

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 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.

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 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.

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 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.