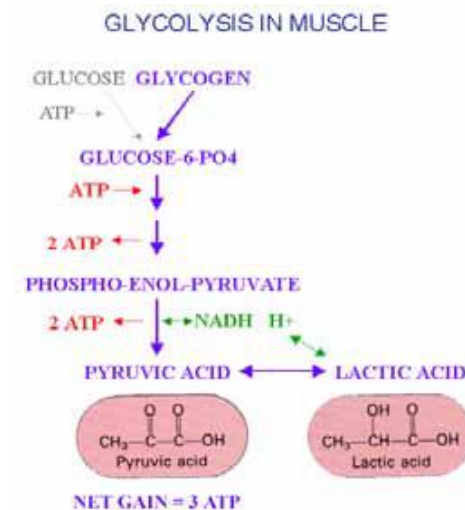
Gambar 1. Metabolisme *Phosphocreatine*

Sumber: Ngili, 2010

Sistem glikolisis anaerobik glukosa (glikolisis)

Glikolisis adalah salah satu bentuk metabolisme energi yang dapat berjalan tanpa kehadiran oksigen. Proses metabolisme energi ini menggunakan simpanan glukosa yang diperoleh dari glikogen otot dan glukosa di aliran darah untuk menghasilkan ATP. Metabolisme ini memiliki prinsip yaitu mengubah molekul glukosa menjadi asam piruvat. Proses ini juga akan disertai dengan pembentukan ATP. Proses glikolisis ini menghasilkan ATP yang berbeda tergantung dari asal molekul glukosa. Molekul glukosa yang berasal dari darah akan menghasilkan 2

(dua) buah ATP. Sedangkan molekul glukosa yang berasal dari glikogen otot akan menghasilkan 3 (tiga) buah ATP. Molekul asam piruvat yang terbentuk dari proses glikolisis dapat mengalami proses metabolisme lanjut, baik secara aerobik maupun secara anaerobik bergantung terhadap ketersediaan oksigen di dalam tubuh. Apabila atlet berolahraga dalam keadaan intensitas rendah, dan ketersediaan oksigen dalam tubuh cukup besar, maka molekul asam piruvat yang terbentuk diubah menjadi karbon dioksida dan air dalam mitokondria sel. Jika ketersediaan oksigen terbatas di dalam tubuh atau saat pembentukan asam piruvat terjadi secara cepat seperti saat melakukan sprint, maka asam piruvat tersebut akan menjadi asam laktat. Sistem ini dikenal dengan sistem anaerob pembentuk laktat (*Lactic glycolytic system*). Sistem anaerob dengan pembentuk laktat (*Lactic glycolytic system*) digunakan saat olahraga yang membutuhkan energi secara cepat dan dalam jumlah besar. Olahraga yang membutuhkan sistem metabolisme ini adalah olahraga *explosive power* dan pada hampir semua olahraga permainan seperti sepak bola, Hockey dan sejenisnya. Sistem metabolisme ini menjamin penyediaan energi pada kebutuhan yang mendadak seperti gerakan berlari cepat memasukan bola ke gawang.

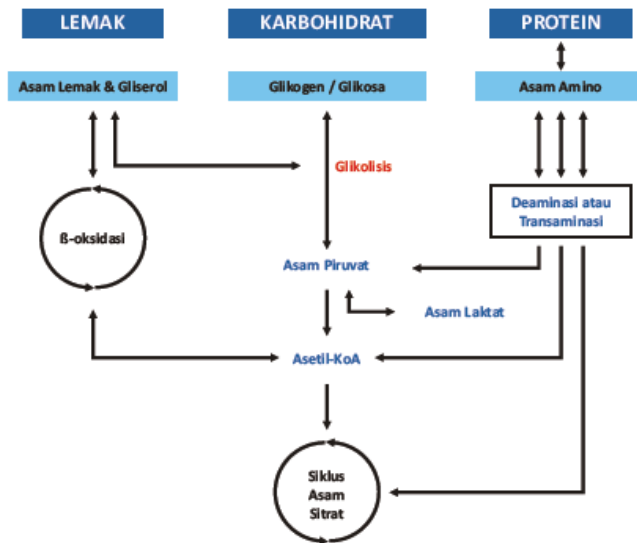


Gambar 2. Metabolisme Lactic Glycolytic

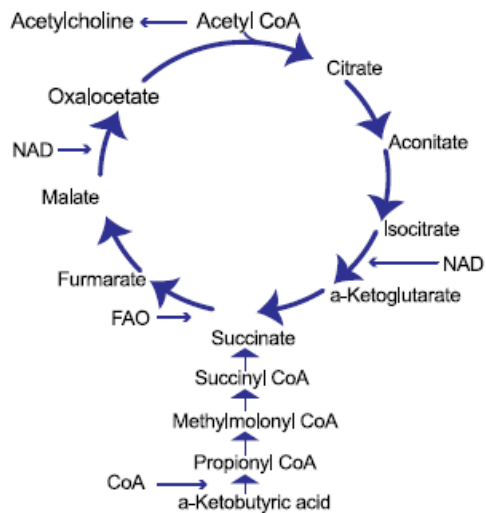
Metabolisme Aerobik

Sistem metabolisme aerobik yang melibatkan proses pembakaran karbohidrat, lemak, dan juga sedikit dari pemecahan protein akan menghasilkan energi pada jenis latihan yang bersifat *endurance* atau ketahanan. Oleh sebab itu atlet *endurance* harus mempunyai kemampuan baik dalam memasok oksigen ke dalam tubuh agar proses metabolisme energi secara aerobik dapat berjalan sempurna. Kedua simpanan energi tubuh yaitu simpanan karbohidrat (glukosa darah, glikogen otot dan hati) serta simpanan lemak dalam bentuk trigliserida akan berkontribusi terhadap laju produksi energi secara aerobik di dalam tubuh. Diantara

ketiga simpanan zat gizi tersebut yang menjadi sumber energi utama saat berolahraga adalah karbohidrat dan lemak.



Gambar 3. Metabolisme Aerobik



Gambar 4. Siklus Krebs

Minuman Karbohidrat dan Performa Atlet

Jenis minuman yang biasa dikonsumsi oleh atlet dibagi menjadi 5, yaitu air, minuman karbohidrat, minuman elektrolit, minuman karbohidrat-elektrolit dan minuman karbonasi. Air merupakan minuman jernih, tidak berasa dan tidak berbau. Minuman karbohidrat merupakan minuman yang mengandung gula, contohnya teh, kopi, es, minuman rasa buah. Minuman elektrolit yang mengandung natrium, kalium, klorida, contohnya minuman ionisasi. Minuman karbohidrat-elektrolit adalah minuman yang mengandung gula dan elektrolit seperti natrium, klorida, contohnya jus buah atau sayuran, susu, dan *sport drink*. Minuman karbonasi adalah minuman yang dibuat dengan melarutkan gas karbondioksida dalam air minum. Minuman tersebut biasa disebut minuman soda (Putriana, 2014).

Minuman olahraga sebagai konsumsi atlet bukanlah masalah baru. Minuman yang tepat untuk atlet sudah diperkenalkan sejak tahun 1970-an, yang diolah sehingga menyerupai kandungan elektrolit di dalam tubuh dan dapat digunakan sebagai pengganti dari keringat yang keluar selama aktivitas olahraga. Seseorang yang olahraga akan mengalami pengeluaran keringat dan berakibat dehidrasi pada tubuh. Dehidrasi dapat menimbulkan perasaan tidak enak dan dapat menurunkan performa seseorang. Pemberian suplemen minuman karbohidrat-elektrolit selama olahraga dapat membantu meningkatkan performa, melepaskan dahaga, dan mempercepat rehidrasi serta pengisian kembali bahan bakar (energi) bagi tubuh. Penambahan suplemen ini tidak mencegah kelelahan akan tetapi memperlambat terjadinya kelelahan (Rusip, 2006).

Ketika tubuh masih memiliki simpanan glikogen yang cukup pada awal pertandingan, karbohidrat (glukosa) yang terdapat dalam aliran darah hanya akan memberikan kontribusi sebesar 25% terhadap laju produksi energi melalui pembakaran karbohidrat. Namun dengan seiring bertambahnya waktu, persediaan simpanan glikogen otot semakin terbatas, kemudian glukosa yang terdapat didalam aliran darah akan berfungsi sebagai sumber energi utama tubuh. Karbohidrat yang dikonsumsi saat berolahraga juga dapat tersimpan di dalam hati, maka ketika tubuh membutuhkan tambahan energi, hati akan mengeluarkan glukosa kedalam aliran darah sehingga level glukosa darah dan laju pembakaran karbohidrat dapat dipertahankan. Proses inilah yang akan membantu menghambat terjadinya kelelahan dalam olahraga durasi panjang (Irawan, 2007). Menurut Heater (2006), konsumsi karbohidrat dapat meningkatkan performa selama olahraga, tetapi konsumsi karbohidrat berlebih dapat menyebabkan gangguan saluran pencernaan. Oleh karena itu, cairan yang mengandung karbohidrat >10% harus dihindari. Hal ini dapat memperlambat proses absorpsi cairan di dalam tubuh dan menimbulkan gangguan pencernaan, sehingga menghambat terjadinya rehidrasi dan mengganggu performa atlet.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pemberian suplementasi karbohidrat dapat meningkatkan nilai Vo2Max pada atlet *endurance* laki-laki (Khanna, 2005). Sebagaimana kita tahu, Vo2max merupakan indikator untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang. Seorang atlet yang memiliki Vo2Max tinggi maka memiliki daya tahan dan kebugaran yang baik. Menurut Sumintarsih (2006), kapasitas aerobik atau Vo2Max merupakan indikator pemakaian oksigen oleh jantung, paru-paru dan otot untuk metabolisme. Penelitian yang dilakukan oleh DeNysshon (2014), menyebutkan bahwa penambahan suplementasi karbohidrat sebanyak 5% dapat meningkatkan Vo2Max pada atlet dibandingkan dengan pemberian air mineral biasa.

Tercapainya kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian asupan karbohidrat saja, tetapi juga pemberian latihan fisik berupa latihan aerobik. Latihan aerobik merupakan latihan dengan intensitas ringan-sedang yang dilakukan secara terus menerus. Contoh dari latihan aerobik adalah jalan kaki, lari, bersepeda dan jogging. Menurut Palar (2015), latihan aerobik adalah aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi. Latihan olahraga aerobik juga bergantung pada kerja optimal dari organ-organ tubuh. Organ tubuh tersebut meliputi jantung, paru-paru, dan pembuluh darah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan. Latihan aerobik memiliki beberapa manfaat, salah satunya adalah sebagai kebugaran respiratori. Menurut Febrianta (2015), kebugaran kardiorespiratori adalah komponen paling penting dalam kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. (Giriwijoyo, 2012). Menurut Nurhasan (2005), kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama. Faktor-faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang dan bersifat menetap. Contohnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal adalah aktifitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Menurut Giriwijoyo (2012), kesegaran atau kebugaran jasmani sangat menunjang kesiapan seseorang dalam menghadapi dan menjalankan aktifitas sehari-hari. Untuk memperoleh kesegaran jasmani, dibutuhkan latihan kesegaran jasmani dan berbagai komponen. Secara umum komponen kesegaran jasmani terbagi dalam dua tingkat, yaitu tingkat dasar dan tingkat lanjutan. Komponen kesegaran jasmani tingkat dasar terdiri dari kelentukan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan (*speed*). Komponen kesegaran

jasmani tingkat lanjutan terdiri atas kelincahan (agility), stamina dan tenaga (power).

Kebugaran jasmani diperoleh dengan melakukan olahraga. Tetapi terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Menurut Febrianta (2015), beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran adalah intensitas, kekhususan, frekuensi, kekhasan seseorang, dan motivasi latihan. Menurut Irianto (2004), keberhasilan kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan. Hal ini meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan yang dijelaskan dalam konsep FIT (*frequency, intensity, and time*). Frekuensi merupakan banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran diperlukan latihan 3-5 kali per minggu. Pelaksanaan dilakukan secara berseling, agar tubuh memiliki waktu untuk pemulihan tenaga. Intensitas merupakan jenis berat atau ringannya suatu latihan. Waktu adalah durasi yang dilakukan setiap latihan. Biasanya, untuk meningkatkan ketahanan paru-paru dan jantung diperlukan latihan selama 20-60 menit.

KESIMPULAN

Dalam uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, dalam tercapainya prestasi seorang atlet, bakat dan kemampuan saja belum cukup. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah asupan zat gizi. Salah satu zat gizi yang baik untuk mempertahankan simpanan glikogen otot adalah karbohidrat. Konsumsi karbohidrat dapat meningkatkan performa selama olahraga. Tetapi konsumsi zat gizi ini juga harus diperhatikan. Konsumsi suplementasi karbohidrat berlebih dapat menyebabkan gangguan saluran pencernaan. Oleh karena itu, cairan yang mengandung karbohidrat >10% harus dihindari. Hal ini dapat memperlambat proses absorpsi cairan di dalam tubuh dan menimbulkan gangguan pencernaan, sehingga menghambat terjadinya rehidrasi dan mengganggu performa atlet. Selain itu, untuk faktor yang mempengaruhi kebugaran selain asupan zat gizi adalah latihan fisik. keberhasilan kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan. Hal ini meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan dan dosis latihan yang dijelaskan dalam konsep FIT (*frequency, intensity, and time*).

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat. 2002. *Gizi Atlet Sepakbola*. Jakarta
- DeNysschen, Carol A., Alexander Ford, Tejaswini Rao, Bridget Zimmerman. 2014. *The Physiological Effects of Gatorade Versus Diluted Fruit Juice*

- during Exercise: A Preliminary Study. *Journal off Food and Nutrition*. Vol. 1, Hlmn. 1-6.
- Duvillard, Serge PV., William A Braun., Melissa Markofski., Ralph Beneke., Renate Leithäuser. 2004. Fluids and Hydration in Prolonged Endurance Performance. *Nutrition*. Vol. 20, Issues 7-7, Hlmn. 651-656
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2004.04.011>
- Febrianta, Yudha. 2015. Kebugaran Kardiorespirasi Pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto 2015. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*. Vol. 7, No. 2, Hlmn. 10-20.
- Giriwijoyo, Santosa., Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. PT. Remaja Rosdakarya: Bandung
- Irawan, M. Anwari. 2007a. Cairan, Karbohidrat & Performa Sepakbola. *Polton Sports Science and Performance Lab*, Vol. 01, no. 05
- _____. 2007b. Konsumsi Cairan dan Olahraga. *Sport Science Brief*. Vol 01, No. 02.
- Irianto, DP. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi offset
- _____. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Khanna, G.L., I. Manna. 2005. Supplementary Effect of Carbohydrate-Electrolyte Drink on Sports Performance, Lactate Removal & Cardiovascular Response of Athletes. *Indian Journal of Medical Research*. Vol. 121, Hlmn. 665-669.
- Palar, Chrisly M., Djon Wongkar., Shane H.R. Ticoalu. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. Vol. 3, No. 1, Hlmn. 316-321.
- Putriana, Dittasari. Filla Fithra Dieny. 2014. Konsumsi Cairan Periode Latihan dan Status Hidrasi Setelah Latihan pada Atlet Sepak Bola Remaja. *Journal of Nutrition College*. Vol. 3, No. 4, Hlmn. 689-697
- Rusip, Gusbakti. 2006. Pengaruh Pemberian Minuman Berkarbohidrat Berelektrolit dapat Memperlambat Kelelahan Selama Berolahraga. *Majalah Kedokteran Nusantara*. Vol. 39, No. 1, Hlmn 35-41
- Sudargo, Toto., Rieska Afidah., Harry Freitag., Riantina Rizky Amalia., Resti Kurnia Triatanti., et all. 2012. Pengaruh Suplementasi Karbohidrat, Lemak, dan Protein Terhadap Kadar Glukosa Darah dan Asam Laktat Pada Atlet Pencak Silat. *Gizi Indonesia*, vol. 35, no. 1, hlmn. 10-21.
- Sumintarsih. 2006. Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. *Majalah Ilmiah Olahraga*. Vol. 12, No. 2, Hlmn 147-160.
- Wallis, Gareth A., Anna Wittekind. 2013. Is There a Specific Role for Sucrose in Sports and Exercise Performance?. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, vol. 23, hlmn 571-583.

PENGARUH JENIS *MASSAGE* TERHADAP KELELAHAN ATLET BULUTANGKIS DITINJAU DARI PERBEDAAN JENIS KELAMIN

Yulius Agung Saputro

(Ilmu Keolahragaan, Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret)

yulius.saputro0@gmail.com

Abstrak: Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) perbedaan pengaruh *Swedia massage* dan *Sport massage* terhadap pemulihan kadar asam laktat setelah melakukan aktivitas maksimum. (2) perbedaan pengaruh jenis kelamin terhadap pemulihan kadar asam laktat setelah melakukan aktivitas maksimum. (3) interaksi antara metode jenis *massage* (*Swedia massage* dan *Sport massage*) dan jenis kelamin terhadap pemulihan kadar asam laktat setelah melakukan aktivitas maksimum. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Populasi penelitian adalah pemain bulutangkis GOR Klaten. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive random sampling, Sampel terdiri berdasarkan variabel eksperimen 11 pemain laki-laki dilakukan latihan maksimal lari 6 X 35 meter, diberikan manipulasi *Swedia massage*. 11 pemain laki-laki melakukan latihan maksimal lari 6X35 meter dan di berikan manipulasi *Sport massage*. 11 pemain perempuan melakukan latihan maksimal lari 6X35 meter dan di berikan manipulasi *Swedia massage*. 11 pemain perempuan melakukan latihan maksimal lari 6X35 meter dan di berikan manipulasi *Sport massage*. Variabel yang diteliti yaitu variabel bebas terdiri dari dua faktor (variabel manipulatif dan variabel atributif) serta satu variabel terikat. Variabel manipulatif terdiri dari *Swedia massage* dan *Sport massage*. Variabel atributif terdiri dari kelompok sampel dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kadar asam laktat. Teknik pengumpulan data dengan latihan dan pengukuran. Pengambilan data kadar asam laktat. Pengukuran data kadar asam laktat pemain dengan pre test yaitu pengukuran asam laktat setelah latihan maksimal dan posttest yaitu pengukuran asam laktat setelah pemberian manipulative *massage*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis *analysis of variance (anova)* dua jalur pada taraf signifikasi $\alpha = 0.05$. Kesimpulan: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara *Swedia massage* dan *Sport massage* terhadap kadar asam laktat. *Sport massage* lebih baik daripada *Swedia massage*. (2) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan dalam pemulihan kadar asam laktat. Laki-laki lebih cepat dalam penurunan kadar asam laktat dibandingkan jenis kelamin perempuan. (3) Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara pemberian metode *Swedia massage* dan *Sport massage* serta jenis kelamin. *Sport massage* lebih cocok dalam menurunkan kadar asam laktat pada jenis kelamin laki-laki dan *Swedia massage* lebih cocok dalam menurunkan kadar asam laktat pada perempuan setelah melakukan aktivitas maksimal.

Kata kunci: *swedia massage*, *sport massage*, jenis kelamin, asam laktat

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu jenis olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Seiring perkembangan zaman bulutangkis menjadi salah satu olahraga yang populer, sehingga menjadi suatu aktivitas yang dapat dipertandingkan untuk kompetisi tingkat lokal seperti Pekan Olahraga Daerah (PORDA) dan Pekan Olahraga Nasional (PON), maupun tingkat internasional seperti *Sea Games*, *Asian Game* dan Olimpiade. Klub bulutangkis Gelanggang Olahraga (GOR) Gelarsena merupakan salah satu klub bulutangkis yang ada di kota Klaten, memiliki pemain dari beragam usia baik yunior dan senior. Oleh karena itu, masyarakat dari daerah kota Klaten yang ingin meningkatkan prestasi keterampilan dalam bermain bulutangkis dapat belajar lebih, dengan mengikuti latihan yang terprogram di klub bulutangkis GOR Gelarsena Klaten.

Akibat Intensitas latihan yang padat dan intens, banyak pemain yang mengalami kelelahan sehingga pada saat menjalani program latihan, banyak pemain yang tidak dapat melakukan program secara maksimal. Setiap aktivitas fisik (jasmani) dalam latihan olahraga selalu menyebabkan terjadinya perubahan, antara lain keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya (Sukadiyanto & Muluk, 2011:25). Kegagalan tubuh untuk beradaptasi terhadap beban latihan dapat menyebabkan resiko cedera yang lebih besar, seperti yang dinyatakan oleh Calder (2005: 3). Latihan yang dilakukan dengan intensitas tinggi juga dapat menyebabkan kondisi umum yang merugikan, sehingga banyak atlet yang mengalami overtraining, overuse, dan burnout.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Purnomo (2011: 168) terjadi peningkatan kadar asam laktat di dalam darah 5 menit setelah latihan maksimal. Menurut Bompa & Carrera (2005: 239) aktivitas jenis anaerobik akan meningkatkan produksi dan akumulasi asam laktat, yang berperan dalam munculnya kelelahan otot. Akumulasi asam laktat dapat menimbulkan nyeri otot yang dirasakan ketika seseorang melakukan aktivitas intensif (Sherwood, 2012: 300). Dari hasil pengamatan lapangan terhadap kondisi pemain yang mengalami kelelahan, pengenalan recovery dengan melakukan observasi pemberian manipulasi masase dilakukan untuk mengetahui manfaat dari manipulasi masase terhadap proses pemulihan tubuh terhadap kelelahan.

Massage kini dipandang sebagai cara yang paling berhasil untuk relaksasi akibat kelelahan atau rasa pegal yang dialami setelah melakukan aktivitas bagi kebanyakan orang. Sehat dan bugar memerlukan banyak layanan, salah satunya *massage*. *Massage* telah melibatkan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia di antaranya ilmu urai tubuh (*anatomi*), ilmu faal (*fisiologi*), dan ilmu gerak (*kinesiologi*) (Bambang Priyonoadi, 2006: 20). Dari bermacam-macam *massage* yang ada terdapat dua macam *massage* yang mempunyai tujuan pemijatan yang sama, yaitu

sport massage dan *swedish massage*. *Swedia Massage* adalah manipulasi dari jaringan tubuh dengan teknik khusus untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot (kelelahan), meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung (Ken Gray, 2009: 1). *Sport Massage* adalah jenis terapi pijat yang menstimulasi sirkulasi darah dan kelenjar getah bening. *Sport Massage* dibutuhkan bukan hanya oleh atlet (profesional dan amatir) tapi juga oleh mereka yang memiliki aktivitas non-olahraga tetapi banyak memforsir kerja tubuh. Kedua *massage* ini mempunyai manfaat yang sama yaitu *massage* untuk merelaksasi tubuh. Dari ilmu yang telah dipelajari, letak perbedaan dari kedua *massage* ini adalah pada urutan lokasi pemijatan, *sport massage* dimulai dari pemijatan bagian inferior tubuh yaitu tungkai atas, tungkai bawah, kaki, punggung, kemudian dilanjutkan dengan posisi telentang pada tungkai atas, betis, punggung kaki, perut, dada, tangan dan berakhir di bagian kepala. Sedangkan *swedish massage* dimulai dari posisi telentang bagian superior yaitu kepala, dada, perut, lengan tangan, tangan, tungkai, berakhir di punggung kaki. Setelah itu dilanjutkan dengan posisi telungkup yang dimulai dari bagian kaki, pantat dan berakhir di punggung. Dilihat dari urutan teknik manipulasinya *sport massage* dimulai dari *effleurage*, *patrissage*, *tapotement*, *shaking* dan diakhiri dengan *effleurage* lagi. Sedangkan pada teknik *swedish massage* dimulai dari manipulasi *effleurage*, *petrissage*, *tapotement* dan berakhir dengan manipulasi *shaking*.

Dari hasil pengamatan perbedaan kedua *massage* relaksasi tersebut maka peneliti ingin mengamati dan meneliti tentang perbedaan pengaruh jenis masase dan jenis kelamin terhadap kelelahan (Studi eksperimen *swedia massage* Dan *Sport massage* pada pemain laki-laki dan perempuan terhadap kadar laktat dalam darah Di Klub Bulutangkis GOR Gelarsena Klaten).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2×2 . Menurut Ali Maksum (2012: 14) eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hamper semua faktor di dikombinasikan atau disilangkan dengan tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen., desain eksperimen berdasarkan faktorial 2×2 adalah di mana pada masing-masing variabel bebas diklasifikasikan menjadi 2 taraf. Penentuan rancangan faktorial penelitian merujuk pada Ali Maksum (2012: 15). Bentuk rancangan penelitiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rancangan faktorial 2 x 2

JENIS KELAMIN (B)	J E N I S M A S S A G E (A)					
	SWEDIA MASSAGE (A1)			SPORT MASSAGE (A2)		
L A K I - L A K I (B 1)	A	1	B	1	A	2 B 1
P E R E M P U A N (B 2)	A	1	B	2	A	2 B 2

Keterangan:

1. A1B1 : *swedia massage*, jenis kelamin laki-laki terhadap kadar asam laktat
2. A1B2 : *swedia massage*, jenis kelamin perempuan terhadap kadar asam laktat
3. A2B1 : *sport massage*, jenis kelamin laki-laki terhadap kadar asam laktat
4. A2B2 : *sport massage*, jenis kelamin perempuan terhadap kadar asam laktat

Tempat dan Waktu Penelitian, Penelitian ini dilaksanakan di Gelanggang Olahraga (GOR) GELARSENA Klaten. Alasan peneliti memilih tempat ini merupakan tempat untuk berlatih klub bulutangkis GOR GELARSENA Klaten. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan, dimulai pada bulan November 2016 sampai dengan bulan Januari 2017 .

Variabel Penelitian, Penelitian ini terdiri atas variabel bebas, variabel atribut dan satu variabel terikat. Variabel-variabel tersebut adalah: Variabel bebas yang dimanipulasi dalam penelitian ini adalah jenis *massage*, yaitu *swedia massage* dan *sport massage*. Variabel atribut dalam penelitian ini adalah jenis kelamin (laki-laki dan perempuan). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelelahan yang didefinisikan dalam kadar penumpukan asam laktat.

Populasi dan Sampel, Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 36), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dibatasi sebagian jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain klub bulutangkis GOR Gelarsena Klaten. Menurut Ali maksum (2012) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Apabila subyek kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah populasi besar dapat diambil 10 -20% atau 20 – 25% atau lebih. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total populasi berjumlah 44 Kemudian dari 44 dibagi menjadi 4 kelompok/sel (sel pada faktorial 2 x 2) sehingga dalam setiap sel/kelompok diisi oleh 11 orang. Dari 40 sampel dikelompokkan menjadi empat kelompok, yaitu: (a) 11 sampel berjenis kelamin laki-laki di *treatment swedia massage*, (b) 11 sampel berjenis kelamin laki-laki di *treatment sport massage*, (c) 11 sampel berjenis kelamin perempuan di *treatment swedia massage*, (d) 11 sampel berjenis kelamin perempuan di *treatment sport massage*,

Teknik Pengumpulan dan Instrument Data, Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tehnik pengukuran. Pengukuran digunakan untuk mengukur asam laktat darah. Pengukuran dengan test awal (*Pre test*) data yang diteliti yaitu setelah melakukan test sprint 6x35 meter, masing-masing kelompok sampel dihitung kadar asam laktatnya. Tes akhir (*post-test*) dilakukan setelah melakukan tes awal kemudian diberikan treatment *massage* yaitu *swedia massage* dan *Sport massage* sesuai klasifikasi kelompok kemudian dilakukan dengan mengukur data akhir kadar asam laktat.

Instrument untuk pengukuran kadar asam laktat darah menggunakan alat *lactotest* dengan merek *Accutrend Plus* dan *test strip* dengan satuan mMol/dLiter. Dengan batas pengukuran alat ini adalah 1-99 mg/dL. Alat ini hanya membutuhkan darah kapiler subjek penelitian sehingga tidak memberikan ketidaknyamanan pada subjek. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrument yang mempunyai skala pengukuran tetap yaitu; *lactotest* dengan merek *Accutrend Plus* dan *test strip BM-lactate* untuk mengukur asam laktat darah.

Data yang telah terkumpul di analisis menggunakan teknik analisis statistik data asam laktat dalam darah untuk mengetahui kelelahan pada masing-masing sel atau kelompok pada desain eksperimen. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis *analysis of variance (anova)* dua jalur pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 20. Untuk memenuhi asumsi dalam tehnik manova maka dilakukan uji prasyarat.

HASIL PENELITIAN

Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada hasil awal asam laktat setelah dilakukan latihan dan hasil akhir asam laktat setelah treatment pada pemain laki-laki dan perempuan. Berturut-turut berikut disajikan mengenai deskripsi data, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

Tabel 2. Diskriptif Data Penurunan Laktat

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Dev
A1B1	11	3.10	4.40	3.4818	.35162
A2B1	11	4.60	5.80	5.2273	.32586
A1B2	11	2.70	3.40	3.0818	.23160
A2B2	11	2.20	3.50	2.8182	.36556

Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas Data

	Kolmogorff-Smirnov			Shapiro- Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
A1B1	.207	11	.200*	.816	11	.015
A2B1	.166	11	.200*	.977	11	.944
A1B2	.168	11	.200*	.936	11	.479
A2B2	.179	11	.200*	.967	11	.859

Liliforce Significance Correction, Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada A1B1 diperoleh nilai Statistik = 0.207 nilai signifikasi sebesar $0.200 > 0.05$. Data dikatakan terdistribusi normal apabila nilai signifikasi data lebih besar dari nilai signifikasi tabel sebesar 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada A1B₁ termasuk berdistribusi normal karena nilai signifikasi > 0.05 . Data A2B1 diperoleh nilai statistik = 0,166, nilai signifikasi sebesar $0.200 >$ dari nilai signifikasi 0.05, sehingga disimpulkan data pada A2B1 terdistribusi normal. Data A1B2 B1 diperoleh nilai statistik = 0.168 dengan nilai signifikansi = $0.200 > 0.05$. Dengan demikian disimpulkan bahwa data pada A1B2 terdistribusi normal. Data A2B2 diperoleh nilai statistik = 0.179, nilai signifikasi = $0.200 > 0.05$, disimpulkan data A2B2 B2 terdistribusi normal.

Uji homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji *Levene statistic test*. Hasil uji homogenitas data dikatakan homogen apabila nilai signifikasi data > 0.05 .

Tabel 4. Test Uji Homogen

Levene Statistic	df1	df2	Sign.
.506	3	40	.680

Dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai Statistik sebesar $0.506 > 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara kelompok dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis varians. Uji rentang Newman-Keuls ditempuh sebagai langkah-langkah uji rata-rata setelah Anava. Berkenaan dengan hasil analisis varians dan uji rentang Newman-Keuls, ada beberapa hipotesis yang harus diuji.

Tabel 5. Diskriptif data

Jenis Kelamin	Jenis Massage	Mean	Std. Deviation	N
Laki- laki	<i>Swedia Massage</i>	3.4727	.34667	11
	<i>Sport Massage</i>	5.2273	.32586	11
	Total	4.3500	.95606	22
Perempuan	<i>Swedia Massage</i>	3.0818	.23160	11
	<i>Sport Massage</i>	2.8182	.36566	11
	Total	2.9500	.32769	22
Total	<i>Swedia Massage</i>	3.2773	.35042	22
	<i>Sport Massage</i>	4.0227	1.27837	22
	Total	3.6500	1.00012	44

Tabel 6. Dependent Variabel pemulihan asam laktat

Source	Type III Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	38.8748	3	12.958	125.307	.000
Intercept	586.190	1	586.190	5668.651	.000
Jenis Kelamin	21.560	1	21.560	208.492	.000
Jenis Massage	6.113	1	6.113	59.112	.000
Jenis kelamin *Jenis Massage	11.201	1	11.201	108.316	.000
Error	4.136	40	103		
Total	629.200	44			
Corrected Total	43.010	43			

a. R Square = .904 (Adjusted R Square = .897)

Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat dilakukan prngujian hipotesis sebagai berikut. Pembahasan Hipotesis I, Dari hasil penelitian menunjukan bahwa hasil penurunan asam laktat dengan pemberian *Swedia massage* memiliki pengaruh penurunan yang berbeda dengan hasil penurunan asam laktat dengan pemberian *Sport massage*. Hal ini dibuktikan dari nilai F hitung = 59,112 > F tabel = 4,01 dengan nilai signifikasi 0.000. Dengan demikian hipotesa nol (H_0) ditolak atau nilai signifikasi data $0.00 < 0.05$. Sehingga dapat di artikan perbedaan pengaruh pemberian jenis *massage* terhadap penurunan asam laktat, yaitu pemberian *Swedia massage* memiliki penurunan asam laktat yang berbeda dengan pemberian *Sport massage* dapat diterima kebenarannya. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata pemberian *Sport massage* setelah latihan lebih baik dari pada pemberian *Swedia massage* dalam menurunkan kadar asam laktat..

Pembahasan Hipotesis II, Pengujian hipotesis ke dua adalah menenentukan apakah ada pengaruh dari perbedaan jenis kelamin terhadap penurunan kadar asam laktat. Hasil data dikatakan memiliki pengaruh apabila nilai signifikasi data < 0.05 .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain berjenis kelamin laki-laki memiliki penurunan asam laktat yang berbeda dengan pemain yang berjenis kelamin perempuan. Hal ini dibuktikan dari nilai $F_{hitung} = 208,492$ dengan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Yang berarti pemain yang berjenis kelamin laki-laki memiliki penurunan kadar asam laktat yang berbeda dengan pemain yang berjenis kelamin perempuan dapat diterima kebenarannya. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa pemain yang berjenis kelamin laki-laki memiliki penurunan kadar asam laktat yang lebih tinggi dari pada pemain berjenis kelamin perempuan.

Pembahasan Hipotesis III, Pengujian hipotesis ke tiga adalah menentukan adanya hubungan interaksi antara, jenis kelamin, jenis massage dan penurunan asam laktat. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi antara pemberian metode massage dan jenis kelamin laki-laki dan perempuan sangat bermakna. Karena $F_{hitung} = 108,316$ dengan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Dengan demikian terdapat interaksi antara pemberian metode massage (*Swedia massage* dan *Sport massage*) dengan perbedaan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Pembahasan Hasil Penelitian, Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan.

Perbedaan pengaruh *Swedia massage* dan *Sport massage* terhadap kadar asam laktat, Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada perbedaan pengaruh antara kelompok pemain yang latihan dengan pemberian *Swedia massage* dan kelompok pemain yang latihan dengan pemberian *Sport massage*, Pada kelompok pemain yang mendapatkan latihan lari 6x36 meter yang diikuti dengan pemberian *Sport massage* mempunyai penurunan kadar asam laktat lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok pemain yang mendapat latihan beban yang diikuti dengan pemberian *Swedia massage*.

Berdasarkan data hasil analisis, *sport massage* bermanfaat untuk membantu mengurangi rasa sakit, dan membantu relaksasi otot sehingga dapat menyembuhkan kelelahan yang dialami pemain. *Sport massage* memiliki tata urutan dan teknik manipulasi andalan yaitu *Tapotement* dan *Efflurage* yang lebih dibutuhkan pada daerah yang menjadi sasaran dengan tekanan yang dilakukan harus cukup kuat, sengaja langsung diberikan di awal pemijatan untuk menimbulkan kejutan dan merangsang keluarnya hormon endorfin yang berfungsi dalam tahapan menurunkan asam laktat. (Wara Kushartanti, 2003: 31).

Perbedaan Jenis kelamin mempengaruhi tingkat kadar asam laktat, Berdasarkan pengujian hipotesis yang kedua ada perbedaan pengaruh antara kelompok pemain Laki-laki dan perempuan terhadap penurunan kadar asam laktat. Pada kelompok pemain laki-laki mempunyai penurunan kadar asam laktat lebih tinggi dari kelompok pemain perempuan. Pada Laki-laki lebih mudah terjadinya

penurunan asam laktat, dikarenakan pada laki-laki secara anatomi berbeda dengan perempuan dimana dimensi fisik pada laki-laki rata-rata 7-100% lebih besar daripada wanita. Serta secara fisiologis pada laki-laki untuk luas penampang melintang yang sama, sehingga power otot laki-laki 20-25% lebih tinggi dari pada wanita. Hal ini disebabkan struktur histologisnya yang berbeda, yaitu otot laki-laki mempunyai sedikit lemak, maka kepadatan serabut-serabut otot perluas penampang melintang yang sama lebih besar dari pada perempuan. Selain itu pada laki-laki mempunyai darah yang kurang lebih satu liter lebih banyak dari pada wanita, dengan kadar hemoglobin yang lebih tinggi pula laki-laki lebih besar dari pada pria, volume paru kurang lebih 10% lebih besar dari pada wanita. Sehingga dalam proses pemulihan laki-laki lebih cepat. Dikarenakan pada perempuan dipengaruhi oleh hormon androgen yang tidak hanya mempengaruhi komposisi tubuh mereka juga memiliki dampak besar pada pernafasan dan sistem kardiovaskular, wanita memiliki ukuran jantung yang lebih kecil, termasuk volume jantung, dan tekanan diastolik lebih rendah dari pada pria, bahkan ketika mengendalikan berat badan. Selain perbedaan jantung, pria memiliki sel darah merah sekitar 6% lebih tinggi dan 10% sampai 15% lebih hemoglobin per 100 ml darah dari pada wanita, dalam meningkatkan kapasitas oksigen pada laki-laki. Dengan perbedaan ukuran jantung yang mutlak lebih besar dan volume total darah yang lebih besar, sistem kardiovaskular pria bisa menyediakan lebih banyak darah per menit untuk kerja otot. Selain memiliki jantung yang lebih rendah output dan tingkat hemoglobin yang lebih rendah, perempuan juga memiliki kapasitas vital lebih rendah. Sehingga pada wanita lebih cepat terjadi peningkatan asam laktat dan lebih lama dalam penurunan kadar asam laktat karena perempuan lebih lama untuk menyediakan darah di jantung sehingga untuk mengeliminasi asam laktat membutuhkan waktu yang banyak. Selain itu pada wanita dipengaruhi hormon estrogen dimana pada hormon tersebut sebagai pengendali dari menstruasi, dimana jika pada wanita yang menstruasinya tidak teratur, mempunyai resiko lebih besar terjadinya stress fisik yang bisa mempermudah terjadinya cedera. Dan kemampuan pemulihan pada wanita sangat lebih rendah dibandingkan laki-laki

Interaksi antara massage (*Swedia dan Sport massage*) serta jenis kelamin terhadap kadar asam laktat, Salah satu tujuan penelitian dengan rancangan faktorial yaitu untuk mengetahui interaksi antara variabel utama A (variabel manipulatif) dengan faktor variabel B (variabel atributif). Pada penelitian ini dianalisis interaksi pemberian metode massage (*Swedia dan Sport massage*) serta jenis kelamin pada subjek. Dari tabel ringkasan hasil analisis varian dua faktor, nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang nyata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara *Swedia massage* dan *Sport massage* terhadap penurunan asam laktat. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan dalam penurunan kadar asam laktat ditinjau dari perbedaan jenis kelamin, antara pemain laki-laki dan pemain perempuan. pemain laki-laki lebih cepat dalam penurunan kadar asam laktat. Pemberian *Sport massage* cocok untuk menurunkan kadar asam laktat pada pemain laki-laki. Pemberian *Swedia massage* cocok dalam menurunkan kadar asam laktat pada pemain perempuan. Terdapat interaksi yang signifikan terhadap kadar asam laktat antara pemberian *metode massage* (*Swedia massage* dan *Sport massage*) dengan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Bambang Priyonoadi, (2006). *Pencegahan dan Perawatan Cedera. Makalah dalam Proses Pembelajaran Kuliah PPC untuk Mahasiswa FIK*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, T.O & Carrera, M.C. (2005). *Periodization training for sport, (2ended)*. New York: Human Kinetics.
- Calder, A. (2005). *Recovery training*. Australian Coaching Council. Diambil pada tanggal 20 November 2016, dari [http://www.trainingsmartonline.com/images/freeTriathlouArticles/Triathlon Training Recovery.pdf](http://www.trainingsmartonline.com/images/freeTriathlouArticles/Triathlon%20Training%20Recovery.pdf).
- Ken Gray. (2009). *Swedis massage*. Amerika: Emperior.
- Purnomo, M. (2011). *Asam laktat dan aktivitas SOD eritrosit pada masa pemulihan setelah latihan maksima*. *Jurnal media ilmu keolahragaan Indonesia*, VOL 1, 155-170.
- Sherwood, L. (2012). *Fisiologi manusia dari sel ke sistem (6th Ed)*. (Terjemahan Brahm. U. Pendit). Singapore Cengage Learning Asia Pte Ltd 5 Shenton Way. (Buku asli diterbitkan tahun 2007).
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Edisi Revisi V. Jakarta PT Rineke Cipta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung

MANAJEMEN KELAS KHUSUS BAKAT ISTIMEWA OLAAHRAGA (BIO) DI SMA EKS KARESIDENAN SURAKARTA

Khoirul Huda¹, Agus Kristiyanto², Muchsin Doewes³

^{1,2,3} (Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret)
kak_khoirul@yahoo.co.id

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk menemukan kebenaran tentang perencanaan kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di SMA Eks Karesidenan Surakarta (2) untuk menemukan kebenaran tentang pengorganisasian kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di SMA Eks Karesidenan Surakarta (3) untuk menemukan kebenaran tentang pelaksanaan kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di SMA Eks Karesidenan Surakarta (4) untuk menemukan kebenaran tentang pengawasan kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di SMA Eks Karesidenan Surakarta. Lokasi penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Klaten, SMA Negeri 1 Wonogiri, SMA Negeri 1 Slogohimo. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada general. Hasil penelitian ketiga SMA di Eks Karesidenan Surakarta yang menjadi obyek penelitian membuat perencanaan sebelum melaksanakan program kelas khusus bakat istimewa olahraga terutama peserta didik, kurikulum dan fasilitas. Pengorganisasian kelas khusus BIO semua sekolah mempunyai struktur organisasi kepengurusan dengan tugas dan kewajiban pada setiap bidang didalamnya dengan dikomando dari ketua program kelas BIO. Tim dalam perencanaan dan penyusunan kelas khusus BIO melibatkan kepala sekolah, waka dibidang kurikulum, ketua program kelas BIO, FIK UNY, Dinas Pendidikan Kabupaten dan KONI Kabupaten. Di dalam pelaksanaannya terutama perekrutan siswa kelas BIO di SMA Muhammadiyah 1 Klaten yang seharusnya menggunakan sistem keterampilan fisik dari FIK UNY belum terlaksana dengan baik dikarenakan minat siswa untuk masuk kelas BIO masing kurang. Kendala yang dihadapi selama pelaksanaan adalah mengenai pembinaan cabang olahraga tidak bisa dilaksanakan dikarenakan cuaca tidak mendukung jalannya kegiatan kelas BIO dilapangan. Sedangkan untuk ketersediaan fasilitas terutama prasarana, beberapa cabang olahraga masih menyewa. Pengawasan dilakukan oleh ketua program kelas BIO dan pihak dari dinas pendidikan secara terjadwal. Kesimpulan bahwa manajemen kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga di 3 sekolah sudah cukup baik, hanya masih adanya kendala didalam pelaksanaannya yang perlu diperbaiki.

Kata kunci: manajemen, kelas khusus bakat istimewa olahraga

PENDAHULUAN

Kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) diselenggarakan untuk menjawab kebutuhan dunia pendidikan saat ini, mengingat potensi yang dimiliki oleh peserta didik dalam bidang non akademik terutama dalam bidang olahraga. Berbagai daerah di Indonesia termasuk di Jawa Tengah membentuk kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) yang ditujukan untuk mewadahi peserta didik yang mempunyai bakat dan potensi dalam bidang olahraga. Penyelenggaraan pembinaan kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di Eks Karesidenan Surakarta untuk jenjang sekolah menengah atas dikonsentrasikan di SMA Negeri 1 Wonogiri, SMA Negeri 1 Slogohimo dan SMA Muhammadiyah 1 Klaten.

Utami Munandar (1999) menuturkan bahwa tujuan pendidikan pada umumnya ialah menyediakan lingkungan yang memungkinkan anak didik untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga ia dapat mewujudkan dirinya dan berfungsi sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya dan kebutuhan masyarakat. Penyelenggaraan pembinaan kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) sebagai upaya mewujudkan tujuan pendidikan tertuang dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 5 ayat (4) yang berbunyi “warga negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak mendapatkan pendidikan khusus”. Selain pasal tersebut, dalam Undang-undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak pasal 52 menjelaskan tentang perihal yang sama yaitu “anak yang memiliki keunggulan diberikan kesempatan dan aksesibilitas untuk memperoleh pendidikan khusus”. Dalam Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional diuraikan juga bahwa siswa yang memiliki bakat dan minat khusus perlu difasilitasi agar potensi yang mereka miliki menjadi berkembang.

Ketiga landasan hukum yang memuat tentang pemberlakuan kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) tersebut diperkuat dengan adanya Peraturan Menteri Nomor 34 tahun 2006 tentang Pembinaan Prestasi Peserta Didik yang Memiliki Potensi Kecerdasan dan/atau Bakat Istimewa. Sumaryanto (2010) menuturkan bahwa maksud dan tujuan dibuat kelas Bakat Istimewa Olahraga (BIO) adalah untuk memenuhi serta mewadahi hak-hak para peserta didik yang mempunyai potensi untuk mempersiapkan peserta didik mengikuti pendidikan lebih lanjut. Adanya persamaan inilah yang membuat beberapa sekolah yang menyelenggarakan pembinaan kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) pada jenjang sekolah menengah atas (SMA) di Eks Karesidenan Surakarta.

Dalam penyelenggaraan kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di SMA tidak disertai keluarnya Juknis dan Juklak serta petunjuk turunannya yang mengatur segala hal dalam penyelenggaraan kelas tersebut. Petunjuk teknis (Juknis) serta petunjuk pelaksanaan (Juklak) sangat diperlukan oleh suatu lembaga

apapun baik dalam penyelenggaraan program apapun, sebab dengan adanya aturan seperti kedua hal tersebut suatu lembaga mempunyai rambu-rambu yang pasti untuk mengatur segala kegiatan dan permasalahan yang terjadi. Rambu-rambu ini menjadi patokan lembaga untuk merealisasikan program sesuai dengan tujuan semula dengan meminimalisir kesalahan ataupun hal-hal yang tidak diinginkan dalam penyelenggaraan tersebut.

Dalam menyikapi penyelenggaraan kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO), di SMA Negeri 1 Wonogiri, SMA Negeri 1 Slogohimo dan SMA Muhammadiyah 1 Klaten memiliki manajemen tersendiri dalam penerapannya baik dalam segi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan dan pengawasan. Untuk mengetahui tentang manajemen penyelenggaraan kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) tersebut, perlu adanya penelitian. Berkaitan dengan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka peneliti tertarik untuk melakukan studi dengan judul “Manajemen kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di SMA Eks Karesidenan Surakarta”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Metode penelitian yang akan digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada general (Sugiyono, 2010).

Lokasi penelitian adalah di 3 SMA Kelas Khusus Bakat Istimewa Olahraga di Eks Karesidenan Surakarta tahun pelajaran 2016/2017 yaitu SMA Negeri 1 Wonogiri, SMA Negeri 1 Slogohimo dan SMA Muhammadiyah 1 Klaten. Penelitian ini dilakukan selama lima bulan, mulai dari perijinan sampai pelaporan, yang dimulai pada bulan November 2016 sampai dengan April 2017. Teknik pengumpulan data melalui observasi (pengamatan), interview (wawancara), dokumentasi, kuesioner dan triangulasi (gabungan).

Teknik analisis data dilakukan dengan cara data yang diperoleh dari penelitian dianalisis dengan mereduksi data yang hanya menyajikan pokok-pokok temuan yang penting, kemudian menyusun sajian data yang berupa cerita sistimatis yang logis. Pada waktu pengumpulan data sudah berakhir, peneliti mulai melakukan usaha untuk menarik kesimpulan dan verifikasi berdasarkan semua hal

yang terdapat dalam reduksi maupun sajian datanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam upaya untuk mengetahui bagaimanakah manajemen kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) yang terlaksana di Eks Karesidenan Surakarta maka peneliti mengadakan wawancara kepada tiga sekolah yang membuka program kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO). Tiga sekolah tersebut adalah SMA Negeri 1 Wonogiri, SMA Negeri 1 Slogohimo dan SMA Muhammadiyah 1 Klaten. Ketiga sekolah tersebut membuka program kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di waktu yang berbeda. SMA negeri Slogohimo terlebih dahulu membuka program kelas BIO pada tahun 2010, SMA Muhammadiyah 1 Klaten pada tahun 2012, SMA Negeri 1 Wonogiri pada tahun 2014.

Perencanaan kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO), Di dalam melaksanakan sebuah program kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) terutama program kelas yang baru setiap sekolah tentunya harus membuat perencanaan untuk melaksanakannya. Perencanaan tersebut tidak hanya pada perencanaan pembelajaran pada tiap mata pelajaran saja namun juga pada pola pembinaan apasaja yang akan dilaksanakan oleh sekolah supaya dalam pelaksanaannya nanti dapat berjalan dengan baik dan terprogram. Pelaksanaan pembelajaran dan pembinaan tidak hanya dilaksanakan di dalam kelas namun juga di luar kelas untuk itu perlu strategi yang baik dalam mengaturnya. Rancangan program kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di sekolah dimulai dari perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan dan pengawasan.

Hasil perencanaan di ketiga sekolah tersebut hampir sama. Yang membedakan adalah penggunaan kurikulum yang berlaku SMA N 1 Wonogiri menggunakan kurikulum 2013 sedangkan SMA Muhammadiyah 1 Katen dan SMA N 1 Slogohimo menggunakan KTSP, sehingga terdapat sedikit perbedaan dalam penyusunan kurikulum dalam masing-masing sekolah semisal pembelajaran penjasorkes di kurikulum 2013 berlangsung selama 3 jam sedangkan di kurikulum KTSP hanya 2 jam hal ini berdampak pada maksimalnya pembelajaran penjasorkes. Pembentukan panitia peserta didik kelas BIO dari ketiga sekolah tersebut sama yaitu pada awal tahun ajaran baru sedangkan waktu penerimaan siswa baru sedikit berbeda SMA N 1 Wonogiri melakukan penerimaan siswa baru pada bulan juni sedangkan kedua sekolah yang lain dilaksanakan pada bulan juli. Jumlah daya tampung kelas BIO disesuaikan dengan standart masing-masing kurikulum yang berlaku mengingat ada dua kurikulum yang dilaksanakan di obyek penelitian.

Pembagian cabang olahraga kelas BIO di masing masing sekolah berbeda, di SMA Muhammadiyah 1 Klaten cabang olahraga yang dibina adalah futsal, bola basket, pencak silat, tenis lapangan sedangkan olahraga penunjang yang lain dibantu oleh KONI. SMA N 1 Wonogiri membina cabang olahraga sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, judo pencak silat, karate taekwondo, tenis lapangan , bulutangkis, renang, futsal. SMA N 1 Slogohimo membina cabang olahraga sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, Atletik, sepak takraw , bulutangkis, renang.

Sistem perekrutan dari tiga sekolah tersebut menggunakan hal yang sama yaitu menggunakan pemandu bakat dari FIK UNY dan hasil prestasi olahraga yang nanti akan diseleksi sesuai dengan standart masing masing sekolah. Bentuk tata tertib dari ketiga SMA tersebut sesuai dengan peraturan sekolah masing masing. Layanan kesiswaan untuk kelas BIO diberikan mengingat jam olahraga dan waktu event selalu lebih sehingga bentuk layanan kesiswaan dibutuhkan untuk mengurangi ketertinggalan dalam pembelajaran mata pelajaran yang lain.

Dalam perencanaan kurikulum di ketiga sekolah tersebut telah membuat program yaitu dari pembuatan kalender akademik yang disesuaikan dengan sekolah, pembagian jadwal yang disesuaikan dengan pembelajaran kelas BIO, penyusunan program semester, pembuatan RPP oleh guru BIO yang bersangkutan dan juga pembuatan silabus, sehingga pelaksanaan kurikulum kelas BIO tersebut sudah memadai dan siap untuk diterapkan.

Fasilitas atau sarana prasarana merupakan salah satu aspek terpenting dalam proses pembelajaran kelas khusus bakat istimewa olahraga. Fasilitas sarana dan prasarana di ketiga sekolah tersebut berbeda dan sebagian ada yang menyewa. Fasilitas olahraga SMA Muhammadiyah 1 Klaten meliputi lapangan futsal indoor, lapangan sepak bola, lapangan bola basket, lapangan bola voli, lapangan tenis lapangan, lapangan lompat jauh matras beladiri, ruang fitnes dan peralatan lain yang menunjang sehingga fasilitas kelas BIO di SMA muhammadiyah 1 Klaten mencukupi. Fasilitas olahraga SMA N 1 Wonogiri meliputi lapangan *tree in one* yaitu lapangan basket, futsal dan bola voli menjadi satu, lapangan tenis lapangan, matras beladiri, lapangan lompat jauh dan peralatan lain yang menunjang sehingga fasilitas kelas BIO di SMA N 1 Wonogiri mencukupi. Sedangkan fasilitas olahraga SMA N 1 Slogohimo meliputi lapangan *tree in one* yaitu lapangan basket, futsal dan bola voli menjadi satu, lapangan takraw dan peralatan lain yang menunjang sehingga fasilitas kelas BIO di SMA N 1 Slogohimo mencukupi. Proses pengadaan fasilitas kelas BIO di ketiga sekolah tersebut melalui pengajuan kepala program kepada sarana dan prasarana sekolah kemudian diteruskan kepada Kepala Sekolah yang kemudian disetujui dalam jangka waktu tertentu sesuai dengan skala prioritas.

Pengorganisasian kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO), Untuk mengetahui sejauh mana pengorganisasian yang dilakukan oleh sekolah-sekolah dalam mempersiapkan pelaksanaan program kelas BIO peneliti melakukan wawancara kepada pihak sekolah untuk mengungkap sejauh mana pengorganisasian yang dilakukan.

Pengorganisasian dilaksanakan ketiga sekolah dengan membentuk struktur organisasi kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO). Dimana didalam nya terdapat garis-garis komando dengan tugas dan kewajiban dalam setiap bidangnya. Untuk mengorganisasikan siswa kelas BIO melalui ketua Program kelas BIO dan untuk mengorganisasikan pelatih melalui ketua program BIO. Untuk program kelas BIO sendiri terdapat *forum group discussion* guna untuk mengkoordinasikan antara dinas pendidikan, sekolah, KONI dan FIK UNY dalam hal pembagian tugas dan pengaturan penggunaan sarana prasarana sekolah

Pelaksanaan kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO), Kegiatan pelaksanaan di dalam program kelas khusus bakat istimewa olahraga (BIO) di tiga sekolah diawali dari sistem perekrutan siswa baru. Dalam proses penerimaan siswa baru BIO ada beberapa tahap yang harus diikuti oleh calon siswa BIO. Pada tahap pelaksanaan biasanya terdapat kendala-kendala yang di hadapi disamping ada juga faktor pendukungnya. Untuk mengungkap tentang pelaksanaan kelas khusus bakat istimewa olahraga (BIO) berikut ini pelaksanaan dalam Manajemen kelas BIO :

Peserta didik, Sistem perekrutan peserta didik kelas BIO, Dalam sistem perekrutan siswa didik kelas BIO dalam tiga sekolah terdapat perbedaan yang secara garis besar tidak sama dengan perencanaan awal seperti yang di SMA Muhammadiyah 1 Klaten, perekrutan yang seharusnya menggunakan sistem ketrampilan fisik dari FIK UNY belum terlaksana dengan baik dikarenakan minat siswa untuk masuk kelas BIO masing kurang berbeda dengan SMA N 1 Wonogiri, di SMA tersebut sistem perekrutan siswa berjalan sesuai dengan perencanaan awal dikarenakan SMA tersebut merupakan SMA yang paling diminati di wilayah Wonogiri sehingga memudahkan sekolah dalam merekrut kelas BIO sedangkan SMA N 1 Slogohimo sistem perekrutan dibantu oleh FIK UNY dan juga menggunakan sistem undangan ke SMP yang mempunyai potensi-potensi khususnya yang menujung kelas BIO di SMA tersebut jadi dapat disimpulkan dalam sistem perekrutan pelaksanaan kelas BIO masih ada ketidaksesuaian dengan sistem perencanaan terutama pada minat siswa dalam mengikuti kelas BIO, semisal di SMA N 1 Slogohimo yang notabene paling tua masih ada kendala dengan minat peserta didik kelas BIO begitu juga dengan sekolah yang lain.

Proses seleksi PPDB kelas BIO dari ketiga sekolah secara umum dimulai dari beberapa tes antara lain : (a) Tes administratif, (b) Tes kesehatan, (c) Tes fortopolio, (d) Tes fisik / kesegaran jasmani. Tes ini terdiri dari ((1)) Tes daya

tahan (VO2 Max), ((2)) Tes kelentukan, ((3)) Tes kelincahan, ((4)) Tes Kekuatan tungkai, ((5)) Tes otot lengan (push up), ((6)) Tes kekuatan otot perut (sit up). (a) Tes kecabangan, (b) Tes antropometrik, (c) Tes wawancara

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kondisi psikologi anak dalam bidang olahraga, selain itu juga untuk mengetahui latar belakang dan dukungan dari pihak keluarga siswa dalam mengikuti kelas BIO nantinya. Tes ini dilaksanakan karena guru tidak ingin ada faktor-faktor dari luar yang menghambat siswa tersebut dalam mengikuti kelas BIO, sebagai contoh dikarenakan ketakutan dari pihak orang tua kepada anaknya bilamana nantinya nilai akademik anak tersebut tidak baik dikarenakan mengikuti kelas BIO itu sendiri. Tes ini bisa juga dibilang sebagai tes kemandirian bagi siswa dalam mengikuti kelas BIO nantinya.

Sistem pembinaan kelas BIO, Pada dasarnya sistem pembinaan kelas BIO sesuai dengan kurikulum pada setiap sekolah termasuk dalam pembagian rombongan belajar ataupun kelas, di SMA Muhammadiyah 1 Klaten melaksanakan manajemen kelas BIO sesuai dengan perencanaan yaitu dengan membagi 1 kelas, setelah kenaikan kelas XI disesuaikan jumlah banyaknya minat penjurusan IPA atau IPS berbeda dengan SMA N 1 Wonogiri yang menggunakan kurikulum 2013 yang mengacu bahwa kelas X sudah penjurusan maka kelas BIO di SMA tersebut masuk ke kelas BIO IPS dikarenakan daya tampung kelas tersebut hanya 1 kelas sedangkan di SMA N 1 Slogohimo yang menggunakan kurikulum KTSP pembagian untuk kelas XI BIO yaitu IPA dan IPS.

Cabang Olahraga Unggulan, Dalam pelaksanaan kelas BIO di SMA Muhammadiyah 1 Klaten sesuai dengan hasil perencanaan yaitu cabang olahraga yang bisa di bina di SMA dapat dilatih disana, sedangkan cabang yang di SMA tersebut tidak ada, diberikan langsung kepada KONI dengan sistem pengawasan langsung dengan kepala program, semisal di SMA tersebut memiliki atlet anggar sedangkan di SMA Muhammadiyah 1 Klaten belum ada wadah pembinaan sehingga meminta KONI untuk memberikan pelatih dan fasilitas yang di awasi oleh kepala program. Sedangkan SMA N 1 Wonogiri memberikan langsung kepada pelatih yang telah ditunjuk ataupun pelatih dari peserta didik itu sendiri sehingga memudahkan proses latihan bentuk fisik ataupun metode yang dibutuhkan. Berbeda dengan SMA N 1 Slogohimo yang mendatangkan pelatih khusus ke SMA tersebut dan juga bekerjasama dengan KONI untuk memantau perkembangan cabang olahraga masing masing peserta didik. Dapat disimpulkan bahwa dari manajemen pelaksanaan cabang olahraga unggulan membutuhkan pelatih yang mempunyai kemampuan dalam masing masing cabang olahraga sehingga berdampak pada potensi peserta didik dalam mengikuti kelas BIO.

Kurikulum, Dalam pelaksanaan manajemen kurikulum kelas BIO disesuaikan dengan hasil perencanaan sehingga terwujud sistem pelaksanaan yang

baik, begitu juga dalam pelaksanaan manajemen kurikulum di SMA obyek penelitian. Bentuk kurikulum dari pelaksanaan kelas BIO di ketiga sekolah menggunakan kurikulum KTSP (SMA Muhammadiyah 1 Klaten, SMA N 1 Slogohimo) dan Kurikulum 2013 (SMA N 1 Wonogiri) sama dengan kelas reguler.

Bahwasannya ketiga sekolah dalam hal pembuatan kalender akademik kelas BIO mengikuti pada pembuatan kalender akademik sekolah, akan tetapi dalam kalender akademik BIO mempunyai kegiatan-kegiatan yang tidak dimiliki oleh siswa pada kelas reguler, dan isi kegiatan BIO di ketiga sekolah secara umum yang ada pada kalender akademik diantaranya adalah : (1) Perekrutan siswa baru kelas BIO : (2) Sosialisasi program BI Olahraga, (3) Screening portofolio, (4) Screening tes kesehatan dan tes ketrampilan cabang olahraga, (5) Pelaksanaan layanan kelas khusus BI olahraga, (6) Pelatihan peningkatan kualitas pelatih cabang olahraga, (7) FGD & Presentasi Program PBM Kelas Khusus BI Olahraga, (8) Asesment progress per 4 bulan, (9) Try – in & Try out, (10) Monitoring & Evaluasi PBM

Kegiatan pembinaan olahraga kelas BIO SMA Muhammadiyah 1 Klaten, SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 1 Slogohimo dilaksanakan sesudah jam belajar kelas reguler berakhir. Jumlah jam kelas BIO di SMA Muhammadiyah 1 Klaten dalam seminggu terdapat 12 jam pelajaran dan dilaksanakan 3 kali dalam seminggu ditambah 2 jam dalam 1 kali pertemuan untuk pelatihan fisik dan 2 jam pelajaran dalam 1 kali pertemuan (pelajaran olahraga kelas reguler). Jumlah jam kelas BIO di SMA N 1 Wonogiri dalam seminggu terdapat 12 jam pelajaran dan dilaksanakan 3 kali dalam seminggu ditambah 1 jam dalam 1 kali pertemuan untuk pelatihan fisik dihari kamis untuk kelas X BIO dan XI BIO dan 2 jam pelajaran dalam 1 kali pertemuan (pelajaran olahraga kelas reguler). Jumlah jam kelas BIO di SMA N 1 Slogohimo dalam seminggu terdapat 12 jam pelajaran dan dilaksanakan 3 kali dalam seminggu ditambah 1 jam dalam 1 kali pertemuan untuk pelatihan fisik dihari kamis untuk kelas X BIO dan XI BIO dan 3 jam pelajaran dalam 1 kali pertemuan (pelajaran olahraga kelas reguler).

Dalam pembagian jadwal kelas BIO semua kegiatan di ketiga sekolahan pembelajaran teori maupun praktik dilaksanakan langsung dilapangan, biasanya pelatih diawal pembelajaran memberikan teori terlebih dahulu barulah siswa langsung mempraktekan teori tersebut dilapangan. Namun apabila ada hambatan yang mengakibatkan kegiatan kelas BIO tidak bisa dilaksanakan di lapangan semisal cuaca tidak mendukung jalannya kegiatan kelas BIO dilapangan barulah pelatih memberikan teori pada siswa di dalam kelas.

Sebelum kegiatan pembelajaran guru diwajibkan untuk membuat suatu persiapan dalam pembelajaran, hal ini juga berlaku dalam kelas khusus olahraga. Pelatih diwajibkan membuat suatu persiapan sebelum melakukan pembelajaran pada siswa kelas BIO. Persiapan pelatih sebelum mengajar biasanya sesuai atau

berdasarkan dari RPP yang sebelumnya sudah dibuat oleh pelatih, diataranya pelatih mempersiapkan materi dan menentukan peralatan apa saja yang akan digunakam dalam pembelajaran pada siswa. Tidak jauh beda dengan kelas reguler pada umumnya di kelas khusus bakat istimewa olahraga juga memiliki daftar kemajuan siswa. Tidak hanya buku raport di ketiga sekolah kelas BIO memiliki berbagi macam jenis daftar kemajuan siswa diantaranya : (1) Pengukuran kemajuan fisik dan daya tahan tubuh, dilakukan tiap tengah semester. (2) Pengukuran antropometrik atau pengukuran berat dan tinggi badan, dilakukan tiap semester. (3) Raport sekolah, biasa diberikan tiap akhir semester.

Hasil dari kegiatan tersebut dibuat dalam bentuk buku daftar kemajuan siswa, buku tersebut digunakan sebagi bukti fisik adminitratif pembelajaran. Maka dari itu guru atau pelatih dapat memantau sejauh mana perkembangan siswa dalam mengikuti kelas khusus bakat istimewa olahraga.

Fasilitas atau sarana prasarana merupakan salah satu aspek terpenting dalam proses pembelajaran kelas khusus olahraga. Meskipun ketiga sekolah masih ada beberapa prasarana yang menyewa karena namun dalam kebutuhan fasilitas atau sarana kelas BIO bisa dibilang cukup baik. Hal tersebut dapat dilihat dari fasilitas yang digunakan kelas BIO di ketiga sekolahan sudah memenuhi standar umum atau standar kompetensi.

Dalam melakukan pengelolaan, diawali dengan perencanaan terlebih dahulu. pengelolaan sarana prasarana diawali dengan suatu analisis kebutuhan yaitu pelatih kelas BIO mengajukan sarana yang diperlukan selanjutnya dibahas oleh semua panitia Kelas BIO. Penentuan Skala prioritas dilakukan dengan beberapa pertimbangan seperti memilih sarana yang paling penting, atau sarana yang paling dibutuhkan mendesak dan harus disesuaikan dengan dana yang dimiliki. Sesuai dengan itu penentuan skala prioritas untuk sarana ketiga sekolah merujuk pada sarana yang paling penting dan mendesak akan tetapi harus disesuaikan dengan standar umum atau standar kompetensi.

Fasilitas atau sarana prasarana merupakan salah satu aspek terpenting dalam proses pembelajaran kelas khusus olahraga. Suatu kegiatan dapat berjalan dengan baik apabila didukung oleh sarana prasarana yang baik. Sarana dan prasarana yang baik harus dilakukan inventarisasi yang baik pula. Di dalam kegiatan inventarisasi sarana-prasarana kelas BIO dilakukan seperti halnya kegiatan inventarisasi pada sekolah umumnya.

Untuk menjaga fasilitas atau sarana-prasarana agar dapat awet untuk digunakan maka diperlukan perawatan yang baik sebagai contoh penggunaan sarana atau fasilitas harus sesuai dengan kegunaanya. Penyimpanan dan pemeliharaan sarana yang dilakukan biasanya dengan : (1) Penghitungan sarana, (2) Penyimpanan sarana, (3) Pemeliharaan.

Dalam kegiatan inventarisasi terdapat proses penghapusan fasilitas, didalam kelas BIO ini juga terdapat hal tersebut. Dalam proses penghapusan sarana prasarana atau fasilitas kelas BIO di SMA Muhammadiyah 1 Klaten, SMA N 1 Wonogiri dan SMA N 1 Slogohimo biasanya dilakukan bersamaan dengan proses penghapusan sarana prasarana milik sekolah, hal tersebut dikarenakan sarana prasarana dalam kelas BIO merupakan fasilitas milik sekolah.

Pengawasan sangat diperlukan dalam manajemen kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO), karena dengan adanya pengawasan dapat diketahui apakah berjalannya kelas BIO tersebut sesuai dengan apa yang direncanakan. Selain itu dapat diketahui pula hal-hal apa saja yang menyimpang dari perencanaan selama pelaksanaan nantinya dengan pengawasan tersebut sebagai evaluasi terhadap hasil yang diperoleh.

Pengawasan di ketiga sekolah dilakukan oleh ketua program, kepala sekolah, KONI dan pengawas dari dinas pendidikan tentunya dalam pelaksanaan pengawasannya terjadwal satu semester 2 atau 3 kali. Pengawasan tidak hanya pada proses pembinaan cabang olahraga saja namun juga dilakukan pada semua kegiatan sekolah lainnya. Untuk pengawasan yang dilakukan oleh sekolah sendiri rata-rata pelaksanaannya secara spontan dan tidak terjadwal. Biasanya pengawasan dilakukan saat pembinaan olahraga sedang berlangsung. Pengawasan juga dilakukan terhadap perangkat pembelajaran yang dibuat oleh pelatih, karena untuk melihat kesesuaian antara perencanaan sampai dengan pelaksanaan. Apabila kepala sekolah tidak dapat melaksanakan tugasnya untuk melakukan pengawasan dikarenakan tugas yang lain, kepala sekolah dapat meminta laporan dari ketua program kelas BIO. Dari proses pengawasan nantinya sebagai evaluasi terhadap proses pembinaan olahraga yang telah dilaksanakan guna untuk perbaikan untuk pembinaan olahraga yang akan mendatang. Evaluasi juga dapat dilihat dari hasil belajar siswa selama satu semester hasilnya baik atukah tidak. Dari proses pengawasan juga dapat diketahui apabila ada penyimpangan-penyimpangan dari perencanaan yang dibuat. Selain itu pengawasan juga supaya dalam pelaksanaan sesuai dengan apa yang direncanakan sehingga hasilnya akan lebih maksimal. Pengawasan juga sebagai bahan evaluasi terhadap pelaksanaan program kelas khusus BIO yang telah dilaksanakan, yang nantinya evaluasi tersebut sebagai bahan perbaikan untuk pelaksanaan program kelas khusus BIO di tahun pelajaran mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan data-data yang dijadikan acuan untuk analisis masalah yang berkaitan dengan Manajemen Kelas Khusus Bakat Istimewa Olahraga di SMA Eks Karesidenan Surakarta maka dapat disimpulkan:

Secara umum dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa ketiga sekolah membuat perencanaan dalam program sekolah. Didalam program tersebut berisi visi. Misi dan Tujuan yang ingin dicapai oleh sekolah. Perencanaan juga dibuat dengan tahapan-tahapan. (a) Peserta didik. Kegiatan dalam perencanaan yaitu pembentukan panitia peserta didik, penentuan waktu penerimaan siswa baru, jumlah daya tampung, pembangian cabang olahraga kelas BIO. (b) Kurikulum. Kegiatan dalam perencanaan meliputi beberapa kegiatan diantaranya penentuan cabang olahraga, pelatih cabang olahraga, pembuatan kalender akademik, pembagian jadwal, penyusunan program semester, pembuatan RPP, pembuatan silabus, pendanaan. (c) Fasilitas. Kegiatan meliputi perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan perencanaan manajemen fasilitas KKO meliputi beberapa kegiatan diantaranya: pengadaan fasilitas KKO, standar fasilitas, analisis kebutuhan, penentuan skala prioritas.

Pengorganisasian dilaksanakan ketiga sekolah dengan membentuk struktur organisasi kelas khusus Bakat Istimewa Olahraga (BIO). Dimana didalam nya terdapat garis-garis komando dengan tugas dan kewajiban dalam setiap bidangnya. Untuk mengorganisasikan siswa kelas BIO melalui ketua Program kelas BIO dan untuk mengorganisasikan pelatih melalui ketua program BIO. Untuk program kelas BIO sendiri terdapat *forum group discussion* guna untuk mengkoordinasikan antara dinas pendidikan, sekolah, KONI dan FIK UNY dalam hal pembagian tugas dan pengaturan penggunaan sarana prasarana sekolah.

Secara umum pelaksanaan yang dilakukan oleh ketiga sekolah sudah sesuai dengan perencanaan yang dibuat. Namun ada satu sekolah terkendala dalam perekrutan yang seharusnya menggunakan sistem ketrampilan fisik dari FIK UNY belum terlaksana dengan baik dikarenakan minat siswa untuk masuk kelas BIO masing kurang. Sedangkan dalam pembinaan cabang olahraga ada hambatan yang mengakibatkan kegiatan kelas BIO tidak bisa dilaksanakan di lapangan semisal cuaca tidak mendukung jalannya kegiatan kelas BIO dilapangan. Sedangkan untuk ketersediaan fasilitas terutama prasarana, beberapa cabang olahraga masih menyewa.

Pengawasan dilaksanakan tidak hanya dari pihak sekolah saja namun juga dari pihak pengawas Dinas Pendidikan. Untuk pengawasan dari Dinas Pendidikan terjadwal selama 1 semester 2-3 kali dan untuk pengawasan yang dilaksanakan oleh ketua program kelas BIO secara spontan.

DAFTAR RUJUKAN

Agus Mahendra. 2010. *Artikel Pokok-Pokok Pikiran Manajemen Kelas Olahraga*. Asdep Penerapan Iptek Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.

- Ahmad Paturisi. 2012. *Manajemen Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta
- B. Suryosubroto. 2004. *Manajemen Pendidikan di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Grafindo Persada
- Kemenpora. (2005) . *Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora.
- Sugiyono. (2010). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sumaryanto. (2010). Pengelolaan Pendidikan Kelas Khusus Istimewa Olahraga menuju tercapainya Prestasi Olahraga. *Makalah*, dipresentasikan dalam acara program Kelas Khusus Olahraga di SMA N 4 Yogyakarta pada 16 Juli 2010. Yogyakarta: FIK UNY

PERANAN LATIHAN OLAHRAGA TERHADAP PERKEMBANGAN OTAK (BRAIN) DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Firman Eko Santoso

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

firmanekosantoso@gmail.com

Abstrak: Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Dengan di terbitkannya Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. *Cooperative learning* sangat cocok digunakan untuk menerapkan prinsip-prinsip pelaksanaan Kurikulum 2013 karena jika dilihat dampak pembelajarannya secara menyeluruh adalah meningkatkan rasa percaya diri siswa serta berfikir lebih kritis. Para orang tua atau guru harus mampu menciptakan kondisi lingkungan dan belajar yang kondusif, terutama melalui aktivitas fisik, agar perkembangan otak anak didiknya dapat lebih baik. olahraga berpengaruh terhadap kemampuan berpikir pelakunya, karena olahraga yang dilakukan secara terprogram, teratur dan terukur akan meningkatkan kesehatan secara jasmaniah yang berupa fisik lebih kuat, tahan, dan segar. dampak latihan yang baik akan memperlancar proses sirkulasi darah dan pemenuhan kebutuhan oksigen keseluruhan bagian tubuh, termasuk ke otak, sehingga otak selalu mendapatkan pasokan cukup energi yang dibawa oleh darah.

Kata kunci: penjas, olahraga, otak, *cooperative learning*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Gerak adalah ciri kehidupan. Tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu: Bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup. pola hidup yang salah, seperti kurang bergerak dan berolahraga, serta kurang istirahat dan lupa makan. Orang-orang beralasan, mereka ter-lalu sibuk untuk berolahraga. Padahal olahraga sangat dibutuhkan. Olahraga juga dapat menghilangkan stres. Yoga misalnya, olahraga ini dapat menim-bulkan ketenangan batin. Karena itulah, dalam makalah ini akan dituliskan

betapa pentingnya ber-olahraga, agar masyarakat sadar dan merubah pola hidupnya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk me-ngembangkan aspek kebugaran jas-mani, keterampilan gerak, keteram-pilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidi-kan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu mem-berikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kese-hatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman bela-jar itu diarahkan untuk membina per-tumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkem-bangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecen-derungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya di kait-kan dengan aspek kemampuan kogni-tif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan di terbitkannya Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Orang tua sekarang ini kurang berminat untuk memasukkan anaknya pada klub-klub olahraga, mereka cenderung memberikan materi tam-bahan pelajaran yang dianggap lebih penting dari pada latihan olahraga. Sebagai contoh, orang tua lebih senang memberikan tambahan kegia-tan untuk belajar matematika, bahasa Inggris, IPA dan sejenisnya.

Untuk meningkatkan kualitas otak atau kemampuan berpikir ter-hadap pelajaran tertentu yang diajarkan disekolah. Latihan olahraga berlebihan yang dilakukan tidak me-menuhi kaidah dan pedoman latihan, akan mengakibatkan latihan yang overdosis. Overdosis akan menga-kibatkan overtraining, sehingga

bukan sehat yang diperoleh tetapi malah penyakit. Untuk itu, dalam melakukan latihan olahraga harus mengacu kepada pedoman yang sesuai dengan kondisi seseorang. Nampaknya, pemahaman tentang cara berolahraga yang teratur, terprogram, dan terukur perlu lebih disosialisasikan melalui berbagai media, sehingga masyarakat benar-benar mengetahui manfaat berolahraga yang baik dan benar. Agar dapat hidup sehat, baik jasmani maupun rohani, setiap manusia harus melakukan aktivitas secara fisik yang seimbang antara waktu latihan, istirahat (tidur), dan makanan yang dikonsumsi. Melalui latihan olahraga salah satunya akan menghasilkan hidup sehat secara jasmaniah dan rohani. Kaitannya dengan kesehatan secara jasmaniah sudah jelas bahwa latihan olahraga secara teratur, terukur, dan terprogram memberikan pengaruh yang positif.

Salah satu aspek dari kondisi mental adalah kemampuan otak dalam berpikir. Untuk itu, tulisan ini akan mencoba mengupas permasalahan pengaruh latihan olahraga terhadap perkembangan kemampuan otak dalam berpikir.

PEMBAHASAN

Secara genetis seseorang yang telah lahir memiliki kondisi inteligensi yang bersumber dari otaknya. Menurut Helms dan Turner (1981: 142) perkembangan fungsi otak dipengaruhi oleh faktor belajar, dan Cratty (1986:29) menambahkan bahwa fungsi otak dipengaruhi oleh kualitas interaksi individu dengan lingkungan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi lingkungan memberikan andil yang besar terhadap perkembangan dan peningkatan kemampuan otak manusia yang merupakan bawaan sejak lahir.

Berkembangnya fungsi otak terutama terkait dengan neurons yang merupakan sistematis pemrosesan informasi. Selain itu, ditentukan pula oleh kualitas, kuantitas, ukuran besar dan panjang axons dan dendrits Helms dan Turner (1981:142). Perkembangan struktur otak manusia terjadi sejak masih dalam kandungan, dan akan terus berkembang fungsinya sampai usia tua. Perkembangan otak yang paling pesat baik struktur maupun fungsi terjadi sampai anak berusia 4-5 tahun Cratty (1986:37). Oleh karena itu, kebijakan pemerintah untuk lebih memperhatikan kebijakan yang tepat karena pada usia tersebut merupakan perkembangan struktur dan fungsi otak. Dengan didukung gizi yang berkualitas sangat diperlukan agar setelah mereka dapat tumbuh generasi yang memiliki perkembangan otak yang sempurna.

Secara struktural otak tetap akan terus berkembang sampai individu memasuki masa remaja Helms dan Turner (1981: 142). Hal itu akan terjadi bila manusia selalu aktif berpikir dan beraktivitas secara fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara benar akan berdampak positif pada kondisi pikiran. Latihan olahraga atau aktivitas fisik merupakan kondisi lingkungan yang harus diciptakan

oleh para orang tua agar anaknya mencapai dan memiliki perkembangan otak yang sempurna. Secara fisiologis aktivitas olahraga akan memacu perkembangan otak melalui pemenuhan kebutuhan energi otak yang berupa darah dan oksigen. Perkembangan otak yang baik akan berpengaruh terhadap berbagai kemampuan inteligensi individu. Delapan jenis kemampuan inteligensi seseorang menurut *theory of multiple intelligences* dari Gardner dalam AAHPERD (1999: 169), yaitu *bodily-kinesthetic intelligence*, *spatial*, *interpersonal*, *musical*, *linguistic*, *logical-mathematical*, *intra-personal*, dan *naturalistic intelligence*. *Bodily-kinesthetic intelligence* berkaitan dengan kemampuan memecahkan masalah dan kreativitas siswa melalui pemanfaatan aktivitas secara fisik. *Spatial intelligence* berkaitan dengan pemahaman terhadap ruang dan objek, perasaan dan kemampuan memvisualisasikan kedalam bentuk yang nyata. Selain aktivitas fisik jelas memerlukan kebugaran jasmani, kebugaran mental juga diperlukan diantaranya adalah proses berpikir saat latihan. Perbedaan individu dalam merespons lingkungan sebagai media belajar akan berpengaruh kuat terhadap inteligensinya. Dengan kata lain, lingkungan belajar berupa aktivitas fisik akan berdampak positif pada kemampuan inteligensi seseorang. Dengan demikian, para orang tua atau guru harus mampu menciptakan kondisi lingkungan dan belajar yang kondusif, terutama melalui aktivitas fisik, agar perkembangan otak anak didiknya dapat lebih baik.

Olahraga sebagai bentuk aktivitas fisik seseorang akan meningkatkan kebugaran pelakunya, baik kebugaran secara fisik maupun kebugaran secara mental (psikis). Aktivitas fisik merupakan kerja badan yang dihasilkan oleh sistem energi, tulang, otot dan persendian. Adapun bentuk kerja antara lain dapat berupa kerja untuk mencari penghasilan, mengisi waktu luang, maupun aktivitas rutin sehari-hari. Segala bentuk kerja tersebut bila dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesehatan para pelakunya (AAHPERD, 1999:6). Latihan adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, tersusun, dan kontinyu. Latihan tersebut akan mampu meningkatkan atau memelihara komponen kebugaran jasmani seseorang, terutama yang berkaitan dengan kesehatannya. Tingkat kebugaran jasmani seseorang diukur dari kemampuannya dalam melakukan aktivitas secara fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selama dalam aktivitas fisik akan selalu melibatkan anggota badan dan organ dalam tubuh. Selain itu, selama aktivitas fisik proses pemenuhan kebutuhan darah dan oksigen ke otak akan berlangsung secara seimbang pula.

Salah satu tujuan dari latihan olahraga adalah untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan, baik secara jasmani maupun rohani. Inteligensi dan keterampilan hanya dapat berfungsi dengan baik bila kondisi badan sehat dan kuat. Semangat yang keras dan kemampuan berpikir yang tegar umumnya menunjukkan

badan yang sehat. Dengan demikian, olah-raga berpengaruh terhadap kemampuan berpikir pelakunya, karena olahraga yang dilakukan secara ter-program, teratur dan terukur akan meningkatkan kesehatan secara jasmaniah yang berupa fisik lebih kuat, tahan, dan segar.

Peningkatan prestasi olahraga seorang atlet salah satunya adalah dengan latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Pengertian latihan menurut Bompa (1999:2), adalah “suatu proses dimana seorang atlet disiapkan untuk performa tinggi, melalui pengembangan rencana sistematis latihan yang memanfaatkan pengetahuan luas yang dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu”. Selanjutnya Sukadiyanto dan Muluk (2011:5), menjelaskan latihan adalah “proses berlatih yang dilakukan secara teratur, terencana, berulang-ulang dan sama-kin lama semakin bertambah beban latihannya, serta dimulai dari yang sederhana menuju ke-kompleks”. Latihan merupakan suatu proses untuk perbaikan dan peningkatan kualitas fisik dan psikis seseorang. Hasil latihan akan berdampak positif bila materi dan dosis latihan yang diberikan sesuai dengan kondisi kemampuan individu. Untuk itu, materi latihan dimulai dari pengembangan keterampilan secara umum baru menuju pada spesifikasi cabang olahraga. Dengan demikian, dalam proses latihan perlu dipertimbangkan faktor materi latihan dan usia anak, agar sasaran latihan dapat tercapai. Dosis latihan yang diberikan harus disesuaikan pula dengan kondisi secara individual. Oleh karena itu dosis latihan yang terlalu berat akan mengakibatkan overtraining yang dapat membahayakan pada individu, sebaliknya bila dosis latihan terlalu ringan tidak memiliki dampak terhadap kualitas fisik dan psikis.

Latihan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran otot dan kebugaran energi. Kebugaran otot meliputi kemampuan biomotor, yang antara lain berupa unsur-unsur kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan fleksibilitas. Sedangkan kebugaran energi berkaitan dengan sistem energi yaitu aerobik dan anaerobik. Untuk mengetahui dosis beban latihan yang tepat bagi seseorang dapat melalui persentase hitungan denyut jantung maksimal.

Pada umur tertentu, latihan untuk kebugaran jasmani dosis yang diperlukan berkisar antara 60-75% dari denyut jantung maksimal. Bila denyut jantung saat latihan sudah mencapai target persentase dosis yang ditentukan, maka irama aktivitasnya dipelihara agar relatif tetap stabil. Sebaliknya, jika hitungan denyut jantung saat latihan masih jauh dari dosisnya maka irama aktivitasnya ditambah agar mencapai target dosis.

Dengan mengetahui patokan materi dan jenis latihan serta dosis beban latihan bagi para atlet muda, penjabaran bentuk latihannya di-sesuaikan dengan cabang olahraga yang ditekuni. Untuk itu, diperlukan kreativitas dan keberanian para pelatih dan guru untuk mengembangkan dan menciptakan bentuk-bentuk lati-

han yang mengacu pada patokan tersebut diatas, agar anak latih tidak bosan latihan dan dapat mendukung tercapainya tujuan latihan sesuai dengan kemampuannya.

Bagi para atlet muda usia, pengaturan waktu istirahat dan tidur harus benar-benar dipertimbangkan, sehingga pengaruh latihan yang dilakukan harus diimbangi dengan waktu istirahat atau tidur yang cukup agar terjadi proses superkompensasi dari latihan. Terlalu banyak latihan, tetapi kurang tidur, akan membahayakan diri anak latih. Sebaliknya, kurang latihan tetapi banyak tidur, biasanya akan mengakibatkan obesitas atau kegemukan, karena masukan energi lebih banyak dari pengeluaran, sehingga terjadi penumpukan.

Latihan olahraga adalah bentuk rangsang motorik yang akan direspons dalam bentuk gerak atau aktivitas secara fisik. Semua rangsang yang diterima oleh indera manusia yang berpusat pada tulang belakang (spinalcord) akan masuk ke otak. Selanjutnya, di otak akan diproses dan dipilah-pilahkan berdasarkan skala prioritas untuk menjawabnya berupa respons gerak. Oleh karena itu, latihan olahraga akan memberikan memori gerak yang disimpan didalam otak. Pemrosesan informasi yang berasal dari stimulus (rangsang) sampai terjadi berupa gerak mengalir melalui batang otak yang disalurkan oleh sel-sel syaraf didalam otak. Dengan demikian, proses latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan saluran pemrosesan informasi yaitu penerima rangsang, pemilahan, sampai munculnya gerak yang semuanya terjadi didalam otak, yang tentunya harus dibarengi dengan pemenuhan kebutuhan darah dan oksigen yang mencukupi. Wittig dan Williams III (1984:53) menyatakan bahwa otak manusia bekerja secara otomatis yang dapat memelihara tingkat kesehatannya sendiri melalui pasokan gizi dan oksigen yang cukup. Dapat diambil kesimpulan pasokan oksigen yang memadai sangat diperlukan oleh otak agar tetap dapat bekerja secara otomatis dan mampu bertahan lebih lama. Sebagai contoh, orang yang sedang mengalami sakit dimana kondisi tubuhnya tidak sehat, maka kemampuan daya pikirnya pun menjadi menurun. Hal itu diakibatkan adanya gangguan secara fisik, sehingga berpengaruh terhadap kondisi psikisnya, termasuk otak sebagai pusat berpikir manusia.

Latihan olahraga akan memberikan dampak terhadap penurunan ketegangan elektrik otot dan akan meningkatkan transportasi oksigen ke otak Nieman (1986:255). Dengan demikian, pengaruh latihan olahraga dapat mengakibatkan pembesaran pada saluran pembuluh darah ke otak, sehingga proses pemenuhan energi ke otak akan menjadi lancar. Peningkatan kapasitas saluran pemrosesan informasi yang lebih baik dan pemenuhan kebutuhan darah di otak yang lancar dan mencukupi akan berpengaruh terhadap kemampuan dan daya tahan berpikir seseorang menjadi lebih lama. Di atas telah dikemukakan bahwa otak yang kekurangan oksigen akan menimbulkan rasa mengantuk, sehingga akan berakibat pada menurunnya kemampuan daya tahan dalam berpikir.

Pengaruh latihan olahraga terhadap otak berdasarkan workshop oleh National Institute of Mental Health tahun 1984 dalam Nieman (1986:254) menyimpulkan bahwa: kebugaran jasmani secara positif berkaitan dengan kesehatan mental dan kesehatan badan, latihan berkaitan dengan penurunan tekanan emosi-emosi seperti kecemasan yang tetap (state anxiety), kecemasan dan depresi merupakan gejala umum kegagalan mengatasi tekanan mental, dan latihan berkaitan dengan penurunan depresi dan kecemasan dari tingkat ringan sampai moderat, latihan jangka panjang biasanya berkaitan dengan menurunnya sifat-sifat seperti gangguan syaraf (neuro-ticism) dan kecemasan, latihan yang cukup menghasilkan penurunan berbagai gejala stress seperti ketegangan syaraf otot, denyut jantung istirahat, dan beberapa hormon, dan secara klinis latihan berpengaruh baik terhadap kondisi emosional untuk semua usia dan jenis kelamin. Pendapat dari Tom Martinek (2003: 4) bahwa "Sport participation fosters holistic development as participants are challenged cognitively, emotionally, socially, and physically". Dengan demikian, latihan olahraga memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan baik secara jasmaniah maupun rohaniyah. Secara jasmaniah, dampak latihan yang baik akan memperlancar proses sirkulasi darah dan pemenuhan kebutuhan oksigen keseluruhan bagian tubuh, termasuk ke otak, sehingga otak selalu mendapatkan pasokan cukup energi yang dibawa oleh darah. Sedangkan secara rohaniyah, latihan olahraga dapat menurunkan berbagai ketegangan, memberikan kepuasan batiniah bagi pelakunya.

Ahmadi dan Amri (2011:31), menjelaskan bahwa menyenangkan yaitu sifat terpesona dengan keindahan, kenyamanan, dan kemana-faatanannya sehingga mereka terlibat dengan asyik dalam belajar sampai lupa waktu, penuh percaya diri dan tertantang untuk melakukan hal serupa atau hal yang lebih berat lagi. Sedangkan menurut Darmansyah (2011:4), kesenangan dalam pembelajaran dapat dilihat secara kasat mata adalah dari wajah mereka yang memancarkan kesenangan, mereka lebih aktif dan kreatif, mengerjakan tugas yang diberikan dengan motivasi tinggi, mereka merasa materi yang diberikan merasa singkat, dan bahkan menantikan pertemuan-pertemuan berikutnya.

Dari kedua pendapat ahli dapat disimpulkan hal yang menyenangkan itu dalam pembelajaran dapat dilihat dari keaktifan seorang siswa dalam menerima materi hingga siswa ingin melakukan dengan semangat, siswa kurang dengan adanya waktu yang diberikan, keterlibatan siswa dalam kegiatan tersebut, serta kompetisi sebagai tujuannya. Hal baru yang hendak dibangun dalam kurikulum 2013 bahwa proses belajar hendaknya selalu dilalui dengan kegiatan *scientific/ilmiah seperti mengamati, menanya, menalar, mencoba dan membuat hubungan* apa yang sedang dipelajari. Proses pembelajaran di sekolah merupakan kegiatan kunci yang harus diwujudkan dan tercermin dalam model pembelajaran

yang diaktualisasikan oleh guru di dalam kelas. Jadi, dapat digambarkan tentang filosofi guru mengajar sekarang terbalik dari *teaching* menjadi *tutoring*, dan bukan lagi murid *diberi tahu* melainkan murid *mencari tahu*.

Kurikulum 2013 menekankan pada dimensi pedagogik moderen dalam pembelajaran, dengan menggunakan pendekatan ilmiah. Pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dalam pembelajaran sebagaimana dimaksud meliputi mengamati, menanya, mencoba, mengolah, menyaji-kan, menyimpulkan, dan mencipta untuk semua mata pelajaran. *Cooperative learning* sangat cocok digunakan untuk menerapkan prinsip-prinsip pelaksanaan Kurikulum 2013 karena jika dilihat dampak pembelajarannya secara menyeluruh adalah meningkatkan rasa percaya diri siswa serta berfikir lebih kritis dimana Johnson (1989), Slavin (1990), serta Sharan (1980, 1990) dalam Davidson and Worsham (1992:XVII), telah membuktikan hasil riset mereka bahwa dampak positif pembelajaran *cooperative learning* adalah: pencapaian hasil belajar yang dapat dipertanggung jawabkan, mengembangkan daya pikir yang tinggi, mengembangkan rasa percaya diri siswa, meningkatkan hubungan inter kelompok, mengembangkan ketrampilan sosial siswa, mengembangkan kemampuan menerima perspektif orang lain. *Cooperative learning* seringkali dimaknai sebagai bagian dari *colaborative teaching*.

KESIMPULAN

Struktur otak merupakan anugerah dan bawaan sejak lahir. Namun, struktur dan fungsi otak akan terus berkembang sejalan dengan perolehan pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya. Untuk itu diperlukan kondisi lingkungan yang kondusif untuk membantu perkembangan otak manusia. Salah satu lingkungan yang dapat diciptakan adalah melalui aktivitas fisik atau latihan pada cabang olahraga tertentu.

Aktivitas fisik atau latihan olahraga yang terprogram, teratur, dari terukur akan memberikan dampak yang positif terhadap kebugaran otot dan kebugaran energi. Selain itu, secara psikologis latihan olahraga juga memberikan dampak terhadap kesehatan mental. Tingkat kebugaran otot dan energi yang baik pada individu akan berdampak baik pula terhadap kualitas hidupnya, karena sirkulasi darah keseluruh tubuh akan menjadi lancar, termasuk kebutuhan darah didalam otak. Pasokan darah yang selalu mencukupi didalam otak akan meningkatkan daya tahan otak untuk mampu berpikir lebih lama. Pemanfaatan aktivitas dan lingkungan sebagai media belajar, akan memberikan kesempatan pad pelakunya untuk dapat mengembangkan berbagai kemampuan inteligensinya, yaitu *bodily-kinesthetic intelligence*, *spatial*, *interpersonal*, *musical*, *liguistic*, *logical mathematical*, *intra-personal*, dan *naturalistic intelligence*.

DAFTAR RUJUKAN

- AAHPERD (1999). *Physical Education for Life long Fitness: The Physical Best Teachers Guide*. Champaign, Illinois: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Ahmadi, I. K & Amri, S. 2011. *Paikem Gembrot*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Bompa, T.O & Haff, G.G. 1999. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. Illinois: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Cratty, Bryant J (1986). *Perceptual and Motor Development in Infants and Children, 3rd ed.*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall, Inc.
- Darmansyah, S. T. 2011. *Strategi Pembelajaran Menyenangkan Dengan Humor*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Costa and O'leary. 1992. *Co-Cognition. The Cooperative Development of the Intellect*. New York: Teachers College.
- Davidson & Worsham, 1992. *Enhancing Thinking Through Cooperative Learning*, New York: Teacher College.
- Douglas, Martin. 1998. *An Article on A Journey Into Constructivism*.
- Helms, Donald B, Turner, Jeffrey S (1981). *Exploring Child Behavior, 2nd ed.* Japan: CBS College Publishing.
- Martinek, Tom. (2003). *Compassionate and Caring Leadership in Underserved Adolescents through Sport, International Conference on Sport and Sustainable Development*. Yogyakarta, 10th -13th September 2003.
- Nieman, David C (1986). *The Sports Medicine Fitness Course*. Pal Alto, California: Bull Publishing Company.
- Pusat Kurikulum. 2013. *Kurikulum 2013*. Jakarta: Depdikbud.
- Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan: Jakarta.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Wittig, Arno F, Williams III, Gurney (1984). *Psychology An Introduction*. New York: McGraw – Hill Book Company.
- Wuest, Deborah A Bucher, Charles A (1995). *Foundations of Physical Education and Sport, 12 ed.*, St. Louis, Missouri: Most Year.

MERESTORASI INTERAKSI SOSIAL PADA ERA TEKNOLOGI MELALUI PENDIDIKAN JASMANI & OLAHRAGA

Aang Ghunaifi

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

aangghunaifi@gmail.com

Abstrak : Perkembangan teknologi mengalami peningkatan yang tinggi. Hal ini membuat manusia semakin dimudahkan dalam melakukan segala aktivitas dengan perkembangan teknologi tersebut. Hasil survei dari KPI (Komisi Penyiaran Indonesia) menyebutkan bahwa 43,70% penonton televisi pada usia 15-25 tahun dan 16,67% pada usia 41-50 tahun. Selanjutnya hasil survei dari Kemkominfo (Kementerian Informasi dan Komunikasi) Republik Indonesia memberikan penjelasan bahwa pengguna internet pada usia 16-25 tahun sebesar 38,91% pada usia 56-65 dengan persentase 10,02%. Berdasarkan hasil survei tersebut dapat dipahami bahwa remaja memiliki aktivitas sangat tinggi pada saat menonton televisi dan dalam menggunakan internet. Namun di sisi lain perkembangan teknologi juga berdampak negatif pada dimensi interaksi sosial dalam masyarakat dalam skala besar. Restorasi (pemulihan) terhadap kurangnya interaksi sosial yang sehat Pendidikan jasmani dan olahraga dapat menjadi solusi dalam merestorasi interaksi sosial yang negatif dalam era digital pada kalangan remaja saat ini. Menciptakan lingkungan yang positif melalui pendidikan jasmani dan olahraga merupakan alternatif yang disajikan.

Kata kunci: restorasi, remaja, televisi, internet, pendidikan jasmani & olahraga

PENDAHULUAN

Abad 21 merupakan masa perkembangan teknologi secara pesat, hal ini memudahkan manusia dalam beraktivitas maupun berkomunikasi. Kecepatan dalam transfer informasi menjangkau berbagai wilayah di seluruh dunia. Manusia membutuhkan manusia lain dalam menjalani kehidupannya, sehingga terjadilah interaksi diantara manusia tersebut. Menurut Luthans (2005:313) syarat interaksi sosial salah satunya adalah adanya komunikasi. Saat ini komunikasi mengalami peningkatan kualitas dalam berbagai bentuk, tidak hanya suara tapi juga berbentuk video secara *live*, melalui aplikasi-aplikasi canggih maupun yang dikemas lewat televisi. Namun perkembangan teknologi yang semakin memudahkan manusia tersebut diiringi pula dengan hal-hal yang membawa dampak negatif.

Hasil survei dari KPI (Komisi Penyiaran Indonesia) pada tahun 2015 menghasilkan bahwa 43,70% penonton televisi pada usia 15-25 tahun dan 16,67% pada usia 41-50 tahun. Selanjutnya hasil survei dari Kemkominfo Republik

Indonesia (2014:24) memberikan penjelasan bahwa pengguna internet pada usia 16-25 tahun sebesar 38,91% pada usia 56-65 dengan persentase 10,02%. Hasil survei tersebut dapat dipahami bahwa remaja memiliki aktivitas sangat tinggi pada saat menonton televisi dan dalam menggunakan internet. Fenomena tersebut dikarenakan mereka menemukan berbagai informasi dalam acara-acara yang ada di televisi maupun di dalam jaringan melalui telepon genggam atau laptop. Hal ini merupakan suatu kewajaran dimana remaja memasuki fase menemukan jati diri dan memiliki keingintahuan yang tinggi. Yusuf (2004:209) menjelaskan bahwa remaja sebagai seorang individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*on becoming*), yaitu berkembang kearah kematangan atau kemandirian.

Berdasarkan penelitian Robertson, dkk (2013:439) memaparkan bahwa seorang dewasa yang telah menghabiskan lebih banyak waktu untuk menonton televisi selama masa kanak-kanak dan remaja memiliki diagnosis gangguan kepribadian antisosial, dan sifat-sifat kepribadian yang agresif lebih mungkin terkena resiko mendapatkan hukuman pidana dibandingkan dengan mereka yang kurang melihat televisi. Selanjutnya dalam penelitian Cardak (2013:137) yang menjelaskan mengenai dampak negatif penggunaan internet dapat berpengaruh terhadap psikologis individu yaitu menimbulkan perasaan kesepian, mengurangi kontrol diri, dan kenyamanan sosial.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan pada era digital saat ini dalam golongan remaja sangatlah penting menjadi sorotan yaitu perlunya diadakan restorasi (pemulihan) terhadap kurangnya interaksi sosial yang sehat. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat menjadi solusi dalam merestorasi interaksi sosial yang negatif dalam era digital pada kalangan remaja saat ini. Menciptakan lingkungan yang positif melalui pendidikan jasmani dan olahraga merupakan alternatif yang disajikan. Pada penelitian Wallhead, dkk (2012) menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani mengembangkan ikatan sosial di antara siswa. Wallhead & Sullivan (2005) berkesimpulan bahwa olahraga berbasis pendidikan jasmani memiliki potensi untuk memberikan kesempatan untuk interaksi interpersonal dan pengembangan ikatan sosial dengan orang lain secara signifikan.

PEMBAHASAN

Pada abad 21 saat ini perkembangan teknologi mengalami peningkatan yang tinggi. Hal ini membuat manusia semakin dimudahkan dalam melakukan segala aktivitas dengan perkembangan teknologi tersebut, namun di sisi lain perkembangan teknologi juga berdampak negatif pada dimensi interaksi sosial dalam masyarakat dalam skala besar. Beberapa bentuk teknologi yang berkembang tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

Televisi dilihat dari asal kata *tele* dan *vision*, yang secara harfiah dapat berarti sebagai visualisasi dari sebuah objek yang jauh (Comstock dkk, 1978:5). Menurut Halim (2013:2) televisi merupakan media komunikasi yang menjadi kebutuhan masyarakat saat ini dikarenakan televisi menjadi salah satu media atau sarana komunikasi jarak jauh yang sangat mudah didapat dan diakses oleh berbagai kalangan masyarakat. Hampir semua keluarga di dunia mempunyai televisi di rumahnya. Sejalan dengan apa yang dikemukakan Halim (2013:3) bahwa di abad 21 ini setiap stasiun televisi berlomba-lomba terutama dalam menampilkan konten acara-acara yang beragam dan jangkauan acara tersebut tidak hanya berskala nasional namun juga internasional.

Penikmat televisi menjangkau semua usia, termasuk remaja. Monks dkk (2006:261) menyebutkan bahwa masa remaja memiliki tingkat keterbukaan yang tinggi terhadap hal-hal yang baru dalam upaya pencarian jati diri. Tidak hanya dampak positif sebagai hiburan dan sumber informasi yang menampilkan kondisi dari berbagai tempat, televisi saat ini juga memberikan dampak negatif. Hasil survei yang dilakukan oleh KPI (Komisi Penyiaran Indonesia) pada tahun 2015 ditemukan bahwa kualitas program acara televisi di Indonesia secara keseluruhan mendapatkan indeks penilaian 3, 25, angka tersebut memperlihatkan secara umum kualitas program acara televisi di Indonesia masih di bawah standar kualitas yang ditetapkan KPI. Stasiun televisi saat ini berorientasi pada keuntungan semata, tidak berorientasi pada pemberian tayangan yang edukatif. Halim (2013:53) menjelaskan bahwa masyarakat dipandang sebagai komoditas yang ditawarkan kepada pengiklan, karena keberadaan penonton itu memperlihatkan segmentasi, target, dan *positioning* sebuah kegiatan pemasaran. Remaja sebagai *market* yang besar bagi media televisi dalam meningkatkan pemasaran produk pengiklan namun hal tersebut juga bisa memberikan dampak negatif pada remaja itu sendiri.

Penelitian Robertson, dkk (2013:439) memaparkan bahwa seorang dewasa yang telah menghabiskan lebih banyak waktu untuk menonton televisi selama masa kanak-kanak dan remaja memiliki diagnosis gangguan kepribadian antisosial, dan sifat-sifat kepribadian yang lebih agresif lebih mungkin terkena resiko mendapatkan hukuman pidana dibandingkan dengan mereka yang kurang melihat televisi. Hal tersebut terjadi dikarenakan orientasi remaja terpusat pada televisi sebagai penyaji berbagai peran, nilai, dan bentuk sosial. Remaja pada masanya akan meniru apa yang dinamakan *trend* yang ditampilkan oleh stasiun televisi termasuk diantaranya cara berpakaian, berbicara, bertingkah laku, dan gaya hidup lainnya. Hal ini dijelaskan oleh Peterson & Peters (1983:81) remaja belajar arti simbolis dan ekspektasi dengan mengobservasi gaya hidup dari karakter yang terdapat pada televisi. Jika program yang terdapat pada televisi tidak memiliki arti edukatif dan membawa pesan negatif maka, remaja sebagai penonton dapat

melakukan peniruan perilaku yang tidak tepat ketika berinteraksi dengan lingkungannya. Pada harian *online* republika.co.id (13/05/2013) menyebutkan pakar kriminologi Universitas Hasanuddin, Prof. Aswanto menilai, aksi kekerasan yang dilakukan kelompok remaja alias geng motor yang masih duduk di bangku SMP (Sekolah Menengah Pertama) dan SMA (Sekolah Menengah Atas), banyak meniru tayangan kekerasan lewat televisi sehingga mengakibatkan luka parah, hal ini terungkap setelah tertangkapnya perilaku kekerasan geng motor di Makassar.

Perilaku remaja berupa kekerasan secara berkelompok (geng motor) tersebut merupakan bentuk internalisasi tayangan televisi yang ditontonnya. Comstock, dkk (1978: 394) menjelaskan tiga kondisi yang menimbulkan munculnya perilaku peniruan tayangan televisi, yaitu: *antecedent condition* (kondisi yang mendahului), *intervening condition* (kondisi intervensi), dan *contingent condition* (kondisi kontingen). Pada peristiwa menonton tayangan televisi merupakan *antecedent condition*, kemudian terjadi internalisasi pemikiran oleh siswa mengenai geng dan kekerasan sebagai bentuk pergaulan (*intervening condition*), dimana hal tersebut terjadi berkali-kali (*contingent condition*) sehingga muncullah perilaku kekerasan geng motor.

Perilaku kekerasan yang dilakukan geng motor yang beranggotakan siswa SMP dan SMA tersebut merupakan bentuk interaksi sosial disasosiatif yaitu berupa pertentangan dikarenakan adanya bentuk aktivitas menekan dan menganiaya individu atau kelompok geng motor lain. Soekanto (1969:220) menjelaskan pertentangan adalah suatu proses sosial dimana orang perorangan atau kelompok manusia berusaha memenuhi tujuannya dengan jalan menantang pihak lawan dengan ancaman/kekerasan.

Tayangan televisi dapat berujung pada kekerasan antar remaja sebagai bagian dari kehidupan interaksi sosial mereka dalam masyarakat. Hal ini mengakibatkan kerugian bagi para pelaku dan korban. Tidak hanya fenomena kekerasan sebagai akibat tayangan televisi, namun masih banyak bentuk interaksi disasosiatif lainnya yang dapat menimbulkan efek negatif.

HASIL

Internet merupakan kepanjangan dari *interconnection networking*. Jill & Ellsworth (1997:3) menjelaskan dengan menggunakan media internet dapat menghubungkan orang-perorangan maupun kelompok tidak terbatas tempat dan waktu. Hasil survei pada tahun 2015 yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo) mendapati bahwa 1 dari 3 keluarga dan relasi kita adalah pengguna internet, sementara 8 dari 10 menggunakan perangkat *mobile/gadget* untuk mencari informasi melalui internet. Selain itu berdasarkan hasil survei tersebut diperoleh data bahwa pengguna internet yang

tersebar di Jawa sebanyak 28,3%, Sumatera 26,2%, Sulawesi 17,1%, Bali dan Nusa Tenggara 16,2%, kemudian Papua dan Maluku 14,1% juta, serta Kalimantan 16,5% dengan total pengguna internet 88,1 juta orang. Seperti yang dijelaskan pada gambar 1.1 berikut ini.



Gambar 1. Akses Rumah Tangga Terhadap Internet
(Sumber: Kemkominfo, 2015)

Survei oleh Kemkominfo yang tertuang dalam gambar 1.2 memberikan pengetahuan akan perkembangan teknologi yang begitu pesat dan memiliki persentase yang tinggi dalam penggunaan internet oleh masyarakat. Internet juga sebagai sumber informasi modern yang dapat diakses melalui *gadget* antara lain; *handphone*, laptop, dan sebagainya. Untuk pengguna teknologi sendiri telah merambah semua kalangan anak-anak, remaja, dan dewasa. Berikut hasil survei dari Kemkominfo:



Gambar 2. Sebaran Individu Pengguna Internet
(Sumber: Kemkominfo, 2015)

Sesuai dengan gambar 1.2, usia pengguna internet dengan persentase paling besar berada pada usia 16-25 tahun sebesar 38.91% kemudian persentase paling

rendah berada pada usia 56-65 dengan persentase 10,02%. Remaja memiliki aktivitas sangat tinggi dalam menggunakan internet. Mereka menemukan berbagai informasi dalam jaringan tersebut melalui telepon genggam maupun laptop. Hal ini merupakan suatu kewajaran dimana remaja merupakan fase menemukan jati diri, dan memiliki keingintahuan yang tinggi. Yusuf (2004:209) menjelaskan bahwa remaja sebagai seorang individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*on becoming*), yaitu berkembang kearah kematangan atau kemandirian. Seiring dengan proses perkembangan remaja pada era teknologi ini dapat menghasilkan dampak positif maupun negatif yang memengaruhi proses interaksi mereka.

Dampak positif kemajuan teknologi pada aspek sosial remaja berupa efisiensi dan kemudahan dalam berinteraksi dalam bentuk suara, gambar bahkan video, sehingga informasi cepat tersampaikan. Hasil penelitian Cydis (2015:77) menjelaskan bahwa integrasi teknologi menawarkan kesempatan untuk mendukung siswa, meningkatkan keterlibatan dan menciptakan komponen penting dari reformasi dalam pengajaran dan pembelajaran abad dua puluh satu. Penelitian tersebut menyajikan peran teknologi dalam pembelajaran, bagaimana siswa dan guru dapat memperluas pengetahuan, mewujudkan perilaku belajar melalui teknologi *modern*.

Selain dampak positif terdapat pula dampak negatif yang perlu menjadi sorotan khususnya dalam proses interaksi remaja terhadap lingkungan sekitarnya. Interaksi secara langsung mengalami perubahan ketika remaja disibukkan oleh *gadget* yang dimiliki untuk menjelajahi internet. Ketika bersama dengan teman, keluarga maupun orang lain, remaja pada abad 21 ini seringkali menatap *gadget* yang dimilikinya dan dapat mengacuhkan orang di sekitarnya. Toleransi terhadap orang lain berkurang, secara tidak langsung individu juga menarik diri dari lingkungan, perilaku tersebut tergolong dalam kecanduan *gadget*. Berdasarkan penelitian Cardak (2013:137) memaparkan bahwa kecanduan internet berpengaruh terhadap psikologis individu yaitu menimbulkan perasaan kesepian, mengurangi kontrol diri dan kenyamanan sosial. Hal ini diperkuat dengan penelitian oleh Kwon, dkk (2013:2) terhadap remaja yang mengatakan bahwa ketika internet semakin mudah dijangkau melalui *smartphone* oleh remaja, maka pola kecanduan terkait *smartphone* akan terjadi dan kekhawatiran terhadap fenomena tersebut semakin meningkat. Hal tersebut dikarenakan *smartphone* dapat menimbulkan masalah sosial yaitu kurangnya toleransi, penarikan diri dari lingkungan, kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari dan kurangnya kontrol diri.

Remaja sebagai anggota masyarakat dan termasuk dalam makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri, sangat penting untuk diadakannya interaksi sosial secara positif, saling menegur, berjabat tangan, saling berbicara, mendengarkan

dengan seksama, dan seterusnya. Santoso (2009:11) menjelaskan bahwa setiap individu dalam kehidupan harus menjalin interaksi sosial antar individu lain, yang sama-sama hidup dalam satu kelompok. Jika remaja menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengakses internet dan mengabaikan orang-orang di sekelilingnya maka akan terjadi efek negatif termasuk hubungan dirinya dengan masyarakat sekitar, bahkan antar anggota keluarga. Tapscott (2009:241) menawarkan solusi dalam dunia internet saat ini diperlukan interaksi berkualitas yaitu dengan terlibat dalam kehidupan sehari-hari keluarga dan memprioritaskan menghabiskan waktu yang berkualitas satu sama lain. Hal ini membuktikan pentingnya interaksi sosial positif sebagai suatu kebutuhan penting manusia walaupun terjadinya perubahan era digital.

Dampak negatif perkembangan teknologi khususnya perkembangan televisi dan internet masa kini berupa berkurangnya proses interaksi sosial yang positif, komunikasi dan hubungan sosial yang sehat menimbulkan efek negatif dalam kehidupan masyarakat termasuk remaja. Kepedulian terhadap orang lain, empati, simpati, kerjasama sehat dengan orang lain berkurang berdasarkan pemaparan fenomena sebelumnya.

Pada fenomena yang telah dipaparkan pada era digital saat ini dalam golongan remaja sangatlah penting menjadi sorotan yaitu perlunya diadakan restorasi (pemulihan) terhadap kurangnya interaksi sosial yang sehat. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat menjadi solusi dalam merestorasi interaksi sosial yang negatif dalam era digital pada kalangan remaja saat ini. Menciptakan lingkungan yang positif melalui pendidikan jasmani dan olahraga merupakan alternatif yang disajikan. Pada penelitian Wallhead, dkk (2012) menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani mengembangkan ikatan sosial di antara siswa. Wallhead & Sullivan (2005) berkesimpulan bahwa olahraga berbasis pendidikan jasmani memiliki potensi untuk memberikan kesempatan untuk interaksi interpersonal dan pengembangan ikatan sosial dengan orang lain secara signifikan. O'Donovan (2003) menghasilkan penelitian etnografi yang mengeksplorasi interaksi teman sebaya dan konstruksi remaja dalam keterlibatan sosial selama mengikuti pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani dapat merubah hierarki sosial kelompok dengan cara membentuk struktur sosial seluruh siswa melalui program pendidikan jasmani.

Intervensi yang dilakukan dalam merestorasi interaksi sosial melalui penjas adalah sebagai berikut: setiap individu atau kelompok diberi kesempatan untuk aktif terlibat dalam kegiatan pendidikan jasmani & olahraga, setiap individu atau kelompok merasa dilibatkan dalam kegiatan penyelenggaraan pendidikan jasmani & olahraga, setiap individu atau kelompok sibuk dengan kegiatan yang terkait dengan pendidikan jasmani dan olahraga sehingga di dalamnya bisa terjadi interaksi sosial

yang baik. Menurut Winarno (2012:4) kegiatan pendidikan jasmani & olahraga bisa dijadikan hari Krida sebagai sarana pengembangan karakter bangsa yang di dalamnya terdapat interaksi sosial.

Bentuk program pendidikan jasmani dan olahraga yang berperan dalam merestorasi interaksi sosial negatif pada remaja berlandaskan pada *National Association for Sport and Physical Education* (2011:2) yang mencakup: 1) menunjukkan kompetensi dalam pola keterampilan motorik dan gerakan yang diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik, 2) menunjukkan pemahaman gerakan konsep, prinsip, strategi dan taktik yang berlaku untuk pembelajaran dan kinerja kegiatan fisik, 3) berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik, 4) mencapai dan mempertahankan tingkat maksimal kesehatan-kebugaran fisik, 5) Memperagakan perilaku pribadi dan sosial bertanggung jawab dengan menghormati diri dan orang lain dalam pengaturan aktivitas fisik, 6) menilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kenikmatan, tantangan, ekspresi diri dan interaksi sosial. Melalui program pendidikan jasmani yang berorientasi pada 6 standar tersebut diharapkan mampu untuk memperbaiki kemampuan interaksi sosial remaja pada era digital.

KESIMPULAN

Perkembangan teknologi di abad 21 ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Sehingga hal tersebut juga berdampak positif dan negatif bagi kehidupan manusia. Hal yang perlu digaris bawahi adalah interaksi sosial menjadi variabel penting dalam dampak negatif di abad 21 ini. Penggunaan televisi sebagai sarana informasi, hiburan, atau bahkan sebagai sarana berkumpul dengan individu lain perannya di abad 21 ini sudah mengalami pergeseran kepada arah yang negatif begitu pula dengan penggunaan internet yang seharusnya sangat bisa dipergunakan dengan baik untuk dapat menghubungkan orang-perorangan maupun kelompok tidak terbatas tempat, waktu, dan sebagai sumber informasi untuk memberikan pengetahuan atau wawasan dalam mencapai suatu tujuan juga perannya bergeser ke arah yang negatif. Hal ini perlu dicermati sebagai fenomena yang harus bisa diselesaikan dengan baik supaya dampak negatif tersebut bisa berkurang yang membawa dampak kepada interaksi sosial yang semakin baik nantinya.

Pada fenomena yang telah terjadi pada era digital saat ini restorasi (pemulihan) terhadap kurangnya interaksi sosial yang sehat, pendidikan jasmani dan olahraga dapat menjadi solusi dalam merestorasi interaksi sosial yang negatif dalam era digital pada kalangan remaja saat ini. Menciptakan lingkungan yang positif melalui pendidikan jasmani dan olahraga merupakan alternatif yang disajikan. Pada penelitian Wallhead, dkk (2012) menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani mengembangkan ikatan sosial di antara siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Çardak, Mehmet. 2013. Psychological Well-Being and Internet Addiction among University Students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology* (2013), 12 (3) : 134-141.
- Comstock, G., Chaffe, S., Katzman, N., McCombos, M., and Roberts, D. 1978. *Television and Human Behavior*. New York: Columbia University Press.
- Cydis, S. 2015. Authentic instruction and technology literacy. *Journal of Learning Design* (2015), 8 (1) : 68-78.
- Jill, H.E. & Ellsworth, M.V. 1997. *Marketing on the Internet* (Pemasaran di Internet). Terjemahan oleh Yulianto: Jakarta: Grasindo.
- Halim, S. 2013. *Postmodifikasi Media*. Yogyakarta: Jalasutra
- Kemkominfo. 2014. *Buku saku survey indikator akses dan penggunaan TIK pada rumah tangga tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Informasi dan Komunikasi.
- Kemkominfo. 2015. *Kemkominfo: Internet Jadi Referensi Utama Mengakses Berita dan Informasi*. (Online), (http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/5421/Kemkominfo%3A+Internet+Jadi+Referensi+Utama+Mengakses+Berita+dan+Informasi/0/berita_satker#.VuU3CObzjIV), diakses 13 Maret 2016.
- Komisi Penyiaran Indonesia. 2015. *Hasil Survei Kualitas Program Siaran Televisi*. Jakarta: Komisi Penyiaran Indonesia.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., and Yang, S. 2013. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *Journal Pone* (2013), 8 (12): 1-8.
- Luthans, F. 2005. *Organizational Behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., Rahayu, S.H. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yoyakarta: Gadjah Mada University Press.
- National Association for Sport and Physical Education. 2011. *Physical Education is Critical to Educating the Whole Child (Position Statement)*. Reston, VA: Author.
- O'Donovan, T. 2003. A changing culture? Interrogating the dynamics of peer affiliations over the course of a sport education season. *European Physical Education Review*. 9 (3): 237–51.
- Peterson, G. W. & Peters, D. F. 1983. Adolescents Constructions of Sosial Reality: the Impact of Television and Peers. *Journal Youth and Society* (1983), 15 (1): 67-85

- Republika. co. id. *Aksi Brutal Geng Motor Meniru Tayangan Televisi*. (Online), (<http://www.republika.co.id/berita/nasional/daerah/13/05/13/mmpy37-aksi-brutal-geng-motor-meniru-tayangan-televisi>), diakses 21 Maret 2016.
- Robertson, L. A., McAnally, H. M., & Hancox, R. J. 2013. Childhood and Adolescent Television Viewing and Antisocial Behavior in Early Adulthood. *Journal of the American Academy of Pediatrics* (2013), 131 (3): 439-446.
- Soekanto, S. 1969. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Depok: Yayasan Penerbit Universitas Indonesia.
- Tapscott, D. 2009. *Grown Up Digital*. New York: McGraw-Hill.
- Wallhead, T. L., Garn, A. C., & Vidoni, C. 2013. Sport Education and sosial goals in physical education: relationships with enjoyment, relatedness, and leisure-time physical activity. *Physical Education and Sport Pedagogy Journal*, 18 (4):427–441.
- Wallhead, T., and M. O’Sullivan. 2005. Sport education: Physical education for the new millennium? Physical Education and Sport Pedagogy. *Journal of Sport Education*, 10 (2): 181–210.
- Yusuf, S.L.N. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Winarno, M.E. 2012. *Pengembangan Karkter Bangsa melalui Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Artikel yang disajikan dalam pengukuhan guru besar dalam bidang ilmu keolahragaan pada fakultas ilmu keolahragaan. Disampaikan dalam sidang senat terbuka Universitas Negeri Malang. 5 Desember.

ELEMEN DASAR MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Cahya Mahardika

(Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

cahyamahardika1302@gmail.com

Abstrak: Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bagian sistem pendidikan di Indonesia. Pemberian mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dinilai perlu agar dapat menciptakan manusia yang seutuhnya, karena pendidikan jasmani dapat mengembangkan siswa dari aspek kognitif, afektif, serta psikomotor. Dalam pendidikan jasmani dan kesehatan terdapat elemen dasar untuk mengajar agar nantinya pembelajaran menjadi efektif. Mengajar adalah upaya guru mengorganisasi atau mengatur lingkungan dalam memberikan rangsangan, bimbingan, pengarahan, dan dorongan dengan menggunakan gaya mengajar yang sesuai kepada siswa agar terjadi proses belajar. Elemen dasar dalam proses mengajar diantaranya guru yang berpengalaman dan terampil, siswa yang sedang berkembang, informasi atau keterampilan, metode penyampaian informasi, perubahan perilaku pada siswa.

Kata Kunci : Mengajar, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

PENDAHULUAN

Dalam pembelajaran di sekolah, kita mendapatkan banyak mata pelajaran dari para guru. Ada begitu banyak mata pelajaran, salah satunya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Menurut (Subroto, 2008:1.5), “pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap - mental - emosional - spiritual - dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan individu yang seimbang”. Pada pernyataan di atas dapat diketahui bahwa pendidikan jasmani dapat mengembangkan siswa dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Maka dari itu pemberian mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan sangat diperlukan agar menciptakan manusia yang seutuhnya. Dalam mengajar sebuah mata pelajaran khususnya pendidikan jasmani pasti ada elemen-elemen dasar untuk mengajar agar nantinya menjadi pembelajaran yang efektif. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia menyatakan bahwa elemen adalah bagian (yang penting, yang dibutuhkan) dari keseluruhan. Jadi elemen dasar adalah bagian yang penting dan dibutuhkan untuk mendasari dari keseluruhan.

Mengajar sendiri Menurut Husdarta dan Saputra (2000:3) adalah upaya guru dalam memberikan rangsangan, bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Mengajar yang efektif dapat tercapai jika adanya syarat-syarat, Menurut Slameto (1995:92-94) adalah:

1) Belajar secara aktif, baik mental maupun fisik, 2) Guru harus banyak menggunakan metode pada waktu mengajar, 3) Motivasi, sangat berperan pada kemajuan, perkembangan siswa selanjutnya melalui proses belajar, 4) Kurikulum yang baik 5) Guru perlu mempertimbangkan perbedaan individual, 6) Guru membuat perencanaan sebelum pengajaran, 7) Pengaruh guru sugesif perlu diberikan pada siswa untuk lebih giat belajar, 8) Guru harus memiliki keberanian pada siswa, juga masalah-masalah yang timbul waktu proses belajar mengajar berlangsung, dan 9) Guru harus mampu menciptakan suasana yang demokratis.

Maka dari itu, guru harus mengerti dan mengetahui syarat agar mengajar menjadi lebih efektif. Dalam mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan terdapat beberapa elemen-elemen dasar yang dapat menjadikan pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih optimal. Menurut (Lutan ,1988:376) menyatakan bahwa elemen dalam proses mengajar adalah 1) guru yang berpengalaman dan terampil, 2) siswa yang sedang berkembang, 3) informasi atau keterampilan, 4) saluran atau metode penyampaian informasi keterampilan dan 5) respon atau perubahan perilaku pada siswa.

Menurut Husdarta dan Saputra (2000:3) menyatakan bahwa mengajar adalah upaya guru dalam memberikan rangsangan, bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Menurut Santoso (2010:13) mengajar merupakan kemampuan berperilaku dalam cara yang tepat dengan menggunakan gaya mengajar yang sesuai. Sedangkan Baroroh (2004:3) menyatakan bahwa mengajar adalah suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak sehingga terjadi proses belajar. Menurut pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mengajar adalah upaya guru mengorganisasi atau mengatur lingkungan dalam memberikan rangsangan, bimbingan, pengarahan, dan dorongan dengan menggunakan gaya mengajar yang sesuai kepada siswa agar terjadi proses belajar.

Sudah disinggung di atas bahwa istilah mengajar pada dasarnya adalah usaha guru untuk membimbing siswa agar mengalami proses belajar. Maka disini guru dituntut untuk memberikan pengajaran yang efektif agar siswa benar-benar mendapat pengajaran yang baik sehingga materi yang diberikan guru dapat diterima dan dipahami dengan baik. Menurut Slameto (1995:92-94) bahwa mengajar yang efektif diperlukan syarat-syarat sebagai berikut:

1) Belajar secara aktif, baik mental maupun fisik, 2) Guru harus banyak menggunakan metode pada waktu mengajar, 3) Motivasi, sangat berperan pada kemajuan, perkembangan siswa selanjutnya melalui proses belajar, 4) Kurikulum yang baik 5) Guru perlu mempertimbangkan perbedaan

individual, 6) Guru membuat perencanaan sebelum pengajaran, 7) Pengaruh guru suggestif perlu diberikan pada siswa untuk lebih giat belajar, 8) Guru harus memiliki keberanian pada siswa, juga masalah-masalah yang timbul waktu proses belajar mengajar berlangsung, dan 9) Guru harus mampu menciptakan suasana yang demokratis.

Mengajar yang efektif merupakan tugas dari seorang guru, dengan memahami dan melakukan syarat-syarat seperti di atas maka proses mengajajar dapat berjalan dengan baik dan memperoleh hasil yang belajar yang optimal serta tujuan dari pembelajaran dapat tercapai.

Pendidikan merupakan salah satu mata pelajaran yang di ajarkan di sekolah dasar sampai sekolah menengah. Menurut (Subroto, 2008:1.5), “pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap - mental - emosional - spiritual - dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan individu yang seimbang”. Menurut Husdarta (2011: 18), “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”. *This new physical education begining in the 1920s focused on developing the whole individual through participation in play, sports, game and natural outdoor activities* (Lumpkin, 2011:260), jadi dijelaskan bahwa pendidikan jasmani yang baru berfokus pada pengembangan individual pada keseluruhan aspek meliputi kognitif, afektif dan psikomotor melalui bermain, olahraga, permainan dan kegiatan di alam luar.

Pernyataan di atas dikuatkan oleh pernyataan dari Wuest and Bucher (2009:9) menyatakan *today, physical education is defined as an educational process that uses physical activity as a means to help individuals acquire skills, fitness, knowledge, and attitudes that contribute to their optimal development and well being*. Bahwa sekarang pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana, untuk membantu individu memperoleh keterampilan, kebugaran, pengetahuan dan sikap yang berkontribusi perkembangan dan kesejahteraan mereka yang optimal. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga yang direncanakan secara sistemik untuk mengembangkan dan meningkatkan keterampilan motorik, fisik, pengetahuan, sikap, mental, emosional, spiritual, sosial untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dalam mengajar terdapat beberapa elemen, Menurut (Lutan, 1988:376) menyatakan bahwa elemen dalam proses mengajar adalah 1) guru yang berpengalaman dan terampil, 2) siswa yang sedang berkembang, 3) informasi atau keterampilan, 4) saluran atau metode penyampaian informasi keterampilan dan 5)

respon atau perubahan perilaku pada siswa. Dari pernyataan di atas dapat diartikan bahwa elemen dalam proses mengajar khususnya untuk pendidikan jasmani adalah guru, siswa, informasi, metode penyampaian (gaya mengajar, ruang, waktu, dan alat), dan perubahan perilaku pada siswa untuk mengetahui apakah terjadi perubahan perilaku maka dilakukan sebuah evaluasi terhadap siswa. Sehingga dapat dijabarkan bahwa elemen dasar mengajar pendidikan jasmani adalah:

Menurut UURI Nomor 14 Tahun 2005 Bab I Pasal I Ayat I menyatakan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini, jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Dari pernyataan ini dapat disimpulkan bahwa guru mempunyai tugas yang tidak ringan, maka dari itu dalam mengajar harus ada seorang guru. Tanpa guru proses mengajar tidak akan terjadi.

Tentunya guru di sini adalah yang berpengalaman dan terampil atau dapat juga disebut dengan profesional. Guru yang berpengalaman dapat diketahui dengan pengalaman mengajarnya, pengalaman mengajar menurut (Pudyastuti, 2010:72) adalah segala hal serta kegiatan yang sedang ataupun sudah dialami guru dalam mendukung serta melaksanakan tugas mengajar di sekolah berkenaan dengan masa kerja, jam kerja, dan ruang lingkup kerja, sehingga dapat menguasai pengetahuan, keterampilan dan nilai yang menyatu dalam dirinya. Profesional adalah pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dan menjadi sumber penghasilan kehidupan yang memerlukan keahlian, kemahiran, atau kecakapan yang memenuhi standar mutu atau norma tertentu serta memerlukan pendidikan profesi. Menurut UU No. 14 Tahun 2005 Bab IV Pasal 8 menjelaskan bahwa guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Dari sini kita ketahui bahwa menjadi guru harus mempunyai kualifikasi akademik hal diperoleh melalui pendidikan tinggi program sarjana/ S1 atau diploma empat/ D IV, Kompetensi pada guru yang harus dimiliki adalah pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi, sertifikat pendidik dimaksudkan diberikan pada guru yang telah memenuhi persyaratan, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Menurut UURI nomor 20 tahun 2003 mengatakan bahwa siswa atau peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Dari pengertian di atas bahwa tanpa adanya siswa maka proses belajar pembelajaran tidak akan ada.

Informasi merupakan data yang telah diolah menjadi sebuah bentuk berarti bagi penerimanya dan bermanfaat dalam pengambilan keputusan saat ini atau saat mendatang (Kadir, 2003:31). Dalam sebuah pembelajaran, sebuah pengetahuan diperoleh oleh siswa melalui pemberian materi-materi yang mana materi tersebut sudah di atur dalam sebuah kurikulum. Kurikulum ini berisikan materi yang akan menjadi informasi bagi para siswa yang diberikan oleh guru.

Metode Penyampaian Informasi, dalam hal ini, metode penyampaian adalah bagaimana cara menyampaikan informasi/materi yang di ajarkan oleh guru atau kata lainnya adalah gaya mengajar. Gaya mengajar adalah siasat untuk menggiatkan dalam melakukan tugas-tugas ajar (Rukmana, 2008:4). Pada pelaksanaannya tidak ada satu gaya mengajar yang dianggap paling berhasil, karena semua itu tergantung pada situasi yang ada.

Mosston menyebutkan terdapat beberapa gaya mengajar dalam pendidikan jasmani, antara lain gaya mengajar komando, latihan, resiprokal, koreksi diri, inklusi, penemuan terbimbing, konvergen, produksi divergen, program perencanaan siswa individu, inisiatif dari siswa, pengajaran diri sendiri. Dari sekian banyaknya gaya mengajar, guru dapat memilih mana yang akan dipakai dalam kegiatan belajarnya sesuai dengan situasi atau keadaan yang ada, misalkan gaya mengajar komando dapat diberikan pada saat materi belum pernah sama sekali diberikan kepada siswa dalam artian materi baru. Karena gaya komando ini semua keputusan diambil oleh guru dan sasaran target mengandalkan kepada keseragaman penampilan, pencocokan penampilan dan menirukan contoh yang diberikan (Kristiyanto, 2008:11). Selanjutnya setelah siswa mengetahui materi tersebut, guru dapat memberikan gaya mengajar seperti gaya latihan, dalam gaya ini peran guru adalah memberi kesempatan siswa untuk bekerja sendiri, dan memberikan peran baru kepada siswa.

Tentunya dalam mengajar ini juga ditentukan oleh alat, waktu, dan ruang belajar. Alat yang minim menjadi penghambat dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk mensiasati alat yang minim, maka alat ditempatkan dan digunakan pada posisi yang aman dan memungkinkan siswa berpartisipasi secara merata dan maksimal. Tidak selamanya alat yang dibutuhkan tersedia, maka guru pendidikan jasmani harus kreatif memodifikasi alat-alat sendiri sesuai dengan kebutuhan bahan pelajaran.

Penggunaan waktu dimulai dari pemanasan, inti, pelajaran dan penutup pelajaran memerlukan keputusan yang tepat, dalam hal ini guru dituntut dapat membagi waktu dengan tepat agar pembelajarn bisa efektif. Ruang belajar juga elemen yang harus ada dalam pengajaran pendidikan jasmani, karena tanpa ada ruang/ lapangan maka materi yang sudah matang disiapkan oleh guru tidak akan tersampaikan dengan baik.

Evaluasi digunakan dalam pembelajaran untuk menilai atau mengukur kemajuan atau perubahan perilaku siswa. Winarno (2004:4), “evaluasi merupakan suatu proses sistematis untuk menentukan nilai berdasarkan data yang dikumpulkan melalui pengukuran”. Sedangkan Arifin (2014:5) menyatakan evaluasi adalah “suatu proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk menentukan kualitas (nilai dan arti) dari sesuatu, berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu dalam mengambil suatu keputusan”.

Pada umumnya evaluasi menggunakan model formatif dan sumatif (Rukmana, 2008:7). Penilaian formatif adalah penilaian yang berlangsung sepanjang periode proses pembelajaran, Menurut Arikunto (2002:36) menjelaskan bahwa “evaluasi formatif adalah untuk mengetahui sejauh mana siswa telah memahami materi setelah mengikuti sesuatu pembelajaran”. Evaluasi formatif diberikan pada akhir setiap pembelajaran, yaitu dilaksanakan pada setiap satuan pelajaran atau subpokok bahasan berakhir.

Sedangkan penilaian sumative dilakukan setelah satu unit pelajaran tersebut berakhir. Arifin (2009:36) menjelaskan bahwa “penilaian sumatif berarti penilaian yang dilakukan jika satuan pengalaman belajar atau seluruh materi pelajaran dianggap telah selesai”. Lebih umumnya evaluasi sumatif ini bisa disebut juga dengan ujian semester, Tes sumatif adalah tes yang dilakukan untuk memperoleh data atau informasi sampai dimana penguasaan atau pencapaian belajar siswa terhadap bahan pelajaran yang telah dipelajarinya (Purwanto, 2009:26). Jadi dengan melakukan tes sumatif ini guru dapat mengetahui respon, perubahan atau kemampuan siswanya setelah mendapatkan pembelajaran.

KESIMPULAN

Elemen-elemen dasar adalah bagian- bagian yang penting dan dibutuhkan yang mendasari sesuatu. Mengajar adalah upaya guru mengorganisasi atau mengatur lingkungan dalam memberikan rangsangan, bimbingan, pengarahan, dan dorongan dengan menggunakan gaya mengajar yang sesuai kepada siswa agar terjadi proses belajar.

Agar mengajar menjadi efektif, diperlukan syarat-syarat sebagai berikut:1) Belajar secara aktif, baik mental maupun fisik, 2) Guru harus banyak menggunakan metode pada waktu mengajar, 3) Motivasi, sangat berperan pada kemajuan, perkembangan siswa selanjutnya melalui proses belajar, 4) Kurikulum yang baik 5) Guru perlu mempertimbangkan perbedaan individual, 6) Guru membuat perencanaan sebelum pengajaran, 7) Pengaruh guru sugestif perlu diberikan pada siswa untuk lebih giat belajar, 8) Guru harus memiliki keberanian pada siswa, juga masalah-masalah yang timbul waktu proses belajar mengajar berlangsung, dan 9) Guru harus mampu menciptakan suasana yang demokratis.

Elemen dalam proses mengajar khususnya untuk pendidikan jasmani adalah guru, siswa, informasi, metode penyampaian (gaya mengajar, ruang, waktu, dan alat), dan perubahan perilaku pada siswa untuk mengetahui apakah terjadi perubahan perilaku maka dilakukan sebuah evaluasi terhadap siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, Z. 2009. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. 2002. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi aksara.
- Baroroh, U.R. 2004. Beberapa Konsep Dasar Proses Belajar Mengajar dan Aplikasinya Dalam Pembelajaran Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1).
- Husdarta dan Saputra, Y.M. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII.
- Husdarta, H.J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Kadir, A. 2003. *Pengenalan Sistem Informasi*. Yogyakarta: Andi
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (online kbbi.web.id/elemen) diakses pada tanggal 19 November 2015.
- Kristiyanto, A. 2008. *Merancang Model Pembelajaran PAIKEM Pendidikan Jasmani*. Makalah disajikan dalam Seminar Nasional Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Sekolah, Banjarmasin, 27 Nopember.
- Lumpkin, A 2011. *Introduktionsto Physical Education Exercise Science And Sport Studies Eight Edition*: Mc Graw-hill
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*, Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Purwanto, N . 2009. *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rukmana, A. 2008. Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*. 9.
- Santoso,N.P.B. 2010. Strategi Pembelajaran Pendidikan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 10(2): 11-26.
- Slameto, 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Subroto, T. 2008. *Strategi Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sisdiknas. 2003. *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: DPRRI
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005. *Tentang Guru dan Dosen*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Winarno. 2004. *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Center for Human Capacity Development.

Wuest, A.D. and Bucher, A.C. 2009. *Foundation of Physical Education, Exercise Science, And Sport (16rd ed.)*. New York: McGraw.

ELEMEN DASAR MENGAJAR

Satrio Pujo Sasmito

(Pendidikan Olahragra, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang)

satriosasmito93@gmail.com

Abstrak: Belajar dan pembelajaran merupakan konsep yang saling berkaitan. Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku akibat interaksi dengan lingkungan. Proses perubahan tingkah laku merupakan upaya yang dilakukan secara sadar berdasarkan pengalaman ketika berinteraksi dengan lingkungan. Pola tingkah laku yang terjadi dapat dilihat atau diamati dalam bentuk perbuatan reaksi dan sikap secara mental dan fisik. Pendidik hendaknya mengetahui tentang hal tersebut yang dapat dipelajari melalui elemen dasar mengajar.

Kata kunci: elemen dasar, mengajar, pembelajaran

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan seperangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar peserta didik, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian eksternal yang berperan terhadap rangkaian kejadian-kejadian internal yang berlangsung di dalam peserta didik. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan oleh pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu pengetahuan, penguasaan keterampilan, serta pembentukan sikap pada peserta didik. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran merupakan usaha sadar dari pendidik untuk membuat peserta didik belajar dengan baik.

Proses pembelajaran yang berhasil guna memerlukan teknik, metode, dan pendekatan tertentu sesuai dengan karakteristik tujuan, peserta didik, materi, dan sumber daya. Sehingga diperlukan strategi yang tepat dan efektif. Dengan demikian, pendidik hendaknya mengetahui elemen dasar mengajar yang terdiri dari unsur-unsur belajar, prinsip belajar, dan sebagainya.

Unsur-unsur belajar adalah faktor-faktor yang menjadi sebuah indikator keberlangsungan proses belajar. Cornbach sebagai penganut Behaviorisme menyatakan dalam Sukmadinata (2004:157), ada tujuh unsur utama dalam proses belajar yaitu: (1) Tujuan, belajar dilakukan oleh setiap individu karena adanya suatu tujuan dalam hidupnya yang ingin dicapainya, yang muncul karena adanya kebutuhan; (2) Kesiapan, agar seseorang individu melaksanakan proses belajar dengan baik, maka ia sangat membutuhkan kesiapan dalam dirinya, (3) Situasi belajar terdiri dari lingkungan sekitar, tempat, alat dan bahan yang dipelajari, guru/kepala sekolah, dll; (4) Interpretasi, yaitu melihat hubungan antara komponen-komponen situasi belajar melihat makna/maksud tersebut,

kemudian menghubungkan dengan kemungkinan untuk mencapai suatu tujuan; (5) Respon, berupa hasil yang terencana dalam sistematis, baik berupa usaha coba-coba (*trial and error*); (6) Konsekuensi, berupa suatu keberhasilan maupun suatu kegagalan sebagai konsekuensi yang dipilih oleh seorang siswa; dan (7) Reaksi terhadap kegagalan, suatu kegagalan dapat menurunkan minat, semangat, motivasi serta dapat memperkecil usaha-usaha belajar berikutnya. Tetapi ada juga siswa yang semakin giat belajar dan mencoba bangkit dari suatu kegagalan.

PEMBAHASAN

Selain itu, terdapat unsur-unsur dinamis dalam belajar. Unsur-unsur dinamis dalam belajar adalah unsur-unsur yang dapat berubah dalam proses belajar. Perubahan unsur-unsur tersebut dapat berupa: dan tidak ada menjadi ada atau sebaliknya, dari lemah menjadi kuat dan sebaliknya, dari sedikit menjadi banyak dan sebaliknya. Unsur-unsur dinamis tersebut antara lain:

Motivasi berasal dari kata Inggris *motivation* yang berarti dorongan, pengalasan dan motivasi. Dalam kegiatan belajar mengajar, dikenal adanya motivasi belajar, yaitu motivasi yang diterapkan dalam kegiatan belajar. Motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar mengajar. kelangsungan belajar itu demi mencapai suatu tujuan.

Motivasi belajar memegang peranan penting dalam memberikan gairah, semangat dan rasa senang dalam belajar sehingga yang mempunyai motivasi tinggi mempunyai energi yang banyak untuk melaksanakan kegiatan belajar. Siswa yang mempunyai motivasi tinggi sangat sedikit yang tertinggal belajarnya dan sangat sedikit pula kesalahan dalam belajarnya.

Secara garis besar motivasi dapat dibedakan menjadi dua ialah intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam tanpa ada rangsangan dari luar, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar.

Ada beberapa ciri siswa yang mempunyai motivasi belajar yang tinggi. Ini dapat dikenali melalui proses belajar mengajar di kelas, sebagaimana dikemukakan Brown (1981) sebagai berikut: menarik kepada guru, artinya tidak membenci atau bersikap acuh tak acuh, tertarik pada mata pelajaran yang diajarkan. mempunyai antusias yang tinggi serta mengendalikan perhatiannya terutama kepada guru, ingin selalu bergabung dalam kelompok kelas, ingin identitas dirinya diakui oleh orang lain, tindakan, kebiasaan, dan moralnya selalu dalam kontrol diri, selalu mengingat pelajaran dan mempelajarinya kembali, dan selalu terkontrol oleh lingkungannya.

Beberapa upaya yang dapat ditempuh untuk memotivasi siswa agar belajar adalah: (a) Kenalkan siswa pada kemampuan yang ada pada dirinya sendiri, (b)

Bantulah siswa untuk merumuskan tujuan belajarnya, (c) Tunjukkan kegiatan-kegiatan atau aktivitas-aktivitas yang dapat mengarahkan bagi pencapaian tujuan belajar, (d) Kenalkanlah siswa dengan hal-hal yang baru. Sebab hal-hal baru ini dapat “menghidupkan kembali” hasrat ingin tahu siswa, (f) Buatlah variasi-variasi dalam kegiatan belajar mengajar, supaya siswa tidak bosan, (g) Adakan evaluasi terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh siswa, (h) Berikan umpan balik terhadap tugas-tugas yang diberikan dan evaluasi yang telah dilakukan.

Bahan belajar sangat penting bagi siswa yang melakukan aktivitas belajar. Tanpa ada yang dipelajari, kemungkinan siswa bisa belajar dengan baik. Oleh karena itu, supaya siswa dapat belajar dengan baik, maka bahan belajar ini harus tersedia. Bahan belajar adalah sesuatu yang harus dipelajari oleh pembelajar dalam melaksanakan aktivitas belajarnya. Bahan ini, bisa berasal dari guru, bisa berasal dari buku-buku teks, paper, makalah, artikel, disamping dapat berasal dari lapangan objek tertentu.

Penyediaan bahan belajar ini sangat bergantung kepada tujuan belajar, karakteristik siswa, siasat belajar yang harus ditempuh oleh siswa dan faktor ketersediaan tidaknya bahan belajar. Jika tujuan belajar yang ingin ditempuh diaksentuasikan pada penguasaan pengetahuan, mungkin bahan belajarnya akan lain dengan tujuan belajar yang diaksentuasikan pada penguasaan konsep-konsep, maka penyediaan bahan belajarnya lain sekali dengan tujuan belajar yang dimaksudkan untuk memperoleh pengalaman langsung.

Prinsip belajar adalah konsep-konsep yang harus diterapkan didalam proses belajar mengajar. Seorang guru akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik apabila ia dapat menerapkan cara mengajar yang sesuai dengan prinsip-prinsip orang belajar. Belajar seperti halnya perkembangan berlangsung seumur hidup, dimulai sejak ayunan (buaian) sampai dengan menjelang lahat (meninggal). Apa yang dipelajari dan bagaimana cara belajarnya pada setiap fase perkembangan berbeda-beda. Banyak teori yang membahas masalah belajar. Tiap teori bertolak dari asumsi atau anggapan dasar tertentu tentang belajar. Oleh karena itu, tidaklah mengherankan apabila kita temukan konsep atau pandangan serta praktek yang berbeda dari belajar. Meskipun demikian ada beberapa pandangan umum yang sama atau relatif sama diantara konsep-konsep tersebut. Beberapa kesamaan ini dipandang sebagai prinsip belajar. Beberapa prinsip umum belajar: (1) Belajar merupakan bagian dari perkembangan, (2) Belajar langsung seumur hidup, (3) Keberhasilan belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor bawaan, faktor lingkungan, kematangan serta usaha dari individu sendiri, (4) Belajar mencakup semua aspek kehidupan, (5) Kegiatan belajar berlangsung pada setiap tempat dan waktu, (6) Belajar berlangsung dengan guru ataupun tanpa guru, (7) Belajar yang berencana atau yang disengaja menuntut motivasi yang tinggi, (8) Perbuatan belajar bervariasi

dari yang paling sederhana sampai dengan yang kompleks, (9) Dalam belajar dapat terjadi hambatan-hambatan, (10) Untuk kegiatan belajar tertentu diperlukan adanya bantuan atau bimbingan dari orang lain.

Dalam praktik pengajaran, penggunaan suatu dasar teori untuk segala situasi merupakan tindakan kurang bijaksana. Tidak ada suatu teori belajarpun cocok untuk segala situasi. Karena masing-masing mempunyai landasan yang berbeda dan cocok untuk situasi tertentu. Robert M. Gagne (1970), merioba melihat berbagai teori belajar dalam satu kebulatan yang saling melengkapi dan tidak bertentangan. Menurut Gagne belajar mempunyai delapan tipe. Kedelapan tipe itu bertingkat, ada hierarki dalam masing-masing tipe. Setiap tipe belajar merupakan prasyarat bagi tipe belajar di atasnya.

Tipe belajar dikemukakan oleh Gagne pada hakikatnya merupakan prinsip umum baik dalam belajar maupun mengajar. Artinya, dalam mengajar atau membimbing siswa belajar pun terdapat tingkatan sebagaimana tingkatan belajar di atas. Kedelapan tipe itu adalah sebagai berikut: Belajar isyarat (*signal learning*), belajar isyarat mirip dengan *conditioned respons* atau respons bersyarat. Seperti menutup mulut dengan telunjuk, isyarat untuk datang mendekat, menutup mulut dengan telunjuk dan lambaian tangan adalah isyarat, sedangkan diam dan datang adalah respon. Belajar stimulus-respons (*stimulus respons learning*), berbeda dengan belajar isyarat, respons bersifat umum, kabur, dan emosional. Tipe belajar smerespons bersifat spesifik. Belajar rangkaian (*chaining*), rangkaian atau rantai dalam chaining adalah semacam rangkaian antaras-r yang bersifat segera. Hal ini terjadi dalam rangkaian motorik; seperti gerakan dalam mengikat sepatu, makan-minum-merokok; atau gerakan verbal seperti selamat-tinggal, bapak-ibu. Asosiasi verbal (*verbal association*), tipe belajar ini adalah mampu mengaitkan suatu yang bersifat verbarisme kepada sesuatu yang sudah dimilikinya. Belajar diskriminasi (*discrimination learning*), tipe belajar ini adalah pembedaan terhadap berbagai rangkaian seperti rmembedakan berbagai bentuk wajah, hewan, tumbuhan, dan lain-lain. Belajar konsep (*concept learning*), konsep merupakan simbol berpikir. Hal ini diperoleh dari hasil memuat tafsiran terhadap fakta atau realita, dan hubunganantaraberbagai fakta. Suatu konsep dapat diklasifikasi berdasarkan ciri tertentu. Misalnya konsep tentang manusia, konsep burung, konsep ikan, dan lain-lain. Kemampuan seseorang dapat membentuk konsep apabila orang tersebut dapat melakukan diskriminasi. Belajar aturan (*rule learning*), tipe belajar aturan adalah lebih meningkat dari tipe belajar konsep. Dalam belajar aturan, seseorang dipandang telah memiliki berbagai konsep yang dapat digunakan untuk mengemukakan berbagai formula hukum, atau dalil. Belajar pemecahan masalah (*problem solving*), tipe belajar yang terakhir adalah memecahkan masalah. Tipe belajar ini dapat dilakukan oleh seseorang apabila dalam dirinya sudah mampu

mengaplikasikan berbagai aturan yang relevan dengan masalah yang dihadapinya. Dalam memecahkan masalah diperlukan waktu yang cukup, bahkan ada yang memakan waktu terlalu lama. Juga seringkali harus melalui berbagai langkah. Seperti mengenal tiap unsur dalam masalah itu. Dalam segala langkah diperlukan pemikiran sehingga dalam memecahkan masalah akan diperoleh hasil yang optimal.

Pembelajaran yang optimal terjadi dalam sekuen yang terprediksi. Secara garis besar, sekuen terdiri atas lima tahap. Pertama tahap pra-pemaparan atau persiapan yang memberi kerangka bagi otak untuk mengoneksikan pengalaman baru, Kedua adalah tahap akuisisi. Tahap ini dapat dicapai baik melalui sarana langsung seperti dengan penyediaan lembar informasi atau atau sarana tidak langsung seperti dengan menempatkan visual-visual yang terkait. Kedua pendekatan ini dapat berjalan, dan saling melengkapi. Tahap ketiga yakni elaborasi, mengeksplorasi interkoneksi dari topic-topik dan mendorong terjadinya pemahaman lebih dalam. Tahap keempat adalah formasi memori, pembelajaran yang merekatkan supaya apa yang telah dipelajari dapat recall pada kesempatan lain. Tahap yang terakhir adalah tahap integrasi fungsional, mengingatkan kita untuk menggunakan pembelajaran baru tersebut supaya ia semakin diperkuat dan diperluas. Tahapan dalam belajar motorik antara lain:

Tahap kognitif, (a) Pada tahap ini isyarat dipahami dan diformulasikan dalam rencana yang berupa konsep-konsep verbal untuk dilakukan tahap berikutnya, (b) Dituntut kecakapan persepsi untuk memformulasikan stimulus-stimulus yang diterima menjadi respon-respon yang akan dilakukan, (c) Siswa mulai berpikir dan merencanakan tentang gerakan yang dipelajari, (d) Pada tahap ini terjadi banyak kesalahan dan peran intelektual penting untuk membentuk motor plan yang benar

Tahap asosiatif, (a) Pada tahap ini mengutamakan latihan, (b) Latihan untuk perbaikan gerakan sesuai dengan ketentuan, (c) Latihan berulang-ulang untuk memperkuat stimulus dan respons (d) Pada tahap ini sudah mulai mampu melakukan gerakan dan menyesuaikan diri dengan gerak yang dilakukan, (e) Gerakan yang dilakukan sudah mulai konsisten tetapi masih belum otomatis.

Tahap otomatisasi, (a) Pada tahap ini gerakan yang dilakukan tidak lagi memerlukan konsesntrasi penuh, gerakan yang dilakukan hampir tidak terpengaruh oleh kegiatan lain yang simultan, (b) Gerakan dilakukan secara otomatis, (c) Untuk mencapai ini dilakukan latihan secara terus menerus dalam waktu yang lama.

Ranah berkaitan dengan sikap dan nilai. Belajar adalah proses aktif dalam diri seseorang untuk mengubah perilakunya. Aspek perilaku yang akan diubah mencakup 3 ranah yaitu (1) ranah kognisi (*cognitive domains*), (2) ranah sikap

(*affective domains*), dan (3) ranah tindakan atau keterampilan (*psychomotoric domains*).

Ranah kognisi mencakup unsur fakta, pemahaman, dan aplikasi. (a) Tingkat fakta adalah suatu konsep tunggal dan menggunakan kata kerja seperti mendefinisikan, mengidentifikasi, dan menyebutkan, (b) Tingkat pemahaman menempatkan dua konsep atau lebih. Kata kerja tipikal yang termasuk disini adalah menggambarkan, membandingkan dan mengkontraskan, (c) Tingkat aplikasi menempatkan dua konsep atau lebih secara bersama untuk membentuk sesuatu yang baru. Kata kerja tipikal yang digunakan pada tingkat ini adalah menjelaskan, menerapkan dan menganalisis.

Ranah afeksi didasarkan pada aspek perilaku dan dapat dilabelkan sebagai keyakinan atau kepercayaan. Tiga tingkat dari ranah afeksi adalah kesadaran, pembedaan dan integrasi. (a) Kata kerja untuk ranah afeksi biasanya terbatas pada kata-kata seperti menampilkan, menunjukkan, dan menerima yang berlaku untuk semua tingkatan, (c) Tingkat kesadaran dan pembedaan adalah level kognisi, (d) Integrasi adalah perilaku dan mensyaratkan pelajar untuk mampu mengevaluasi dan mensintesis atas suatu masalah.

Ranah tindakan didasarkan pada keterampilan. Tiga tingkat instruksional praktis mencakup peniruan, praktik, dan kebiasaan. (a) Tingkat pertama, peniruan, secara sederhana merupakan suatu demonstrasi di bawah bimbingan instruktur, (b) Tingkat praktik merupakan pengalaman pembentukan keterampilan yang mungkin dilakukan oleh pelajar tanpa bimbingan langsung dari instruktur. (a) Tingkat kebiasaan dicapai ketika khalayak belajar dapat menampilkan keterampilan dua kali waktu jika dilakukan oleh instruktur atau seorang ahli. Penampilan demonstrasi dan pembentukan keterampilan bersifat alami. Penilaian akan berbentuk tes keterampilan. Konten yang diperlukan untuk diketahui dalam melakukan keterampilan adalah kognisi dan harus dipelajari.

Istilah Kecakapan Hidup (*life skills*) diartikan sebagai kecakapan yang dimiliki seseorang untuk mau dan berani menghadapi problema hidup dan kehidupan secara wajar tanpa merasa tertekan, kemudian secara proaktif dan kreatif mencari serta menemukan solusi sehingga akhirnya mampu mengatasinya . Brolin (1989) menjelaskan bahwa, *life skills* dapat dinyatakan sebagai kecakapan untuk hidup. Istilah hidup, tidak semata-mata memiliki kemampuan tertentu saja (*vocational job*), namun ia harus memiliki kemampuan dasar pendukungnya secara fungsional seperti: membaca, menulis, menghitung, merumuskan, dan memecahkan masalah, mengelola sumber daya, bekerja dalam tim, terus belajar di tempat kerja, menggunakan teknologi.

Pendidikan Kecakapan Hidup (*life skills*) lebih luas dari sekedar keterampilan bekerja, apalagi sekedar keterampilan manual. Pendidikan kecakapan hidup merupakan konsep pendidikan yang bertujuan untuk mempersiapkan warga

belajar agar memiliki keberanian dan kemauan menghadapi masalah hidup dan kehidupan secara wajar tanpa merasa tertekan kemudian secara kreatif menemukan solusi serta mampu mengatasinya.

Indikator-indikator yang terkandung dalam life skills tersebut secara konseptual dikelompokkan: (1) Kecakapan mengenal diri (*self awarness*) atau sering juga disebut kemampuan personal (*personal skills*), (2) Kecakapan berfikir rasional (*thinking skills*) atau kecakapan akademik (*academic skills*), (3) Kecakapan sosial (*social skills*), (4) Kecakapan vokasional (*vocational skills*) sering juga disebut dengan keterampilan kejuruan artinya keterampilan yang dikaitkan dengan bidang pekerjaan tertentu dan bersifat spesifik (*spesific skills*) atau keterampilan teknis (*technical skills*).

KESIMPULAN

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara pendidik dengan peserta didik dalam upaya membentuk keterampilan dan kepribadian yang baik pada diri pebelajar. Sebagai pendidik, mereka diharapkan dapat mengetahui elemen-elemen dasar mengajar yang terdiri dari unsur belajar, prinsip umum belajar, tipe-tipe belajar, tahap-tahap belajar, modalitas belajar, ranah belajar, dan pendidikan kecakapan hidup. Hal ini dilakukan agar dalam proses pembelajaran yang berlangsung dapat berjalan secara efektif dan efisien.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, Mohammad. 2004. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdarkarya.
- Abdulkadir, Ateng. 1993. *Pendidikan Jasmani Di Indonesia*. Jakarta: Yayasan Ilmu Keolahragaan Guna Krida Prakasa Jati.
- Annarino, Anthony A., Cowell, Charles C., dan Hazelton, Helen W. 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. London: C.V. Mosby Company.
- Bucher, Charles A. 1979. *Foundations of Physical Education*. London: The C.V. Mosby Company.
- Dalton, Wilian. 2009. *Artikel: Guru Pendidikan Jasmani Profesional*. (<http://wiliandalton.blogspot.co.id/2009/02/guru-pendidikan-jasmani-profesional.html>).
- Dikti Depdiknas. 2004. *Standar Kompetensi Guru Pemula Prgram Studi Pendidikan Jasmani Jenjang Strata 1*. Jakarta: Dikti Depdiknas.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Rineka Cipta.
- Hurlock, Elizabeth B. 1990. *Perkembangan Anak: Terjemahan Tjandrosa dan Muslichah Zarkasih*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Jariono, Gatot. 2010. *Arti Pendidikan Jasmani, Olahraga dan pedagogi Olahraga*. (<http://makalahpascasarjana.blogspot.co.id/2010/06/arti-pendidikan-jasmani-dan-olahraga.html>).
- Kama, Saeful. 2012. *Articles: Professionalism of Teachers*. (<http://sawfadise.blogspot.co.id/2012/06/permasalahan-guru-penjas-di-sekolah-dan.html>).
- Presiden RI. 2005. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta: Presiden RI.
- Syaodih Sukmadinata, Nana. 2007. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Syamsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama.
- Syarif, Edwin. 2011. *Artikel: Pengertian Olahraga*. (<http://edwinskyarief.blogspot.co.id/2011/05/pengertian-olahraga.html>).

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KETERAMPILAN MOTORIK BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR USIA 9-10 TAHUN

Ian Alfian Riyanto¹, Agus Kristiyanto², Sapta Kunta Purnama³
^{1,2,3}(Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret)
e-mail: ianalfianr@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan yang sesuai untuk anak sekolah dasar usia 9-10 tahun serta mampu untuk mengembangkan aspek afektif (sikap), kognitif (pengetahuan) dan psikomotorik (keterampilan). Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R & D), yang mengadaptasi penelitian dan pengembangan menurut Borg & Gall. Teknik dan instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) wawancara dan observasi, (2) lembar observasi draft model, (3) lembar pengamatan aktifitas siswa, (4) lembar kuisioner siswa. Teknik analisis data dengan deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan ini sangat sesuai untuk anak sekolah dasar usia 9-10 tahun serta sangat baik untuk mengembangkan aspek afektif (sikap), kognitif (pengetahuan) dan psikomotorik (keterampilan).

Kata kunci: model pembelajaran, keterampilan motorik, permainan

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakekatnya merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia guna pencapaian tingkat kehidupan bangsa yang semakin maju dan sejahtera. Undang-undang dasar 1945 mengamanatkan pentingnya pendidikan bagi seluruh warga negara seperti tertuang didalam pasal 28 b ayat 1 bahwa setiap orang berhak mengembangkan diri melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya, berhak mendapatkan manfaat ilmu pengetahuan dan teknologi, seni dan budaya demi meningkatkan kualitas hidupnya demi kesejahteraan umat manusia. Pasal 32 ayat 1 Undang-undang dasar 1945 menetapkan bahwa setiap warga negara berhak mendapat pendidikan. Undang-undang nomor 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 1 tentang sistem pendidikan nasional mengamanatkan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang dimiliki dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Untuk merealisasikan tujuan pendidikan yang diamanatkan oleh Undang-undang dasar 1945 dan undang-undang sistem pendidikan nasional tersebut pemerintah menjabarkan dalam program pengembangan sistem pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi serta pendidikan formal. Pasal 17 ayat 2 UU RI No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan Pendidikan dasar berbentuk Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat serta Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Madrasah Tsanafiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat. Pendidikan dasar di Indonesia ditunjukkan untuk menumbuhkan minat, mengasah kemampuan pikir, olah tubuh dan naluri. Pencapaian tujuan pendidikan dasar tersebut dilakukan salah satunya dengan memberikan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberi kesempatan kepada para siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Rosdiani (2012: 21) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, dan sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani mempunyai keunikan dibandingkan pendidikan yang lain, yaitu memberikan kesempatan untuk mengembangkan karakter dan sifat sosial yang lebih besar untuk diwujudkan dalam praktek pengajaran.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 67 tahun 2013 tentang kerangka dasar dan struktur kurikulum Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah menyebutkan bahwa salah satu karakteristik kurikulum dirancang untuk mengembangkan sikap (afektif), pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotorik) serta menerapkannya dalam berbagai situasi di sekolah dan masyarakat. Struktur dan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar yang ada sekarang memiliki ciri-ciri yang terdiri atas keterampilan teknik dasar beberapa cabang olahraga. Keterampilan teknik dasar olahraga ini, akan dapat dikuasai bila sebelumnya menguasai keterampilan gerak dasar.

Perkembangan motorik merupakan proses tumbuh kembang kemampuan gerak seseorang. Setiap gerakan yang dilakukan anak merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Menurut Oxendine dalam Nugroho (2005: 9) menyatakan keterampilan motorik adalah terminologi yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah kepenguasaan keterampilan gerak dasar aktivitas kesegaran jasmani. Keterampilan motorik terdiri atas keterampilan motorik kasar

dan keterampilan motorik halus. Leaner & Kline (2006: 233) menyatakan keterampilan motorik kasar melibatkan kemampuan otot-otot besar, seperti leher, lengan, dan kaki. Keterampilan motorik kasar meliputi berjalan, berlari, menangkap, dan melompat. Melalui pembelajaran motorik di sekolah dasar akan berpengaruh terhadap beberapa aspek kehidupan para siswa seperti: (1) melalui pembelajaran motorik anak mendapat hiburan dan memperoleh kesenangan, (2) melalui pembelajaran motorik anak dapat beranjak dari kondisi lemah menuju kondisi independen, (3) melalui pembelajaran motorik anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, (4) melalui pembelajaran motorik akan menunjang keterampilan anak dalam berbagai hal, dan (5) melalui pembelajaran motorik akan mendorong anak bersikap mandiri, sehingga dapat menyelesaikan segala persoalan yang dihadapinya (Decaprio, 2013: 24).

Usaha mengembangkan potensi keterampilan motorik dan perkembangan anak sekolah dasar secara menyeluruh membutuhkan layanan latihan atau berupa pendekatan permainan untuk memperbaiki motorik kasar dengan penanganan yang sesuai karakteristik dan kemampuan anak sekolah dasar. Model pembelajaran merupakan suatu cara atau strategi yang dilakukan oleh seorang guru agar terjadi proses belajar pada diri siswa untuk mencapai suatu tujuan yang dirancang secara sistematis. Sudjana (Sugihartono dkk, 2007: 74) menyatakan model pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar. Menurut Gagne (Wena, 2009: 10) pembelajaran yang efektif harus dilakukan dengan berbagai cara dan menggunakan berbagai macam media pembelajaran.

Pembelajaran keterampilan motorik disekolah dasar saat ini sudah menjadi perhatian banyak kalangan. Namun, yang menjadi kendala dalam pembelajaran motorik di sekolah dasar adalah masih minimnya pengetahuan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam menerapkan model yang tepat dalam proses belajar mengajar pembelajaran motorik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan yang diakibatkan oleh keterbatasan referensi atau sumber bacaan tentang bagaimana guru-guru penjasorkes mengajarkan model pembelajaran motorik yang tepat guna mendukung tercapainya hasil pembelajaran yang diinginkan. Penentuan model pembelajaran yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran harus mempertimbangkan: (a) tujuan yang hendak dicapai, (b) bahan atau materi pembelajaran, (c) peserta didik, dan (d) pertimbangan lainnya yang bersifat nonteknis (Rusman, 2011: 133).

Salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani yang membuat anak aktif bergerak adalah permainan. Aktivitas bermain diharapkan mampu mengembangkan anak didik sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Karena dalam bermain tidak hanya mengutamakan aktivitas fisik saja, tapi juga

terdapat nilai-nilai yang harus dipenuhi dan diamankan dalam kehidupan sehari-hari. Bermain merupakan sesuatu hal yang sangat penting yang dapat mempengaruhi kognitif, fisik, emosional, pembangunan sosial, dan menyediakan tempat utama untuk partisipasi sosial (Behr, Rodger, & Micken, 2013: 198). Oleh karena itu bermain dan permainan mempunyai fungsi dan tujuan yang sama. Semua fungsi dalam individu anak akan terlatih baik jasmani maupun rohani anak sewaktu bermain.

Model pembelajaran yang akan dikembangkan ini adalah model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan, yang akan dikembangkan sesuai dengan Kompetensi Dasar (KD) Kurikulum 2013 mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk anak sekolah dasar usia 9-10 tahun. Pengembangan model pembelajaran ini diharapkan menjadi pembelajaran yang baik, efektif, menyenangkan, dan membuat membuat siswa antusias dalam proses pembelajaran keterampilan motorik sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran penjasorkes yaitu mengembangkan aspek sikap (afektif), pengetahuan (kognitif), dan keterampilan (psikomotorik).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (R & D), yang mengadaptasi penelitian dan pengembangan menurut Borg & Gall dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) pengumpulan informasi dilapangan, (2) melakukan analisis terhadap informasi yang telah dikumpulkan, (3) mengembangkan produk awal, (4) validasi ahli dan revisi, (5) uji coba lapangan skala kecil, (6) revisi, (7) uji coba lapangan skala besar, (8) revisi akhir, (9) pembuatan produk final, dan (10) diseminasi dan implementasi produk final. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap 22 siswa SD Negeri 3 Jatirejo, uji coba skala besar dilakukan terhadap 24 siswa SD Negeri 1 dan 2 Jatirejo. Teknik dan instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) wawancara dan observasi, (2) lembar observasi draft model, (3) lembar pengamatan aktifitas siswa, (4) lembar kuisioner siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis kualitatif berupa naratif untuk data kualitatif yang diperoleh. Data kuantitatif hasil angket kuisioner dan pengamatan dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase. Data yang diperoleh, selanjutnya dapat diinterpretasikan dengan berpedoman pada pedoman klasifikasi data yang disusun berdasarkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Klasifikasi Persentase

Persentase	Klasifikasi
0,00 - 20 %	Sangat Kurang
20,01 - 40 %	Kurang
40,01 - 60 %	Cukup
60,01 - 80 %	Baik
80,01 - 100 %	Sangat Baik

HASIL PENELITIAN

Pengembangan produk model pembelajaran ini diawali dengan melakukan analisis kebutuhan dengan berdasar pada proses observasi dan wawancara di sekolah dasar dan kajian pustaka. Setelah menentukan produk yang akan dikembangkan berupa pengembangan model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah membuat produk yang akan dikembangkan. Setelah melalui proses desain maka dihasilkan produk awal pengembangan model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan, yang berisikan delapan aktivitas permainan diantaranya (1) *Korero Kiri* (2) *Half and half Relay's*, (3) *Rob the Nest*, (4) *Mousetrap*, (5) *Catching with a Partner*, (6) *Shuttle Passes*, (7) *Moving Target*, (8) *Wandering Ball*.

Validasi ahli dilakukan untuk mengetahui penelitian model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan, baik dari segi isi materi, konstruksi, dan bahasa. Peneliti meminta bantuan dua orang ahli akademisi pendidikan jasmani dan dua orang ahli praktisi pendidikan jasmani untuk mengisi instrumen pengumpul data yang telah dibuat untuk menilai draft model awal.

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Darft Awal Model Pembelajaran

Validator	$\sum n$	$\sum N$	$\sum P$ (%)	Kategori
A 1	59	75	78.67	Baik
A 2	60	75	80	Baik
P 1	58	75	77.33	Baik
P 2	61	75	81.33	Sangat Baik
$\sum n$				238
$\sum N$				300
$\sum P$ (%)				79.33
Kategori				Baik

Dari rekapitulasi persentase hasil pengisian kuesioner evaluasi validasi ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa draft awal model pembelajaran baik digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan anak sekolah dasar usia 9-10 tahun.

Setelah produk model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan divalidasi oleh ahli serta dilakukan revisi, maka pada tanggal, 5 Januari

2017 produk diuji cobakan pada siswa kelas III dan IV SD Negeri 3 Jatirejo, Kec. Girimarto, Kab. Wonogiri yang berjumlah 22 siswa. Uji coba skala kecil dimaksudkan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, atau keefektifan produk saat digunakan oleh siswa. Data yang diperoleh dari uji coba ini dipergunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba lapangan skala besar.

Tabel 3. Analisis Data Pencapaian Hasil Belajar Siswa Tahap Uji Coba Skala kecil

No	Aspek	Persentase	Kategori
1.	Psikomotorik	81.25	Sangat Baik
2.	Afektif	82.73	Sangat Baik
3.	Kognitif	86.81	Sangat Baik
Rata-rata		83.59	Sangat Baik

Penilaian pencapaian hasil belajar siswa pada tahap uji coba skala kecil untuk aspek psikomotorik diperoleh nilai 81.25 % “sangat baik”, aspek afektif diperoleh nilai 82.73 %. “sangat baik”. aspek kognitif diperoleh nilai 86.81 % “sangat baik”. Dari hasil rekapitulasi persentase pencapaian hasil belajar siswa tahap uji coba skala kecil diatas dapat dilihat rata-rata dari ketiga aspek tersebut yakni aspek psikomotorik, aspek afektif dan aspek kognitif adalah 83.59 % sehingga berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, maka hasil nilai rata-rata dari ketiga aspek yang diperoleh tersebut masuk dalam kategory “sangat baik”.

Tabel 4. Data Hasil Penilaian Ahli Terhadap Model Pembelajaran Keterampilan Motorik Berbasis Permainan Tahap Uji Coba Skala Kecil

No	Permainan	$\sum n$	$\sum N$	$\sum P$ (%)	Kategori
1.	<i>Korero Kiri</i>	193	240	80.41	Sangat Baik
2.	<i>Half and Half Relays</i>	190	240	79.16	Baik
3.	<i>Rob the Nest</i>	189	240	78.75	Baik
4.	<i>Mousetrap</i>	195	240	81.25	Sangat Baik
5.	<i>Catching with a Partner</i>	200	240	83.33	Sangat Baik
6.	<i>Shuttle Passes</i>	193	240	80.41	Sangat Baik
7.	<i>Moving Target</i>	195	240	81.25	Sangat Baik
8.	<i>Wandering Ball</i>	186	240	77.5	Baik
$\sum n$				1541	
$\sum N$				1920	
$\sum P$ (%)				80.26	
Kategori				Sangat Baik	

Hasil validasi ahli darft model permainan pada tahap uji coba skala kecil untuk permainan *Korero Kiri* diperoleh nilai 80.41% “sangat baik”, permainan *Half and half Relay's* diperoleh nilai 79.16 % “baik”, permainan *Rob the Nest* diperoleh nilai 78.75% “baik”, permainan *Mousetrap* diperoleh nilai 81.25% ”sangat baik”, permainan *Catching with a Partner* diperoleh nilai 83.33% “sangat baik”, permainan *Shuttle Passes* diperoleh nilai 80.41% “sangat baik”, permainan *Moving Target* diperoleh nilai 81.25% “sangat baik”, permainan *Wandering Ball* diperoleh nilai 77.5% “baik”. Dari hasil penilaian ahli terhadap keseluruhan darft model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan memperoleh persentase 80.26 %, maka berdasarkan skala persentase pencapaian termasuk dalam kategori “sangat baik”.

Setelah ada masukan dan revisi dari ahli, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan revisi pada darft model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan yang telah dibuat. Revisi dilakukan untuk memperbaiki darft produk sebelum diuji cobakan skala besar. Langkah-langkah yang ditempuh dalam melaksanakan uji coba skala besar tidak jauh berbeda dengan apa yang dilakukan pada saat uji coba skala kecil. Perbedaannya hanya terletak pada jumlah subjek coba yang jauh lebih banyak dan tempat uji coba. Subjek coba dalam uji coba skala besar dilakukan dengan melibatkan 24 siswa kelas III dan IV sekolah dasar. Uji coba skala besar ini dilaksanakan pada tanggal 15-25 Januari di SD Negeri 1 Jatirejo dan SD Negeri 2 Jatirejo, Kec. Girimarto Kab. Wonogiri. Pembelajaran yang dilakukan pada skala besar merupakan pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan yang telah mengalami revisi dari tahap skala kecil.

Tabel 5. Analisis Data Pencapaian Hasil Belajar Siswa Tahap Uji Coba Skala Besar

No	Aspek	Persentase	Kategori
1.	Psikomotorik	85.21	Sangat Baik
2.	Afektif	85.83	Sangat Baik
3.	Kognitif	89.58	Sangat Baik
	Rata-rata	86.87	Sangat Baik

Penilaian pencapaian hasil belajar siswa pada tahap uji coba skala besar untuk aspek psikomotorik diperoleh nilai 85.21% “sangat baik”, aspek afektif diperoleh nilai 85.83%. “sangat baik”. aspek kognitif diperoleh nilai 89.58% “sangat baik”. Dari hasil rekapitulasi persentase pencapaian hasil belajar siswa tahap uji coba skala besar diatas dapat dilihat rata-rata dari ketiga aspek tersebut yakni aspek psikomotorik, aspek afektif dan aspek kognitif adalah 86.87% sehingga berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, maka hasil nilai rata-rata dari ketiga aspek yang diperoleh tersebut masuk dalam kategory “sangat baik”.

Tabel 6. Data Hasil Penilaian Ahli Terhadap Model Pembelajaran Keterampilan Motorik Berbasis Permainan Tahap Uji Coba Skala Besar

No	Permainan	$\sum n$	$\sum N$	$\sum P$ (%)	Kategori
1.	<i>Korero Kiri</i>	205	240	85.41	Sangat Baik
2.	<i>Half and Half Relays</i>	197	240	82.08	Sangat Baik
3.	<i>Rob the Nest</i>	206	240	85.83	Sangat Baik
4.	<i>Mousetrap</i>	200	240	83.33	Sangat Baik
5.	<i>Catching with a Partner</i>	209	240	87.08	Sangat Baik
6.	<i>Shuttle Passes</i>	210	240	87.5	Sangat Baik
7.	<i>Moving Target</i>	212	240	88.33	Sangat Baik
8.	<i>Wandering Ball</i>	210	240	87.5	Sangat Baik
$\sum n$				1649	
$\sum N$				1920	
$\sum P$ (%)				85.88	
Kategori				Sangat Baik	

Hasil validasi ahli darft model permainan pada tahap uji coba skala besar untuk permainan *Korero Kiri* diperoleh nilai 85.41% “sangat baik”, permainan *Half and half Relay’s* diperoleh nilai 82.08 % “sangat baik”, permainan *Rob the Nest* diperoleh nilai 85.83% “sangat baik”, permainan *Mousetrap* diperoleh nilai 83.33% ”sangat baik”, permainan *Catching with a Partner* diperoleh nilai 87.08% “sangat baik”, permainan *Shuttle Passes* diperoleh nilai 87.5% “sangat baik”, permainan *Moving Target* diperoleh nilai 88.33% “sangat baik”, permainan *Wandering Ball* diperoleh nilai 87.5% “sangat baik”. Dari hasil penilaian ahli terhadap keseluruhan darft model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan memperoleh persentase 85.88%, maka berdasarkan skala persentase pencapaian termasuk dalam kategori “sangat baik”.

Setelah ada masukan dan revisi dari ahli, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan revisi akhir guna menghasilkan produk final, langkah ini merupakan penyempurnaan produk yang dikembangkan agar produk akhir lebih akurat. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk berupa buku panduan pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan dilengkapi dengan video pembelajaran.

PEMBAHASAN PRODUK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan yang sesuai untuk anak sekolah dasar usia 9-10 tahun serta mampu untuk mengembangkan aspek afektif (sikap), kognitif (pengetahuan) dan psikomotorik (keterampilan). Selain itu, agar guru mudah untuk menggunakan model pembelajaran ini dikemas sebuah buku panduan penggunaan model. Tujuan dibuatnya buku panduan penggunaan model adalah menjelaskan secara lebih spesifik tentang bagaimana cara menggunakan

menggunakan model ini, sehingga guru sebagai praktisi di lapangan dan para pembaca akan memahami dan dapat menggunakan model ini. Video pembelajaran dikemas dalam bentuk DVD (*Digital Video Disc*) sebagai panduan tata cara pelaksanaan pembelajaran dengan permainan, adapun spesifikasi produk yang dikembangkan yaitu:

1. Materi

- a. Pengembangan isi dan tujuan model pembelajaran berbasis permainan berpedoman pada Kompetensi Dasar (KD), serta disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar usia 9-10 tahun.
- b. Beberapa permainan dalam dalam buku pedoman berisikan tiga bagian yaitu: (1) kegiatan awal yang berisikan tentang pelaksanaan sebelum pembelajaran dimulai dari menyiapkan siswa hingga pemanasan, (2) kegiatan inti berisikan tentang pelaksanaan proses pembelajaran keterampilan motorik dengan delapan aktivitas permainan yaitu: (a) *Korero Kiri*, (b) *Half and Half Relay's*, (c) *Rob the Nest*, (d) *Mousetrap*, (e) *Catching with a Partner*, (f) *Shuttle Passes*, (g) *Moving Target*, (h) *Wandering Ball*. (3) kegiatan penutup berisikan aktivitas pendinginan, evaluasi tentang pelaksanaan pembelajaran, dan refleksi kebermanfaatan pembelajaran dengan permainan yang dilakukan.
- c. Buku pedoman berisi tentang beberapa aktivitas permainan untuk meningkatkan keterampilan motorik yaitu jenis/nama permainan, tujuan permainan, alat yang digunakan, waktu pelaksanaan permainan, penilaian, standar keamanan, gambar kegiatan permainan dan variasi permainan.

2. Alat perlengkapan pembelajaran

Alat yang digunakan merupakan alat-alat yang mudah diperoleh dan aman digunakan, serta biayanya terjangkau yang dapat melatih meningkatkan keterampilan motorik anak sekolah dasar usia 9-10 tahun. Alat yang digunakan meliputi: Peluit, kund, tali rafia, bilah warna, bola kecil plastik, bola tenis/kasti, bola besar (bola plastik/bola voli), lingkaran/simpai, petak busa.

3. DVD pengembangan model pembelajaran

Model pembelajaran ini menggunakan keping *DVD-R plus GT-Promulti Speed 16 X*. Kapasitas satu keping *DVD-R* ini yaitu *4.7 GB sp 120 min*. *DVD* pengembangan model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan dapat digunakan pada semua jenis komputer dan laptop dengan spesifikasi minimal sistem operasi *Windows XP atau Mac OS*, resolusi *1024 x 800 pixel*, processor *Pentium IV 1,66 Ghz*, *512 Mb of RAM*, *VGA on board 32 Mb*, dan *HDD 40 Gb* serta memiliki *CD/DVD drive*. *DVD* pengembangan model pembelajaran berbasis permainan dapat juga digunakan pada *DVD Player* segala tipe dan merek.

SIMPULAN

Pengembangan model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan dalam penelitian ini, terdapat beberapa kesimpulan dari produk yang dihasilkan, yaitu: (1) Berdasarkan hasil validasi yang dilakukan oleh para ahli menyatakan bahwa model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan yang dikembangkan sangat sesuai untuk anak sekolah dasar usia 9-10 tahun. (2) Berdasarkan hasil uji coba produk menyatakan bahwa model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan ini sangat baik untuk mengembangkan aspek afektif (sikap), kognitif (pengetahuan) dan psikomotorik (keterampilan) anak sekolah dasar usia 9-10 tahun.

DAFTAR RUJUKAN

- Behr, A.K, Rodger,S., & Mickan, S. 2013. *A Comparison of the Foundational Skills of Preschool Children With and Without Developmental Coordination Disorder*. American Occupational Therapy Foundation, 33, pp. 198-208.
- Decaprio, R. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press
- Leaner, J.W & Kline, F. 2006. *Learning Disabilities and Related Disorders Characteristics and Teaching Strategies, Tenth Edition*. New York: Houghton Mifflin Company
- Nugroho, S. 2005. *Peran Kinestetis dalam Pembelajaran Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Presiden. 2013. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013, tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan*.
- Rosdiani, D. (2012). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rusman. 2011. *Model-model pembelajaran: mengembangkan profesionalisme guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugihartono. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Wena, M. 2009. *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*. Jakarta: Bumi.

**IMPLEMENTASI METODE PEMBELAJARAN *RECIPROCAL*
BERBANTUAN *FEEDBACK VISUAL* UNTUK MENINGKATKAN HASIL
BELAJAR KETERAMPILAN PUKULAN *BACKHAND* TENIS
MAHASISWA JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN SEMESTER IV**

I Ketut Yoda¹, I Nyoman Sudarmada², Made Kurnia Widiastuti Giri³
^{1,2,3}(Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Pendidikan Ganesha)
yodaketut@gmail.com

Abstrak: penelitian tindakan kelas dengan mengimplementasikan metode pembelajaran *reciprocal* berbantuan *feedback visual* untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan pukulan *backhand* tenis mahasiswa ilmu keolahragaan semester IV ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar mahasiswa. Sebagai subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester IV Jurusan Ilmu Keolahragaan, yang memprogram matakuliah permainan tenis lapangan semester genap tahun akademik 2009/2010 yang berjumlah 28 orang. Sedangkan obyeknya adalah aktivitas, hasil belajar, dan tanggapan mahasiswa terhadap model pembelajaran yang diimplementasikan. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus, dimana tiap siklus terdiri dari perencanaan, implementasi, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa aktivitas belajar mahasiswa tergolong cukup aktif, serta rerata hasil belajar *backhand tenis* atas sebesar 52,64, dengan ketuntasan belajar secara klasikal 35,71%, Hasil penelitian yang diperoleh pada siklus II meningkat dibandingkan dengan siklus I seperti yang ditunjukkan oleh perolehan berikut. Aktivitas belajar mahasiswa tergolong sangat aktif. Sedangkan rerata hasil belajar *backhand* tenis adalah 74,3 dengan ketuntasan belajar secara klasikal 75%, passing bawah adalah 74,82 dengan ketuntasan belajar secara klasikal 100%, Kendala utama yang dihadapi dalam penelitian ini adalah dibutuhkan kemampuan gerak yang baik dalam mengimplementasikan pendekatan pembelajaran ini. Mahasiswa menyambut dengan sangat positif model pembelajaran yang diimplementasikan.

Kata kunci: metode *reciprocal*, *feedback visual*, *backhand tenis*

PENDAHULUAN

Mata kuliah permainan tenis di Jurusan Ilmu Keolahragaan ditawarkan pada semester IV. Mata kuliah tersebut merupakan matakuliah pokok yang terdapat dalam kurikulum inti yang harus diprogram oleh mahasiswa. Penawaran matakuliah ini dimaksudkan di samping mahasiswa memiliki keterampilan dalam bermain tenis, juga diharapkan mampu mempergunakan keterampilan yang dimiliki untuk menjadi seorang pelatih tenis. Disamping itu setelah lulus

matakuliah ini mahasiswa juga diharapkan mampu menjadi seorang wasit, menyelenggarakan pertandingan tenis, serta memiliki adaptasi sosial yang baik.

Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan maka dosen tenis berusaha merancang program dengan memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan apa yang diharapkan oleh matakuliah tersebut. Dosen berusaha memilih metode pembelajaran yang dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat melakukan latihan gerak yang sebanyak-banyaknya. Metode pembelajaran yang diterapkan selama ini adalah metode *drill* yang dikombinasikan dengan memberi kesempatan bermain kepada mahasiswa. Namun demikian ternyata metode pembelajaran tersebut belum mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan bermain tenis secara keseluruhan. Salah satu keterampilan teknik yang sulit sekali ditingkatkan adalah penguasaan teknik pukulan *backhand*. Sesuai hasil observasi melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa yang telah mengambil matakuliah tenis, mahasiswa sangat sulit menangkap instruksi dari dosen. Mereka kebanyakan sangat lambat dalam merespon stimulus baik berupa informasi verbal maupun contoh gerakan pukulan *backhand* dari dosen. Mahasiswa cenderung melakukan gerakan-gerakan yang sangat kaku dan sangat sulit diperbaiki oleh dosen. Dari hasil evaluasi terhadap keterampilan pukulan *backhand* mahasiswa maka diperoleh data sebagai berikut. Dari 30 mahasiswa yang dites pukulan *backhand*, nilai 50 sebanyak 19 orang, nilai 60 sebanyak 7 orang, nilai 70 sebanyak 7 orang, nilai 80 sebanyak 5 orang, nilai 85 sebanyak 2 orang. Apabila dilihat dari standar penguasaan maka sebanyak 63,3% mahasiswa yang tingkat penguasaan pukulan *backhand* tergolong kurang, 23,3% tergolong cukup, 40,0% tergolong baik, dan 6,7% tergolong sangat baik. Kondisi seperti ini menunjukkan bahwa belum efektifnya proses pembelajaran permainan tenis pada Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha Singaraja, Kondisi kualitas pembelajaran permainan tenis yang masih rendah pada Jurusan Ilmu Keolahragaan, dapat dilihat dari adanya kesenjangan antara hasil yang dicapai oleh mahasiswa, dengan target yang telah ditetapkan dalam kurikulum. Setelah berakhirnya masa perkuliahan mahasiswa hanya mampu menguasai sebagian kecil dari teknik dasar yang dibutuhkan dalam bermain tenis

Sesuai dengan apa yang dilakukan oleh dosen tersebut di atas Pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh dosen dalam praktek pembelajaran permainan tenis selama ini cenderung tradisional. Model metode-metode yang dipergunakan cenderung berpusat pada dosen (*Teacher Centered*), di mana para mahasiswa melakukan latihan latihan keterampilan *backhand* berdasarkan perintah yang ditentukan oleh dosen. Latihan-latihan tersebut hampir tidak pernah dilakukan oleh mahasiswa karena inisiatif sendiri (*Student Centered*). Penerapan model pendekatan pembelajaran secara tradisional (berpusat pada dosen) dalam

permainan tenis, sering mengabaikan tugas-tugas ajar dan tidak sesuai dengan taraf perkembangan anak (Cholik Mutohir, 2002:18).

Pengalaman menunjukkan, untuk kebanyakan mahasiswa, pendekatan pembelajaran yang berpusat pada dosen dalam mengajarkan keterampilan teknik dasar permainan tenis kurang merangsang minat mahasiswa, atau bahkan kurang meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam bermain.

Rendahnya hasil belajar pukulan *backhand* tenis pada mahasiswa disebabkan karena rendahnya aktivitas belajar mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari kecenderungan mahasiswa ketika belajar hanya menunggu instruksi dosen yang diakibatkan karena dosen hanya terpaku pada satu pendekatan pembelajaran yaitu *drill*. Kurang tepatnya penerapan pendekatan pembelajaran dalam mengajar keterampilan teknik dasar pukulan *backhand* tenis menyebabkan kurang merangsang minat dan motivasi mahasiswa dalam belajar, karena mereka hanya bertindak sebagai penerima instruksi dari dosen. Rendahnya motivasi mahasiswa ini berakibat pada rendahnya dinamika proses pembelajaran dan rendahnya kemampuan mahasiswa dalam memecahkan permasalahan yang terjadi pada proses belajar keterampilan gerak. Pada hal, apabila mahasiswa mampu menemukan dan memecahkan permasalahan belajar keterampilan gerak merupakan modal utama untuk lebih cepat dalam penguasaan keterampilan. Situasi yang membosankan ini semakin bertambah ketika mahasiswa harus menunggu giliran untuk melakukan latihan. Aktivitas belajar yang kurang dinamis membuat proses pembelajaran menjadi kurang bermakna, serta kurang efektif dan efisien sehingga kualitas hasil belajar keterampilan teknik dasar pukulan *backhand* menjadi kurang baik.

Penguasaan keterampilan teknik dasar *backhand* merupakan faktor penting untuk dapat bermain tenis dengan baik, namun sulit untuk dipelajari, lebih-lebih untuk mahasiswa pemula. Karenanya, perlu dirancang suatu pendekatan pembelajaran yang sesuai agar mahasiswa dapat dengan mudah mempelajarinya. Peran dosen dalam upaya peningkatan keterampilan teknik dasar tenis mahasiswa, serta kemampuan secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektualnya melalui pembelajaran permainan tenis sangat tergantung pada kreativitasnya dalam memberdayakan segala potensi yang ada. Kreativitas seorang dosen tersebut, tercermin dalam memilih dan menentukan pendekatan pembelajaran permainan tenis, yang dapat merangsang mahasiswa berpartisipasi secara aktif sesuai dengan potensinya. Pemilihan dan penerapan metode pembelajaran yang tepat dalam mengajarkan keterampilan pukulan *backhand*, merupakan langkah strategis dalam memecahkan permasalahan keterbatasan waktu dan fasilitas yang tersedia serta peningkatan kualitas hasil pembelajaran.

Kebutuhan akan metode yang efisien dalam pembelajaran permainan tenis dilandasi oleh beberapa alasan: pertama, efisiensi akan menghemat waktu, energi

atau biaya, kedua metode efisien akan memungkinkan para mahasiswa untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi (Rusli Lutan, 1988:26). Singer (1975:36), mengatakan, bahwa ada beberapa faktor yang memberikan sumbangan untuk dapat menghasilkan penampilan keterampilan gerak yang tinggi yaitu (1) proses pembelajaran, (2) siswa, dan (3) situasi belajar. Lebih lanjut dikatakan, bahwa dua di antara ketiga faktor tersebut yakni proses pembelajaran dan mahasiswa memberikan sumbangan yang sangat besar terhadap penampilan keterampilan gerak seseorang. Proses pembelajaran yang efektif dalam permainan tenis sangat tergantung pada inovasi dan kreasi dari dosen pengampu terutama di dalam menentukan dan memilih pendekatan yang tepat sesuai dengan karakteristik dan esensi dari permainan tenis.

Metode pembelajaran reciprocal adalah salah satu metode yang dipergunakan dalam belajar gerak yang memungkinkan mahasiswa saling memberikan masukan antara teman satu dengan yang lainnya sehingga mereka akan lebih leluasa berdiskusi tanpa ada rasa malu dan sungkan untuk memperbaiki kesalahan gerak yang dilakukan. Dengan adanya bantuan *feedback visual* memungkinkan mahasiswa akan dapat melihat secara langsung dan detail tentang komponen-komponen kesalahan gerak yang dilakukan sehingga mereka lebih cepat melakukan perbaikan terhadap kesalahan tersebut, di samping pembelajaran menjadi lebih menarik karena mereka menonton hasil gerakannya sendiri. *Feedback visual* diterima dari perbuatan yang dilakukan yang dapat dilihat, misalnya pada seseorang yang bermain tenis. Pada saat memukul bola ia bisa menerima *feedback* tentang pukulannya benar atau salah dengan cara melihat posisi raket yang diayun dan arah serta jatuhnya bola. Apabila ternyata arah dan jatuhnya bola sesuai dengan yang dikehendaki, maka ia memperoleh *feedback* bahwa posisi raket saat memukul sudah benar. Sebaliknya apabila arah dan jatuhnya bola tidak sesuai dengan yang dikehendaki, maka dia memperoleh umpan balik bahwa posisi raket pada saat memukul tidak benar. Oleh karena itu pada pukulan berikutnya posisi raket perlu diubah.

Feedback visual yang berhubungan dengan bentuk gerakan yang dilakukan secara langsung sangat sulit diperoleh, karena tidak mungkin seseorang melihat gerakannya sendiri secara keseluruhan saat bergerak. Dalam hal seperti ini, *feedback* bisa diperoleh melalui cara merekam gerakan yang dilakukan menggunakan alat perekam yaitu video. Rekaman gambar yang diperoleh kemudian diputar dan diperlihatkan pada mahasiswa yang melakukan gerakan tersebut. Dari rekaman gambar tersebut mahasiswa dapat memperoleh informasi apakah gerakannya benar atau salah. Untuk melengkapi *feedback visual* ini, dalam penelitian ini pembelajaran dirancang dengan menggunakan metode reciprocal. Pembelajaran dengan menggunakan metode reciprocal memungkinkan secara

langsung mahasiswa saling memberikan *feedback* verbal. Dengan demikian maka kemungkinan untuk memperbaiki kesalahan dalam melakukan gerakan pukulan backhand akan menjadi lebih cepat dan lebih baik.

Hasil penelitian Tzetzis, G. et al. (1999), pemberian *visual feedback* dalam meningkatkan keterampilan atlet dayung, Jambor (1995), memberikan *visual feedback* pada atlet renang dalam meningkatkan keterampilannya, dari kedua hasil penelitian tersebut ternyata kelompok yang diberikan visual feedback lebih meningkat dengan pesat keterampilannya dibandingkan yang menggunakan metode pelatihan tradisional.

METODE PENELITIAN

Subyek sasaran dalam kegiatan ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan semester IV, FOK Undiksha Singaraja tahun akademik 2009/2010, berjumlah 28 orang yang memprogram mata kuliah permainan tenis. Sedangkan sebagai obyeknya adalah metode *reciprocal* berbantuan umpan balik visual, aktivitas, hasil belajar mahasiswa, dan tanggapan mahasiswa terhadap implementasi metode *reciprocal* berbantuan umpan balik visual.

Pelaksanaan kegiatan ini dirancang dalam dua siklus. Masing-masing siklus terdiri 4 kali pertemuan. Siklus pertama di fokuskan pada penguasaan pegangan raket, posisi dasar dalam melakukan pukulan *backhand*, back swing, saat raket kena bola dan gerak lanjut. Semua kegiatan tersebut dilakukan di tempat. Pada siklus kedua masih dilatih gerakan tersebut tetapi dengan tingkat kesulitan yang semakin meningkat. Masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan yakni; tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi. Desain tahap-tahap pelaksanaannya seperti yang terlihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Desain Kegiatan

Data mengenai aktivitas belajar mahasiswa dalam proses pembelajaran dikumpulkan melalui observasi. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah lembar observasi yang berisi deskriptor indikator perilaku. Pengamatan aktivitas belajar mahasiswa dilaksanakan pada saat proses pembelajaran berlangsung di lapangan. Adapun indikator perilaku tersebut adalah (a) antusias dalam mengikuti proses pembelajaran, (b) interaksi antar mahasiswa

dan dosen dan interaksi antar mahasiswa sendiri, (c) kreativitas atau ketelibatan mahasiswa dalam kerjasama dengan pasangan, (d) partisipasi mahasiswa dalam mencari cara yang terbaik untuk memecahkan permasalahan gerak yang diajarkan. Data hasil belajar keterampilan teknik dasar pukulan *backhand* tenis dikumpulkan melalui tes unjuk kerja, dan data tentang tanggapan mahasiswa terhadap pendekatan pembelajaran yang diimplementasikan dikumpulkan dengan angket.

Analisis ini didasarkan atas nilai rata-rata kelas dari skor tanggapan mahasiswa (P), Mi dan SDi. Analisis terhadap data aktivitas belajar mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran dilakukan secara deskriptif. Hasil belajar mahasiswa dianalisis secara deskriptif kuantitatif berpedoman pada buku pedoman studi Undiksha Singaraja dengan penilaian acuan patokan (PAP).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas belajar mahasiswa pada siklus I termasuk dalam kategori cukup aktif. Kondisi ini tercapai karena dalam pembelajaran yang menggunakan metode *reciprocal*, proses pembelajaran keterampilan teknik dasar pukulan *backhand* tenis tidak dikomando oleh dosen tetapi mahasiswa melakukannya dengan dikontrol oleh temannya sendiri yang berperan sebagai dosen sekaligus sebagai pengamat untuk memberikan umpan balik kepada pelaku (mahasiswa yang melakukan gerakan). Umpan balik diberikan disamping berdasarkan hasil pengamatan langsung dengan membandingkan kriteria gerakan yang benar yang disediakan oleh dosen juga menggunakan rekaman video yang bisa dilihat setelah mahasiswa melakukan gerakan. Situasi pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk berperan sebagai dosen dan umpan balik visual yang memungkinkan mahasiswa untuk bisa langsung melihat kekurangan gerak yang dilakukannya memberikan peluang mahasiswa untuk mendapatkan koreksi maupun umpan balik yang tepat untuk bisa sesegera mungkin memperbaiki kesalahan. Hubungan sosial yang lebih harmonis di antara mahasiswa dengan mahasiswa lainnya dan diantara dosen dengan mahasiswa karena dalam perencanaan pembelajaran mahasiswa terlibat secara aktif sehingga metode pembelajaran ini menjadi menyenangkan bagi mahasiswa.

Di samping hal tersebut di atas dengan seluruh mahasiswa mendapat pengawasan yang baik dari teman sebayanya maka akan terjadi koreksi terhadap kesalahan gerak secara tepat serta komunikasi yang menyenangkan di antara mahasiswa karena pelaku bisa lebih leluasa mengutarakan pertanyaan-pertanyaan dari kesalahan gerak yang dilakukannya kepada temannya sendiri. Situasi seperti ini akan membuat antusiasme mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan menjadi lebih tinggi dan memberikan peluang kepada mahasiswa dalam belajar teknik dasar pukulan *backhand* tenis menjadi lebih berhasil.

Interaksi di antara mahasiswa berlangsung dengan baik. Koreksi-koreksi yang diberikan secara langsung oleh temannya sendiri dapat merangsang kesadaran gerak mereka untuk memecahkan masalah gerak keterampilan pukulan back hand tenis. Koreksi-koreksi dari kesalahan gerak tersebut segera diberikan dan dicarikan alternatif pemecahannya kemudian diwujudkan dalam suatu gerakan yang nyata. Namun demikian, pada saat mengulang gerakan yang sama dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi hanya beberapa mahasiswa saja mampu melakukan dengan baik. Beberapa mahasiswa yang lain cenderung pasif dan tidak mampu melakukannya.

Pada siklus I didapatkan rata-rata hasil belajar pukulan *backhand* tenis adalah 52,64 dengan ketuntasan belajar secara klasikal 35,71%. Hasil ini termasuk belum menggembirakan. Faktor yang diduga menjadi penyebab adalah 1) belum optimalnya pengelolaan metode pembelajaran yakni metode reciprocal berbantuan feed back visual, 2) pada fase awal ini mahasiswa masih cenderung untuk mengingat pola-pola gerakan sehingga dalam melakukan koordinasi gerak belum mampu dilakukan secara maksimal, (Fitts dan Posner dalam Damien, dkk., 1988:277-279). Pada saat pelaksanaan pembelajaran menggunakan metode reciprocal berbantuan feed back visual, waktu yang dialokasikan untuk latihan pengulangan gerakan-gerakan keterampilan sering tidak dapat terlaksana karena mahasiswa pada umumnya masih bergelut pada proses mengingat informasi gerak berupa materi pelajaran serta pola-pola gerakan keterampilan baru yang harus mereka lakukan sehingga gerakan mereka masih agal dan kaku.

Mahasiswa pada umumnya masih kesulitan melakukan gerakan posisi dasar dalam keterampilan-keterampilan teknik pukulan back hand tenis. Mereka belum mampu mewujudkan informasi gerak yang diterima baik dari dosen maupun dari temannya sendiri, sehingga koreksi dan umpan balik yang diberikan belum mampu ditanggapi dalam bentuk gerakan secara baik. Ketepatan perkenaan bola belum mampu mereka lakukan dengan baik, dan juga arah bola sebagai hasil dalam melakukan gerakan back hand tenis masih sulit untuk dikontrol. Namun demikian mahasiswa pada siklus I ini telah mampu melakukan gerakan posisi kaki dan gerakan ayunan lengan ketika perkenaan dengan bola pada saat bola datang tepat dengan posisi mahasiswa berdiri. Hasil ini menunjukkan bahwa kriteria keberhasilan yang ditetapkan sebelumnya masih belum tercapai, di mana ketuntasan belajar mahasiswa masih kurang. Dengan demikian untuk siklus I hasil belajar mahasiswa secara keseluruhan perlu ditingkatkan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada siklus I, tampak bahwa tahap-tahap pembelajaran dengan metode reciprocal berbantuan *feedback visual*, belum dapat berlangsung secara optimal, terutama pada saat tingkat kesulitan keterampilan gerak ditingkatkan yaitu pada saat mahasiswa harus mencari bola berpindah dari

posisi semula ketika melakukan gerakan pukulan back hand tenis, mencari *timing* yang tepat ketika perkenaan bola dengan raket, serta penggunaan tenaga yang tepat untuk melakukan pukulan spin. Pada tahap tingkat kesulitan keterampilan gerak di mana mahasiswa harus berpindah dari posisi semula yang menuntut penyesuaian gerak yang cepat dan melibatkan unsur gerak yang lebih kompleks, hanya beberapa orang saja yang mampu melakukannya, sehingga aktivitas belajar pada saat kegiatan ini menjadi rendah. Pada saat pembelajaran, umumnya awal-awal pertemuan mahasiswa banyak menggunakan waktunya hanya untuk mengingat informasi keterampilan gerak yang diterima dari dosen. Sehingga waktu yang tersedia tidak bisa dimanfaatkan untuk melakukan latihan gerak secara berulang-ulang dan mereka belum sempat meninjau kembali beberapa keterampilan gerak yang salah atau yang belum dipahaminya. Hal ini menjadi salah satu penyebab belum optimalnya hasil belajar mahasiswa pada siklus I.

Peranan dosen dalam mengelola pembelajaran pada siklus I sudah cukup baik, namun masih sedikit mendominasi pembelajaran. Pada saat mahasiswa melakukan latihan keterampilan teknik dasar *back hand* tenis dengan metode reciprocal, dalam memecah permasalahan gerak yang dialami oleh mahasiswa sendiri, biasanya observer lebih banyak bertanya kepada dosen. Kondisi ini disebabkan karena mahasiswa belum bisa memahami materi sepenuhnya dan pasif dalam mencari solusi terbaik. Hal ini terjadi juga akibat dari pengalaman pembelajaran gerak terdahulu yang menekankan pada metode-metode sebelumnya.

Pada siklus I penggunaan waktu belum mampu dikelola secara optimal. Ketika mahasiswa melakukan latihan gerak keterampilan teknik dasar backhand tenis dengan pasangannya banyak permasalahan yang muncul, sehingga waktu yang tersedia harus digunakan untuk mendiskusikan permasalahan tersebut dan sedikit dipergunakan untuk latihan gerakan-gerakan dasar yang mendukung pelaksanaan gerakan keterampilan teknik dasar backhand tenis. Kondisi ini membuat mahasiswa belum mampu membuat kesimpulan gerak secara menyeluruh.

Berdasarkan refleksi pada siklus I, tim peneliti menyepakati untuk melanjutkan metode pendekatan pembelajaran yang telah diterapkan dengan mengadakan perbaikan terhadap kekurangan-kekurangan yang masih dijumpai. Tindakan perbaikan yang diterapkan pada siklus II ditekankan pada kekurangan-kekurangan yang ditemui pada siklus I dengan tetap mempertahankan tindakan-tindakan yang sudah baik. Tindakan perbaikan yang dipandang relevan untuk diterapkan adalah sebagai berikut. 1) Mahasiswa dilatih untuk berusaha mencari jawaban sendiri terhadap permasalahan gerak baik yang dialami sendiri maupun yang dialami temannya berdasar feedback baik dari temannya maupun dari hasil rekaman video (*feed back visual*), 2) Mahasiswa disarankan untuk melatih di

rumah keterampilan gerak teknik dasar *backhand* tenis yang diperoleh saat perkuliahan, sehingga ketika proses pembelajaran dilaksanakan dapat berlangsung dengan optimal. 3) Dosen lebih berperan sebagai fasilitator dan mediator aktif pada saat kerjasama team ketika mahasiswa berlatih keterampilan gerak teknik dasar *backhand* tenis. Hal ini dapat dilakukan dengan memotivasi mahasiswa untuk berperan aktif dalam memperbaiki kesalahan gerak baik dari diri sendiri maupun dari temannya, serta penekanan pada penguasaan konsep-konsep dasar dari keterampilan gerak teknik dasar *backhand* tenis.

Pembelajaran pada siklus II berlangsung dengan aktivitas yang tinggi, Mahasiswa sudah terbiasa mengikuti pembelajaran dengan metode *reciprocal* berbantuan *feedback* visual. Hal ini terlihat dari antusiasme mahasiswa ketika proses pembelajaran berlangsung mahasiswa tidak terlalu banyak menunggu instruksi atau penjelasan dari dosen dalam melaksanakan pembelajaran keterampilan keterampilan teknik dasar *backhand* tenis dengan metode *reciprocal* berbantuan *feedback* visual.

Skor aktivitas belajar mahasiswa meningkat dari siklus I yaitu dari kategori cukup aktif menjadi sangat aktif (dari 55,7 menjadi 75,7). Mahasiswa hadir di lapangan dengan persiapan belajar atau latihan-latihan materi gerak keterampilan di rumah yang sebelumnya telah diberikan oleh dosen. Mahasiswa berusaha melatih materi gerak tersebut di rumah baik dengan teman (pasangannya), maupun sendiri-sendiri (*individual*). Sehingga penerapan metode *reciprocal* berbantuan *feedback* visual yang menekankan kerjasama pasangan berlangsung lebih efisien dan efektif. Mahasiswa dalam melakukan latihan keterampilan teknik dasar *backhand* tenis berusaha melakukan kerjasama dengan baik, dengan berusaha mengarahkan bola sebaik dan setepat mungkin kepada pasangannya ketika melakukan stroke. Demikian pula ketika mereka memberikan koreksi (*feedback*), kepada pasangannya mereka lakukan dengan baik. Keseriusan dalam melakukan aktivitas pembelajaran juga dapat dilihat dari *feedback visual* yang diberikan oleh dosen. Ketika di tayangkan ulang tentang latihan yang dilakukan, mahasiswa memperhatikan tayangan tersebut dengan seksama. Mahasiswa berusaha mengamati kesalahan-kesalahan yang dilakukan dengan sebaik-baiknya. Hasil *feedback* baik dari teman pasangannya dan dari tayang video (*feedback visual*) yang diperoleh, beberapa teknik gerak yang salah diperbaiki lewat tugas gerak berikutnya. Berdasarkan *feedback* tersebut mereka juga berusaha saling memberikan masukan atau saling mengoreksi antara satu dengan yang lain, sehingga kesalahan gerak dapat diperbaiki sedini mungkin. Peran dosen sebagai fasilitator dan mediator aktif di lapangan sangat membantu terciptanya aktivitas belajar yang tinggi. Dalam hal ini dosen mengurangi perannya sebagai sumber segala informasi dengan lebih banyak memberikan kesempatan kepada mahasiswa

untuk mencari jawaban atas permasalahan gerak keterampilan teknik dasar backhand tenis yang sedang dipelajari. Hasil yang diperoleh pada siklus II, telah memenuhi kriteria keberhasilan aktivitas belajar mahasiswa yang telah ditetapkan sebelumnya.

Hasil belajar mahasiswa pada siklus II menunjukkan bahwa, rata-rata hasil tes belajar pada siklus II teknik dasar pukulan backhand tenis adalah 74,82 kategori baik, dengan ketuntasan belajar secara klasikal 100%, Hasil yang diperoleh ini meningkat dari siklus sebelumnya dan telah memenuhi kriteria keberhasilan yang ditetapkan. Peningkatan ini tidak terlepas dari implementasi metode pembelajaran *reciprocal* berbantuan umpan balik (*feedback*) visual yang berlangsung secara optimal. Materi gerak yang dilatihkan pada siklus II yakni penguasaan pegangan raket, posisi dasar dalam melakukan pukulan *backhand*, back swing, saat raket kena bola dan gerak lanjut dengan tingkat kesulitan gerak yang lebih tinggi dari siklus I. Pada umumnya mahasiswa dapat dengan mudah melakukan gerakan keterampilan teknik dasar backhand tenis. Demikian juga mahasiswa dapat melakukan gerakan tersebut dengan gerakan berpindah tempat asal kondisi datangnya bola tidak terlalu ekstrim dengan koordinasi gerak yang cukup baik. Namun demikian pada umumnya mahasiswa masih sulit mengarahkan bola ketika bola yang datang cukup ekstrim atau sedikit jauh dari jangkauannya.

Metode pembelajaran *reciprocal* adalah salah satu metode yang dipergunakan dalam belajar gerak yang memungkinkan mahasiswa saling memberikan masukan antara teman satu dengan yang lainnya sehingga mereka akan lebih leluasa berdiskusi tanpa ada rasa malu dan sungkan untuk memperbaiki kesalahan gerak yang dilakukan. Dengan adanya bantuan *feedback visual* memungkinkan mahasiswa akan dapat melihat secara langsung dan detail tentang komponen-komponen kesalahan gerak yang dilakukan sehingga mereka lebih cepat melakukan perbaikan terhadap kesalahan tersebut, di samping pembelajaran menjadi lebih menarik karena mereka menonton hasil gerakannya sendiri. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Tzetzis, G. et al. (1999), pemberian *visual feedback* dalam meningkatkan keterampilan atlet dayung, Jambor (1995), memberikan *visual feedback* pada atlet renang dalam meningkatkan keterampilannya, dari kedua hasil penelitian tersebut ternyata kelompok yang diberikan visual feedback lebih meningkat dengan pesat keterampilannya dibandingkan yang menggunakan metode pelatihan tradisional.

Tanggapan mahasiswa terhadap pembelajaran dengan metode pembelajaran *reciprocal* berbantuan umpan balik (*feedback*) visual yang diimplementasikan tergolong sangat positif, dengan skor rata-rata sebesar 41,2. Mahasiswa umumnya termotivasi untuk latihan keterampilan teknik dasar backhand tenis baik di kampus maupun di rumah. Hal ini disebabkan karena tanggapan positif dan situasi proses

pembelajaran yang menyenangkan akan membawa kecenderungan perilaku mahasiswa untuk mengulangi latihan-latihan, menumbuhkan kreativitas, dan inisiatif mahasiswa dalam mencari serta menemukan cara-cara terbaik untuk memecahkan permasalahan gerak pada proses belajar keterampilan teknik dasar backhand tenis. Kesungguhan, kegembiraan, dan motivasi mahasiswa yang tinggi, membuat proses pembelajaran menjadi lebih bermakna, efektif, dan efisien, sehingga hasil belajar keterampilan teknik dasar backhand tenis menjadi lebih baik dan lebih berkualitas. Secara keseluruhan mahasiswa memberikan tanggapan sangat setuju/positif terhadap beberapa pertanyaan yang diajukan. Namun demikian, kebanyakan mahasiswa menyatakan ragu-ragu atau tidak setuju terhadap pernyataan "*Keterampilan teknik dasar backhand tenis mudah saya kuasai*". Tanggapan mahasiswa yang diperoleh ini sesuai dengan kriteria keberhasilan yang ditetapkan sebelumnya.

Pada akhir penelitian semua kriteria keberhasilan yang ditetapkan telah terpenuhi. Aktivitas dan prestasi belajar mahasiswa meningkat dari siklus I ke siklus II. Pada akhir penelitian aktivitas belajar mahasiswa tergolong sangat aktif, rata-rata hasil belajar dan ketuntasan belajar mahasiswa meningkat, serta tanggapan mahasiswa terhadap pendekatan pembelajaran yang diterapkan tergolong sangat positif.

Meskipun penelitian ini dapat dikatakan berhasil, namun beberapa kendala dapat ditemukan dalam pelaksanaannya. Kendala-kendala tersebut adalah sebagai berikut. a) Bagi mahasiswa pemula yang sama sekali belum mengenal keterampilan teknik dasar backhand tenis sangat sulit untuk penerapan pendekatan pembelajaran ini. b) Penerapan metode pembelajaran *reciprocal* berbantuan feedback visual membutuhkan kemampuan pemahaman gerak dasar yang baik bagi mahasiswa sehingga mereka yang kurang kemampuan pemahaman gerak dasarnya akan menemui kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

PENUTUP

Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh dalam penelitian tindakan kelas ini, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: 1) implementasi metode pembelajaran *reciprocal* berbantuan umpan balik (*feedback*) visual dapat meningkatkan aktivitas belajar keterampilan teknik dasar pukulan *backhand* tenis mahasiswa Ilmu Keolahragaan, 2) implementasi metode pembelajaran *reciprocal* berbantuan umpan balik (*feedback*) visual dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan teknik dasar pukulan *backhand* tenis mahasiswa Ilmu Keolahragaan, 3) skor rata-rata kelas hasil belajar keterampilan teknik dasar backhand tenis mahasiswa meningkat, demikian halnya dengan ketuntasan belajar mahasiswa juga meningkat, 3) tanggapan mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan, terhadap

implementasi metode pembelajaran *reciprocal* berbantuan umpan balik (*feedback*) visual tergolong sangat positif.

Sesuai dengan temuan, bahwa implementasi metode pembelajaran *reciprocal* berbantuan umpan balik (*feedback*) visual dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar mahasiswa, Oleh karena pendekatan pembelajaran ini merupakan pendekatan yang bisa dirancang untuk belajar berbagai macam teknik keterampilan cabang olahraga, maka bagi dosen pengampu mata kuliah gerak lain yang memiliki prinsip keterampilan gerak sejenis dapat menerapkan pendekatan pembelajaran ini untuk mengatasi permasalahan sejenis yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholik Toho M. 2002. *Gagasan-gagasan Tentang Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Davis Damien., Tom Kimmet., Margaret Auty. 1988. *Physical Education: Theory and Practice*. Australia PTY LTD: Macmillan Company.
- Jambor, E.A. and E.M. Weekes, 1995. *Videotape feedback: make it more effective*. The Journal of Physical Education, Recreation and Dance.
- Robert N. Singer. 1975. *Motor Learning and Human Performance*. London: Collier Macmillans Publisher.
- Rusli Lutan.1988. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Tzetzis, G., et al., 1999. *The effect of modeling and verbal feedback on skill learning*. Journal of Human Movement Studies.

PENGARUH BENTUK LATIHAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETERAMPILAN RENANG 50 METER GAYA KUPU-KUPU

Zulbahri¹⁾ Lusy Susanti²⁾

^{1,2} (Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Pasir Pengaraian)
zulbahriarrahman@ymail.com

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa FIK UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNP yang mengikuti mata kuliah renang spesialisasi pada semester Januari-Juni 2015 yang berjumlah 18 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, dengan memilih seluruh laki-laki yang berjumlah 12 orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa FIK UNP dengan hasil $t_{hitung} (2,19) > t_{tabel} (1,79)$, serta terjadi peningkatan rata-rata keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa FIK UNP dari rata-rata 61,68 menjadi 58,96.

Kata kunci : bentuk latihan, daya tahan, kekuatan otot lengan, renang gaya kupu-kupu

PENDAHULUAN

Salah satu diantara cabang olahraga yang dijadikan mata kuliah wajib pada kurikulum Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga adalah renang. Olahraga renang memiliki tiga tingkatan yaitunya renang dasar, pendalaman spesialisasi, serta pada akhirnya mahasiswa akan dihadapkan kepada praktek melatih pada satu klub renang untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperolehnya selama perkuliahan. Pada renang spesialisasi mahasiswa dituntut agar memiliki kemampuan yang otomatisasi, hal ini sesuai dengan kurikulum perkuliahan renang spesialisasi (FIK,2010:131) “Renang spesialisasi yaitu kemampuan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik tingkat *otomatisasi*”. Untuk mengambil renang spesialisasi mahasiswa harus terlebih dahulu mengambil mata kuliah renang dasar dan renang pendalaman dengan nilai kelulusan A atau B, setelah lulus mata kuliah renang dasar dan renang pendalaman baru lanjut ke mata kuliah renang spesialisasi, di renang spesialisasi mahasiswa harus biasa menguasai semua gaya dalam renang.

Gaya kupu-kupu merupakan salah satu gaya yang dijadikan sebagai materi perkuliahan pada renang pendalaman dan spesialisasi Jurusan Kepelatihan FIK-UNP. Dalam teknik gaya kupu-kupu, banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat menghasilkan prestasi renang secara maksimal, di antaranya adalah *power* otot tungkai, *power* otot lengan, kecepatan, daya tahan otot tungkai, daya tahan otot lengan, sarana prasarana dan makanan bergizi. Sesuai dengan hal itu, maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam olahraga renang, salah satunya dalam renang gaya kupu-kupu. Diantara kondisi fisik tersebut daya tahan kekuatan otot lengan yang diduga sangat berpengaruh terhadap keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu.

Peneliti melihat pada saat materi perkuliahan renang gaya kupu-kupu 50 meter masih banyak mahasiswa spesialisasi, pada awal renang mahasiswa bagus dan lama kelamaan melambat serta gerakan renang menjadi tidak teratur untuk melanjutkan renang hingga mencapai jarak 50 meter. Peneliti melihat di lapangan bahwa mahasiswa jurusan kepelatihan FIK-UNP yang kuliah renang spesialisasi pada umumnya telah mengikuti kuliah renang dasar dan kuliah renang pendalaman tetapi peneliti melihat masih rendahnya keterampilan mahasiswa dalam renang 50 meter gaya kupu-kupu disebabkan karena rendahnya daya tahan kekuatan otot lengan. Untuk meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa harus memiliki kondisi fisik, teknik, takti dan mental yang baik. Serta faktor-faktor yang mendukung seperti waktu latihan yang cukup, gizi yang baik, sarana dan prasarana latihan yang memadai.

Dilihat dari gerakan renang gaya kupu-kupu pada saat menangkap, meraih, menarik, mendorong (*push*) faktor kondisi fisik daya tahan kekuatan otot lengan merupakan faktor yang dominan terhadap keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu, untuk memperpendek jarak dan mempersingkat waktu tempuh renang, mahasiswa dapat melakukan gerak berulang-ulang hingga jarak tempuh mencapai 50 meter. Dalam hal ini daya tahan kekuatan otot lengan yang dimiliki mahasiswa dapat mempengaruhi laju renang sehingga keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu akan memperoleh waktu terbaik. Hal ini dapat tercapai apabila seorang mahasiswa memiliki faktor kondisi fisik yang bagus, terutama daya tahan kekuatan otot lengan yang baik serta waktu (*timing*) yang tepat maka akan memaksimalkan hasil keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu.

Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu, Gaya kupu-kupu lebih dikenal kaki *dolphin* (*Dholpin Butterfly Stroke*), atau ada pula yang menyebut dengan gaya lumba-lumba, dan gaya *dolphin kick*. Gaya ini diperkenalkan pertama kali oleh perenang *Jack Sieg* di Universitas IOWA pada tahun 1935. Baru pada tahun 1952 gaya renang *Dolphin Butterfly Kick* diakui oleh FINA sebagai gaya renang tersendiri, dan masuk ke dalam nomor perlombaan renang, dengan nama yang kita kenal sekarang adalah gaya kupu-kupu (Marzuki, 1999: 90-92). Renang gaya kupu-kupu adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke

permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum di ayunkan ke depan. Maka dari pada itu dalam renang gaya kupu-kupu diperlukan kekuatan otot lengan agar siperenang bisa melakukan renang gaya kupu-kupu dengan baik.

Keterampilan berasal dari kata terampil yang berarti dapat melakukan suatu hal sesuai dengan aturan yang telah ditentukan. Keterampilan yang dimiliki peserta didik dalam berenang akan berbanding lurus dengan kecepatan renangnya. Kecepatan berasal dari kata dasar cepat yang berarti gerakan dengan waktu yang singkat dapat mencapai jarak yang panjang (Kamus Bahasa Indonesia). Sedangkan kecepatan itu sendiri menurut Sajoto (1995:9) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia “teknik adalah metode atau sistim mengerjakan sesuatu”. Sedangkan menurut Syafruddin (1999:225) “teknik adalah cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk menyelesaikan atau memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien”. Dengan demikian teknik yang dimiliki seorang mahasiswa akan memberikan pengaruh positif terhadap pencapaian prestasi. Untuk lebih jelas akan dibahas empat teknik gerakan dalam renang gaya kupu-kupu.

Daya tahan kekuatan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan yang relatif lama. Pendapat ini diperkuat oleh Syafruddin (1999:51) mengartikan bahwa daya tahan adalah “kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang dilakukan oleh pembebanan yang langsung relatif lama”. Kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga, jika tidak memiliki daya tahan yang bagus mungkin tubuh seseorang akan cepat lelah begitu juga dalam olahraga. Olahraga renang termasuk kepada salah satu cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan.

Menurut Pate dalam Arsil (1999:44) mengemukakan bahwa “kekuatan adalah kemampuan maksimal yang dapat digunakan dalam sekali kontraksi maksimal”. Selanjutnya Costill dalam Syafruddin (1999:70) mengartikan “kekuatan dalam kemampuan maksimal untuk melakukan atau melawan gaya”. Selain itu Fok dalam Arsil (1999:44) mengemukakan bahwa “kekuatan otot adalah daya atau tekanan sebuah otot atau lebih tepatnya adalah satu kelompok otot yang dapat digunakan melawan suatu perlawanan dalam satu usaha atau upaya maksimal”.

Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dan semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian training yang dijelaskan oleh Harsono (1988:101). Adapun pengertian latihan lainnya menurut Jonath dkk (1988:6) “Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran makin meninggi dengan tujuan untuk

meningkatkan prestasi”. Secara umum latihan bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, menurut Harsono (1988: 100-101) ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: latihan fisik (*physical training*), latihan teknik (*technical training*), latihan taktik (*tactical training*), latihan mental (*psychological training*).

Metode adalah suatu cara tertentu atau sistem kerja seorang pelatih atau atlet untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

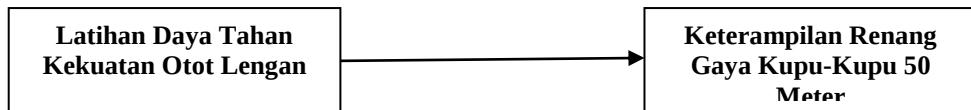
Menurut Rotwel & Kazanas dalam (<http://dilihatya.com/879/pengertian-metode-menurut-para-ahli>) “metode adalah cara pendekatan, untuk menyampaikan informasi”. Sedangkan menurut Harjana dalam (<http://dilihatya.com/879/pengertian-metode-menurut-para-ahli>) “metode adalah cara yang sudah difikirkan masak-masak dan dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah tertentu guna mencapai tujuan yang hendak dicapai”. Jadi metode adalah prosedur atau cara yang ditempuh oleh seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Pelatih ataupun atlet dalam menjalankan latihan selalu berpegang pada prinsip-prinsip latihan sesuai yang dikemukakan Syafruddin (2011:160) “prinsip-prinsip latihan yaitu, prinsip superkompensasi, prinsip beban lebih, prinsip variasi beban, prinsip periodisasi, prinsip kontinuitas beban, prinsip individualisasi, prinsip spesialisasi”. Adapun sistematika latihan menurut Irawadi (2010:21) : (1) Intensitas latihan daya tahan kekuatan Antara sedang sampai sub maksimal. Jika beban sedang rendah maka intensitas sedang, jika beban berat maka intensitas sub maksimal. (2) Irama gerakan latihan daya tahan kekuatan Dilakukan dengan irama sedang sampai cepat. (3) Durasi atau masa pembebanan pada latihan daya tahan kekuatan berkisar antara 30 detik (untuk satu jenis kegiatan untuk pada latihan sirkuit). (4) Waktu istirahat Dilakukan dengan perbandingan 1:1 jika aktivitas 30 detik, istirahat 30 detik juga. (5) Bentuk Istirahat Dilakukan dengan kegiatan jogging atau pelepasan. (6) Jumlah latihan (pos) dalam satu set 6-12 pos, disesuaikan dengan tujuan utama latihan dan tingkat kematangan kondisi atlet. (7) Jumlah set latihan daya tahan kekuatan 4-8 set, juga dipertimbangkan dengan kematangan kondisi atlet. (8) Periodisasi latihan daya tahan kekuatan Latihan yang bersifat khusus biasa dilakukan pada periode persiapan khusus. (9) Karakteristik Latihan Daya Tahan Kekuatan

(a) Bentuk latihan : berbeban (beban diri, atau beban luar) (b) Intensitas beban: sedang, sub maksimal 60 % ke atas. (c) Durasi : singkat (lebih kurang 30 detik) (d) Recovery : 1:1 (istirahatnya aktif). (e) Irama gerakan : sedang (Spartan).

Keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu dalam hal ini merupakan keterampilan seseorang melakukan gerakan dalam melawan beban dengan menempuh jarak 50 meter. Agar dapat menghasilkan renang yang baik dan juga mampu berenang sejauh 50 meter gaya kupu-kupu, dibutuhkan unsur daya tahan

kekuatan otot lengan, karena daya tahan kekuatan otot lengan merupakan suatu komponen tubuh untuk mengatasi kelelahan yang di sebabkan oleh pembebanan yang relatif lama.

Agar lebih jelasnya tentang konseptual di atas dapat dibuat suatu gambaran kerangka konseptual seperti di bawah ini:



Bagan 1 Kerangka Pikir

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*), karena dalam penelitian ini tidak menggunakan randomisasi pada awal penentuan kelompok (Yusuf, 2007: 230). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan *The one group pre test – post test design*, tidak ada kelompok kontrol pada rancangan penelitian ini, hanya terdiri dari satu kelompok saja dengan proses penelitiannya dilaksanakan dalam tiga tahap yaitu :

- 1) Melaksanakan *pre test* untuk mengukur kondisi awal mahasiswa sebelum diberi perlakuan.
- 2) Memberikan perlakuan
- 3) Melakukan *post test* untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada rancangan penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 *The one group pre test – post test design.*

Pre Test	Perlakuan, Latihan daya tahan kekuatan otot lengan	Post Test
T1	16 kali pertemuan(tatap muka)	T2

Ket: T1 : Test Awal (Pre Test)
X : Keterampilan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu
T2 : Test Akhir (Post Test)

Arikunto (2010:173) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah mahasiswa jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang mengambil mata kuliah renang spesialisasi pada semester Januari-Juni 2015 sebanyak 18 orang. Sedangkan sampel Menurut Arikunto (2010: 74) yaitu sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu mengambil sampel berdasarkan keadaan tertentu, sehingga tidak

semua populasi yang dijadikan sampel. Sampel yang diambil berdasarkan keadaan tertentu yaitu, peneliti hanya mengambil siswa dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 12 orang.

Teknik Analisis Data yang akan digunakan untuk pengujian hipotesis ini adalah melalui teknik yang sesuai dengan jenis serta tujuan penelitian yaitu akan dianalisis dengan menggunakan statistik inferensial, rumus t-test dengan taraf signifikan 5% untuk melihat perbedaan mean maka rumus yang akan digunakan adalah :

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

T = Harga uji t yang dicari

$\bar{X}_1$ = Mean sampel ke 1

$\bar{X}_2$ = Mean sampel ke 2

D = Beda antara skor sampel 1 dan 2

N = Jumlah pasangan sampel

Df = Derajat kebebasan (df) = N-1

$\sum D$ = Jumlah semua beda

$\sum D^2$ = Jumlah semua beda yang dikuadratkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dari hasil tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*) keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre Test*) keterampilan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu

No	Kelas Interval	Pre test		Post test	
		Absolut (Fi)	Relatif (%)	Absolut (Fi)	Relatif (%)
1	82.74 - 93.95	0	0	0	0
2	71.53 - 82.74	2	16.67	1	8.33
3	49.11 - 71.53	9	75	9	75
4	37.90 - 49.11	1	8.33	2	16.67
5	26.69 - 37.90	0	0	0	0
	Jumlah	12	100 %	12	100 %

Kemudian, sebelum dilakukan uji hipotesis maka dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk

mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Data tes akhir dianalisis dengan uji *Lilliefors*, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$.

Tabel 3 Rangkuman Analisis Uji Normalitas

No	Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
1.	Keterampilan Renang 50 meter gaya kupu-kupu (<i>pre-test</i>)	0,2221	0,242	Normal
2.	Keterampilan Renang 50 meter gaya kupu-kupu (<i>post-test</i>)	0,2042	0,242	Normal

Selanjutnya, berdasarkan hasil tes awal (*pre test*) keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu diperoleh diperoleh nilai mean (rata-rata) = 61.68 dan standar deviasi = 11.23. Selanjutnya, dari hasil tes akhir (*post test*) diperoleh nilai mean (rata-rata) = 58.96 dan standar deviasi = 11.52. Sementara untuk hasil hipotesis dapat diperhatikan pada tabel berikut ini :

Tabel 4 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Perlakuan	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	α	Hasil uji
Tes awal	61.68	2,19	1,79	0,05	signifikan
Tes akhir	58.96				

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa $t_{hitung} = 2.95$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $t_{tabel} = 1,79$. Dengan demikian, $t_{hitung} (2.19) > t_{tabel} (1,79)$. Dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh bentuk latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa FIK UNP. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh bentuk latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu 50 meter mahasiswa FIK UNP. Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal. Berdasarkan hasil tes tersebut ternyata keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu diperoleh rata-rata pada saat pre tes yaitu sebesar 61.68 detik, namun setelah diberikan perlakuan dengan latihan daya tahan kekuatan otot lengan maka terjadi peningkatan dengan rata-rata menjadi 58.96. Dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan daya tahan kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu, hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 2.19 yang lebih besar dari t_{tabel} dalam taraf $\alpha = 0.05$ sebesar 1.79.

Pada cabang olahraga renang, renang gaya kupu-kupu adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum di

ayunkan ke depan. Maka dari pada itu dalam renang gaya kupu-kupu diperlukan kekuatan otot lengan agar siperenang bisa melakukan renang gaya kupu-kupu dengan baik. Sehubungan dengan hal itu, untuk memiliki kekuatan otot lengan yang baik tentu perlu dilatih dengan berbagai bentuk latihan yang terkait, seperti latihan daya tahan kekuatan otot lengan. Menurut Syafruddin (1999:51) mengartikan bahwa daya tahan adalah “kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang dilakukan oleh pembebanan yang langsung relatif lama”. Dalam pelaksanaan renang 50 meter gaya kupu-kupu salah satu anggota tubuh dominan yang perlu dilatih yaitu kekuatan otot lengan. Jika seandainya kekuatan otot lengan yang dimiliki oleh atlet tidak baik, tentu keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu yang dilakukannya juga tidak maksimal. Untuk itu perlunya latihan agar kekuatan otot lengannya lebih maksimal.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh latihan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa FIK UNP dengan hasil $t_{hitung} (2,19) > t_{tabel} (1,79)$, serta terjadi peningkatan rata-rata keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu mahasiswa FIK UNP dari rata-rata 61,68 menjadi 58,96. Adapun saran dalam penelitian yaitu: 1) bagi pelatih renang pada umumnya dan khususnya pelatih renang mahasiswa FIK UNP, disarankan memberikan latihan daya tahan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu. 2) Bagi atlet pada umumnya dan khususnya atlet renang FIK UNP disarankan melaksanakan latihan daya tahan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan keterampilan renang 50 meter gaya kupu-kupu. 3) Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*, Jakarta : PT Renika Cipta.
- Arsil, (1999). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang : FIK UNP
- Harsono, (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI pusat.
- (<http://dilihatya.com/879/pengertian-metode-menurut-para-ahli>) diakses 17 februari 2015
- Irawadi, Hendri. (2010). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*. Padang : FIK UNP.
- Sajoto, Muhammad. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2lptk, Dirjen Dikti Depdikbud.

- Syafruddin.1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang.
- Syafruddin.2011. “Ilmu Kepelatihan Olahraga” : *Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Yusuf, Muri. (2007). *Metodologi penelitian*. Padang : UNP press.

PENGEMBANGAN MULTIMEDIA INTERAKTIF PADA MATA PELAJARAN PENJASKES PADA TINGKAT SMP

Apririsa

Universitas Negeri Malang

apririsa18@gmail.com

Abstrak: Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam dunia pendidikan perlu adanya peningkatan, guna memperbaiki kualitas pendidikan. Peningkatan kualitas ini umumnya sering dikaitkan dengan tinggi atau rendahnya prestasi atau hasil belajar peserta didik pada suatu mata pelajaran tertentu. Bahan ajar berperan penting dalam proses pembelajaran salah satunya yaitu multimedia interaktif. Multimedia interaktif mempunyai pola pikir, perhatian, kemauan dan perasaan peserta didik pada proses belajar sehingga secara disengaja proses belajar dapat terjadi dan terkendali. Multimedia interaktif dapat digunakan pada proses pembelajaran disekolah salah satunya yaitu pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK).

Penelitian pengembangan ini bertujuan mengembangkan mata pelajaran PJOK dalam bentuk multimedia interaktif yang berisi materi PJOK, yang didalamnya terdapat berbagai konten yaitu teks, gambar, audio, video dan animasi. Penelitian dan pengembangan ini dilaksanakan di tingkat SMP dengan menggunakan langkah-langkah dari model pengembangan multimedia oleh Lee & Owen yang mana terdapat 5 langkah, langkah pertama analisis, kedua desain, ketiga pengembangan, keempat implementasi dan kelima evaluasi. Teknik analisis data pada proses penelitian pengembangan ini menggunakan teknik deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil analisis dari data para ahli diperoleh 79.80%, berdasarkan persentase yang diperoleh, multimedia interaktif yang dikembangkan masuk dalam kriteria cukup valid dan dapat digunakan dengan revisi kecil. Hasil analisis data dari uji coba kelompok kecil diperoleh persentase 85%, berdasarkan kriteria yang ditetapkan dapat diinterpretasikan bahwa multimedia interaktif yang telah dikembangkan masuk kriteria cukup valid dan dapat digunakan dengan revisi kecil. Hasil analisis data dari uji coba kelompok besar diperoleh persentase 87.35% berdasarkan kriteria yang ditetapkan dapat diinterpretasikan bahwa multimedia interaktif yang dikembangkan termasuk dalam kriteria valid.

Kata kunci: multimedia interaktif, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK)

PENDAHULUAN

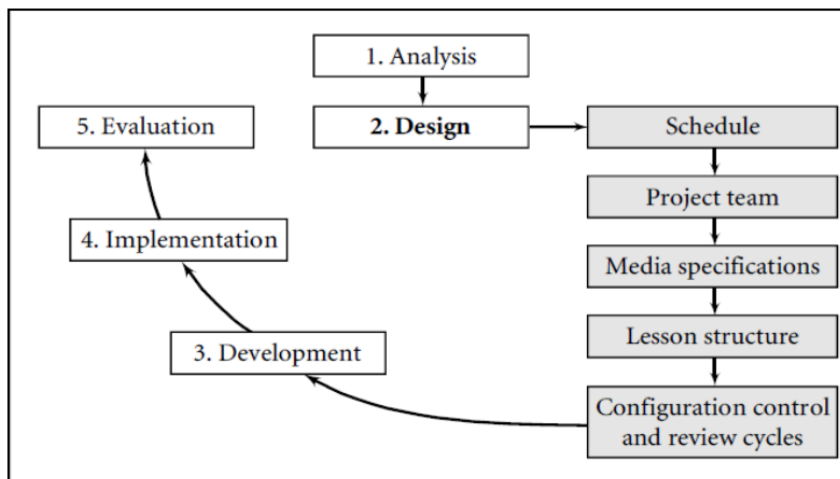
Dalam proses kehidupan manusia, dibutuhkan kegiatan pembelajaran untuk mencapai pendidikan atau ilmu pengetahuan yang telah ditempuh. “Pembelajaran merupakan bagian dari pendidikan dan spesifik, proses dimana lingkungan

seseorang dengan sengaja dikelola (*managed*) agar ia dapat belajar atau melibatkan diri dalam perilaku yang spesifik dengan kondisi tertentu ataupun agar ia dapat memberikan respons terhadap situasi yang spesifik” (Dwiyogo, 2010:3). Sedangkan menurut Setyosari (2001:14), menyatakan bahwa “pembelajaran adalah penyajian informasi dan aktivitas-aktivitas yang memudahkan si belajar untuk mencapai tujuan khusus belajar yang diharapkan. ” Penyajian informasi tersebut disajikan oleh guru secara langsung. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006: 159) “pembelajaran juga berarti meningkatkan kemampuan-kemampuan kognitif, afektif, dan keterampilan siswa. Kemampuan-kemampuan tersebut dikembangkan bersama dengan pemerolehan pengalaman-pengalaman belajar sesuatu.” Berdasarkan berbagai pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran yaitu bagian dari pendidikan yang bertujuan untuk memfasilitasi belajar orang dalam meningkatkan kemampuan afektif, kognitif, dan keterampilan. Di dalam pembelajaran terdapat beberapa tujuan yang harus dicapai. Menurut Dwiyogo (2010:205) menyatakan bahwa tujuan pembelajaran adalah “untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Peningkatan kualitas pembelajaran dilakukan dengan cara memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode pembelajaran yang optimal untuk mencapai hasil yang diinginkan”. Pembelajaran yang akan dilaksanakan harus dirancang dengan baik dan tidak boleh sembarangan. Menurut Setyosari (2001:10), bahwa tujuan pembelajaran yang dirancang adalah “ingin membantu setiap orang (si belajar) mengembangkan diri secara optimal mungkin, menurut perkembangan individualnya masing-masing.” Perancangan pembelajaran juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Menurut Dwiyogo (2010:205) usaha meningkatkan kualitas pembelajaran dilakukan.

Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP) (2006:512) menjelaskan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek yaitu keterampilan gerak, berpikir kritis, sosial, penalaran, emosional, moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan, kebugaran jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Peserta didik menjadikan mata pelajaran PJOK di sekolah sebagai pelajaran yang dapat menghibur, karena tekanan yang mereka rasakan dalam mata pelajaran umum lain, sehingga guru dalam proses pembelajaran berjalan menyenangkan dan tidak membebani peserta didik. Sage (2005:1) dalam bukunya mengatakan bahwa pendidikan jasmani meliputi pembahasan tentang kesehatan, pengembangan keterampilan, karakter dan menyenangkan.

METODE

Dalam pengembangan ini, peneliti mengacu model pengembangan Lee & Owen yakni melakukan analisis produk yang akan dikembangkan di antaranya, wawancara guru pendidikan jasmani dan penyebaran angket untuk siswa; 2) mengembangkan produk awal; 3) validasi ahli meliputi dua ahli isi. Revisi produk awal berdasarkan evaluasi ahli; 4) uji coba lapangan meliputi uji kelompok kecil yang terdiri dari 10 subjek dan uji kelompok besar yang terdiri dari 30 subjek; 5) revisi produk meliputi revisi produk berdasarkan kegiatan uji coba kelompok kecil, revisi produk berdasarkan kegiatan uji kelompok besar, dan hasil akhir produk pengembangan dari hasil revisi produk akhir.



Gambar 1 Model pengembangan multimedia interaktif

(Sumber: Lee & Owen, 2004: 93)

Jenis data yang digunakan dalam pengembangan pembelajaran ini adalah data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara guru pendidikan jasmani dan hasil evaluasi para ahli yang berupa saran serta masukan. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari data angket analisis kebutuhan untuk siswa, uji coba awal kelompok kecil, dan uji lapangan kelompok besar. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Teknik analisis kualitatif bersifat induktif yaitu suatu analisis yang diperoleh berdasarkan hasil data. Sedangkan teknik analisis kuantitatif bersifat deskriptif berupa persentase. Hasil analisis data ini akan menjadi dasar dalam penyempurnaan penelitian pengembangan ini. Pengolahan data menggunakan rumus sebagai berikut (Akbar & Sriwiyana, 2010: 211)

$$V = \frac{TSEV}{S-max} \times 100\%$$

S-max

Keterangan :

V : validitas

TSEV: total skor empirik validator

S-max: skor maksimal yang diharapkan.

Untuk mempermudah kesimpulan terhadap hasil analisis persentase tingkat kemenarikan produk pengembangan, ditetapkan kriteria penggolongan menurut Akbar dan Sriwiyana (2010:212) sebagai berikut :

Tabel 1 Kriteria Validitas Deskriptif

No	Persentase	Keterangan	Makna
1	86-100%	Sangat valid	Digunakan tanpa revisi
2	70-85%	Cukup valid	Digunakan dengan revisi kecil
3	60-69%	Kurang valid	Kurang layak digunakan
4	00-50%	Tidak valid	Tidak dapat digunakan

(sumber : Akbar dan Sriwiyana, 2010:212)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tujuan penelitian dan pengembangan, hasil penelitian ini terdiri dari tiga aspek yaitu: 1) analisis kebutuhan; 2) pengembangan produk; 3) uji coba kelompok.

Analisis Kebutuhan (Wawancara dan Angket)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap guru penjasorkes dapat disimpulkan bahwa penjaskes merupakan materi yang sulit dikuasai oleh siswa dan minat siswa cenderung kurang dalam proses pembelajaran. Selain itu, guru pendidikan jasmani setuju apabila dikembangkan pembelajaran multimedia interaktif yang bervariasi dan menyenangkan. Berdasarkan data hasil analisis dari penyebaran angket untuk siswa diketahui bahwa 73,33% siswa senang dalam pembelajaran olahraga, siswa mengutarakan bahwa 60,34% materi disajikan dalam bentuk permainan, dan 70% siswa setuju dikembangkannya pembelajaran.

Pengembangan Produk

Pengembangan produk ini dilakukan dengan evaluasi dari ahli. Evaluasi ahli terhadap produk ini terdiri atas dua subjek yaitu ahli isi 1 dan ahli isi 2. Berdasarkan hasil analisis data, dapat diketahui bahwa dari keseluruhan hasil evaluasi oleh dua subjek yaitu memperoleh hasil “baik” sehingga pengembangan pembelajaran PJOK dapat digunakan untuk siswa SMP.

Uji Coba Lapangan

Kegiatan uji lapangan dilakukan sebanyak dua kali yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Uji coba kelompok kecil dilakukan oleh 10

subjek penelitian. Hasil analisis data uji coba kelompok kecil diperoleh 85% dengan keterangan “baik sekali” sehingga dapat dilanjutkan ke uji coba kelompok besar. Uji coba kelompok besar tersebut dilakukan oleh 30 subjek. Uji coba kelompok besar dilakukan oleh 30 subjek penelitian. Hasil analisis data uji coba kelompok besar diperoleh 87,35% dengan keterangan “baik sekali” sehingga pengembangan pembelajaran multimedia interaktif dapat digunakan untuk siswa kelas SMP.

Hasil Revisi Produk

Berdasarkan evaluasi ahli dan uji coba lapangan, maka terjadi perubahan pada produk pengembangan. Hasil dari perubahan produk tersebut berupa materi yang ditambah pembahasannya. Di dalam multimedia interaktif tersebut terdapat gambar-gambar yang menarik dari variasi pembelajaran tersebut. Secara garis besar perubahan pada produk pengembangan berdasarkan evaluasi ahli yaitu Gambar diperjelas dan diganti menjadi gambar siswa yang sedang olah raga, *layout* gambar yang berada di sebelah kiri di pindah di sebelah kanan agar tidak mengganggu pembaca dan tulisan jelas. Gambar pembelajaran 1 -4 lebih diperjelas, pembelajaran menimang bola dengan telapak tangan dihilangkan, Pada pembelajaran 1 tambahkan frekuensi melakukan timang bola selain itu nilai afektif siswa akan muncul jika ada interaksi dengan siswa yang lain, pada pembelajaran 1 -4, cek tujuan pembelajaran berapa lama atau berapa kali pertemuan untuk terampil, pada pembelajaran 6, lebih diperjelas berapa lama pertambahan waktu yang dilakukan, tambahkan lampiran yang berisi instrumen keterampilan *service* bawah bolavoli, dan ditambahkan form penilaian proses, kalimat pada langkah kegiatan terlalu singkat, jelaskan secara rinci di setiap poinnya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian awal (analisis kebutuhan berupa wawancara guru pendidikan jasmani dan angket siswa diperoleh bahwa dibutuhkan pengembangan pembelajaran multimedia interaktif dapat digunakan untuk siswa SMP. Setelah itu peneliti mengembangkan produk tersebut. Pengembangan produk di evaluasi oleh dua ahli. Dari kedua ahli tersebut memperoleh hasil “baik” sehingga pengembangan multimedia interaktif dapat di uji cobakan. Uji coba lapangan dilakukan dengan dua tahap yaitu uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Hasil uji coba lapangan diperoleh hasil “baik sekali” sehingga pengembangan multimedia interaktif dapat digunakan untuk siswa SMP.

Berdasarkan pengembangan produk yang dikembangkan melalui uji ahli dan uji lapangan maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa keseluruhan pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran dan dapat digunakan untuk siswa

SMP. Produk pengembangan yang dihasilkan mempunyai beberapa kelebihan. Spesifikasi produk yang telah dikembangkan yaitu pembelajaran bola volly, pembelajaran sepak bola, pembelajaran bola basket, dan pembelajaran tenis meja. Keempat pembelajaran tersebut mudah dan bisa dilakukan untuk siswa SMP. Selain itu, terdapat langkah-langkah serta gambar yang menunjang sehingga pembelajaran semakin mudah dipahami. Kelebihan lain produk yang dikembangkan ini yaitu produk berupa multimedia interaktif, dilengkapi dengan uraian tujuan, sarana dan prasarana yang digunakan, serta langkah kegiatan, gambar yang disajikan menarik, keterangan gambar, serta warna dan gambar *layout* yang menarik pula sehingga lebih mudah untuk dimengerti dan lebih menarik untuk dipelajari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pada pengembangan yang telah dilakukan, ditemukan bahwa pembelajaran multimedia interaktif PJOK ini dibutuhkan oleh guru dan siswa. Produk yang telah dikembangkan digunakan untuk guru maupun siswa berdasarkan uji produk terhadap evaluasi ahli.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu: 1) saran pemanfaatan yakni perlu dipertimbangkan situasi dan kondisi sarana dan prasarana yang ada, bagi siswa multimedia pembelajaran interaktif ini sebaiknya dibaca dan dipelajari terlebih dahulu sebelum pembelajaran dimulai, bagi guru olahrag seharusnya memberikan materi secara bertahap dan dengan pembelajaran yang menarik; 2) Saran diseminasi yakni sebelum multimedia interaktif ini disebarluaskan, produk di evaluasi oleh ahli yang berguna untuk penyempurnaan produk dan produk harus disosialisasikan kepada guru pendidikan jasmani agar guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran yang telah dikembangkan kepada siswa; 3) Saran pengembangan lebih lanjut yakni untuk subjek penelitian dilakukan pada subyek yang lebih luas lagi sebagai uji coba kelompok, kegiatan penelitian biasa dilakukan di sekolah-sekolah lain yang memiliki kesamaan dengan subyek penelitian, dan dalam menyebarluaskan pengembangan produk, sebelum disebarluaskan sebaiknya produk ini dievaluasi kembali dan diuji keefektivitasnya agar produk lebih sempurna dan bermanfaat untuk masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

BSNP. 2006. Standar Isi Sekolah Menengah Atas/ Sekolah Menengah Kejuruan. Jakarta: Depdikbud.

- Dwiyogo, W.D. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Sarifudin, A. 1976. *Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar Jilid Pertama*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Setyosari, P. 2001. *Rancangan Pembelajaran: Teori dan Praktek*. Malang: Elang Emas.
- Sujanto, A. 1982. *Psikologi Perkembangan*. Aksara Baru: Jakarta.
- Winarno. M.E. 2006. *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan.

MENGGAJI POTENSI ANAK USIA DINI MENUJU PRESTASI DUNIA

Imam Hariadi

Universitas Negeri Malang

imam.hariadi.fik@um.ac.id

Abstrak: Kehidupan setiap anak adalah sesuatu yang unik, demikian pula potensi atau bakat yang dimilikinya. Keunikan setiap anak ini harus disadari sepenuhnya oleh seorang pelatih didalam membina anak menjadi atlet masa depan. Seperti kita ketahui bahwa setiap anak memiliki potensi/bakat tertentu dalam olahraga. Potensi tersebut harus digali dengan pendekatan IPTEK untuk dikembangkan kejenjang lebih lanjut. Prestasi bukan sesuatu yang instan, tetapi memerlukan proses yang panjang (dimulai sejak usia dini). Untuk itu pelatih harus memahami karakteristik anak dan mengenali pertumbuhan dan perkembangan gerak anak yang selanjutnya digunakan untuk acuan mengenali potensi anak usia dini yang akan dibina. Proses untuk pencapaian prestasi efektif apabila atlet yang dilatih merupakan atlet pilihan yang memiliki potensi yang sesuai dengan tuntutan spesifikasi cabang olahraga tersebut. Menggali potensi anak melalui identifikasi bakat merupakan hal penting untuk menemukan calon atlet berbakat usia dini untuk dibina ke jenjang prestasi tinggi. Pengidentifikasian bakat ini dimaksudkan untuk memperkirakan probabilitas anak yang berbakat dalam olahraga untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncaknya. Proses identifikasi bakat ini dapat didekati dengan cara: (1) seleksi alam, dan (2) seleksi ilmiah, yaitu melalui tes kesehatan, hereditas, anthropometri dan tes identifikasi bakat. Dengan menggali potensi anak melalui identifikasi bakat ini, diharapkan dapat: (1) mempersingkat waktu untuk mencapai prestasi tinggi; (2) meningkatkan efektivitas dan efisiensi latihan; (3) meningkatkan daya saing dan jumlah atlet; (4) meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi atlet; dan (5) mempermudah penerapan latihan secara ilmiah. Pembinaan usia dini mengacu pada prinsip-prinsip pembinaan multilateral yaitu asas pengembangan menyeluruh (*Multilateral*) adalah asas yang menekankan pada pengembangan yang menyeluruh pada anak, baik dalam aspek biomotorik, mental-emosional, maupun aspek sosialnya.

Kata kunci: potensi anak, anak usia dini, prestasi

PENDAHULUAN

Potensi merupakan kemampuan dan kualitas yang dimiliki seseorang, namun belum dipergunakan secara maksimal (Kamus Umum Bahasa Indonesia). Dari pengertian tersebut, terdapat pemahaman kepada kita bahwa potensi merupakan suatu daya yang dimiliki oleh manusia, tetapi daya tersebut belum dimanfaatkan secara optimal. Oleh karena itu, yang menjadi tugas berikutnya bagi manusia yang berpotensi adalah bagaimana memanfaatkan potensi tersebut untuk meraih sebuah prestasi. Dalam konteks

olahraga, potensi dapat dianalogkan dengan bakat. Bakat merupakan kemampuan terpendam seseorang yang dimiliki sejak lahir. Bakat merupakan potensi bawaan dari keturunan keluarga (terutama dari orang tua) dan menjadi dasar kemampuan nyata.

Pencapaian suatu prestasi adalah merupakan suatu proses yang memakan waktu yang relatif lama. Ada tahapan-tahapan yang harus dilalui untuk sampai kepada suatu titik puncak prestasi atau *peak performance*. Untuk tampil diajari multi event seperti olimpiade merupakan satu perjalanan yang amat panjang dengan berbagai macam tantangan dan rintangan yang harus dilalui. Indonesia sebagai salah satu negara yang berpenduduk terbesar ke 4 di dunia (± 280 juta orang) sebenarnya berpeluang untuk dapat mensejajarkan diri dengan negara lain didunia terutama dikawasan Asean, Asia, maupun dunia dibidang olahraga jika saja potensi sumber daya manusia yang begitu besar dapat dikelola dengan baik. Pengelolaan yang dimaksud adalah manajemen pembinaan secara kontinyu mulai dari usia dini sampai kepada usia emas (*golden age*).

Secara umum prestasi Indonesia di multi event internasional masih belum baik. Fakta tersebut diatas juga dapat dilihat dari rendahnya nilai indeks Pembangunan Olahraga atau *Sport Development Indeks* (SDI) yaitu sebesar 34% kategori rendah (Depdiknas, 2004). Demikian juga kondisi kebugaran pelajar Indonesia tidak baik, yaitu 11% kurang sekali, 45% kategori kurang, 36,5% kategori sedang, 4,1% kategori baik, dan 0,3% kategori baik sekali (Widodo, 2004). Fakta saat ini pembinaan jangka Indonesia ditangani oleh Satuan Pelaksana Program Indonesia Emas (Satlak PRIMA) dengan payung hukumnya Peraturan Presiden No. 15 Tahun 2016. PRIMA mewadahi binaan atlet Yuniior (18 tahun) yang disebut dengan Atlet Pratama, Atlet Muda dan Atlet Utama (Perpres Nomor 15 Tahun 2016). Jadi di PRIMA sendiri tidak membina atlet usia dini.

Berdasarkan hal tersebut konsep pembinaan usia dini dengan menggali potensi anak melalui pemanduan bakat menjadi sebuah tuntutan yang harus dilakukan untuk mengejar prestasi dunia. Hasil yang sangat dramatis dapat digambarkan dari para peraih medali pada Olimpiade 1972, 1976, 1980, dan 1984 khususnya Jerman Timur merupakan hasil seleksi ilmiah (identifikasi bakat). Hal yang sama terjadi pada Bulgaria hampir 80% dari peraih medalnya merupakan hasil dari “seleksi pengenalan bakat yang seksama” Disusul Rumania sejak 1976, Australia tahun 2000 yang sukses dengan “*sport search*” nya (Kemenpora, 2009).

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan yang akan dibahas meliputi: (1) Bagaimana mengenal karakteristik anak sebagai dasar untuk menggali potensi anak?; (2) Bagaimana mengenal pertumbuhan dan perkembangan gerak yang terjadi pada anak?; (3) Bagaimana menggali potensi anak melalui identifikasi

bakat?; (4) Bagaimana Pembinaan usia dini diterapkan sebagai bagian dari pencapaian prestasi?

PEMBAHASAN

Mengenal Karakteristik Anak Sebagai Dasar Untuk Menggali Potensi Anak

Dalam rangka mempersiapkan anak untuk latihan, maka pelatih harus mengetahui karakteristik anak tersebut, yang meliputi karakteristik fisiologis, psikologis, dan sosial. Dengan mengetahui karakteristik inilah selanjutnya dapat diketahui implikasinya. Anak pada masa kanak-kanak juga disebut masa *bermain*. Hal ini bukan karena terdapat lebih banyak waktu untuk bermain daripada periode-periode lain, melainkan karena luasnya atau besarnya minat dan kegiatan bermain dan bukan karena banyaknya waktu bermain. Sutton-Smith dalam Hurlock (1990) mengemukakan bahwa bermain bagi anak terdiri atas 4 mode dasar yang membuat anak mengetahui dunia, yaitu meniru, eksplorasi, menguji, dan membangun.

Selain itu, masa ini disebut usia *berkelompok*, karena anak berminat dalam kegiatan-kegiatan dengan teman-teman dan ingin menjadi bagian dari kelompok yang mengharapkan anak untuk menyesuaikan diri dengan pola-pola perilaku, nilai-nilai dan minat anggota-anggotanya. Sebagai anggota kelompok, anak sering menolak standar orang tua, mengembangkan sikap menentang lawan jenis dan prasangka kepada semua yang bukan anggota kelompok.

Tahap perkembangan fisik pada masa kanak-kanak adalah pengembangan keterampilan gerak dasar. Corbin (1980) mengemukakan bahwa gerak dasar merupakan pola gerak yang inheren yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks, yang meliputi (1) gerak lokomotor; (2) gerak non lokomotor; dan (3) gerak manipulatif.

Annarino, Cowell dan Hazelton (1980) mengemukakan karakteristik anak sekolah dasar meliputi karakteristik fisiologis, psikologis dan sosiologis. Dengan mengetahui karakteristik ini diharapkan pelatih dapat menerapkan program latihan dengan tepat, sesuai tingkat kebutuhan anak. Selanjutnya karakteristik anak dari berbagai level usia menurut Annarino dapat diadaptasi oleh penulis seperti penjelasan berikut.

Karakter anak usia 6-8 tahun (kelas 1 dan 2)

Secara umum, karakteristik fisiologis anak usia 6-8 tahun meliputi: (1) reaksi lambat, koordinasi belum baik, aktivitas menggunakan kelompok otot besar, gemar berkelahi, berburu, memanjat, dan kejar-kejaran; (2) selalu aktif, bersemangat, dan responsif terhadap suara berirama; (3) tulang-tulanganya lunak; (4) jantungnya mudah melemah; (5) penginderaan dan persepsinya sedang berkembang; (6) koordinasi mata dan tangan berkembang; (7) mudah sakit; (8) tumbuh gigi tetap. Lebih lanjut, karakteristik lainnya yaitu karakteristik psikologis

anak yang pada rentang usia tersebut meliputi: (1) pemusatan perhatiannya mudah beralih; (2) selalu ingin tahu; (3) organ berbicaranya berkembang; (3) gemar mengulang aktivitas yang menyenangkan; (4) kemampuan berfikirnya masih terbatas; (5) tertarik segala hal; (6) kreatif dan daya khayalnya tinggi

Karakter anak usia 9-10 tahun (kelas 3 dan 4)

Karakteristik fisiologis anak usia 9-10 tahun meliputi: (1) koordinasi gerak dasar sudah membaik; (2) daya tahan mulai meningkat; (3) pertumbuhan fisiknya mantap; (4) koordinasi mata dan tangan baik; (5) postur tubuh belum baik; (6) secara fisiologis, anak perempuan satu tahun lebih maju daripada anak laki-laki; (7) gigi tetapnya mulai bermunculan mengganti gigi susu; (8) perbedaan jenis kelamin belum berpengaruh; (9) perbedaan individual makin nyata; (10) cenderung mudah cidera karena mobilitasnya. Adapun karakteristik psikologisnya meliputi (1) lingkup perhatiannya bertambah luas, rasa ingin tahu berprestasi berkembang; (2) kemampuan berfikirnya meningkat; (3) suka berkhayal, menyukai musik, dan gerakan-gerakan berirama; (4) suka meniru idolanya; (5) minat terhadap permainan yang terorganisasi mulai meningkat; (6) berkeinginan kuat untuk menjadi seperti orang dewasa; (7) senang mengulang-ulang aktivitas; (8) menyukai aktivitas yang bersifat kompetitif.

Karakteristik anak usia 11-12 tahun (kelas 5 dan 6)

Pada anak usia 11-12 tahun atau kategori kelas tinggi, karakter fisiologisnya meliputi: (1) otot-otot penunjang lebih berkembang; (2) makin menyadari keadaan tubuhnya sendiri; (3) permainan aktif lebih disukai; (4) bukan masa bertambahnya tinggi dan berat badan; (5) perkembangan kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhannya; (6) reaksi geraknya makin membaik; (7) minat terhadap cabang-cabang olahraga kompetitif mulai bangkit; (8) perbedaan anak laki-laki dan perempuan makin tampak jelas; (9) tampak sehat dan kuat; (10) koordinasi geraknya baik; (11) pada usia ini perkembangan panjang tungkai lebih cepat daripada anggota badan bagian atas; (12) kekuatan otot antara anak laki-laki dan perempuan semakin berbeda. Adapun karakteristik psikologis anak usia tersebut meliputi: (1) minat terhadap cabang olahraga permainan yang lebih kompleks makin besar; (2) rasa kepahlawanannya kuat; (3) lingkup perhatiannya pun bertambah luas lagi; (4) merasa bangga atas keterampilannya sendiri; (5) kepeduliannya terhadap kelompoknya makin kuat; (6) semangatnya mudah menurun bila mendapat kegagalan atau kurang berhasil; (7) sangat menaruh kepercayaan kepada yang lebih dewasa; (8) Selalu ingin mendapat pengakuan dari gurunya; (9) Memegang teguh arti ketepatan waktu.

Bennet, Howell, dan Simri (1983) melakukan survey tentang aktivitas-aktivitas yang diberikan di berbagai negara. Mereka mengidentifikasi elemen-elemen pendidikan jasmani yang lazim diberikan di SD adalah: (1) gerak-gerak dasar yang meliputi jalan, lari, lompat/loncat, menendang, menarik, mendorong, mengguling (*roll*), memukul, keseimbangan, men angkap dan bergulir; (2) *game* dengan organisasi rendah dan lari beranting; (3) aktivitas-aktivitas berirama, tari-tarian rakyat (*folk dance*), bernyanyi dan game musik (*musical games*); (4) dasar-dasar keterampilan untuk berbagai olahraga dan *game*, biasanya dimulai kira-kira pada tahun keempat atau kelima.

Sedangkan Gallahue (1989) mengemukakan implikasi program perkembangan gerak pada akhir masa kanak-kanak, yaitu: (1) adanya kesempatan bagi anak-anak untuk memperbaiki dan menghaluskan kemampuan gerak dasar di dalam bidang gerak lokomosi, manipulasi, dan stabilitas; (2) anak-anak perlu dibantu dalam proses transisi dari fase gerak dasar ke fase gerak yang berkaitan dengan olahraga; (3) keyakinan untuk diterima dan dihargai sebagai manusia penting bagi anak-anak agar supaya mereka mengetahui bahwa mereka mempunyai tempat yang mantap dan aman di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Mengenal Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak Anak

Sejak mulai dari janin sampai pada taraf dewasa dalam pertumbuhan dan perkembangan anak adalah suatu proses yang berkesinambungan yang dilalui secara alami oleh seorang anak. Pertumbuhan adalah setiap perubahan tubuh yang dihubungkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik dan struktural baik secara lokal maupun keseluruhan. Pertumbuhan ini akan mengikuti pola alami atau kodrat setiap fase pertumbuhan. Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks. Perkembangan terjadi pada difrensiasi jaringan tubuh, organ-organ tubuh dan sistem organ untuk mencapai hasil yang optimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh faktor-faktor genetika, endokrin, dan lingkungan (Pangrazi, 1981). Faktor genetika merupakan kumpulan dari semua karakteristik yang sering diturunkan oleh kedua orang tua kepada anak yang dilahirkan yang sudah dimulai sejak awal konsepsi sampai pada pembentukan hormonal.

Faktor Genetik, Genetika atau keturunan mempunyai korelasi yang tinggi dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, kemudian antara tinggi badan anak dengan tinggi badan orang tua terutama orang tua laki-laki meningkat sejalan dengan penambahan umur. *Faktor Endokrin*, faktor endokrin yang didalamnya terdapat hormon pertumbuhan atau *growth hormon* yang mengatur tentang

pertumbuhan tulang, kemudian hormon tiroid dan hormon sex yang berfungsi sebagai pematangan sifat kelamin. *Faktor Lingkungan*, dimana anak dibesarkan sangat besar peranannya pada setiap tahapan dalam perkembangan anak. Lingkungan yang baik akan memberikan pengaruh yang baik pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Lingkungan yang baik adalah lingkungan yang dapat menyediakan kebutuhan dasar anak yang dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut Gallahue (1988), bahwa tahapan perkembangan gerak/motorik anak ini dimulai dari fase gerakan reflektif yang terjadi ketika masih janin sampai 4 usia bulan (penguraian informasi) dan dilanjutkan dengan usia 4 bulan sampai 1 tahun (penerimaan informasi). Selanjutnya fase gerakan dasar awal, dimana gerakan dasar pada masa ini masih belum sempurna. Hal terjadi pada usia dari lahir sampai 1 tahun (hambatan refleks) dan usia 1-2 tahun (pra-awal). Selanjutnya fase gerakan dasar terjadi pada usia 2-3 tahun (tahap awal fase gerakan dasar), usia 4-5 tahun (tahap dasar fase gerakan dasar), dan usia 6-7 tahun (fase gerakan dasar tahap dewasa). Selanjutnya adalah fase gerakan khusus terbagi dala 3 tahapan, yaitu tahap peralihan terjadi pada usia 6-7 tahun, tahap penerapan (usia 11-12 tahun) dan tahap pemanfaatan kehidupan (usia 14 tahun keatas). Secara inlustratif dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Fase Perkembangan Motorik

(Sumber: Gallahue, 1988)

Menggal Potensi Anak Melalui Identifikasi Bakat

Mengidentifikasi potensi anak yang akan menjadi calon atlet berbakat adalah sebuah keniscayaan, merupakan tuntutan dalam globalisasi prestasi olahraga. Demikian juga di dalam olahraga, pengidentifikasian bakat tersebut sangat penting untuk (1) menemukan calon atlet berbakat; (2) memilih calon atlet pada usia dini; (3) memonitor secara terus menerus; dan (4) membantu calon atlet menuju ke langkah penguasaan yang tertinggi (Arnot, 1984). Ada dua paradigma yang muncul dalam memandu bakat olahraga. Pertama, bahwa tidak setiap anak memiliki bakat olahraga, sehingga hanya anak-anak tertentu yang memiliki potensi untuk dibina dan dikembangkan lebih lanjut. Kedua, bahwa setiap anak memiliki bakat dalam olahraga tertentu. Artinya anak akan dapat optimal berlatih dalam cabang olahraga tertentu dari sekian banyak cabang olahraga yang ada. Paradigma yang kedua ini tampaknya memberikan peluang yang lebih besar kepada anak agar dapat menemukan pilihan yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan yang dimilikinya. Disisi lain Jim Brown (2000) menyatakan sangat mungkin seseorang memiliki bakat ganda (*multitalented*) dimana satu orang dapat memiliki keterampilan di banyak cabang olahraga.

Menurut Harre (1982) mengemukakan bahwa tujuan pengidentifikasian bakat adalah untuk memprediksi suatu derajat yang tinggi tentang kemungkinan apakah calon atlet akan mampu dan berhasil menyelesaikan program latihan junior dalam olahraga yang dipilih agar ia dapat mengukur secara pasti, melakukan tahap latihan selanjutnya. Jadi semakin awal anak menunjukkan kesesuaian latihan dengan kemampuan untuk belajar, maka makin berhasil ia dalam menyelesaikan program latihannya. Hal ini akan menyebabkan ia memiliki lebih banyak waktu untuk berlatih sebelum mencapai usia prestasi puncak dan akan memiliki pengaruh yang berakhir positif pada latihannya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penentuan bakat merupakan suatu proses penentuan kemampuan-kemampuan (pra-kondisi) prestasi, di mana anak harus memiliki kemampuan tersebut agar dapat mencapai tingkat prestasi yang tinggi dan harus menggunakan teknik-teknik diagnosis yang sesuai.

Metode Identifikasi Bakat

Bloomfield, Ackland dan Elliot (1994) mengemukakan bahwa pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan cara sederhana dan secara canggih. Bomp (1990: 334) mengemukakan dua metode dalam mengidentifikasi bakat calon atlet, yaitu (1) seleksi alam; dan (2) seleksi ilmiah.

Metode seleksi alami, dipertimbangkan sebagai metode dengan pendekatan normal dalam pengembangan potensi atlet. Metode ini berasumsi bahwa atlet yang mengikuti aktivitas olahraga merupakan hasil pengaruh lokal (tradisi sekolah, keinginan orang tua, ataupun keinginan kelompok sepermainannya), sehingga

pencapaian atas perubahan prestasi atlet ditentukan atau tergantung pada pilihan yang bersifat alami. Oleh karena itu, perubahan prestasi atlet sering kali sangat lambat, hal ini disebabkan atlet telah melakukan pilihan cabang olahraga yang tidak tepat baginya. Sehingga perubahan kemampuan seorang atlet ditentukan oleh seleksi alamiah yang tergantung pada berbagai faktor, individual, kebetulan, seorang atlet dalam mengambil cabang yang sesuai dengan bakatnya. Maka dari itu sering terjadi perkembangan kemampuan atlet sangat lambat, diakibatkan karena pemilihan cabang olahraga yang tidak sesuai.

Sedangkan metode seleksi ilmiah, merupakan metode pemilihan calon atlet yang dilakukan pelatih terhadap para remaja prospektif didukung dengan bukti-bukti bahwa calon atlet mempunyai kemampuan alami untuk cabang olahraga yang dilatihkan. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu yang diperlukan untuk meraih prestasi puncak bagi calon atlet yang dipilih secara ilmiah lebih singkat, bila dibandingkan dengan calon atlet yang dipilih melalui metode alami (Bompa, 1990). Berdasarkan pernyataan di atas, metode pemilihan calon atlet yang dilakukan secara ilmiah sudah selayaknya mendapatkan pertimbangan secara ketat, khususnya bagi cabang olahraga yang memerlukan persyaratan tinggi dan berat badan (seperti: bola basket, bola voli, sepak bola, mendayung, lempar lembing, dsb), Hal yang sama dapat pula ditujukan pada cabang olahraga lain yang memerlukan kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan power yang dominan (seperti: lari cepat, judo, hoki, nomor lompat dalam atletik, dsb). Dengan bantuan ilmuwan olahraga, kualitas yang dibutuhkan dapat dideteksi, dan sebagai hasil pengujian ilmiah yang dilakukan oleh profesional yang berkompeten di bidangnya, calon atlet berbakat dapat dipilih secara ilmiah dan selanjutnya dapat diarahkan pada cabang olahraga yang sesuai.

Bila dibandingkan dengan individu yang diidentifikasi melalui metode alamiah, waktu untuk mencapai tingkat kemampuan yang tinggi bagi mereka yang terseleksi secara ilmiah lebih pendek. Untuk cabang-cabang olahraga yang membutuhkan tinggi atau berat tertentu (bola basket, sepakbola, mendayung, cabang-cabang lempar) seleksi ilmiah sangat dianjurkan. Hal yang sama pada cabang yang membutuhkan kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan tenaga seperti judo, sprint, hokey, cabang-cabang lompat pada atletik (McElroy, 1986).

Implementasi identifikasi bakat ini sangat memberi manfaat dalam proses pembinaan jangka panjang. Bompa (1990) mengemukakan bahwa penggunaan kriteria ilmiah dalam proses pengidentifikasian bakat memiliki beberapa keuntungan, yaitu: (1) Menurunkan waktu yang diperlukan untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan menyeleksi calon atlet berbakat dalam olahraga tertentu; (2) Mengeliminasi volume kerja, energi dan memisahkan bakat yang tinggi bagi pelatih. Keefektifan latihan dapat dicapai, terutama bagi calon atlet

yang memiliki kemampuan yang tinggi; (3) Meningkatkan daya saing dan jumlah atlet dalam mencapai tingkat prestasi yang tinggi; (4) Meningkatkan kepercayaan diri calon atlet, karena perkembangan prestasi tampak makin dramatis dibanding dengan atlet-atlet lain yang memiliki usia sama yang tidak mengalami seleksi; (5) Secara tidak langsung mempermudah penerapan latihan. Dengan demikian, anak diarahkan ke cabang olahraga tertentu, yaitu secara fisik dan psikologis anak diarahkan pada cabang olahraga yang tepat atau cocok. Pada gilirannya memungkinkan anak memperoleh hasil yang baik dan menyenangkan latihan serta lebih partisipatif.

Tahap Identifikasi Bakat

Lembaga olahraga seharusnya memiliki program penyaringan yang canggih untuk menguji beberapa parameter yang berhubungan dengan atlet-atlet muda dan menyusun profil untuk tiap subjek yang bersifat umum. Blomfield, Ackland, dan Elliot (1994) mengemukakan dua tahap dalam proses pengidentifikasian bakat, yaitu *screening* pengidentifikasian bakat umum; dan bakat khusus. *Screening* pengidentifikasian bakat umum, yaitu (1) status kesehatan; (2) faktor keturunan; (3) rentang waktu dalam olahraga; dan (4) kematangan. Adapun *screening* mengidentifikasi bakat khusus berkaitan dengan penyaringan kapasitas fisik, yang meliputi (1) bentuk tubuh; (2) komposisi tubuh; (3) proporsionalitas tubuh; (4) kekuatan dan power; kelentukan; dan kecepatan.

Pengidentifikasian bakat yang komprehensif tidak hanya dilakukan sekali usaha, tetapi dilakukan dalam beberapa tahun. Bomp (1990: 337) mengemukakan tiga tahap dalam mengidentifikasian bakat, yaitu (1) tahap awal; (2) tahap kedua; dan (3) tahap akhir.

Tahap identifikasi awal. Tahap awal ini dilakukan pada masa pra-adolesensi (3-8 tahun). Sebagian besar didominasi dengan pemeriksaan fisik pada kesehatan calon atlet dan pengembangan fisik umum serta dirancang untuk mendeteksi berbagai kegagalan fungsi atau penyakit. Porsi pengujian kemampuan biometrik dapat memfokuskan pada (1) menemukan kekurangan-kekurangan fisik yang memiliki peran membatasi atau menghambat usaha keras calon atlet; (2) menentukan tingkat perkembangan fisik calon atlet melalui cara-cara sederhana, seperti rasio di antara tinggi dan berat badan; dan (2) mendeteksi genetik yang dominan (misalnya tinggi badan) agar anak dapat diarahkan pada klub-klub olahraga yang memungkinkan anak menspesialisasikan cabang olahraga di kemudian hari. Karena usia dini pada tahap awal ini dilakukan pengidentifikasian bakat, sehingga hanya memperoleh informasi umum dari kondisi anak. Hasil pengidentifikasian belum dapat diputuskan secara pasti, karena dinamika tentang pertumbuhan dan perkembangan calon atlet pada masa yang akan datang masih

secara relatif belum dapat diprediksi atau masih berubah-ubah. Namun demikian, untuk olahraga-olahraga seperti renang, senam dan *figurskating* di mana latihan yang komprehensif harus sudah dimulai pada usia dini, maka tahap identifikasi awal harus seluruhnya dilaksanakan.

Tahap identifikasi kedua. Tahap ini dilakukan selama dan sesudah masa adole-sensi, di antara usia 9-10 tahun untuk senam, figur skating dan renang, 10-15 tahun untuk puteri dan 10-17 tahun untuk putera untuk olahraga yang lain. Ini menggambarkan tahap yang sangat penting dalam pemilihan calon atlet. Tahap ini digunakan untuk anak usia belasan tahun yang telah berpengalaman dengan latihan yang terorganisasi. Teknik yang digunakan dalam tahap kedua ini harus menilai atau mengevaluasi dinamika parameter biometrik dan parameter fungsional, karena tubuh harus telah mencapai tingkat adaptasi tertentu untuk persyaratan dan kekhususan dari olahraga yang dipilih. Akibatnya, pemeriksaan kesehatan harus dilakukan secara rinci dan bermaksud mendeteksi hambatan-hambatan dalam meningkatkan prestasi (misalnya rematik, hepatitis, penyakit akut dan lain-lain). Momen ini merupakan tahap yang sangat penting dan menentukan bagi anak pada masa adolesensi di mana perubahan-perubahan biometrik yang dramatis berlangsung (misalnya jika anggota badan bagian bawah bertambah secara nyata, maka otot berkembang secara tidak proporsional dan lain-lain). Oleh karena itu, selama pemeriksaan perkembangan fisik umum harus mempertimbangkan pengaruh latihan yang dispesialisasi pada pertumbuhan dan perkembangan atlet.

Popovici dalam Bomp (1990) menyatakan bahwa latihan kekuatan yang intensif, dan dengan beban berat yang dilakukan pada usia yang sangat dini akan membatasi pertumbuhan (tinggi) dengan mempercepat pengakhiran pertumbuhan serabut tulang rawan (*fibrous cartilage*), misalnya pengakhiran prematur tulang-tulang yang panjang. Untuk beberapa olahraga, misalnya nomor-nomor lempar, kano, gulat, dan angkat besi, yang memerlukan keluasaan bahu yang lebar (*bi-acromial diameter*), karena bahu yang kuat sangat berkaitan dengan kekuatan individu, atau setidaknya menggambarkan kerangka yang bagus untuk mengembangkan kekuatan. Selanjutnya Popovici menyarankan bahwa usia 15 tahun untuk puteri harus memiliki diameter bi-acromial 38 centimeter, dan putera berusia 18 tahun harus memiliki diameter 46 centimeter. Ia juga menyatakan bahwa baik panjang kaki maupun lengkung telapak kaki sangat penting beberapa olahraga, misalnya anak yang memiliki kaki rata-rata kurang baik untuk lari, lompat/loncat, atau berguling.

Hal serupa, keleluasaan tulang sendi dapat berpengaruh pada penampilan olahraga di mana kekuatan sangat diperlukan, misalnya gulat, angkat besi dan lain-lain. Konsekuensinya, cacat anatomis dan cacat fungsional, atau genetika yang tidak memadai harus dipertimbangkan dalam elemen-elemen pengidentifikasian

bakat yang penting. Untuk atlet-atlet yang menjalani program latihan yang didasarkan pada seleksi alam, semua aspek tersebut di atas merupakan evolusi penampilan individu. Oleh karena itu, harus menjadi perhatian terus-menerus oleh pelatih. Selama tahap pemanduan bakat kedua ini, psikolog olahraga mulai memainkan peran yang makin penting dengan melakukan tes psikologi secara menyeluruh. Tiap profil psikologis atlet harus disusun untuk mengungkapkan apakah ia memiliki ciri-ciri psikologis yang diperlukan untuk olahraga yang dipilih. Tes ini akan membantu menentukan apakah gambaran tekanan-tekanan psikologis di masa yang akan datang.

Tahap identifikasi akhir. Tahap ini terutama ditujukan untuk calon tim nasional. Pada tahap ini harus sangat rinci, reliabel, dan sangat berhubungan dengan kekhususan dan persyaratan olahraga yang dipilih. Di antara faktor-faktor utama harus dilakukan (1) pemeriksaan kesehatan; (2) adaptasi psikologis pada latihan dan kompetisi; (3) kemampuan untuk mengatasi tekanan; dan yang sangat penting adalah (4) potensinya untuk meningkatkan prestasinya di masa selanjutnya. Pemeriksaan kesehatan, tes psikologis, dan tes latihan harus dilakukan secara periodik. Data-data tes ini harus dicatat dan dikomparasikan untuk mengilustrasikan dinamika atlet dari tahap pengidentifikasian awal sampai karier olahraganya.

Pembinaan Usia Dini sebagai bagian dari Pencapaian Prestasi

Pembinaan usia dini adalah pembinaan yang khusus diperuntukkan bagi anak yang berusia 6-14 tahun, yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan emosional anak dalam periode tersebut, dimana dalam usia tersebut merupakan awal menuju usia emas (*golden age*). *Golden age* adalah periode umur pada saat anak atau atlet mencapai prestasi. Puncak prestasi terjadi berbeda-beda kepada setiap cabang olahraga. Prestasi puncak atau peak performance terjadi pada saat atlet berada pada kondisi biologis dan psikis yang paling optimal (Kemenpora, 2009). Selanjutnya The ACC/NCAS (1990) mengemukakan bahwa anak bermain olahraga untuk (1) memperoleh kesenangan; (2) persahabatan atau memperoleh teman baru; (3) merasa enak; (4) belajar keterampilan baru. Tujuan seperti ini dapat dicapai, jika aktivitas olahraga sesuai dengan anak dan disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuannya.

Anak harus tidak dipaksa untuk bermain olahraga. Olahraga harus dikemas menjadi aktivitas yang menyenangkan yang dapat membangun keterampilan, pengetahuan tentang permainan, persahabatan dan hiburan. Anak bukan "*orang dewasa kecil*", tetapi anak adalah anak, yaitu anak harus dipandang sebagai anak yang memiliki dunianya sendiri yang disesuaikan dengan karakteristiknya. Oleh karena itu tidaklah tepat mengharapkan anak melakukan kegiatan seperti yang dilakukan orang dewasa, dan tidak juga mengharapkan anak melakukan kondisi

yang sama sebagaimana yang dilakukan orang dewasa (Kemenpora, 2009). Pembinaan usia dini ini lebih dikenal dengan pembinaan multilateral. Dari piramida tersebut dapat dijelaskan bahwa untuk mencapai standar nasional olahraga tidak secara instan, akan tetapi melalui proses yang berkesinambungan. Dimulai peletakan pondasi dasar dengan pembelajaran gerak dasar dan keterampilan, pemahaman pengembangan ilmu pengetahuan dan sikap positif terhadap aktifitas fisik. Domain ini adalah peran pendidikan jasmani di sekolah (Hariadi, 2015).

Prinsip Pengembangan Multilateral

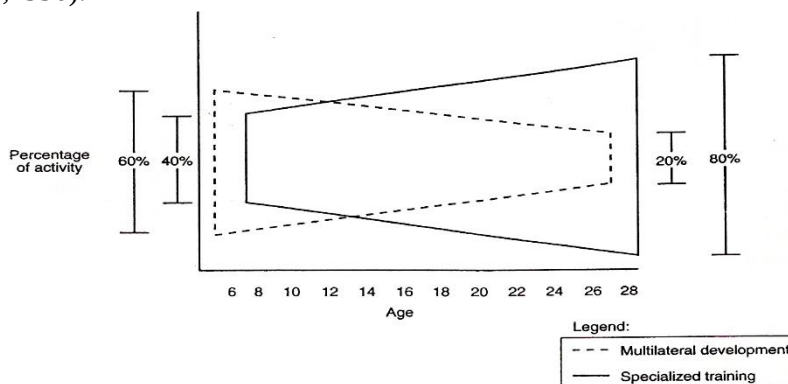
Pembinaan multilateral adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik dengan adaptasi menyeluruh (Bompa, 1999). Selanjutnya Bompa (2000) menjelaskan pengembangan multilateral dapat dimulai dari usai 6 sampai 10 tahun untuk mendasari sebelum atlet masuk ke tahap spesialisasi, tahap ini disebut *initation stage*. Asas pengembangan menyeluruh (*Multilateral* atau *Versatile Development*) adalah asas yang menekankan pada pengembangan yang menyeluruh pada anak, baik dalam aspek biomotorik, mental-emosional, maupun aspek sosialnya. Asas ini mengatakan bahwa jika anak pada usia dini banyak dilibatkan dalam berbagai kegiatan fisik (banyak olahraga), maka ia akan dapat berkembang secara multilateral. Kebutuhan pengembangan multilateral tampaknya merupakan persyaratan yang diterima di sebagian besar bidang pendidikan dan perilaku manusia. Tanpa mengabaikan upaya spesialisasi, pada mulanya ia harus dibina ke arah pengembangan multilateral agar memperoleh landasan-landasan yang diperlukan (Thomas, et. all., 1988)

Bompa (1999) mengemukakan bahwa dasar pengembangan fisik multilateral yang luas, khususnya persiapan fisik umum, merupakan salah satu persyaratan dasar yang diperlukan untuk mencapai tingkat persiapan fisik yang dispesialisasi dan penguasaan teknik. Pendekatan latihan semacam itu harus dipandang sebagai suatu prasyarat untuk spesialisasi olahraga. Landasan dari berbagai program latihan adalah pengembangan multilateral. Jika pengembangan multilateral ini mencapai tingkat yang memadai, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan fisik, maka atlet selanjutnya memasuki tahap pengembangan kedua, yaitu latihan spesialisasi. Latihan spesialisasi mengarah pada inti perjalanan karier seorang atlet, yaitu latihan untuk prestasi tinggi.

Pate (1984) mengemukakan bahwa prinsip pengembangan multilateral berawal mengembangkan dari saling ketergantungan di antara seluruh organ-organ manusia dan sistemnya, dan di antara proses fisiologis dan psikologis. Konsekuensinya, pada tahap-tahap awal latihan atlet, pelatih harus memper-timbangkan suatu pendekatan yang diarahkan pada pengembangan fungsional

tubuh secara tepat. Kelompok otot, kelentukan persendian, stabilitas dan pengaktifan dari seluruh anggota tubuh berhubungan dengan persyaratan-persyaratan olahraga yang pilih di masa yang akan datang. Dengan kata lain, atlet harus dikembangkan ke tingkat atas semua kemampuan morfologis dan fungsional yang diperlukan untuk melakukan keterampilan teknik dan taktik tingkat tinggi secara efisien.

Kenyataannya bahwa jalan menuju ke spesialisasi dan penguasaan olahraga secara fungsional didasarkan pada pengembangan multilateral. Dalam berbagai olahraga perlu-bahan untuk mencapai prestasi tinggi terletak pada individu yang (1) selama tahap awal latihan olahraga telah dilatih dengan pengembangan morfologis dan fungsional; (2) melakukan latihan yang sistematis; dan (3) di samping keterampilan olahraga yang dipilih, juga melakukan keterampilan lain dan aktivitas motorik. Pelatih yang terlibat dalam berbagai olahraga dapat merenungkan pentingnya prinsip ini. Namun perlu memperdulikan keuntungan pengembangan multilateral ke dalam program latihan, yaitu berbagai variasi latihan dan kesenangan melalui *game*. Hal ini untuk menghilangkan kemungkinan bosan (Bompa,1990).



Gambar 2 Perbandingan Pengembangan Multilateral dan Latihan Spesialisasi untuk Usia yang Berbeda
(Sumber: Bompa, 1999)

KESIMPULAN

Setiap anak memiliki potensi/bakat tertentu dalam olahraga. Potensi tersebut harus digali dengan pendekatan IPTEK untuk dikembangkan kejenjang lebih lanjut. Prestasi bukan sesuatu yang instan, tetapi memerlukan proses yang panjang (dimulai sejak usia dini). Untuk itu pelatih harus memahami karakteristik anak dan mengenali pertumbuhan dan perkembangan gerak anak yang selanjutnya digunakan untuk acuan mengenali potensi anak usia dini yang akan dibina.

Proses pencapaian prestasi efektif, apabila atlet yang dilatih merupakan atlet pilihan yang memiliki potensi yang sesuai dengan tuntutan spesifikasi cabang olahraga tersebut. Menggali potensi anak melalui identifikasi bakat merupakan hal penting untuk menemukan calon atlet berbakat usia dini untuk dibina ke jenjang prestasi tinggi. Pengidentifikasian bakat ini dimaksudkan untuk memperkirakan probabilitas anak yang berbakat dalam olahraga untuk dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncaknya. Pembinaan usia dini mengacu pada prinsip-prinsip pembinaan multilateral yaitu asas pengembangan menyeluruh (*Multilateral*) adalah asas yang menekankan pada pengembangan yang menyeluruh pada anak, baik dalam aspek biomotorik, mental-emosional, maupun aspek sosialnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Annarino, Anthony., Charles C. Cowell, and Helen W. Hazelton. 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. St. Louis: The C.V. Mosby Company.
- Arnot, Robert Burn and Gaines, Charles Latham. 1984. *Sport Selection*, New York: The Viking Press.
- Bloomfield, John, Ackland and Elliott Bruce C. 1994. *Applied Anatomy and Biomechanics In Sport*. Melbourne: Blackwell Scientific Publications.
- Bompa, Tudor O. 1999. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor O. 1999. *Total Training for Young Champions*. USA: Human Kinetics
- Brown, Jims. 2001. *Sport Talent, How to Identify and Develop Outstanding Athletes*. USA: Human Kinetics
- Corbin, Charles B. 1980. *A Textbook of Motor Development 2nd Edition*. Dubuque, Iowa: Wm C. Brown Company Publisher.
- Depdiknas. 2004. *Sport Development Index (SDI) Nasional tahun 2004*, Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keresasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Gallahue, David L. 1989. *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescent*. New York: MacMillan Publishing Company.
- Hariadi, Imam. 2015. *Membangun Prestasi Olahraga Berbasis Sekolah*. Makalah disampaikan dalam Seminar Olahraga Nasional, Pascasarjana Program Studi Olahraga Universitas Negeri Malang di Malang, 12 September 2015
- Harre, Dietrich (Ed.). 1982. *Principles of Sports Training*. Berlin: Sportverlag.
- Hurlock, Elizabeth B. 1990. *Perkembangan Anak*. Terjemahan Tjandrosa dan Muslichah Zarkasih. Jakarta: penerbit Erlangga.

- Kemenpora. 2009. *Identifikasi Bakat Olahraga*, Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- McElroy, G. Keit. 1986. *Talent Development In Australian Sport*. The Sport and Ministers' Council, 1986.
- Pate, Russell R., Robert Rotella, and Bruce McClenaghan. 1984. *Scientific Foundations of Coaching* (New York: Saunders College Publishing.
- Pangrazi, Robert P. and Dauer, Victor P. 1981. *Movement In Early Childhood and Primary Education*. Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Perubahan Atas Peraturan Presiden Nomor 22 Tahun 2010 Tentang Program Indonesia Emas.
- The ACC/NCAS. 1990. *Begining Coaching*. Australian Coaching Council Incorporated.
- Thomas, Jerry R., Lee, Amelia M. dan Thomas, Katherine T. 1988. *Physical Education for Children*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Widodo. 2004. *Instrumen Supervisi Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Departemen Pendidikan Nasional.

KOMPETENSI PROFESIONAL GURU PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (DALAM KOMPETENSI INTI PEMAHAMAN TUJUAN PEMBELAJARAN DAN MEMILIH MATERI PEMBELAJARAN SESUAI DENGAN TINGKAT PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK)

Roesdiyanto
Universitas Negeri Malang
roesdiyanto_um@yahoo.co.id

Abstrak: Sebagai seorang profesional, guru mempunyai kedudukan dan fungsi yang sangat strategis dalam upaya pencapaian tujuan pendidikan nasional. Mutu pendidikan nasional yang baik akan berdampak pada tercapainya tujuan pendidikan nasional. Tujuan utama harus sesuai dengan tujuan pendidikan, dengan mengambil porsi penekanan pada pembentukan kesehatan siswa. Perilaku menyenangkan gerak harus menjadi fokus utama dan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik harus menjadi bagian yang utama untuk mengevaluasi kemajuan siswa selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, untuk itu diperlukan catatan yang tersendiri tentang cacatan perkembangan fisik dan motorik dari hasil belajar gerakannya. Artikel ini mengulas tentang kompetensi profesional guru pendidikan jasmani, sehat sebagai sebuah indikator hasil belajar pendidikan jasmani, pertumbuhan dan perkembangan motorik indikator sehat fisik, dan pelaksanaan secara berjenjang.

Kata kunci : kompetensi profesional, guru, perkembangan peserta didik, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan

Pendahuluan

Berdasarkan UU RI Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen disebutkan bahwa guru adalah seseorang yang profesional dengan tugas tertentu. Berdasarkan pasal 1 ayat 1 UU RI Nomor 14, guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah, sedangkan definisi profesional tertuang dalam pasal 1 atay 4 yang berarti pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dan menjadi sumber penghasilan kehidupan yang memerlukan keahlian, kemahiran, atau kecakapan yang memenuhi standar mutu atau norma tertentu serta memerlukan pendidikan profesi.

Sebagai seorang profesional, guru mempunyai kedudukan dan fungsi yang sangat strategis dalam upaya pencapaian tujuan pendidikan nasional. Mutu pendidikan nasional yang baik akan berdampak pada tercapainya tujuan pendidikan nasional. Sebagai agen pembelajaran, seorang guru harus dapat mengelola mata

pelajaran yang di ampunya secara baik dengan berdasarkan pada prinsip-prinsip yang dapat dipertanggung jawabkan. Berdasarkan pasal 7 ayat 1, prinsip-prinsip yang dimaksud yaitu:

“(1) memiliki bakat, minat, panggilan jiwa, dan idealisme; (2) memiliki komitmen untuk meningkatkan mutu pendidikan, keimanan, ketakwaan, dan akhlak mulia; (3) memiliki kualifikasi akademik dan latar belakang pendidikan sesuai dengan bidang tugas; (4) memiliki kompetensi yang diperlukan sesuai dengan bidang tugas; (5) memiliki tanggung jawab atas pelaksanaan tugas keprofesionalan; (6) memperoleh penghasilan yang ditentukan sesuai dengan prestasi kerja; (7) memiliki kesempatan untuk mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan belajar sepanjang hayat; (8) memiliki jaminan perlindungan hukum dalam melaksanakan tugas keprofesionalan; dan (9) memiliki organisasi profesi yang mempunyai kewenangan mengatur hal-hal yang berkaitan dengan tugas keprofesionalan guru.”

Untuk dapat memberi landasan dan pedoman yang baku tentang kualifikasi akademik dan kompetensi yang diperlukan seorang guru, maka dikeluarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru yang menyatakan bahwa setiap guru wajib memenuhi standar kualifikasi akademik dan kompetensi guru yang berlaku secara nasional. Kualifikasi akademik merupakan kemampuan yang dituntut dari seorang guru dari segi perolehan standar akademik yang harus ditempuh di suatu lembaga pendidikan yang sesuai dengan bidang studinya. Sedangkan dari segi kompetensi yang harus dimiliki seorang guru, terdapat empat komponen yang melingkupi, yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional.

Artikel ini mengulas tentang kompetensi profesional guru pendidikan jasmani, pendidikan jasmani sebagai bagian dari pendidikan, sehat sebagai sebuah indikator hasil belajar pendidikan jasmani, pertumbuhan dan perkembangan motorik indikator sehat fisik, dan pelaksanaan secara berjenjang.

Kompetensi Profesional Guru Pendidikan Jasmani

Kompetensi inti yang harus dikuasai oleh guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dari jenjang SD/MI, SMP/ MTs, dan SMA/MA, SMK/MAK, berhubungan dengan penguasaan materi, struktur, konsep, dan pola pikir keilmuan yang mendukung mata pelajaran yang diampu. Kompetensi inti tersebut meliputi: (1) menjelaskan dimensi filosofis pendidikan jasmani termasuk etika sebagai aturan dan profesi, (2) menjelaskan perspektif sejarah pendidikan jasmani, (3) menjelaskan dimensi anatomi manusia, secara struktur dan fungsinya, (4) menjelaskan aspek kinesiology dan kinerja fisik manusia, (5) menjelaskan aspek

fisiologis manusia dan efek dari kinerja latihan, (6) menjelaskan aspek psikologi pada kinerja manusia, termasuk motivasi dan tujuan, kecemasan dan stress, serta persepsi diri, (7) menjelaskan aspek sosiologi dalam kinerja diri, termasuk dinamika sosial; etika dan perilaku moral, dan budaya, suku, dan perbedaan jenis kelamin, (8) menjelaskan teori perkembangan gerak, termasuk aspek-aspek yang mempengaruhinya, dan (9) menjelaskan teori belajar gerak, termasuk keterampilan dasar dan kompleks dan hubungan timbal balik di antara domain kognitif, afektif dan psikomotorik.

Pada kompetensi inti yang berhubungan dengan penguasaan standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran yang diampu, terbagi dalam tiga hal. Pertama yaitu memahami standar kompetensi mata pelajaran yang diampu. Kedua, memahami kompetensi dasar mata pelajaran yang diampu. Ketiga, yaitu memahami tujuan pembelajaran yang diampu. Untuk penguasaan kompetensi inti yang berhubungan dengan mengembangkan materi pembelajaran yang diampu secara kreatif, terbagi dalam dua hal yaitu memilih materi pembelajaran yang diampu sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik, dan mengolah materi pelajaran yang diampu secara kreatif sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik. Sesuai dengan topik yang diangkat, penekanan makalah ini terfokus pada cara pandang secara teoritis tentang kompetensi ini yang berhubungan dengan pemahaman tujuan pembelajaran yang diampu dan pengembangan memilih materi pembelajaran yang diampu sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik.

Pendidikan Jasmani Bagian dari Pendidikan

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan. Pendidikan jasmani secara menjadi sebuah bagian integral dari proses pendidikan (Annarino, Cowell, & Helen, 1980:8; Bucher & Wuest, 2009:9). Secara khusus, pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk meningkatkan performan manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan sebuah pandangan untuk merealisasikan capaiannya (Bucher & Wuest, 2009:9). Lebih lanjut, Baley & Field (1990:10) mengingatkan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani harus konsisten dengan pendidikan secara umum.

Berbagai pandangan menekankan bahwa pendidikan jasmani tidak terlepas dari pendidikan, bagian yang tidak terpisahkan dengan pendidikan, terintegral dengan pendidikan, sehingga mata pelajaran pendidikan jasmani tentunya tidak terlepas dari pendidikan nasional. Pendidikan jasmani akan mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional. Rumusan tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam UU RI No. 20 tahun 2003, adalah sebagai berikut.

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar

menjadi manusia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta tanggung jawab”.

Tujuan itu diterjemahkan oleh departemen pendidikan nasional menjadi terbentuknya manusia yang mempunyai kecerdasan pikir, hati, sosial dan raga. Untuk itu, semua kecerdasan harus diolah dengan memberikan pembelajaran dalam bentuk mata pelajaran yang bisa mengolah pikir menjadi cerdas, kreatif, mengolah hati menjadi manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, mengolah manusia secara sosial untuk menghasilkan manusia demokratis serta tanggung jawab, serta mengolah manusia melalui *raganya*, sehingga menjadi manusia yang sehat.

Mengolah pikir menjadi cerdas dan kreatif dapat diwujudkan dengan memberikan pelajaran pengetahuan matematika, ilmu pengetahuan alam, dan sejenisnya. Mengolah hati menjadi manusia yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, dengan pelajaran agama, mengolah manusia secara sosial untuk menghasilkan manusia demokratis serta tanggung jawab dengan pelajaran kewarganegaraan, serta menjadi manusia yang sehat dengan memberikan pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Sehat Sebagai Indikator Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Pelajaran pendidikan jasmani diharapkan mendukung siswa menjadi manusia yang sehat dan mempunyai perilaku yang sehat. Secara terminologi sehat dapat dikategorikan sebagai *performance related physical fitness*. Kesehatan yang berhubungan dengan kebugaran fisik akan berfungsi untuk peningkatan kualitas kesehatan tubuh manusia terhadap penyakit, sehingga akan menjadi perlindungan terhadap penyakit-penyakit yang sering berhubungan dengan aktivitas fisik, seperti penyakit degeneratif, penyakit jantung, kegemukan. Sedangkan kebugaran fisik terkait dikaitkan dengan peningkatan kualitas kinerja yang lebih baik dalam melakukan kegiatan olahraga maupun kegiatan fisik. Sehingga diperlukan fungsi yang lebih baik dari jantung dan paru serta penajagaan komposisi tubuh yang ideal dan sehat. Untuk menghasilkan manusia yang sehat, pendidikan jasmani harus dapat menghasilkan siswa yang mempunyai kebugaran jasmani secara pasif (*health related physical fitness*) dan kebugaran jasmani secara aktif (*health performance related physical fitness*).

Bucher (2009:44) membagi pendidikan jasmani, *physical fitness development*, *motor skill development*, *cognitive development* dan *affective development*. Physical domain (*organic development*), mengembangkan fungsi pada peningkatan kemampuan organ tubuh manusia yang berhubungan dengan

kemampuan jantung dan paru, otot besar dan kelenturan sendi, dan tubuh. Kemampuan jantung dan paru berhubungan dengan fungsi *cardiovascular endurance*, kemampuan *muscle* (otot) berhubungan dengan fungsi pada kekuatan otot (*strenght muscle*) dan daya tahan otot (*endurance muscle*). Psychomotor domain (*neuromuscular development*), meningkatkan fungsi *perceptual motor*, *fundamental movement*, *sport* dan *dance skills*. Kedua domain dan unsur-unsur di dalamnya, menjadi dasar utama guru pendidikan jasmani untuk memberikan pendidikan melalui gerak pada siswa sesuai dengan tingkat usia serta tingkat pertumbuhan dan perkembangan motorik siswa.

Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik Indikator Sehat Fisik

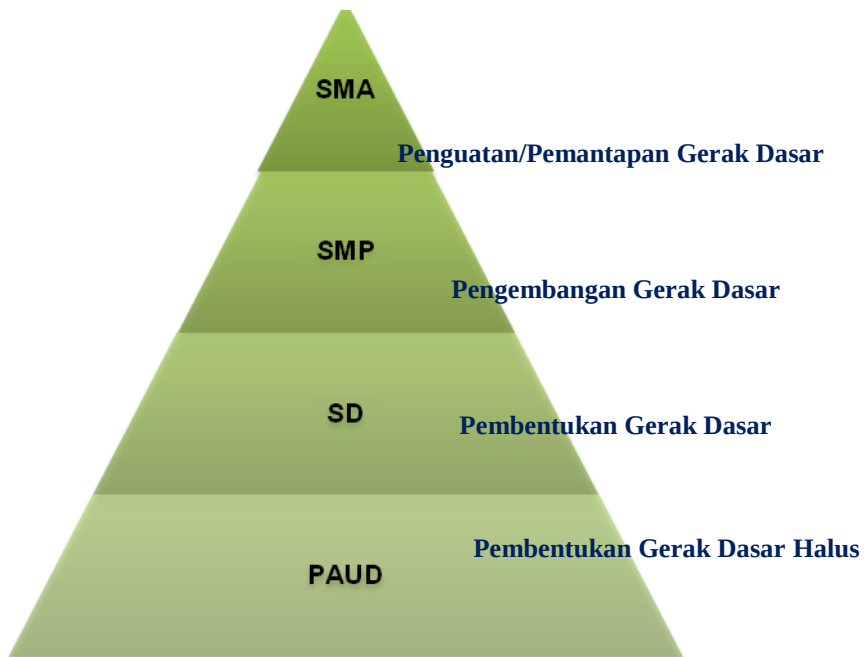
Pertumbuhan adalah suatu proses perubahan secara kuantitatif pada aspek-aspek fisik maupun psikis, mengarah pada kondisi yang lebih matang. Perkembangan adalah proses perubahan secara kualitatif pada aspek-aspek fisik maupun psikis, mengarah pada kondisi yang lebih matang. Pertumbuhan dan perkembangan fisik dapat dimonitor dengan adanya kemajuan dari segi anatomis dan fisiologis tubuh. Dari segi anatomis, terlihat adanya pertumbuhan tulang dan jaringan tubuh, tulang menjadi memanjang, jaringan menjadi bertambah.

Memonitor pertumbuhan dan perkembangan secara anatomis dengan cara melihat kecepatan dan jarak dari tinggi badan dan berat badan berguna bagi guru pendidikan jasmani untuk mengetahui penyimpangan kesehatan dilihat dari pertumbuhan siswa yang tidak normal, sehingga guru dapat membuat program pengajaran gerak yang lebih tepat lagi bagi siswa, atau memberikan rehabilitasi latihan gerak khusus bagi siswa yang mengalami penyimpangan. Secara fisiologis pertumbuhan dapat dilihat dari berkembangnya fungsi organ dan persyarafan otot (*neuromuscular*), sesuai dengan perkembangan anatomi. Memonitor pertumbuhan dan perkembangan secara fisiologis dapat dilihat dari pertumbuhan kemampuan gerak/motoriknya.

Pelaksanaan secara berjenjang

Pendidikan jasmani diberikan di semua jenjang sekolah, dari tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama sampai sekolah menengah atas. Sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, tentunya guru perlu menyikapi dengan baik dan menjabarkan domain fisik (*organic development*) dan psikomotor (*neuromuscular development*) dalam pelaksanaan pembelajaran di lapangan. Porsi terbanyak di SD adalah pada pembentukan, sehingga domain psikomotor sangat mewarnai setiap kegiatan pembelajaran yang perbandingannya 85:15 (85% untuk domain psikomotor dan 15% domain physis). Pada jenjang SMP pengembangan dengan memadukan antara doman fisik dan psikomotor, perbandingannya bisa

35:65 (35% untuk domain psikomotor dan 65% domain fisik). Hal tersebut tampak berbeda pada jenjang SMA yang memiliki porsi terbesar pada penguatan/pemantapan domain fisik perbandingannya bisa 15:85 (15% untuk domain psikomotor dan 85% domain fisik). Secara ringkas pembagian pelaksanaan secara berjenjang tersebut digambarkan dalam Gambar 1.



Gambar 1 Pembagian Pelaksanaan Secara Berjenjang

Kesimpulan

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan. Oleh sebab itu tujuan utama harus sesuai dengan tujuan pendidikan, dengan mengambil porsi penekanan pada pembentukan kesehatan siswa. Untuk bisa sehat siswa harus dibiasakan bergerak, dalam pembelajaran kualitas dan kuantitas gerak harus diutamakan. Berkaitan dengan hal tersebut, perilaku menyenangkan gerak harus menjadi fokus utama, untuk itu anak dibiasakan melakukan gerak diluar pelajaran pendidikan jasmani, tanpa menyenangkan bergerak tidak didapatkan sehat. Hal yang dapat dilakukan yaitu melalui pemantauan. Oleh sebab itu, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik harus menjadi bagian yang utama untuk mengevaluasi kemajuan siswa selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, untuk itu diperlukan catatan yang tersendiri atau raport khusus yang berisi catatan perkembangan fisik dan motorik dari hasil belajar gerakanya. Berkaitan dengan pengajaran berjenjang,

tujuan pembelajaran pendidikan di SD menekankan pada pembentukan dan fisik, pada jenjang SMP ditekankan pada pengembangan sedangkan pada jenjang SMA lebih pada penguatan/pemantapan.

Daftar Pustaka

- Annarino, A. A, Cowell, C. C., & Helen W. Hazelton, *Curriculum Theory and Design in Physical Education*, 1980, The C.V. Mosby Company, St Louis Missouri, USA.
- Bucher, Charles A, Deborah A. Wuest, *Physical Education, Exercise Science And Sport*, 2009, McGraw-Hill Companies Inc. New York America.
- Bucher, Charles A, *Foundations of Physical Education and Sport*, 1983, The C.V. Mosby Company, St Louis Missouri, USA.
- Bale, James A., david A. Field, *Physical Education dan the Physical Educator*, 1990, Allyn and Bacon, Inc. Boston, Massachusetts.
- Corbin, Charles b., *a Textbook of Motor development*, 1980, Wm. C. Brown Company Publishers Unites Stated of America.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Standar Kualifikasi Akademik Dan Kompetensi Guru
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen