



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
BADAN STANDAR, KURIKULUM, DAN ASESMEN PENDIDIKAN  
PUSAT PERBUKUAN

BUKU PANDUAN GURU

# Anak Aktif Bergerak

## Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



George Graham, dkk.

SD KELAS II

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.  
Dilindungi Undang-Undang.

*Disclaimer: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini digunakan secara terbatas pada Sekolah Penggerak. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

**Buku Panduan Guru: Anak Aktif Bergerak - Pendekatan Reflektif Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas II**

**Judul Asli:**

*Children Moving: A Reflective Approach To Teaching Physical Education, Tenth Edition*

**Penulis**

George Graham, Shirley Ann Holt/Hale, Melissa Parker, Tina Hall, Kevin Patton

**Penerjemah**

Abdul Aziz Purnomo Shidiq  
Ahmad Rithaudin  
Nur Sita Utami  
Saryono

**Penyadur**

Ahmad Rithaudin  
Saryono

**Penelaah**

Erwin Setyo Kriswanto  
Ngadiman  
Advendi Kristiyandaru

**Penyelia/Penyelaras**

Supriyatno  
Singgih Prajoga  
Lenny Puspita Ekawaty

**Ilustrator**

Nalar Studio

**Penyunting**

Yukharima Minna Budyahir

**Penata Letak (Desainer)**

Nurul Fatonah

**Penerbit**

Pusat Perbukuan  
Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Komplek Kemdikbudristek Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan  
<https://buku.kemdikbud.go.id>

**Cetakan pertama, 2021**

ISBN 978-602-244-518-0 (no.jil.lengkap)  
ISBN 978-602-244-781-8 (jil.2)

Isi buku ini menggunakan huruf Lato 12/16 pt.  
vi, 354 hlm.: 21 x 29,7 cm.

# Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi mempunyai tugas dan fungsi di antaranya adalah mengembangkan kurikulum yang mengusung semangat merdeka belajar mulai dari satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan pendidikan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Untuk mendukung pelaksanaan kurikulum tersebut, sesuai Undang-Undang Nomor 3 tahun 2017 tentang Sistem Perbukuan, pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan memiliki tugas menyiapkan buku teks utama sebagai salah satu sumber belajar utama pada satuan pendidikan.

Penyusunan buku teks utama mengacu pada Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 958/P/2020 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Sajian buku dirancang dalam bentuk berbagai aktivitas pembelajaran untuk mencapai kompetensi dalam Capaian Pembelajaran tersebut. Dalam upaya menyediakan buku-buku teks utama yang berkualitas, selain melakukan penyusunan buku, Pusat Perbukuan juga membeli hak cipta atas buku-buku teks utama dari Penerbit asing maupun buku-buku teks utama dari hasil hibah dalam negeri, untuk disadur disesuaikan dengan Capaian Pembelajaran/Kurikulum yang berlaku. Penggunaan buku teks utama pada satuan pendidikan ini dilakukan secara bertahap pada Sekolah Penggerak sebagaimana diktum Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 162/M/2021 tentang Program Sekolah Penggerak.

Sebagai dokumen hidup, buku teks utama ini secara dinamis tentunya dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan. Semoga buku ini dapat bermanfaat, khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Oktober 2021  
Plt. Kepala Pusat,

Supriyatno  
NIP 19680405 198812 1 001

## Prakata

Peserta didik memberikan kesan polos, antusias, bersemangat untuk belajar, dan mempunyai kemampuan yang berbeda. Penulis buku *Anak Aktif Bergerak* menyadari akan hal ini, bahwa setiap anak itu unik dan berbeda. Oleh karena itu, tujuan dari buku *Anak Aktif Bergerak* adalah untuk memandu Anda dalam proses belajar mengajar untuk berbagai kemampuan keterampilan dan tingkat kebugaran.

Buku *Anak Aktif Bergerak* bukan sekadar deskripsi permainan dan aktivitas untuk peserta didik. Akan tetapi, buku ini lebih menekankan kepada pentingnya peserta didik belajar bergerak dengan berfokus pada tema keterampilan yang digunakan pada hampir semua olahraga dan aktivitas jasmani. Anak yang kompeten biasanya menikmati aktivitas jasmani juga menjadi peserta yang bersemangat. Sebaliknya, anak yang tidak kompeten dan tidak terampil mungkin akan menghindari aktivitas jasmani. Setiap perkembangan tema keterampilan yang logis dan sesuai secara perkembangan dijelaskan melalui contoh kalimat terinci yang disampaikan guru kepada peserta didik selama pembelajaran. Ini sangat berharga bagi guru pemula dan mereka yang memiliki sedikit pengalaman mengajar dengan tema keterampilan.

Fokus tema keterampilan dari buku ini memandu guru dalam membantu aktivitas peserta didik dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar dengan pengalaman belajar yang sesuai dengan perkembangan yang diarahkan ke tingkat keterampilan mereka. Buku ini dirancang untuk guru Pendidikan jasmani dengan pendekatan tema keterampilan gerak yang berfokus pada cara praktis mengajar pendidikan jasmani kepada peserta didik. Buku ini juga menekankan dasar keterampilan mengajar dengan topik-topik, seperti perencanaan, pengorganisasian, penilaian, dan evaluasi. rencana pelaksanaan pembelajaran untuk membuat konsep gerak, keterampilan gerak dasar, dan komponen serta konsep kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan.

# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	i
Prakata .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Unit 1 Nilai dan Tujuan Pendidikan Jasmani untuk Anak.....	1
Unit 2 Pendekatan Tema Keterampilan.....	5
Unit 3 Tema Keterampilan dan Konsep Gerak.....	17
Unit 4 Guru yang Reflektif.....	25
Unit 5 Menentukan Tingkat Keterampilan Umum (TKU) .....	35
Unit 6 Perencanaan .....	45
Unit 7 Membangun Lingkungan untuk Belajar.....	59
Unit 8 Menjaga Perilaku yang Pantas.....	67
Unit 9 Pendekatan Instruksional .....	91
Unit 10 Materi Pembelajaran yang Disesuaikan untuk Peserta Didik Berkebutuhan Khusus .....	117
Unit 11 Merefleksikan Tanggapan Peserta didik.....	145
Unit 12 Menilai Pembelajaran Peserta Didik .....	163
Unit 13 Merefleksikan Pembelajaran .....	177
Unit 14 Kesadaran Ruang.....	189
Unit 15 Upaya (Konsep Waktu, Kekuatan, dan Gerak Ikutan).....	191
Unit 16 Hubungan (Gabungan Konsep Gerak).....	195
Unit 17 Berpindah Tempat .....	201
Unit 18 Mengejar, Berlari, dan Menghindar .....	205
Unit 19 Menekuk, Meregangkan, Menggulung, dan Memutar.....	209
Unit 20 Melompat dan Mendarat .....	213
Unit 21 Keseimbangan.....	217
Unit 22 Memindahkan Berat dan Berguling.....	223
Unit 23 Menendang dan Memvoli .....	229
Unit 24 Melempar dan Menangkap .....	237
Unit 25 Variasi Memvoli dan Menggiring Bola.....	247
Unit 26 Variasi Keterampilan Memukul Menggunakan Raket dan <i>Paddle</i> .....	255
Unit 27 Variasi Memukul dengan Stik/Pemukul Bergagang Panjang.....	261
Unit 28 Variasi Kebugaran Jasmani, Aktivitas Jasmani, dan Kesehatan.....	267

Unit 29 Pembelajaran Gerak Berirama .....	273
Unit 30 Pembelajaran Senam .....	283
Unit 31 Pembelajaran Permainan.....	295
Unit 32 Mengintegrasikan Pendekatan dengan Tema Keterampilan di Seluruh Kurikulum.....	307
Unit 33 Membangun Dukungan Program Pendidikan Jasmani .....	317
Unit 34 Pendidikan Jasmani untuk Masa Depan Peserta Didik .....	333
Daftar Pustaka .....	341
Profil .....	346

## Nilai dan Tujuan Pendidikan Jasmani untuk Anak

Pendidikan jasmani bertujuan memberi peserta didik keterampilan kognitif, afektif, psikomotorik untuk aktivitas jasmani seumur hidup. Saat ini, manfaat aktif bergerak dan dampak negatif dari yang tidak aktif sudah diketahui dengan baik. Pada 2018, Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan di Amerika Serikat merekomendasikan bahwa peserta didik dan remaja harus melakukan 60 menit aktivitas jasmani aerobik intensitas sedang atau tinggi setiap hari, aktivitas penguatan otot dan tulang dilakukan setidaknya tiga hari dalam seminggu (USDHHS 2018).



Selain itu pula manfaat kesehatan yang terkait dengan aktivitas jasmani rutin yang disebutkan di atas, juga terdapat banyak manfaat baik sosial, psikologis, dan akademik (WHO 2018). Selain itu termasuk juga peningkatan kinerja akademik dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman muatan pelajaran yang diajarkan di kelas. Pembelajaran kinestetik membantu peserta didik memahami konsep dalam seni bahasa, sains, dan matematika yang mungkin mereka usahakan dalam lingkungan kelas yang kurang aktif. Selain itu, semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa aktivitas jasmani dan kebugaran dapat bermanfaat bagi kesehatan dan kinerja akademis peserta didik (Pellicer-Chenoll et al. 2015). Misalnya, aktivitas jasmani dapat memberikan manfaat langsung dan jangka panjang pada kinerja akademis. Setelah terlibat dalam aktivitas jasmani, peserta didik lebih mampu berkonsentrasi pada tugas-tugas kelas yang dapat meningkatkan hasil belajar. Partisipasi rutin dalam aktivitas jasmani telah dikaitkan dengan peningkatan kinerja akademik dan fungsi otak, seperti perhatian dan memori. Fungsi otak ini adalah dasar untuk belajar. Bahkan satu sesi aktivitas jasmani telah dikaitkan dengan skor yang lebih baik pada tes akademik, peningkatan konsentrasi, dan transfer informasi yang lebih efisien dari memori jangka pendek ke jangka panjang (Castelli et al. 2015, hal. 4).

---

## A. Pentingnya Pendidikan Jasmani

Jelas, akumulasi bukti menunjukkan bahwa peserta didik yang mengembangkan gaya hidup aktif secara jasmani akan memperoleh manfaat kesehatan, sosial, dan emosional yang sangat besar, dan pendidikan jasmani memang berkontribusi pada aktivitas jasmani harian yang direkomendasikan, yaitu 60 menit atau lebih. Jadi bagaimana pendidikan jasmani berhubungan dengan aktivitas jasmani? Meskipun beberapa pendapat mungkin salah menggunakan istilah aktivitas jasmani dan pendidikan jasmani secara bergantian, hal tersebut berbeda dalam beberapa hal yang sangat penting. Aktivitas jasmani adalah perilaku yang melibatkan gerak tubuh apa pun dan dapat mencakup berbagai aktivitas rekreasi, olahraga, dan kebugaran. Sebaliknya, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah program pembelajaran yang diajarkan oleh guru dengan ruang lingkup profesional dengan tujuan khusus untuk mengembangkan keterampilan gerak yang paham secara jasmani agar memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri untuk menikmati aktivitas jasmani yang sehat seumur hidup (SHAPE America 2014). Dengan kata lain, PJOK adalah sebuah kegiatan pembelajaran dimana peserta didik diberikan pengetahuan tentang aktivitas secara jasmani dan rohani untuk memenuhi kegiatan pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan peserta didik dengan memiliki kemampuan secara pengetahuan, keterampilan dan kepercayaan diri. Pendidikan jasmani juga berpedoman pada kebijakan pendidikan, memiliki kurikulum terstruktur dan berurutan, sesuai secara perkembangan dan tahapan belajar, dan didorong oleh penilaian peserta didik (Ballard et al. 2005). peran yang perlu dilakukan dalam aktifitas jasmani yaitu dibutuhkannya kemampuan secara kognitif, afektif dan psikomotorik, dengan adanya hal tersebut pendidikan jasmani yang ada pada peserta didik akan berjalan dengan baik.

Dengan meneliti perbedaan antara keduanya secara cermat, pemahaman tentang mengapa keduanya berkontribusi pada perkembangan anak yang sehat dan aktif dapat dicapai. Singkatnya, program pendidikan jasmani direncanakan secara hati-hati dengan fokus pada pembelajaran peserta didik dan dilaksanakan oleh guru yang menganggap diri mereka sendiri untuk bertanggung jawab dalam pembelajaran. Program pendidikan jasmani berkontribusi dalam:

**Pengembangan keterampilan**, peserta didik dalam penjas mempelajari berbagai gerak dasar dan keterampilan gerak, di mana akan memungkinkan kemampuan gerak yang akan berkembang sesuai kompetensi yang sesuai dengan pengarahan yang diberikan.

**Kesempatan untuk mengembangkan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, dalam pendidikan jasmani**, peserta didik didorong untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, fleksibilitas otot dan kardiovaskular.

**Tanggung jawab pribadi dan sosial**, dalam pendidikan jasmani peserta didik dan guru juga memiliki peran tanggung jawab dan sosial baik untuk individu ataupun sekitar. karena dalam penjas peran tersebut sangat penting untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

---

## B. Pendidikan Jasmani yang Berkualitas

Buku ini memperkenalkan guru pada pendekatan tema keterampilan yang dirancang untuk setiap peserta didik, dari peserta didik yang paling tidak terampil di kelas hingga yang sangat terampil. Buku ini menjelaskan cara guru dapat membimbing semua peserta didik ke arah yang positif, memungkinkan mereka mengembangkan kompetensi yang mengarah pada kepercayaan diri pada kemampuan jasmani mereka. Kompetensi dan kepercayaan diri ini akhirnya berujung pada keinginan untuk secara teratur berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, karena itu telah menjadi bagian yang menyenangkan dan penting dari kehidupan mereka sebagai peserta didik, remaja, dan kemudian orang dewasa. Buku ini menyediakan cetak biru, atau peta jalan, untuk mengembangkan program pendidikan jasmani yang berkualitas.

Jadi apa program pendidikan jasmani yang berkualitas? Program pendidikan jasmani yang berkualitas dirancang untuk memperkenalkan peserta didik pada keterampilan gerak fundamental yang merupakan dasar atau fondasi untuk mengembangkan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan dalam aktivitas jasmani (Logan et al. 2017).

Dalam program pendidikan jasmani yang berkualitas, guru menyediakan tugas belajar yang sesuai dengan gerak, membantu peserta didik untuk meningkatkan keterampilan gerak peserta didik dengan memberikan umpan balik dan dorongan, dan mengembangkan pengalaman belajar yang berurutan dan menghasilkan peningkatan. Singkatnya, program yang berkualitas mengajarkan keterampilan, pengetahuan, dan sikap untuk aktif secara jasmani seumur hidup.



**Gambar 1.2** Peserta didik menikmati aktivitas memindahkan berat badan mereka ke lengan pada sebuah pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di luar ruang.

Kemudian, pembelajaran pendidikan jasmani dengan kualitas rendah adalah pembelajaran yang tidak memiliki pembelajaran nyata (yaitu, tidak ada umpan balik, tidak ada demonstrasi, dan tidak ada tahapan pengajaran). Guru fokus pada menjaga peserta didik untuk tetap “aktif, gembira, dan patuh” (Placek 1983). Peserta didik dalam program ini melihat tidak ada hubungan antara pendidikan jasmani di sekolah dan aktivitas jasmani di luar sekolah (Parker et al. 2017). Kurangnya niat dan minat peserta didik dalam belajar pendidikan jasmani guru tidak perlu memberikan kata atau pesan yang membuat peserta didik merasa menjadi tidak bersemangat dalam pembelajaran. Dan beberapa anak menikmati pembelajaran ini, terutama jika mereka sudah memiliki keterampilan yang diperlukan untuk berhasil dalam aktivitas jasmani. Namun, peserta didik juga tetap mengonsumsi makanan berkalori tinggi di malam hari, mereka mungkin “menyukai” menu dietnya, tetapi itu pasti bukan untuk kepentingan terbaik mereka.

## Pendekatan Tema Keterampilan

Keterampilan motorik tidak dikembangkan secara tiba-tiba dari satu hari ke hari berikutnya atau melalui kematangan, mereka harus dididik, dipromosikan, dan dipraktikkan. Pendidikan jasmani harus mempromosikan baik aktivitas jasmani maupun pengembangan keterampilan gerak. Jika kita menginginkan peserta didik menjadi aktif secara jasmani sepanjang hidup, kita perlu untuk membantu mereka memperoleh keterampilan gerak yang membolehkan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dalam skala yang luas.

-Jane Clark



---

## A. Karakteristik dari Pendekatan Tema Keterampilan

Empat karakteristik dari pendekatan tema keterampilan (konten dan pedagogi digabungkan) dengan jelas membedakannya dari kurikulum permainan.

### 1. Karakteristik 1

Tujuan utama dari pendekatan tema keterampilan adalah kompetensi dalam melakukan berbagai keterampilan gerak nonlokomotor, lokomotor, dan manipulatif. Pendekatan tema keterampilan terkait langsung dengan Standar Nasional (Amerika) melalui pengembangan pola/kompetensi keterampilan gerak dasar. Kurikulum berbasis tema keterampilan dirancang untuk mengembangkan kompetensi keterampilan dan bukan sekadar pengantar suatu keterampilan (Holt / Hale 2015).

Aktivitas jasmani dapat dikuasai oleh guru dengan baik. Jika guru diminta untuk menulis perkembangan (serangkaian tugas) mulai dari tingkat pemula hingga atlet yang sangat terampil, guru akan dapat membuat serangkaian tugas yang akan digunakan selama beberapa tahun. Hal ini menyebabkan peserta didik menjadi sangat terampil dalam olahraga tersebut. Ini adalah ide dasar dari pendekatan tema keterampilan. Setiap tema keterampilan dimulai dengan keterampilan gerak dan konsep gerak dasar, secara bertahap digabungkan dengan keterampilan lain (misalnya, menggiring bola sambil berlari), dan akhirnya mengarah pada keberhasilan dan dapat menikmati permainan seutuhnya (misalnya, bola basket lima lawan lima).

Pendekatan tema keterampilan mencerminkan kekhawatiran akan peserta didik yang berpartisipasi dalam program yang menekankan aktivitas bermain pada suatu permainan, tidak selalu meningkatkan kemampuan motorik mereka (Graham 1987; Manross 2000). Studi yang mendokumentasikan manfaat pengajaran pendidikan jasmani pada peningkatan keterampilan gerak dasar oleh peserta didik masih terbatas, namun, hasil pembelajaran yang menjanjikan justru datang dari program pembelajaran di tingkat prasekolah (Logan et al. 2012). Tema umum dari program-program tersebut adalah melibatkan penataan lingkungan belajar yang bertujuan untuk mempromosikan peluang praktik untuk keterampilan gerak dasar (Hastie 2017). Sama seperti kita mendapat manfaat dari belajar membaca, mengeja, dan menulis, peserta didik juga mendapat manfaat dari instruksi tentang cara mencapai tingkat lanjutan dari keterampilan gerak dasar (Barnett et al. 2016). Implikasi “spasi” logisnya, tentu saja, adalah bahwa orang dewasa dengan keterampilan gerak yang tidak efisien cenderung menghindari aktivitas jasmani yang tidak dikuasainya dan sebagai akibatnya mereka cenderung menunjukkan sikap “*couch potatoism*” (bermalas-malasan).

### 2. Karakteristik 2

Pendekatan tema keterampilan dirancang untuk memberikan pengalaman yang sesuai dengan tingkat perkembangan dan usia tingkatan kelas. Salah satu dari banyak tantangan dalam pengajaran yang efektif adalah menyesuaikan isi pelajaran dengan kemampuan peserta didik. Karakteristik kedua dari keterampilan pendekatan tema

adalah menggunakan tingkat perkembangan peserta didik sebagai pedoman untuk memilih konten yang akan diajarkan. Mungkin lebih mudah untuk menggunakan tingkat kelas atau usia sebagai indikator, tetapi peserta didik berkembang dengan kecepatan yang berbeda (Galalahue, Ozmun, dan Goodway 2012), dan agar efektif guru berusaha untuk mempertimbangkan hal ini.

Dalam pendekatan tema keterampilan, tugas-tugas dipilih sesuai dengan kemampuan anak dan bukan menurut kalender yang telah ditentukan sebelumnya. Semua anak dari kelas yang sama berkembang dengan kecepatan yang sama. Hal ini sangat penting, misalnya, ketika pengembangan keterampilan anak mungkin terbatas karena mereka hanya memiliki kelas pendidikan jasmani satu atau dua hari seminggu. Dalam praktiknya, jika seorang guru mengajar tiga sampai empat kelas berturut-turut menggunakan pendekatan tema keterampilan, satu kelas mungkin ditantang dengan serangkaian tugas yang lebih sulit daripada yang lain. Kemudian tiga kelas lainnya, peserta didik mungkin ditantang secara individual atau dalam grup mengambil tugas yang berbeda. (Graham et al. 1993)

Kita dapat menggunakan keterampilan melempar untuk mengilustrasikan bagaimana tema keterampilan diurutkan sesuai dengan perkembangan. Pada level awal (*precontrol* dan *control*), anak didorong untuk melempar bola dengan keras atau jauh. Tugas-tugas ini mengarah pada pengembangan rotasi tubuh yang lebih besar dan gerak kaki-lengan yang berlawanan. Saat peserta didik mempelajari komponen lemparan *overhand* untuk jarak jauh, mereka ditantang oleh tugas-tugas, seperti melempar ke target, melempar ke pasangan, dan melempar sambil bergerak. Pada level yang lebih tinggi (level pemanfaatan dan mahir), mereka mungkin diajak untuk berpartisipasi dalam permainan lempar-tangkap, seperti lemparan, dua lawan dua atau tiga lawan satu (tiga pelempar, satu penjaga). Akan tetapi, guru yang efektif mendasarkan keputusan ini pada kesiapan peserta didik, bukan pada usia atau tingkatan kelas. Melempar secara efisien dan efektif kemudian menjadi fokus yang ditinjau kembali sebagai variasi melempar di sepanjang program.

### 3. Karakteristik 3

Ruang lingkup dan urutan tema keterampilan dirancang untuk mencerminkan berbagai kebutuhan dan minat peserta didik selama beberapa tahun. Karakteristik ketiga dari pendekatan tema keterampilan dapat ditemukan dalam ruang lingkup dan urutan rekomendasi. Daripada berfokus pada tema keterampilan yang sama untuk menendang bola pada teman, coba untuk menggunakan gawang kecil sebagai tugas



Gambar 2.1 Kebugaran dibangun untuk menunjang pendekatan tema keterampilan.

tema keterampilan guru yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan menendang bola.



Gambar 1.2 Tendang bola ke arah temanmu sampai berhasil masuk ke gawang.

Pada level awal (*precontrol* dan *control*), kita mungkin menghabiskan hanya dua atau tiga kali pertemuan berturut-turut pada tema keterampilan. Faktanya, kita bahkan mungkin tidak menghabiskan seluruh pertemuan untuk satu tema keterampilan. Ketika peserta didik memperoleh kecakapan, memperluas kemampuan gerak mereka, mereka menjadi lebih tertarik untuk menghabiskan lebih banyak waktu (tiga atau empat pertemuan) pada tema keterampilan yang sama, karena tugas-tugas lebih kompleks dan seringnya keikutsertaan membuat sehingga tingkat keberhasilan mereka lebih tinggi.

#### 4. Karakteristik 4

Pendekatan tema keterampilan menekankan penyelarasan instruksional pembelajaran. Syarat penyelarasan instruksional mengacu pada penyelarasan dari apa yang guru inginkan untuk peserta didik pelajari, bagaimana mereka menentukan keberhasilan peserta didik, bagaimana mereka mengajar, dan bagaimana peserta didik berlatih (Lund dan Tannehill 2015). Dalam proses ini, pertama guru harus merumuskan tujuan pembelajaran dan menentukan bagaimana penilaian pembelajaran. Selanjutnya, mereka mengembangkan serangkaian tugas dan tantangan yang selaras dengan standar yang dirancang untuk membantu peserta didik mencapai tujuan pelajaran, dan

mengidentifikasi bagaimana konten akan diberikan kepada peserta didik (pendekatan instruksional). Menurut Tannehill (2001, p. 19), sebagai seorang guru “memberi tahu peserta didik apa yang penting untuk diketahui dan dapat dilakukan, merancang tugas yang sesuai yang memungkinkan mereka mempraktikkan apa yang guru ajarkan, dan menilai mereka berdasarkan apa yang telah mereka lakukan.

---

## B. Pendidikan Jasmani yang Sesuai dengan Perkembangan

Karakteristik lain dari pendekatan tema keterampilan adalah sesuai dengan perkembangan. Keterampilan gerak fundamental adalah “blok bangunan” dari gerak yang lebih kompleks yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam olahraga, permainan, atau aktivitas jasmani spesifik dalam konteks lainnya (Logan et al. 2017). Pendekatan tema keterampilan sesuai dengan perkembangan mencerminkan prinsip-prinsip penting pengembangan motorik dalam kurikulum dan proses pembelajaran. Beberapa prinsip perkembangan motorik penting yang menjadi landasannya anak bergerak, dijelaskan secara singkat pada bagian berikut.

### 1. Anak berkembang pada tingkatan yang berbeda

Salah satu hal yang penting dari perkembangan keterampilan motorik adalah peserta didik berkembang dengan kecepatan yang berbeda. Beberapa anak TK bisa; tapi yang lain tidak siap. Beberapa dapat melacak pergerakan bola; yang lainnya belum siap secara visual. Pendidikan jasmani yang sesuai dengan perkembangan mengenali premis ini, dan oleh karena itu tidak mengharapkan semua anak dapat melakukan tugas yang sama secara identik. Seperti yang akan Anda lihat di bab-bab berikutnya yang merinci pendekatan tema keterampilan, kami mengenali dan menghargai perbedaan perkembangan dalam kemampuan peserta didik, meskipun tidak mudah dengan 25 atau lebih peserta didik di kelas.

### 2. Umur tidak bisa memprediksi kemampuan gerak

Jika usia adalah tolak ukur dalam kemampuan motorik, maka semua orang dewasa akan menjadi atlet yang terampil. Meskipun ada keuntungan tertentu dari pendewasaan (misalnya, refleks yang lebih cepat, kemampuan pelacakan visual), satu-satunya cara individu menjadi terampil dalam keterampilan gerak dasar adalah dengan menggunakan, atau mempraktikkan. Jadi, kebanyakan orang dewasa cukup efisien dalam berjalan. Namun, banyak yang tidak efisien dalam menangkap bola atau memukul benda dengan raket. Mereka tidak efisien karena mereka tidak menggunakan keterampilan secara teratur selama beberapa tahun dan bukan karena mereka tidak memiliki potensi untuk menjadi terampil.

### 3. Anak mengembangkan keterampilan gerak dasar secara natural dengan bermain

Peserta didik saat ini semakin sedikit memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar mereka sendiri. Menonton televisi, permainan elektronik, internet, dan ketakutan bermain di luar menjadikan peluang untuk aktif secara jasmani lebih sedikit. Meskipun ada beberapa bukti bahwa keterampilan gerak fundamental dapat berkembang melalui permainan informal (berjam-jam bermain bola basket atau sepak bola), kemungkinan ini menjadi semakin tidak mungkin di masyarakat saat ini. Fakta sederhananya adalah pendidikan jasmani menjadi semakin penting bagi peserta didik karena waktu bermain mereka sangat terbatas. Hal ini terutama berlaku untuk remaja yang kelebihan berat badan yang memiliki sedikit waktu untuk melakukan aktivitas jasmani dalam kehidupan mereka.

### 4. Mitos Atlet Natural

Salah satu mitos olahraga adalah bahwa ada atlet alami. Meskipun beberapa anak muda secara fisik (secara genetik) cenderung melakukan lebih baik pada beberapa olahraga daripada yang lain, kenyataannya adalah bahwa peserta didik yang sangat terampil telah berpartisipasi dalam satu atau banyak olahraga sejak usia sangat dini. Misalnya, beberapa anak memulai taman kanak-kanak dengan pola melempar dan menangkap untuk orang dewasa. Mereka tidak dilahirkan dengan cara ini. Mereka sering bermain-main dengan orang tua, saudara, atau teman dari usia muda dan dengan demikian masuk sekolah lebih terampil daripada teman sebayanya. Namun, pada waktunya, rekan-rekan mereka yang kurang terampil dapat mengejar, jika mereka juga berlatih dan menggunakan keterampilan motorik ribuan kali saat mereka bermain dengan teman, dalam tim, atau dengan orang tua.

### 5. Perbedaan kemampuan fisik antara anak laki-laki dan perempuan

Rata-rata, anak laki-laki lebih aktif secara fisik dibandingkan anak perempuan (Cooper et al. 2015; USDHHS 1996). Ini mungkin satu alasan mengapa anak laki-laki cenderung lebih terampil daripada anak perempuan dalam olahraga tertentu. Namun, secara perkembangan, anak perempuan memiliki potensi untuk menjadi sama terampilnya dengan anak laki-laki. Dengan semakin banyaknya anak perempuan yang berolahraga dan menjadi aktif secara fisik, kita dapat berharap untuk melihat penurunan setiap celah yang ada diantara kemampuan jasmani anak laki-laki dan perempuan. Sebagai guru, kita harus menekankan hal ini secara terus menerus dalam program ini, sehingga anak perempuan di kelas dapat memahami bahwa keterampilan adalah hasil dari latihan, bukan keturunan atau jenis kelamin.

Singkatnya, pendidikan jasmani yang sesuai dengan perkembangannya (America, 2009) mengakui bahwa peserta didik berkembang pada tingkat yang berbeda dan memiliki kemampuan yang berbeda dan bahwa lingkungan memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan gerak dasar.

## C. Kurikulum Berlian

Kurikulum Berlian mengilustrasikan konsep keterampilan gerak dasar yang mengarah pada keberhasilan partisipasi dalam olahraga dan aktivitas jasmani. Ini dimaksudkan untuk membantu Guru pendidikan jasmani memikirkan dan merancang kurikulum yang akan memandu peserta didik dalam proses menjadi aktif secara fisik seumur hidup. Penting untuk dipahami bahwa dibutuhkan waktu dan latihan – banyak latihan – untuk berhasil melakukan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga yang kompleks dalam konteks permainan, senam, dan aktivitas berirama. Nyatanya, hampir tidak mungkin untuk menjadi ahli tanpa keterampilan dasar yang dijelaskan dalam pendekatan tema keterampilan. Jelas, keputusan tentang kapan memperkenalkan konten yang berbeda perlu didasarkan pada kemajuan yang dibuat peserta didik dalam program tertentu (misalnya, jumlah hari dalam seminggu, lamanya kelas, peralatan, dan fasilitas).

### 1. Membangun dasar/fondasi (prasekolah-kelas 5)

Bagian bawah berlian mewakili usia paling awal dimana peserta didik dikenalkan dengan tema keterampilan dan konsep gerak. Fokus awal adalah pada pengembangan pemahaman fungsional (terapan) dari konsep kesadaran ruang, usaha, dan hubungan. Sewaktu peserta didik berkembang, mereka dikenalkan pada tema keterampilan yang dirancang untuk mendorong dan membantu mereka pada awalnya memperoleh kompetensi dasar yang akan menjadi keterampilan dasar bagi banyak olahraga dan aktivitas jasmani yang akan mereka kuasai saat remaja dan dewasa.

### 2. Eksplorasi kemungkinan-kemungkinan (Kelas 6-8)

Pada tahun berikutnya di sekolah menengah, fokus bergeser dari membangun fondasi menjadi menggunakan keterampilan dan konsep dalam berbagai bentuk gerak. Keterampilan terus dikembangkan dan dipelajari, tetapi fokusnya adalah mengajarkan peserta didik pada berbagai macam olahraga dan aktivitas jasmani yang dirancang untuk merangsang minat dalam aktivitas seumur hidup yang meningkatkan kesehatan. Idealnya ini adalah usia ketika remaja mulai menemukan berbagai olahraga dan aktivitas jasmani yang menarik atau tidak secara pribadi. Beberapa anak muda, misalnya, menyukai olahraga tim; yang lain mungkin lebih menyukai olahraga individu. Orang lain akan menikmati yoga, gerak berirama, seni bela diri, atau bersepeda gunung. Tujuannya adalah untuk mengenalkan peserta didik pada banyak bentuk gerak yang berbeda dan kemudian membantu mereka menemukan jenis kegiatan yang secara pribadi menyenangkan dan bermakna bagi mereka.

### 3. Pengembangan keahlian (Kelas 9-12)

Idealnya, eksplorasi ke banyak pilihan gerak merangsang minat peserta didik pada beberapa aktivitas seumur hidup yang meningkatkan kesehatan. Ketika peserta

didik memasuki sekolah menengah, pola kurikulum berlian mulai menyempit, menunjukkan bahwa peserta didik akan mulai membuat keputusan tentang kegiatan yang mereka sukai dan ingin menjadi ahli. Pada titik ini peserta didik memilih pilihan berdasarkan kemungkinan yang mereka eksplorasi di sekolah menengah. Saat peserta didik mendekati puncak, mempersempit fokusnya. Ini adalah waktu ketika peserta didik mengembangkan keahlian yang memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dalam beberapa kegiatan dengan senang dan percaya diri, sehingga memungkinkan mereka untuk memperoleh manfaat yang datang kepada mereka yang tetap aktif secara fisik seumur hidup.

---

#### D. Sulitkah Mengelola Anak Muda untuk Tertarik dalam Program yang Menekankan Gerak Dasar?

Kita semua berharap bahwa semua guru pendidikan jasmani saat ini harus dapat memahami mengapa tema keterampilan penting sebagai landasan untuk partisipasi yang menyenangkan dalam aktivitas jasmani dan olahraga. Beberapa guru yang belum mengajar menggunakan pendekatan tema keterampilan, bertanya-tanya tentang bagaimana cara menjaga minat peserta didik. Idealnya, peserta didik memulai program ini sejak usia prasekolah sehingga program ini benar-benar dan satu-satunya yang mereka ketahui, sehingga minat mereka tetap tinggi. Ketika kami memperkenalkan tema keterampilan kepada peserta didik di kelas empat dan lima untuk pertama kalinya, beberapa peserta didik pada awalnya mengalami kesulitan menyesuaikan diri, peserta didik yang sangat terampil menikmati permainan yang mereka kuasai. Namun belakangan, peserta didik belajar menikmati program ini karena mereka berkembang. Guru yang efektif juga berupaya menyesuaikan kegiatan dengan tingkat keterampilan anak, dan ini membuat pelajaran menjadi lebih menarik. Akan tetapi, penting untuk dipahami bahwa peserta didik akan melakukan aktivitas permainan, dalam pendekatan tema keterampilan, hanya jika mereka memiliki keterampilan yang diperlukan untuk melakukannya. Seperti yang mungkin pernah guru alami; permainan, bahkan permainan kecil, tidaklah menarik ketika anda belum mempelajari keterampilan yang diperlukan untuk memainkannya.

---

#### E. Menyesuaikan Aktivitas

“Menyesuaikan aktivitas” adalah konsep pengajaran reflektif, artinya guru mengadaptasi pelajaran untuk peserta didik daripada membiarkan mereka gagal. Jika seorang anak laki-laki tidak dapat menangkap bola, maka, dia tidak akan menikmati permainan *softball*. Oleh karena itu, kami menyediakan kegiatan nonkompetitif untuk agar anak tersebut dapat berhasil. Di kelas yang sama, seorang anak perempuan mungkin telah bermain *softball* dalam tim selama beberapa tahun dan menjadi sangat kompeten. Kami mencoba memberinya aktivitas seperti permainan yang berkaitan

dengan *softball* dia dan sekelompok teman sekelas dapat memilih untuk mencatat skor. Untuk pembelajaran yang lebih efektif di kelas membaca dan matematika, peserta didik dikelompokkan berdasarkan kemampuan (instruksi dibedakan). Meskipun lebih sulit untuk melakukan ini dalam pendidikan jasmani, kami memberikan tugas yang berbeda berdasarkan kemampuan peserta didik.

## F. Kedudukan Kebugaran Jasmani dalam Pendekatan Tema Keterampilan

Kesehatan jasmani adalah bagian penting dari pendekatan tema keterampilan. Standar Nasional 3 (SHAPE America 2014) menunjukkan bahwa peserta didik harus mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai dan mempertahankan tingkat aktivitas jasmani dan kebugaran yang meningkatkan kesehatan. Seperti yang kami jelaskan di bab sebelumnya bahwa keterkaitan terjalin di seluruh program, bukan terbatas pada satu program



**Gambar 1.3** Berpindah/bergerak dengan bantuan teman adalah contoh pengembangan konsep hubungan dengan orang lain dalam materi pembelajaran senam.

Penekanannya bukanlah pada melatih peserta didik untuk mendapat nilai yang baik dalam tes kebugaran jasmani. Penekanan kami ada tiga hal: (1) Kami mencoba memberikan pengalaman yang membantu peserta didik memahami dan menghargai

pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. (2) Merancang pelajaran untuk membantu peserta didik menikmati aktivitas jasmani, sehingga mereka memilih untuk menjadikannya bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. (3) Membekali peserta didik pengetahuan tentang komponen kebugaran dan pentingnya masing-masing untuk kesehatan.

---

## **G. Kedudukan Kebugaran Jasmani dalam Pendekatan Tema Keterampilan**

Pendekatan tema keterampilan, seperti yang akan guru lihat, mendorong peserta didik untuk berpikir sambil bergerak. Jadi, seperti kebugaran jasmani, kognitif adalah bagian dari setiap pelajaran yang kita ajarkan. Dengan pendekatan ini, fokusnya tidak hanya pada gerak fisik peserta didik tetapi juga pada bagaimana dan mengapa mereka bergerak dengan cara tertentu, serta cara yang paling efisien dan efektif untuk melakukannya. Peserta didik harus memiliki kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tentang konsep, prinsip, strategi, dan taktik yang berkaitan dengan kinerja gerak (SHAPE America 2014). Kontribusi integral dari pendekatan tema keterampilan berfokus pada peserta didik yang mengembangkan pemahaman fungsional tentang gerak. Pemahaman fungsional, kognitif, dan kinerja, berfungsi sebagai dasar untuk pengalaman pendidikan jasmani.

---

## **H. Kedudukan Domain Afektif yang Sesuai dengan Pendekatan Tema Keterampilan**

Selain memberikan pengalaman belajar berkualitas tinggi pada ranah psikomotorik dan ranah kognitif, pendekatan tema keterampilan menekankan pada ranah afektif. Perilaku pribadi dan sosial yang bertanggung jawab yang menghormati diri sendiri dan orang lain adalah bagian penting dalam pemahaman secara fisik (SHAPE America 2014). Kita sebagai guru percaya perasaan, emosi, dan konsep diri peserta didik tidak pernah dapat diabaikan, kami berusaha merancang pembelajaran kami agar sesuai dengan perkembangan dan menyadari bahwa peserta didik memiliki kemampuan, sikap, dan perasaan yang berbeda. Sehubungan dengan domain afektif, kami dengan cermat mengikuti pedoman praktik yang sesuai (SHAPE America 2009) untuk memastikan bahwa peserta didik diperlakukan dengan adil, penuh kasih, dan setara. Penting untuk dicatat bahwa perilaku yang bertanggung jawab bukanlah produk sampingan dari pendekatan tema keterampilan. Sebaliknya, itu harus diajarkan melalui pelajaran yang dirancang dengan cermat dan dipromosikan menggunakan

lingkungan belajar yang positif dan aman secara emosional untuk semua anak (Holt / Hale 2015).

### Ringkasan

Pendekatan tema keterampilan menggambarkan konten (apa yang diajarkan) dan pedagogi (bagaimana hal itu diajarkan) yang digunakan dalam program pendidikan jasmani yang sesuai dengan perkembangannya. Pendekatan ini mengakui bahwa usia dan tingkat kelas merupakan indikator kemampuan fisik yang tidak sesuai; oleh karena itu, pelajaran dirancang untuk mempertimbangkan kemampuan dan minat yang berbeda. Kurikulum Berlian memberikan gambaran umum tentang bagaimana konten dapat dikembangkan secara berurutan sehingga program sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas bekerja sama untuk memberikan landasan gerak yang kokoh bagi peserta didik muda untuk mencapai kompetensi dan kepercayaan diri untuk tetap aktif secara fisik sepanjang waktu, seumur hidup.

Awalnya pendekatan tema keterampilan menekankan pada pengembangan keterampilan gerak dasar (misalnya, melempar, menyeimbangkan, memukul). Saat peserta didik berkembang sesuai kemampuannya, tema keterampilan dapat diajarkan sesuai dengan konteks olahraga, permainan, gerak berirama, dan senam.



## Tema Keterampilan dan Konsep Gerak



Tujuan utama guru dalam pendekatan tema keterampilan adalah untuk memberi peserta didik tingkat kompetensi yang mengarah pada keyakinan yang mendorong mereka untuk menjadi, dan tetap aktif secara fisik seumur hidup. Tujuan kami adalah untuk membantu peserta didik memperoleh keterampilan yang cukup untuk berpartisipasi dengan gembira dalam banyak kegiatan, tidak hanya beberapa olahraga beregu, dan untuk menghindari kegagalan dan rasa malu yang luar biasa yang sering kali diakibatkan oleh kurangnya keterampilan. Dengan berfokus pada belajar dan mempraktikkan keterampilan daripada aturan atau struktur permainan dan olahraga, kita dapat secara

drastis meningkatkan jumlah aktivitas yang benar-benar diterima peserta didik, dengan demikian meningkatkan kesempatan mereka untuk mempelajari keterampilan gerak dasar yang merupakan fondasi untuk menjadi penggerak seumur hidup. Hal yang tidak kalah penting adalah bagaimana keterampilan itu diajarkan.

Biasanya, peserta didik yang sedang belajar membaca diajari mengenal huruf terlebih dahulu, lalu bagian kata, lalu kata lengkap, dan terakhir kalimat. Peserta didik yang mempelajari matematika belajar memecahkan masalah setelah mereka memahami fungsi dasar angka dan tanda. Peserta didik yang belajar memainkan alat musik biasanya mempelajari tangga nada sebelum mencoba sebuah lagu. Dalam pendidikan jasmani, terlalu sering peserta didik melakukan permainan, gerak berirama, atau aksi senam sebelum mereka mampu melakukan keterampilan gerak dasar secara memadai. Terlalu sering peserta didik mengetahui aturan permainan atau formasi gerak berirama, tetapi mereka tidak memiliki keterampilan gerak yang dibutuhkan untuk berhasil dan menyenangkan. Cara mengajari peserta didik berpartisipasi secara efektif dalam berbagai kegiatan adalah dengan berfokus pada pengembangan keterampilan gerak yang diperlukan, pendekatan pembelajaran ini dengan tema keterampilan.

Salah satu cara termudah untuk memahami tema keterampilan adalah dengan memikirkan olahraga yang populer, contohnya *softball*, *baseball*, sepak bola, bola basket, voli dll. Keterampilan utama yang digunakan untuk bermain *softball* adalah melempar, menangkap, memukul, dan berlari. Dalam olahraga populer lainnya – bola basket – melempar, menangkap, berlari, menggiring bola dengan tangan, melompat dan mendarat, dan keterampilan mengejar dan melayang sering digunakan. Jelas kami dapat membuat daftar sejumlah olahraga dan kegiatan lainnya. Intinya adalah beberapa keterampilan yang sama – misalnya, melempar, menangkap, dan berlari – digunakan dalam kedua olahraga, dan dalam banyak lagi lainnya. Jadi, jika peserta didik belajar melempar dan menangkap, peluang mereka untuk bermain dan menikmati olahraga seperti *softball* atau basket meningkat karena mereka memiliki peluang yang besar untuk berhasil dalam olahraga tersebut. Guru berperan dalam memberikan tema keterampilan, meskipun cara penggunaannya (konteksnya) berbeda dari satu olahraga ke olahraga lainnya. Tabel 3.1 mencantumkan berbagai tema keterampilan dan menunjukkan penekanan pada cabang olahraga.

Tabel 3.1 Tema Keterampilan yang Digunakan dalam Olahraga

Tema Keterampilan	Olahraga													
	Bola Basket	American Football	Gerak Berirama	Golf	Hoki	Bela Diri	Panjat Tebing	Sepak Bola	Softball	Tenis Lapangan	Atletik	Senam	Ultimate Frisbee	Bola Voli
Berpindah	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X
Mengejar, berlari menghindar	X	x			x	x		x	x				x	
Meloncat, mendarat	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x
Keseimbangan	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Memindahkan berat badan	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Berguling		x	x			x						x		x
Menendang		x	x			x		x						
Melempar	x	x						x	x	x	x		x	x
Menangkap	x	x						x	x				x	
Memvoli								x						x
Menggiring	x				x			x						
Memukul dengan raket										x				
Memukul dengan stik golf				x										
Memukul dengan bet									x					

\*Tabel ini dimaksudkan hanya untuk memberikan gambaran bagaimana variasi tema keterampilan digunakan dalam konteks olahraga

## A. Karakteristik Tema

Dalam pendidikan jasmani, berbagai gerak dapat dianggap sebagai tema. Tema keterampilan pada awalnya dipraktikkan sebagai keterampilan gerak fundamental dan kemudian dalam konteks yang semakin kompleks, dengan tema dan konsep keterampilan lainnya, saat peserta didik menjadi lebih terampil. Tema keterampilan adalah fondasi atau blok bangunan untuk partisipasi yang berhasil dan menyenangkan dalam permainan, olahraga, senam, gerak berirama, dan aktivitas jasmani lainnya. Dengan meninjau kembali suatu gerak – terkadang dalam konteks sebelumnya dan terkadang dalam konteks yang berbeda – kami memberi anak variasi tema

keterampilan. Variasi ini mengarah pada keterampilan serta keragaman. Melompat, misalnya, dapat disajikan sebagai melompat dari suatu objek – kotak atau meja – dan mendarat dengan baik.

Gerak ini dapat ditinjau kembali dengan sedikit variasi: melompat dari suatu objek dan mendarat menghadap arah yang berbeda dari posisi tolakan. Melompat untuk menjauh atau melompat yang sinkron dengan gerak lain akan sangat berbeda, namun temanya masih berkaitan dengan melompat. Melompat untuk menangkap bola di *football*, *softball*, atau basket juga merupakan variasi dari tema lompat. Jika memungkinkan, kami menunjukkan kepada peserta didik kesamaan dalam gerak yang digunakan dalam konteks yang berbeda untuk meningkatkan pemahaman kognitif mereka tentang prinsip-prinsip yang mendasari keberhasilan kinerja suatu gerak. Ini dapat mengakibatkan transfer pembelajaran dari satu keterampilan ke keterampilan lain dan, kemudian, satu aktivitas ke aktivitas lainnya.

## B. Tema Keterampilan dan Konsep Gerak

Pada tabel di bawah ini akan disajikan kategori dan komponen konsep gerak (tabel 3.2) dan kategori (keterampilan dan konsep dasar) yang akan diajarkan dalam pendidikan jasmani, bukan dengan olahraga, tetapi dengan analisis gerak yang digunakan di sebagian besar olahraga dan kegiatan fisik. Tabel juga berfungsi sebagai panduan untuk memastikan bahwa kami mengajarkan semua gerak penting dan tidak meninggalkan gerak apa pun.

**Tabel 3.2 Kategori Konsep Gerak dan Komponen-komponennya**

Kategori Konsep Gerak	Konsep Gerak	Komponen
Kesadaran ruang (kemana tubuh bergerak)	Lokasi	Ruang sendiri-ruang bebas
	Arah	Ke depan, ke belakang, ke samping (kanan dan kiri), searah jarum jam dan berlawanan dengan arah jarum jam
Usaha (bagaimana tubuh bergerak)	Level	Rendah, sedang, tinggi
Hubungan (bagian tubuh, dengan objek, dengan orang)	Jalur	Lurus, serong dan zig-zag
	Perpanjangan/perluasan	Luas, sempit, jauh, dekat
	Waktu	Cepat, lambat
	Kekuatan	Kuat, lemah
	Alur	Terikat dan mengguling, halus dan kasar

Kategori Konsep Gerak	Konsep Gerak	Komponen
	Bagian tubuh	Memutar, menepi, menyamping dan berputar, simetris dan nonsimetris
	Dengan objek dan atau orang	Atas/bawah, on/off, dekat/jauh, depan/belakang, disamping, bersama, Melalui, bertemu/berpisah, sekeliling, berkeliling
	Dengan orang	Memimpin/mengikuti, berkaca/mencocokkan, serempak/kontras, sendiri dalam keramaian, sendiri, berpasangan, grup, antargrup

\*Tabel ini merepresentasikan banyak konsep gerak yang diajarkan di pembelajaran PJOK sekolah dasar, tidak berarti semua dimasukkan tapi menyediakan contoh konsep gerak.

**Tabel 3.3 Kategori Tema Keterampilan, Tema Keterampilan dan Komponen-Komponen**

Lokomotor	Berpindah	Berjalan, berlari, melompat, melangkah, meluncur, <i>Gallop</i> dan <i>skipping</i> Berjalan, berlari, melompat, melangkah, meluncur, galop dan skiping <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di ruang umum</li> <li>• Dalam jalur</li> <li>• Di arah berbeda</li> <li>• Pada kecepatan berbeda</li> <li>• Terikat dan mengguling</li> <li>• Dalam permainan, olahraga dan senam</li> </ul>
	Mengejar, berlari, menghindar	Berpindah untuk mengejar, melarikan diri, dan menghindar, menghindari rintangan benda dan orang, pengejaran, berlari dan menghindar dalam permainan dengan orang lain.

Nonlokomotor	Menekuk, meregang, memuntir, dan mengguling	Berpindah untuk meloncat sambil berputar, memuntir dan meregang untuk menangkap bola yang dilempar oleh teman sambil berpindah
	Meloncat dan mendarat	Meloncat dengan jarak dan ketinggian, 5 pola dasar meloncat dan mendarat, meloncat melampaui rintangan, melompati tali, mendarat dengan berhasil dan mengapung, meloncat untuk melempar dan menangkap, meloncat dengan teman
	Keseimbangan	Keseimbangan pada landasan pendukung yang berbeda, dalam bentuk berbeda, di atas bangku, keseimbangan terbalik, keseimbangan berurutan dengan tema keterampilan lain
	Memindahkan berat badan dan berguling	Memindahkan berat badan dari kaki ke tangan, di atas dan bawah peralatan, memindahkan berat badan ke dalam dan keluar peralatan, memindahkan berat badan berurutan dengan mengguling ke depan dan menyamping, berguling dengan kecepatan yang berbeda, memindahkan berat badan dan berguling, berguling ke dalam ke luar peralatan. Berguling berlanjut.
Manipulatif	Menendang dan memvoli	Menendang untuk mendekatkan jarak ke target, menggiring dengan kaki ke arah teman, sepakbola satu lawan satu, menendang dalam miniatur permainan, memvoli pada jarak tertentu dengan akurasi, berlari dan memvoli, dalam miniatur permainan

	Melempar dan menangkap	Melempar pada jarak tertentu, tangan dari bawah, tangan dari atas, tangan dari samping, pada target, melempar dengan teman, melempar cakram, menangkap dari lemparan sendiri, dari teman, sambil berlari, sambil meloncat, dalam miniatur permainan
	Memvoli dan menggiring	Menggiring dalam ruang sendiri, pada tingkatan berbeda, berpindah, perubahan kecepatan, perubahan arah, dalam jalur, berhadapan dengan lawan, dalam miniatur permainan
	Memukul dengan raket dan <i>paddle</i>	Memukul balon dan bola tergantung, memukul ke atas, bawah, dan pada target, memukul pada tingkatan yang berbeda, memukul melampaui net, teman memukul
	Memukul dengan tongkat panjang	Memukul dengan stik golf, <i>bats</i> (tongkat pemukul), stik hoki untuk jarak dan akurasi

\*tabel ini merepresentasikan banyaknya tema keterampilan yang diajarkan dalam pendidikan jasmani. Tidak berarti semua mesti dimasukkan tapi menyediakan contoh tema keterampilan. Sumber utama untuk penjelasan tema keterampilan dan konsep gerak berdasar pada karya Sheila Stanley, *Pendidikan Jasmani: Orientasi Gerak, Edisi Kedua* (New York: Mc Graw-Hill, 1977), dia menganalisis dan menerapkan karya dari Rudolf laban untuk Guru Pendidikan Jasmani Amerika.



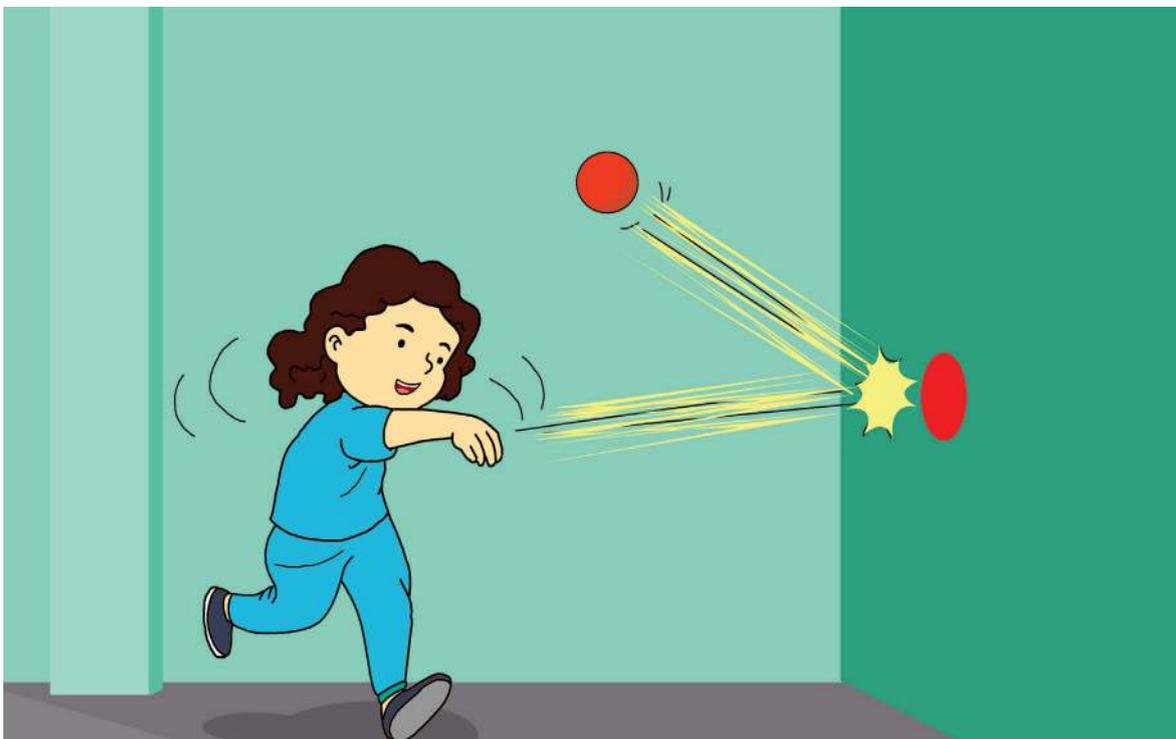
## Guru yang Reflektif

Guru yang baik harus menghubungkan pengajarannya dengan dunia peserta didik apa adanya, bukan seperti yang diinginkannya.

- Hebert Foster (1974)

Tidak peduli berapa banyak usaha yang telah dilakukan seorang guru dalam tugas individualisasi, sepertinya selalu ada kebutuhan untuk membuat tugas yang lebih sesuai untuk individu atau kelompok kecil di dalam kelas.

- Judith E.Rink (2014)



Salah satu pedoman dalam pendidikan saat ini adalah diferensiasi instruksi. Konsep ini mengakui bahwa semua anak tidak identik dan guru harus berusaha memvariasikan pembelajaran mereka, baik apa dan bagaimana mereka mengajar, berdasarkan kemampuan anak.

Kami tahu Anda setuju bahwa tidak ada dua anak yang persis sama. Ada perbedaan fisik yang jelas dan banyak lagi kepribadian halus dan perbedaan individu. Apa yang mengasyikkan bagi satu anak, membosankan bagi anak lainnya. Beberapa anak muda dapat mencapai banyak hal sendiri; peserta didik lain membutuhkan pemantauan kemajuan yang hampir konstan. Ini dapat berlaku pada remaja dan orang dewasa juga. Beberapa orang mungkin senang dengan tantangan dan persahabatan dari permainan tim, sementara yang lain lebih suka tantangan dan kepuasan olahraga dan aktivitas individu. Sekolah juga berbeda. Administrator dapat menjadi ketat, melemahkan, atau mendukung. Rekan guru dapat kooperatif atau kompetitif, membantu, atau menghalangi. Unit ini juga memberikan gambaran umum tentang pembelajaran reflektif dan alasan pembelajaran reflektif, sebagai lawan dari pembelajaran invarian (Tabel 4.1).

**Tabel 4.1 Perbandingan Pembelajaran Reflektif dan Pembelajaran Invarian**

Variabel	Guru Reflektif	Guru Invariant
Rencana	Rencana pembelajaran yang tepat untuk mengatasi perbedaan antara kelas dan peserta didik	Gunakan rencana yang sama untuk setiap kelas dasar dan rencana yang sama untuk setiap kelas menengah
Kemajuan di dalam dan di antara pelajaran	Mendasarkan perkembangan pada faktor-faktor seperti (1) tingkat perkembangan anak; (2) kebutuhan keterampilan fisik; (3) minat pada topik atau aktivitas tertentu	Mendasarkan perkembangan pada faktor-faktor, seperti (1) waktu setiap unit dalam enam minggu; (2) jumlah materi yang akan dibahas dalam satu semester/tahun; (3) formula atau perkembangan yang telah ditentukan sebelumnya
Metode	Variasikan metode menurut faktor-faktor seperti (1) karakteristik anak di kelas; (2) tujuan pembelajaran; (3) kemampuan anak menerima tanggung jawab	Menerapkan metode yang sama pada semua kelas dan berharap bahwa peserta didik pada akhirnya akan memenuhi harapan guru

Variabel	Guru Reflektif	Guru Invariant
Kurikulum	Merancang kurikulum yang bervariasi untuk setiap kelas, setelah memeriksa peserta didik untuk menentukan kemampuan dan kebutuhan mereka	Menggunakan konten kurikuler yang telah ditentukan tanpa mempertimbangkan faktor-faktor seperti kemampuan anak, pengaruh komunitas, atau minat anak
Alat dan fasilitas	Ubah kegiatan dan pelajaran menyesuaikan perlengkapan dan fasilitas yang tersedia	Ajarkan kegiatan dan pelajaran yang menggunakan peralatan dan fasilitas yang tersedia
Disiplin	Berusaha untuk memahami masalah manajemen dan kemudian mencari penyebabnya, memodifikasi prosedur pembelajaran yang sesuai	Asumsikan bahwa peserta didik berperilaku tidak pantas dan gunakan tindakan hukuman untuk mengubah perilaku individu dan kelas
Penilaian	Menilai peserta didik secara teratur dan mencari kritik yang membangun mengenai pembelajaran mereka dari peserta didik dan rekan kerja	Menilai secara sporadis dan sering mendasarkan penilaian pada apakah peserta didik menyukai pelajaran, berapa lama mereka tetap tertarik, dan seberapa baik mereka berperilaku

## A. Pembelajaran Reflektif

Praktik pembelajaran reflektif adalah mengakui bahwa peserta didik itu berbeda. Ini juga dapat disebut pembelajaran yang disesuaikan, karena guru menyesuaikan konten, dan pembelajarannya, untuk menyesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dan kelas secara individu. Pembelajaran reflektif secara langsung berkaitan dengan konsep pembelajaran yang sesuai secara perkembangan dan instruksional, yang mengakui bahwa peserta didik berkembang pada tingkat dan tahapan yang berbeda (SHAPE America 2009). Pembelajaran invarian, kebalikan dari pembelajaran reflektif, mengasumsikan bahwa semua anak memiliki kemampuan, minat, dan tingkat kebugaran fisik yang identik.

Pembelajaran reflektif tidak mengacu pada metode atau gaya pembelajaran tertentu; ini mengacu pada banyak keterampilan mengajar yang digunakan oleh guru (Graham, Elliott, dan Palmer 2016). Guru reflektif terlibat dalam praktik reflektif dengan merancang dan melaksanakan program pendidikan yang sesuai dengan keunggulan disekolah tersebut. Pembelajaran invarian ditandai dengan penggunaan satu pendekatan, dan seringkali konten yang identik, dalam semua situasi pembelajaran. Guru invarian sering mengandalkan kurikulum yang ditentukan

yang memberikan pelajaran yang sama yang diatur menurut tingkat kelas, dengan demikian mengasumsikan bahwa semua anak memiliki kemampuan yang sama dan bahwa satu sekolah secara virtual identik dengan sekolah lain.

---

## B. Perlunya Guru yang Reflektif

Jika semua sekolah, kelas, dan peserta didik identik, tidak perlu ada pembelajaran yang reflektif. Kita selaku guru akan memberikan pelajaran.



Gambar 4.1 Guru sebagian besar mengajar di luar ruangan.

---

## C. Nilai Seorang Guru

Telah jelas bahwa salah satu variabel terpenting dalam pembelajaran adalah disposisi pribadi (sikap dan keyakinan) yang dibawa guru ke situasi mengajar kita. Beberapa guru pendidikan jasmani, misalnya, lebih tertarik pada pembinaan daripada mengajar dan program mereka mencerminkan kurangnya perencanaan dan minat pada pendidikan jasmani yang berkualitas tinggi. Guru pendidikan jasmani lainnya benar-benar berdedikasi pada program mereka dan menghabiskan banyak waktu merencanakan pengalaman belajar yang baru dan menarik, serta waktu luang dengan peserta didik sebelum dan setelah sekolah. Guru pendidikan jasmani lainnya memandang pendidikan jasmani hanya sebagai bentuk istirahat bagi peserta didik dari rutinitas kelas, sehingga program mereka terutama kegiatan jasmani tanpa tujuan atau penekanan pada pembelajaran.

Di beberapa sekolah, pendidikan jasmani juga menjadi tanggung jawab guru kelas. Seperti guru pendidikan jasmani, guru kelas berbeda dalam pandangan mereka tentang tujuan dan pentingnya aktivitas jasmani dalam kehidupan peserta didik. Beberapa guru kelas, misalnya, menemukan waktu dalam jadwal mereka yang padat untuk mengembangkan program bagi peserta didik yang benar-benar meningkatkan pengembangan sikap dan pembelajaran positif. Sebaliknya, guru kelas lain memandang pendidikan jasmani sebagai sebuah waktu istirahat bagi peserta didik dan diri mereka sendiri dan mengandalkan kegiatan tradisional yang tidak pantas.

Idealnya, setiap guru kelas atau guru pendidikan jasmani akan menghargai pentingnya pendidikan fisik dan aktivitas jasmani untuk peserta didik dan mengembangkan program yang sesuai dengan efektifitas perkembangan untuk peserta didik. Namun secara realistis, akan selalu ada beberapa guru yang kembali pada cara-cara yang dilakukan di masa lalu daripada bekerja untuk mengembangkan program inovatif. Selain nilai-nilai guru, sejumlah variabel lain berkontribusi pada kemudahan atau kesulitan dalam mengembangkan program pendidikan jasmani yang berkualitas.

---

#### D. Ukuran Kelas

Hubungan pada pencapaian guru dalam pendidikan jasmani adalah ukuran kelas. Kelas pendidikan jasmani seringkali merupakan kelas terbesar di sekolah. Seseorang tidak membutuhkan banyak pengalaman mengajar untuk menyadari bahwa jumlah peserta didik dalam kelas tertentu, variabel lain yang dikecualikan, secara signifikan menentukan apa yang dapat dicapai oleh seorang guru. Pembelajaran yang ideal akan dapat dilaksanakan dengan jumlah 25 anak, namun, apabila ada penggabungan kelas yang mencapai lebih dari itu, maka pembelajaran tidak akan berjalan dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa, dalam pengaturan ini, peserta didik berada pada posisi yang kurang menguntungkan.

Dengan kelas besar, terjadi penurunan waktu pembelajaran karena masalah manajemen dan penurunan kesempatan praktik (Hastie dan Saunders 1991), serta penurunan kemampuan guru untuk memberikan instruksi individual (NASPE 2006). Itulah alasan utama direkomendasikan agar kelas pendidikan jasmani memiliki ukuran yang sama seperti kelas umumnya. (SHAPE America 2015; USDHHS 2017).

Agar guru lebih dari sekadar memberikan arahan kepada peserta didik, mereka harus memiliki kesempatan untuk mengamati dan menganalisis serta memberi umpan balik kepada peserta didik. Kajian literatur mendukung sudut pandang ini: "Semakin banyak guru yang berhasil melakukan lebih banyak pembelajaran tutorial. Mereka berbicara kepada kelas secara keseluruhan untuk memberikan struktur dan memberikan arahan umum, tetapi kebanyakan dari instruksi aktual mereka diberikan dalam kelompok kecil atau kepada individu (Good, Biddle, dan Brophy 1975, hlm. 70)". Ukuran kelas sangat memengaruhi pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan oleh seorang guru untuk mengembangkan pengalaman pendidikan yang sukses.

Untuk alasan yang disebutkan sebelumnya, penulis mengasumsikan bahwa ukuran kelas yang masuk akal bagi seorang guru adalah maksimal 30 orang.. Kami juga tahu ini tidak realistis bagi banyak guru. Jadi apa yang harus dilakukan seorang guru jika menugaskan 60 atau bahkan 90 anak dalam satu kelas? Seperti dijelaskan sebelumnya, konsekuensi negatif terkait dengan ukuran kelas yang besar adalah masalah keamanan, berkurangnya peluang praktik, dan penurunan waktu pembelajaran (NASPE 2006).



Gambar 4.2 Guru mengajar di ruang olahraga yang digunakan hanya untuk penjas.

## E. Dapatkah Saya Menjadi Guru Reflektif?

Langkah pertama untuk menjadi guru reflektif adalah percaya bahwa penting untuk menjadi guru reflektif, bukan invarian. Ini mungkin sangat menantang untuk jurusan pendidikan jasmani. Dapatkah kita mengingat teman-teman di kelas pendidikan jasmani? Beberapa kelebihan berat badan, beberapa kurang terampil, beberapa tidak menyukai persaingan, dan beberapa tidak menikmati aktivitas jasmani secara umum. Sekarang sebagai seorang guru, Anda memiliki tanggung jawab untuk semua anak di kelas, bukan hanya para atlet! Apa yang akan dilakukan untuk peserta didik muda ini yang mungkin tidak menyukai olahraga dan aktivitas jasmani? Guru reflektif mengkhawatirkan peserta didik ini: apa yang dapat mereka lakukan untuk

memberikan pengalaman belajar yang menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi mereka? Jawabannya adalah mereka tidak akan mengajar seperti yang mereka lakukan di masa lalu karena ada cara yang lebih baru dan lebih baik.

## F. Bagaimana Saya Menjadi Guru Reflektif?



Gambar 4.3 Guru yang reflektif secara konstan mengobservasi kelasnya untuk menentukan kebutuhan, minat dan kemampuan anak.

Pembelajaran reflektif melibatkan perencanaan dan perancangan pelajaran yang merupakan pengalaman belajar yang menyenangkan. Ini kebalikan dari “memberi bola”, guru hanya menyajikan kegiatan yang membuat peserta didik sibuk, senang, dan baik tanpa tujuan pembelajaran. Tidak ada satu pun kurikulum atau program yang telah dikemas untuk semua guru di setiap sekolah. Jika Anda menerima masukan atau pernyataan ini, Anda berada di jalur yang tepat untuk menjadi guru reflektif.

Guru reflektif memiliki kemampuan untuk berpikir kritis serta kemampuan untuk mengasosiasikan pikiran dengan tindakan (Tsangaridou dan O’Sullivan 1997). Kegiatan reflektif memandu pemikiran guru sebelum, selama, dan setelah pembelajaran (Hall dan Smith 2006) dan menginformasikan baik pekerjaan sehari-hari mereka dengan peserta didik serta mengajar sepanjang waktu (Tsangaridou dan

O'Sullivan 1997). Para guru tidak mengajarkan pelajaran yang sama terus menerus, tahun demi tahun. Mereka mengubah pelajaran mereka dari kelas ke kelas, hari ke hari, dan tahun ke tahun berdasarkan refleksi mereka tentang bagaimana dan apa yang bisa ditingkatkan.

Langkah tambahan untuk menjadi guru reflektif melibatkan penilaian pembelajaran peserta didik. Menilai pembelajaran dapat membantu guru untuk menentukan seberapa baik sesuatu telah dipelajari oleh peserta didik, memberi informasi tambahan tentang keefektifan guru. Misalnya, guru dapat menilai keterampilan gerak dasar menggunakan berbagai alat yang standar dan tidak standar. Hal ini dapat memberikan umpan balik kepada peserta didik, menilai pembelajaran peserta didik, melaporkan kemajuan kepada orang tua, dan memberi informasi penting tentang kebutuhan dan minat masing-masing anak, semuanya merupakan umpan balik penting yang membantu menjadi guru yang reflektif dan menginformasikan pembelajaran di masa depan.

#### **Tabel 4.2. Pertanyaan yang Ditanyakan oleh Guru Reflektif**

- Bagaimana dengan peserta didik saya, kelas, dan situasi pembelajaran yang unik? Apakah saya mengembangkan pelajaran dan kurikulum yang sesuai?
- sejauh mana peserta didik saya mencapai tujuan pembelajaran saya? Bagaimana saya tahu?
- sejauh mana peserta didik mencapai tujuan pembelajaran mingguan dan tahunan saya? bagaimana saya tahu?
- Sejauh mana peserta didik mencapai standar nasional pendidikan jasmani? Apakah mereka mencapai hasil pada tingkatan kelas?
- Nilai apa yang terdapat dalam pengajaran saya? Bagaimana program saya mencerminkan nilai-nilai itu?
- Apakah lingkungan kelas membantu atau menghalangi kemampuan peserta didik untuk belajar?
- Apakah saya memperlakukan semua peserta didik sama?
- Apa tantangan terbesar saya, dan bagaimana cara mengatasinya?
- Apa tujuan pembelajaran profesional yang saya miliki? Aktivitas dan sumber daya pengembangan profesional apa yang dapat membantu saya mencapai tujuan tersebut?

**Tabel 4.3. Karakter Guru Reflektif**

- Ikuti siklus mendeskripsikan dan mengkritik pengajaran dan penetapan tujuan mereka.
- Mempertimbangkan keistimewaan sekolah.
- Berkomitmen untuk pembelajaran dan pengembangan peserta didik.
- Ubah pengajaran dan kurikulum berdasarkan kebutuhan peserta didik.
- Rencanakan dan rancang pelajaran yang merupakan pengalaman belajar yang bermakna.
- Berkomitmen untuk pembelajaran seumur hidup dan pengembangan profesional
- Dikhususkan untuk meningkatkan praktik.
- Mintalah nasihat, kritik, dan umpan balik rekan.
- Ambil tanggung jawab atas tindakannya sendiri daripada menyalahkan peserta didik.
- Berkomitmen untuk memiliki nilai-nilai.
- Terbuka untuk eksperimen dan ide-ide baru.
- Luangkan waktu untuk merenungkan kesuksesan mereka dan tingkat pencapaian pada area yang perlu diperbaiki.
- Guru reflektif tidak berbeda. Seperti yang Anda ketahui sekarang, menjadi guru yang hebat membutuhkan kerja keras berjam-jam. Hanya karena seorang guru memiliki 10 atau 15 tahun pengalaman mengajar dan gelar master tidak berarti dia telah menjadi guru yang luar biasa. Proses pengajaran yang efektif juga tidak berbeda.



## Menentukan Tingkat Keterampilan Umum (TKU)

Ketika orang tua memiliki suara dalam program pendidikan jasmani, mereka selalu bersikeras bahwa kurikulum mencakup gerak berirama, permainan, dan keterampilan olahraga dari budaya mereka. Pada level sekolah dasar, aktivitas ini sering didahului dengan keterampilan gerak dasar yang dikombinasikan ke dalam tugas yang lebih kompleks berdasar usia dan level keterampilan yang semakin meningkat. Para guru terlalu terkonsentrasi pada proses pembelajaran dengan memilih isi yang sesuai untuk level perkembangan apapun yang peserta didik tunjukkan.

-Vern Seefeldt



Pada unit ini akan dibahas mengenai konsep dari Tingkat Keterampilan Umum (TKU), namun sebelumnya akan disajikan karakteristik yang dapat diamati pada masing-masing tingkat keterampilan umum tersebut.

---

## A. Karakteristik yang dapat diamati dari tingkat keterampilan umum

### 1. Tingkat prakontrol

- Anak tidak dapat mengulangi gerakan secara berurutan, satu gerakan tidak terlihat seperti gerakan lain ketika melakukan gerakan yang sama.
- Anak menggunakan gerakan asing yang tidak diperlukan untuk melakukan keterampilan secara efisien.
- Anak tampak terkejut dan sering tidak mendekati keterampilan dengan benar.
- Penampilan yang benar terjadi secara spontan daripada ketika diharapkan. Ketika si anak berlatih dengan bola, bola seolah-olah menguasai si anak.

### 2. Tingkat kontrol/kendali

- Gerakan anak tampak lebih terkendali dan tampaknya lebih sesuai dengan intensitas anak.
- Gerakan tampak lebih konsisten, dan pengulangannya agak mirip.
- Anak mulai lebih sering melakukan keterampilan dengan benar.
- Upaya anak untuk menggabungkan satu gerakan dengan gerakan lain atau melakukan keterampilan yang berhubungan dengan objek atau orang yang dapat diprediksi biasanya tidak berhasil.
- Karena gerakannya tidak otomatis, anak perlu berkonsentrasi secara intens pada apa yang dia lakukan.

### 3. Tingkat pemanfaatan

- Gerakan menjadi lebih otomatis dan berhasil dilakukan dengan konsentrasi.
- Sekalipun konteks tugasnya bervariasi (sedikit pada awalnya), anak masih dapat melakukan gerakan dengan baik.
- Anak telah mengembangkan kendali atas keterampilan dalam situasi yang dapat diprediksi dan mulai terampil bergerak dalam situasi yang tidak dapat diprediksi. Anak dapat mengeksekusi keterampilan dengan cara yang sama secara konsisten.
- Anak dapat menggunakan keterampilan tersebut dalam kombinasi dengan keterampilan lain dan tetap melakukannya dengan tepat.

### 4. Tingkat terampil/mahir

- Keterampilan hampir menjadi kebiasaan, dan gerak yang ditampilkan lebih ajeg.

- Anak mampu fokus pada gerakan asing lawan, dan objek tak terduga.
- Gerakannya sering kali tampak tanpa usaha karena anak melakukan keterampilan tersebut dengan mudah.
- Gerakan dapat dilakukan dengan sukses dalam berbagai situasi yang direncanakan dan tidak direncanakan karena anak tampaknya memodifikasi kinerja untuk memenuhi tuntutan situasi.

## B. Mengidentifikasi Tingkat Keterampilan Umum (TKU)

Karakteristik yang dapat diamati dari setiap tingkat kemahiran keterampilan umum dibahas di bawah ini dan dicantumkan dalam poin di atas.

### 1. Tingkat prakontrol

Tingkat prakontrol (pemula) ditandai dengan kurangnya kemampuan untuk secara sadar mengontrol atau mereplikasi gerakan. Misalnya, seorang anak pada tingkat prakontrol yang memantulkan bola menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengejar bola daripada memantulkannya, bola tampaknya mengendalikan anak tersebut. Seorang anak yang mencoba melakukan gerakan berguling ke depan dapat menyelesaikan gerakan di atas matras atau mungkin macet, tidak berguling sama sekali atau berguling setengah ke depan dan setengah ke samping dan menyelesaikan gerakan dengan terlentang. Upaya seorang anak untuk memukul bola dengan raket ditandai dengan seringnya meleset, salah, dan pola mencolok yang tidak efisien dan tidak konsisten. Munculnya keterampilan yang sukses adalah kejutan! Sebagian besar anak prasekolah dan taman kanak-kanak berada di tingkat prakontrol. Namun, pada saat peserta didik berada di kelas satu, Anda akan mengamati beberapa dari mereka memasuki tingkat kontrol.

### 2. Tingkat kontrol/kendali

Tingkat kontrol (pemula tingkat lanjut) ditandai dengan gerakan yang tidak terlalu sembarangan— tubuh tampak merespons niat dengan lebih akurat. Gerakan anak sering kali melibatkan konsentrasi yang intens karena gerakan tersebut jauh dari otomatis. Gerakan yang diulang-ulang menjadi semakin seragam dan efisien. Pada tingkat ini, gerakan meroda yang dilakukan anak kurang lebih dapat diidentifikasi sebagai gerakan meroda; anak tersebut dapat melakukan pergerakan ke arah yang telah ditentukan sebelumnya sambil secara singkat mengangkat beban penuh di tangannya. Saat anak mencoba melempar bola ke suatu sasaran, biasanya bola bergerak ke arah sasaran tersebut.

Beberapa anak di kelas SD tingkat bawah berada pada tingkat kontrol. Anda akan mulai mengamati bahwa beberapa anak yang terlibat dalam program olahraga remaja tertentu berada di tingkat berikutnya, yaitu tingkat pemanfaatan. Namun, ini hanya berlaku untuk olahraga mereka. Misalnya, peserta didik yang mengikuti program

senam di luar program sekolah mungkin mendekati tingkat pemanfaatan dalam tema keterampilan mengguling atau memindahkan berat badan, tetapi mereka mungkin berada di tingkat prakontrol untuk melempar dan menangkap atau menendang bola.

### 3. Tingkat pemanfaatan

Tingkat pemanfaatan (menengah) ditandai dengan gerakan yang semakin otomatis. Seorang anak pada level ini dapat menggunakan suatu gerakan dengan berbagai cara, karena dia tidak perlu terlalu memikirkan cara melakukan gerakan tersebut. Menggiring bola dalam situasi permainan, cocok untuk anak pada tingkat pemanfaatan. Ketika peserta didik pada level sebelumnya (kontrol) mencoba menggiring bola, mereka menghabiskan lebih banyak waktu mengejar bola daripada menggiring bola, karena mereka tidak dapat fokus menggiring bola saat mencoba melakukan berpindah tempat menjauh dari lawan.

Ketika peserta didik bertambah besar, jarak antara tingkat keterampilan melebar. Peserta didik di kelas empat dan lima yang terlibat dalam program olahraga remaja sering kali berada pada tingkat pemanfaatan. Namun, di kelas yang sama, tidak jarang memiliki anak yang tetap berada di tingkat prakontrol, terutama karena kurangnya aktivitas mereka di luar kelas pendidikan jasmani yang diatur secara formal.

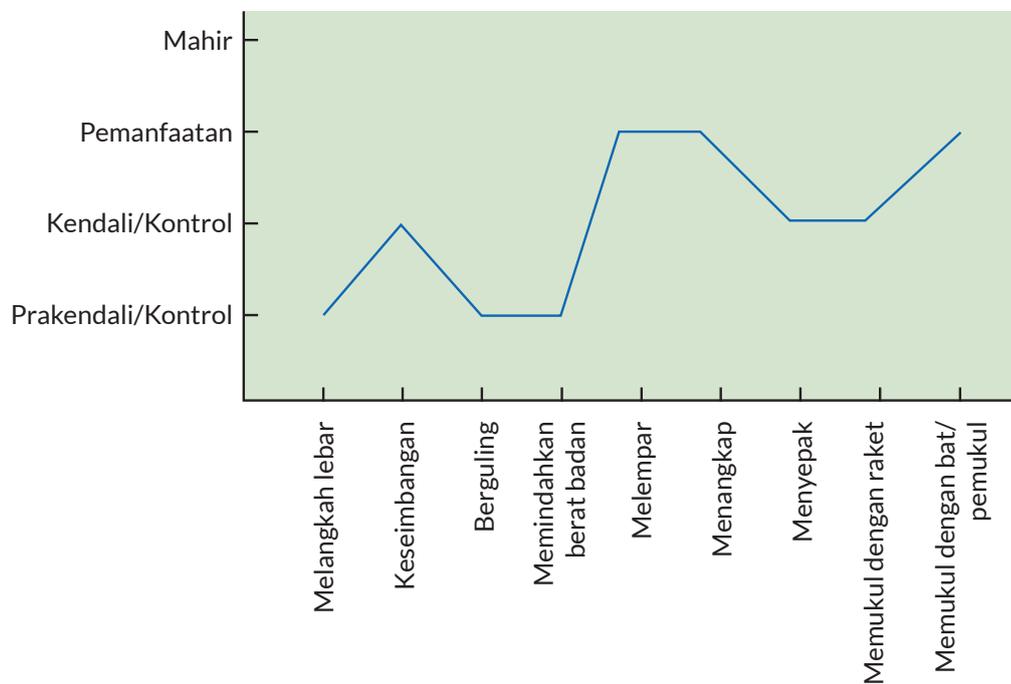
### 4. Tingkat terampil

Tingkat keempat, terampil (mahir), dicirikan oleh gerakan yang agak otomatis yang mulai tampak tanpa usaha. Pada tingkat ini, anak memperoleh kendali atas gerakan tertentu dan berkesempatan untuk menggunakan keterampilan itu dalam lingkungan yang dinamis yang mungkin memerlukan gerakan tiba-tiba dan tidak dapat diprediksi (keterampilan terbuka). Tantangan mengulang gerakan secara tepat dan dengan derajat kualitas yang terus meningkat (keterampilan tertutup) juga cocok untuk peserta didik pada tingkat ini. Jarang ada anak sekolah dasar yang memiliki tingkat terampil dalam suatu keterampilan. Pada hampir setiap contoh, terampil mereka adalah hasil dari keterlibatan mereka yang ekstensif dalam program olahraga, gerak berirama, atau senam remaja setelah sekolah.

### 5. Satu anak, lebih dari satu tingkatan

Sekarang setelah Anda memahami empat tingkat keterampilan, kami dapat memperluas penggunaan istilah secara umum. Keuntungannya sebagai guru akan jauh lebih mudah jika setiap peserta didik memiliki kemampuan yang sama, tidak hanya dalam satu kelas tetapi juga untuk setiap keterampilan. Jika demikian misalnya, kita dapat hanya mengamati seorang anak menendang bola pada tingkat pemanfaatan dan dengan demikian menentukan bahwa anak tersebut juga pada tingkat pemanfaatan dalam melempar, menyeimbangkan, dan melompat serta mendarat. Seorang anak mungkin berada di tingkat pemanfaatan dalam satu keterampilan dan di tingkat prakontrol di keterampilan lain. Bukan hal yang aneh bagi peserta didik di kelas

untuk menjadi pelempar dan penangkap yang terampil (tingkat pemanfaatan) dan berada di tingkat prakontrol dalam keterampilan nonlokomotor dalam menggulung, menyeimbangkan, dan memindahkan beban. Secara umum, yang kami maksud adalah istilah prakontrol, kontrol, pemanfaatan, dan mahir digunakan untuk mendeskripsikan kemampuan anak dalam setiap keterampilan yang diajarkan, kami tidak menggunakan serangkaian istilah yang berbeda untuk menggambarkan tingkat keterampilan untuk menyeimbangkan. Contoh hipotetis pada Gambar 5.1 mengilustrasikan dua poin: (1) TKU berlaku untuk semua keterampilan yang diajarkan dan (2) peserta didik biasanya pada tingkat keterampilan yang berbeda untuk keterampilan yang berbeda. Guru reflektif memperhitungkan perbedaan ini dalam cara mereka merencanakan pelajaran, menetapkan lingkungan belajar dan mengajarkan pelajaran. Guru yang tidak reflektif berasumsi bahwa semua anak memiliki keterampilan dan kemampuan gerakan fundamental yang identik.



Gambar 5.1 Contoh hipotetis yang mewakili berbagai tingkat terampil anak dalam berbagai keterampilan

Gambar 5.1 juga menunjukkan bahwa usia bukanlah indikator kemampuan yang akurat. Jika ya, semua orang dewasa pasti begitu terampil dalam memukul dengan raket dan kami tahu ini tidak benar. Peserta didik kelas empat dan lima sering kali berada di tingkat prakontrol ketika keterampilan baru diperkenalkan. Namun, secara umum, karena kematangan fisik dan pengalaman sebelumnya, mereka berpindah dari tingkat prakontrol lebih cepat daripada peserta didik kelas dasar (meskipun selalu ada pengecualian).

---

### C. Menggunakan Tingkat Keterampilan Umum dalam Mengajar

Tingkat keterampilan umum memberikan pedoman yang luas untuk menjawab dua pertanyaan penting bagi guru reflektif:

1. Bagaimana tingkat kemampuan motorik kelas ini?
2. Tugas dan aktivitas mana yang paling sesuai untuk kelas di TKU ini?

Meskipun akan ada berbagai tingkat keterampilan dalam kelas manapun, sebagai guru reflektif mesti membuat penilaian tentang kemampuan kelas secara keseluruhan. Kemudian memodifikasi tugas untuk individu dengan menggunakan pembelajaran berdasarkan undangan dan variasi intruksi yang dibedakan.

Tugas yang berhasil dengan satu kelas, mungkin perlu diubah (dibuat lebih mudah atau lebih sulit) untuk memenuhi kebutuhan kelas berikutnya. Kuncinya adalah menyajikan tugas yang sesuai dengan perkembangan. Untuk beberapa peserta didik, hal ini mungkin memerlukan peningkatan kesulitan, sedangkan untuk yang lain, mungkin memerlukan pengurangan kesulitan. Membuat tugas lebih mudah atau lebih sulit dapat dicapai dengan memodifikasi berbagai faktor, seperti ruang tempat tugas berlangsung, hambatan dan pendukung, perlengkapan, tujuan dan target, dan ukuran kelompok. Misalnya, saat berlatih menggiring bola saat dan berpindah tangan (kontrol), modifikasi yang lebih mudah mungkin menggiring dan berjalan tanpa rintangan (*precontrol*), sedangkan tugas yang jauh lebih kompleks adalah menggiring bola melawan lawan, satu lawan satu (pemanfaatan) atau permainan invasi yang dirancang oleh peserta didik, (mahir). Masing-masing modifikasi ini memberikan tantangan kepada peserta didik, ketika mereka siap dan memiliki minat untuk mempraktikkan berbagai keterampilan.

Secara umum kegiatan ini aman untuk diasumsikan bahwa kebanyakan peserta didik di prasekolah sampai kelas satu akan berada di tingkat prakontrol. Di kelas atas, bagaimanapun, kami biasanya menemukan beberapa anak yang berada di tingkat pra-kontrol, sejumlah di tingkat kontrol, beberapa di tingkat pemanfaatan, dan beberapa, terutama di sekolah menengah, yang mungkin berada di tingkat mahir. Guru reflektif mengenali perbedaan ini dan mengajar sesuai dengan kebutuhan. Guru yang tidak reflektif berasumsi bahwa satu kelas sama dengan kelas berikutnya.

Perhatikan bahwa kita menggunakan tingkat keterampilan umum untuk menggambarkan seorang anak muda untuk setiap tema keterampilan: misalnya, menendang, melompat dan mendarat, atau memukul bola dengan pemukul. Tingkat keterampilan tidak berhubungan dengan konsep gerakan, karena konsep tersebut bukanlah keterampilan; mereka mewakili pemahaman kognitif yang diekspresikan melalui penggunaan tema keterampilan yang serba guna dan efisien. Saat Anda membaca lebih lanjut, poin ini akan menjadi lebih jelas. Untuk saat ini, bagaimanapun, ingatlah bahwa empat tingkat umum keterampilan berlaku untuk tema keterampilan saja.

Sebagai guru reflektif kami menggunakan dua cara. Pertama, kami mengamati

peserta didik untuk menentukan tingkat keterampilan mereka secara keseluruhan. Kedua, kami berusaha menyesuaikan tugas dengan tingkat keterampilan peserta didik di kelas. Misalnya, jika kita menentukan bahwa sebagian besar anak dalam sebuah kelas berada pada tingkat prakontrol untuk keterampilan menendang, kita tidak akan meminta mereka untuk memainkan permainan tingkat mahir seperti *Alley Soccer* atau *Cone Soccer*. Sebaliknya, kami akan meminta mereka untuk berlatih tugas prakontrol, seperti menendang bola diam dari posisi berdiri dan kemudian berlari untuk menendang bola.

---

#### D. Pemberian Tugas

Saat guru mendapatkan pengalaman dalam pembelajaran reflektif dan belajar menggunakan TKU, mereka mampu menilai tingkat keterampilan keseluruhan kelas dengan agak cepat dan menentukan tugas mana yang akan produktif untuk kelompok itu (Graham et al. 1993; Housner dan Griey 1985). Bagi mereka yang baru mengenal pendekatan tema keterampilan, atau mungkin baru di sekolah, akan membutuhkan waktu dan pengalaman untuk mempelajari tugas-tugas dengan kelas dan tingkat kemampuan yang berbeda. Guru senior yang telah mengajar dengan tema keterampilan, tahu tugas mana yang akan berhasil dan mana yang tidak. Sebaliknya, guru pemula akan belajar dengan praktik tugas-tugas yang paling efektif dan bagaimana membuatnya menarik bagi peserta didik dari berbagai tingkatan umum. Saat Anda merencanakan, terutama saat Anda mulai bekerja dengan pendekatan tema keterampilan, kami merekomendasikan untuk bersiap menyampaikan rangkaian 10 hingga 15 tugas dalam satu pelajaran bukan hanya 1 atau 2! Perencanaan yang ekstensif juga akan membantu guru mempelajari perkembangan tugas untuk setiap tema keterampilan dan konsep gerakan.

Terakhir, penting untuk diingat bahwa tidak ada satu cara yang benar untuk menyampaikan tugas dalam pelajaran. Beberapa guru, misalnya, lebih suka memulai di tingkat prakendali (untuk kelas di tingkat kontrol) dan dengan cepat naik ke atas dengan serangkaian tugas yang berfungsi sebagai pemanasan dan tinjauan untuk peserta didik. Guru yang lain lebih suka memulai dengan tugas atau aktivitas yang paling dekat.

Jika tugas terlalu sulit dan peserta didik memiliki tingkat kegagalan dan frustrasi yang tinggi, maka seorang guru yang telah merencanakan dengan baik dapat beralih ke tugas yang lebih mudah. Itulah mengapa sangat penting bagi guru refleksi untuk merencanakan serangkaian tugas daripada hanya satu atau dua pelajaran.

##### 1. Bagaimana mengetahui apakah tugas tersebut berjalan

Sebuah tugas berhasil ketika para remaja diberi banyak kesempatan untuk sukses — dan mereka ingin terus melakukan tugas itu. Tugas yang terlalu sulit atau terlalu mudah menyebabkan frustrasi atau kebosanan. TKU akan membantu Anda menyesuaikan tugas dengan tingkat kemampuan sebagian besar kelas sehingga peserta didik tidak

frustrasi atau bosan.

Ketika sebuah kelas diharuskan untuk bermain olahraga atau berpartisipasi dalam permainan yang telah dirancang sebelumnya – yaitu, permainan yang dirancang tanpa pengetahuan tentang kelas peserta didik yang diajar – guru secara langsung mengasumsikan bahwa semua anak memiliki kemampuan dan minat yang sama.

---

## F. Pengetahuan tentang Tingkat Keterampilan Umum

Sekarang setelah Anda terbiasa dengan empat level yang merupakan TKU, kami ingin menyarankan empat pengetahuan yang akan meningkatkan pemahaman guru tentang level dan membantu guru menerapkannya dalam situasi pembelajaran.

### 1. Berbagai tingkat keahlian dalam satu kelas

Pengetahuan pertama adalah bahwa di sekolah dasar tingkat atas dan sekolah menengah, guru dapat berharap memiliki anak di kelas yang sama pada tiga tingkat yang berbeda: prakontrol, kontrol, dan pemanfaatan. Tantangan sebagai guru reflektif adalah menentukan tingkat keterampilan utama dan kemudian membuat penyesuaian untuk individu melalui pembelajaran berdasarkan variasi intratugas dan lembar tugas. Sebaliknya, di prasekolah dan kelas bawah, banyak peserta didik akan berada di tingkat prakontrol dan kontrol – meskipun akan selalu ada pengecualian.

### 2. Tingkat kontrol 2 hari dalam seminggu

Pengetahuan kedua yang dapat kami tawarkan adalah bahwa dalam program pendidikan jasmani sekolah dasar, peserta didik mendapat kelas pendidikan jasmani hanya sekali atau dua kali dalam seminggu, peserta didik akan mencapai tingkat pemanfaatan pada sebagian besar tema keterampilan, hanya jika mereka melakukan sesuatu di luar kelas (Graham, Metzler, dan Webster 1991), seperti dengan orang tua atau saudara kandung atau dalam tim atletik. Sayangnya, semakin banyak anak saat ini yang tidak aktif secara fisik setelah sekolah dan pada akhir pekan. Selain penurunan aktivitas jasmani yang dimulai pada tahun-tahun sekolah menengah, peserta didik yang kurang kompeten motorik menjadi kurang aktif (Barnett, Lai, et al. 2016; Logan et al. 2015). Implikasinya, tentu saja, adalah tidak jarang seorang guru menggunakan tugas tingkat kontrol untuk peserta didik di kelas empat dan lima karena mayoritas peserta didik belum mengembangkan keterampilan mereka melebihi tingkat itu. Jika kita mengembangkan pelajaran dengan menggunakan tugas tingkat pemanfaatan dan terampil, kita akhirnya membuat peserta didik frustrasi dan meyakinkan mereka bahwa aktivitas jasmani tidak menyenangkan karena mereka sangat tidak kompeten. (Barnett et al. 2008; Lopes et al. 2011) dan fit (Barnett et al. 2008)

### 3. Tingkat mahir jarang terjadi

Pengetahuan ketiga kami adalah bahwa peserta didik pada tingkat mahir dalam suatu keterampilan merupakan pengecualian. Ingatlah bahwa TKU berlaku untuk keterampilan, bukan usia. Jadi, siapa pun, berapa pun usianya, bisa berada di tingkat prakontrol. Standar atau kriteria untuk setiap tingkat keterampilan berlaku di seluruh kelas untuk semua keterampilan dan semua usia. Akibatnya, kami tidak melihat banyak anak di tingkat mahir. Kenyataannya, tampaknya tidak mungkin banyak anak dapat mencapai tingkat mahir hanya dengan berpartisipasi dalam program pendidikan jasmani, kecuali jika program itu adalah program harian yang berkualitas.

Secara keseluruhan, kami tidak terlalu sering mengamati peserta didik di tingkat mahir. Untuk alasan ini, guru mungkin akan menggunakan tugas-tugas tingkat mahir yang telah kami cantumkan pada setiap unit, lebih sebagai bagian dari pembelajaran melalui variasi intratugas (instruksi yang dibedakan) daripada dengan seluruh kelas peserta didik. Ini tidak berarti, bahwa beberapa anak tidak ingin melakukan tugas-tugas tingkat mahir, terutama tema keterampilan yang digunakan dalam permainan populer. Peserta didik yang baru mengenal pendekatan tema keterampilan, terutama mereka yang duduk di bangku sekolah dasar dan sekolah menengah atas, terus-menerus mengajukan pertanyaan, “Kapan kita bisa memainkan permainan ‘resmi’ yang sebenarnya?” Jawaban standar kami adalah, “Saat istirahat. Di rumah. Pada akhir pekan.” Seiring berjalannya waktu, ketika peserta didik menjadi terbiasa dengan pendekatan tema keterampilan dan kami dapat menyesuaikan program secara lebih luas, mereka tidak lagi mengajukan pertanyaan setidaknya, tidak sesering itu.

Sayangnya, beberapa guru mengalah pada tekanan dari peserta didik untuk “memainkan permainan”. Meskipun mungkin tidak terlalu menyenangkan (untuk beberapa) seperti bermain sepak bola dan bola voli, fokus pada pembelajaran dan peningkatan memiliki potensi untuk membantu peserta didik pada akhirnya memperoleh manfaat dari keterlibatan reguler dalam aktivitas jasmani (Barnett et al. 2008; Barnett, Stodden, dkk. 2016; Holdfelder dan Schott 2014; Malina 2001; Stodden dkk. 2008). Kegagalan untuk membantu peserta didik mengembangkan prasyarat keterampilan gerak fundamental dapat berarti bahwa, seiring bertambahnya usia, peserta didik mulai merasa tidak memadai dan tidak kompeten dalam aktivitas jasmani. Seperti halnya lebih mudah bagi orang tua untuk membiarkan mereka duduk di depan televisi selama lima atau enam jam sehari, lebih mudah bagi guru untuk membiarkan peserta didik bermain sepak bola setiap hari. Tapi apakah ini lebih baik untuk peserta didik?

#### 4. Penilaian menggunakan TKU

Seperti yang akan dilihat pada pokok bahasan tentang penilaian, kami tidak menyarankan bahwa tingkatan keterampilan umum digunakan untuk menilai kemajuan anak dalam pendidikan jasmani. Setelah membaca bab ini, guru dapat memahami alasannya. Perubahan dari satu tingkat ke tingkat lainnya (misalnya, kontrol ke pemanfaatan) terutama bergantung pada praktik dan pengalaman yang

berlebihan menggunakan tema keterampilan. Sayangnya, dalam terlalu banyak program pendidikan jasmani, tidak ada cukup waktu untuk mengharapkan peserta didik berkembang dari satu tingkat keterampilan ke tingkat keterampilan lainnya selama satu semester atau bahkan satu tahun. Untuk alasan ini, kami menilai apa yang dapat dipelajari peserta didik secara wajar dalam waktu yang dialokasikan untuk pendidikan jasmani. Jadi, pengetahuan terakhir kami menyimpulkan bahwa TKU sangat membantu untuk menentukan tingkat keterampilan keseluruhan kelas dan tingkat kemampuan individu peserta didik. Namun, tampaknya tidak masuk akal untuk mengharapkan bahwa kita akan melihat perubahan dramatis dalam tingkat keterampilan dari tahun ke tahun jika peserta didik mempraktikkan keterampilan hanya selama kelas pendidikan jasmani. Untuk alasan ini, kami tidak merekomendasikan TKU digunakan untuk menilaikemajuan peserta didik secara individu.

## Hasil

Mengorganisir kurikulum berdasarkan tingkat kelas atau usia sangatlah mudah. Namun karena kisaran keterampilan yang ditemukan di semua tingkatan kelas atau usia, ini merupakan indikator yang tidak memadai untuk tingkat keterampilan peserta didik. Kami telah mengadopsi konsep Tingkat Keterampilan Umum (TKU). Menilai keterampilan peserta didik dalam kaitannya dengan tingkatan-tingkatan ini merupakan dasar untuk merencanakan kegiatan yang sesuai.

Peserta didik pada tingkat prakontrol tidak dapat secara sadar mengontrol atau meniru gerakan tertentu. Pada tingkat kontrol, tubuh tampak merespons niat dengan lebih akurat, dan gerakan menjadi semakin mirip. Gerakan bahkan lebih otomatis dan reflektif di tingkat pemanfaatan; peserta didik dapat menggunakan gerakan dalam berbagai konteks. Pada tingkat mahir, peserta didik telah menguasai suatu gerakan dan ditantang untuk mengulang gerakan secara tepat atau menggunakan gerakan secara efektif dalam situasi yang dinamis dan tidak dapat diprediksi.

Tingkat keterampilan umum terkait dengan tugas, yaitu seorang peserta didik pada tingkat pemanfaatan dalam satu keterampilan motorik mungkin berada pada tingkat kontrol dalam keterampilan lain. Usia dan tingkat keahlian tidak selalu terkait. Guru reflektif menggunakan informasi ini untuk merencanakan pelajaran yang menyenangkan dan efektif daripada mengasumsikan bahwa semua peserta didik di kelas memiliki kemampuan fisik yang identik.

## Perencanaan

Jika Anda ingin peserta didik belajar melompat, ajari mereka komponen penting dari melompat, biarkan mereka berlatih melompat, dan kemudian nilai seberapa baik mereka dapat melompat.

-NASPE (2004:3)



Perencanaan yang tidak tepat memiliki implikasi jangka panjang. Banyak ahli setuju bahwa peran penting pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk memberikan berbagai pengalaman belajar yang memberikan dasar yang luas kepada peserta didik untuk kemampuan bergerak (Stodden et al. 2008). Peserta didik yang terampil hanya dalam beberapa kegiatan, biasanya permainan, mungkin merupakan produk dari program yang ditandai dengan perencanaan yang tidak efisien. Guru yang tidak merencanakan cenderung hanya mengajarkan apa yang mereka ketahui dengan baik dan apa yang disukai peserta didik, yang seringkali mengakibatkan program yang tidak seimbang selama bertahun-tahun.

Manfaat perencanaan yang efektif mencakup kelas-kelas yang berjalan lebih lancar dengan lebih sedikit gangguan dan kebingungan; tugas yang menarik, menyenangkan, dan berharga. Singkatnya, kelas yang terencana dengan baik membantu peserta didik dalam mempelajari konsep dan keterampilan yang diajarkan.

---

## A. Perencanaan Reflektif

Perencana reflektif mempertimbangkan banyak faktor ketika mencoba merancang pelajaran terbaik dalam situasi tersebut. Perencanaan tidak dapat dilakukan pengurangan menjadi formula yang tepat, tetapi faktor-faktor tertentu akan selalu memengaruhi efektivitas pembelajaran. Setiap faktor penting, dan semua berinteraksi untuk menentukan lingkungan pembelajaran yang harus direncanakan oleh guru yang reflektif. Guru reflektif mempertimbangkan ukuran kelas, frekuensi pertemuan kelas, peralatan dan fasilitas yang tersedia, karakteristik pribadi peserta didik, tingkat keterampilan dan minat peserta didik dalam pembelajaran dan perencanaan mereka.

---

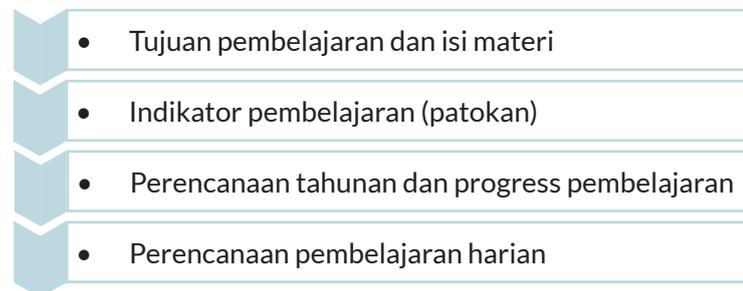
## B. Proses perencanaan empat langkah

Kami bertanya, dan berusaha menjawab, empat pertanyaan dalam bab ini.

1. Apa yang guru ingin peserta didik pelajari dari seluruh program (seringkali empat sampai enam tahun)?
2. Apa indikator pembelajaran jangka panjang atau tolok ukur untuk menentukan apakah peserta didik mempelajari apa yang diajarkan?
3. Apa yang guru ingin peserta didik pelajari setiap tahun, ada dalam program?
4. Apa yang guru ingin peserta didik pelajari di masing-masing pelajaran yang diajarkan?

Proses perencanaan empat langkah ini disebut desain mundur atau desain ke bawah (Gambar 6.1). Perencanaan ini dimulai dengan tujuan yang ingin peserta didik capai sebagai hasilnya dari keseluruhan program guru (pertanyaan 1) dan tugas apa yang guru ingin peserta didik pelajari di setiap pelajaran (pertanyaan 4). Setelah guru mendesain dari atas ke bawah, guru mengajar dari bawah ke atas. Dengan kata lain, desain turun; mengajar. Dalam bab ini, kami memberikan contoh praktik dari setiap

langkah sebagai cara bagi guru untuk memulai. Guru mungkin tidak menggunakan contoh ini dengan tepat, tetapi contoh ini menyediakan tempat yang bagus untuk memulai proses perencanaan.



Gambar 6.1. Desain Perencanaan Pembelajaran

Guru efektif bertanya, dan menjawab, pada dasarnya empat pertanyaan adalah dasar mereka merencanakan program. Itu bagian berikut menjelaskan (dengan contoh) proses perencanaan yang digunakan oleh guru dengan menggunakan pendekatan tema keterampilan. Proses ini mungkin tampak rumit, tetapi, seperti halnya perjalanan panjang, melakukannya selangkah demi selangkah membuatnya lebih mudah – dan contoh yang diberikan untuk setiap langkah akan sangat membantu.

### 1. Pertanyaan 1. Apakah guru menginginkan peserta didik untuk belajar selama keseluruhan program (empat sampai enam tahun)?

Jawaban atas pertanyaan ini (Apa yang saya ingin peserta didik pelajari dalam program saya?) Disebut ruang lingkup kurikulum. Ini adalah “gambaran besar” dari apa yang Anda inginkan untuk peserta didik sebagai hasil dari program pendidikan jasmani Anda. Meskipun jawaban atas pertanyaan ini pada awalnya mungkin tampak sederhana, pada kenyataannya, ini cukup sulit. Pada tahap ini, guru harus memutuskan apa yang guru ingin peserta didik pelajari selama mereka berada di sekolah dan isi materi yang akan digunakan untuk mencapai tujuan pada setiap tema keterampilan, setiap konsep gerakan, dan setiap keterampilan dan konsep kebugaran. Keputusan ini didasarkan pada jumlah hari per minggu, peserta didik mendapatkan pendidikan jasmani dan muatan lokal. Hal yang terpenting, keputusan ini mencerminkan apa yang guru ingin peserta didik pelajari, bukan hanya apa yang mereka “lakukan” atau yang mereka lakukan dalam pendidikan jasmani.

Lihat Tabel 6.1 dan 6.2, tabel tersebut menyediakan ruang lingkup lima hingga enam tahun pembelajaran yang menyarankan kapan harus mengajarkan konsep gerakan dan tema keterampilan yang mengarah pada hasil pembelajaran yang telah guru pilih untuk program yang dibuat. (Contoh-contoh ini diatur menurut tingkat kelas agar konsisten dengan organisasi SHAPE America Standar Nasional 2014). Akan tetapi, tingkat kelas hanya berfungsi sebagai indikator umum;

**Tabel 6.1 Contoh Ruang Lingkup dan Urutan Konsep Gerakan untuk kelas Taman Kanak-kanak Kelas 5 SD (Langkah 1 dalam Perencanaan)**

Konsep gerakan	TK	1	2	3	4	5
<b>Kesadaran Ruang</b>						
Ruang yang diciptakan diri sendiri	x	x				
Ruang secara umum	x	x	x			
Tingkatan	x	x	x			
Arah	x	x	x			
Jalur	x	x	x			
Ekstensi			x	x		
<b>Upaya</b>						
Waktu/Kecepatan	x	x	x	x	x	
Memaksa			x	x	x	x
Mengalir			x	x	x	x
<b>Hubungan</b>						
Identifikasi bagian tubuh	x					
Bentuk	x	x	x			
Hubungan dengan objek	x	x	x	x		
Hubungan dengan orang			x	x	x	x

Catatan: bagan ini dimaksudkan hanya sebagai contoh. Guru reflektif mesti menyesuaikan bagan ini untuk sekolah mereka. Tanda X menunjukkan bahwa konsep gerakan adalah fokus utama pelajaran di tingkat kelas. Konsep dipelajari di tingkat kelas lain tetapi tidak sebagai fokus utama pelajaran.

**Tabel 6.2 Contoh Tema Cakupan Keterampilan untuk TK Kelas 5 SD (Langkah 1 dalam Perencanaan)**

Tema ketrampilan	TK	1	2	3	4	5
<b>Berpindah tempat</b>						
Jalan	x	x				
Lari	x	x	x			
Melompat	x	x	x			
<i>Skipping</i>	x	x	x			
<i>Galloping</i>	x	x	x			
Loncat			x	x		

Tema ketrampilan	TK	1	2	3	4	5
Meluncur						
<b>Upaya</b>						
Waktu/Kecepatan	x	x	x	x	x	
Memaksa			x	x	x	x
Mengalir			x	x	x	x
<b>Hubungan</b>						
Identifikasi bagian tubuh	x					
Bentuk	x	x	x			
Hubungan dengan objek	x	x	x	x		
Hubungan dengan orang			x	x	x	x

Catatan: bagan ini dimaksudkan hanya sebagai contoh. Guru reflektif mesti menyesuaikan bagan ini untuk sekolah mereka. Tanda X menunjukkan bahwa konsep gerakan adalah fokus utama pelajaran di tingkat kelas. Konsep dipelajari di tingkat kelas lain tetapi tidak sebagai fokus utama pelajaran.

## 2. **Pertanyaan 2: Apa saja indikator atau tolok ukur pembelajaran untuk menentukan apakah peserta didik mempelajari apa yang diajarkan?**

Langkah kedua dalam proses perencanaan adalah pengembangan tolok ukur atau indikator sebagai pemeriksaan langsung untuk memastikan peserta didik mempelajari apa yang ingin mereka pelajari. Harap dicatat bahwa kami menggunakan istilah tolok ukur dan indikator pembelajaran secara sinonim. Tolok ukur ini memungkinkan penilaian kemajuan yang konstan di sepanjang jalan menuju hasil gambaran besar yang dikembangkan di Langkah 1. Dengan mengembangkan tolok ukur ini, guru tidak menunggu sampai kelas lima, misalnya, untuk menilai apa yang telah dipelajari peserta didik (atau tidak dipelajari). Mereka terus menerus memeriksa untuk memastikan peserta didik mendapatkannya sebelum melanjutkan dan mengunjungi kembali area yang belum jelas bagi peserta didik atau area tempat mereka hanya membutuhkan waktu tambahan untuk berlatih.

Tabel 6.3 memberikan satu contoh dari isyarat dan deskriptor isyarat yang terkait dengan elemen penting untuk penangkapan yang akan ditekankan dari tahun ke tahun atau dari kontrol ke level umum mahir.

**Tabel 6.3 Sampel Perkembangan dan deskripsi petunjuk untuk menangkap**

Nilai	TKU	Deskripsi (Diskripsi dalam tanda kurung)
1	Kontrol	Tangan (selalu memakai tangan, jangan memakai perut atau lengan untuk menangkap)
2	Kontrol	Lihat, raih, tarik (Lihat bola, raihlah bola, lalu tarik)

Nilai	TKU	Deskripsi (Diskripsi dalam tanda kurung)
3	Kontrol/Pemanfaatan	Pegang di atas kepala (pastikan ibu jari, jika tangkapan itu rendah, pastikan posisi jari kelingking)
4	Kontrol/Pemanfaatan	Posisi Siap (posisi badanmu disebelah atau di bawah bola, kaki dibuka agak lebar, lutut di turunkan, dan tangan bersiap)
5	Mahir	Perhatikan pelempar, lalu bola (perhatikan pelempar saat Anda mulai berlari, lalu setelah bola dilemparkan, lacak sampai ke tangan Anda)

### 3. Pertanyaan 3: Apa yang Anda ingin peserta didik pelajari pada tahun tertentu?

Jadi begitu keputusan telah dibuat tentang apa yang guru inginkan terhadap peserta didik pelajari selama waktu mereka di sekolah dasar (konsep gerakan dan tema keterampilan) dan apa yang akan menjadi indikatornya. Pertanyaan berikutnya tanyakan apa yang Anda ingin mereka pelajari selama setiap tahun sekolah, bagaimana urutannya, dan berapa banyak pelajaran yang diperlukan bagi peserta didik untuk mempelajari konsep dan keterampilan yang guru rencanakan untuk diajarkan. Keputusan ini didasarkan pada indikator pembelajaran atau tolok ukur yang ditentukan dalam Langkah 2 proses perencanaan ini, yang kemungkinan besar merupakan hasil tingkat kelas yang dirancang agar sesuai dengan Standar Nasional (SHAPE America 2014) atau adaptasi ini untuk sekolah. Sekarang Guru harus memutuskan konten apa yang akan diajarkan dan bagaimana urutannya. Rencana tahunan ini juga disebut sebagai panduan kecepatan. Di beberapa sekolah, panduan memberikan gambaran umum tentang apa yang harus diajarkan selama satu tahun dan mungkin menunjukkan tidak hanya dalam urutan kegiatan apa yang akan diajarkan, tetapi juga di tahun ajaran kapan. Dalam unit ini, kami menyerahkan keputusan ini kepada guru. Tabel 6.4 memberikan contoh gambaran umum tahunan atau panduan kecepatan untuk kelas TK, Kelas 2 SD, dan kelas 4 SD. Dalam contoh ini, peserta didik mendapat dua kali pelajaran seminggu, sekitar 72 hari per tahun. Jika guru melihat baris pertama pada tabel, akan melihat bahwa guru berencana untuk menghabiskan enam pelajaran untuk kelas taman kanak-kanaknya yang difokuskan pada pembentukan lingkungan belajar.

**Tabel 6.4. Contoh Ikhtisar Tahunan Jumlah Pelajaran untuk Program Dua Hari dalam Seminggu: TK, Kelas 2 SD, dan Kelas 4 SD (Langkah 3 dalam Perencanaan)**

Konsep/Tema/Aktivitas	TK	2	4
	Hari		
Membangun lingkungan belajar	6	4	3

Konsep/Tema/Aktivitas	TK	2	4
	Hari		
Kesadaran ruang	10	4	2
Usaha	4	4	3
Hubungan	6	3	2
Berpindah tempat	10	3	1
Mengejar, berlari menjauh, menghindar	3	5	3
Membungkuk, meregangkan, memutar, menggulung	0	3	2
Melompat dan Mendarat	4	4	3
Meroda	2	4	4
Keseimbangan	4	4	4
Memindahkan berat	2	3	4
Menendang dan memvoli bola	4	4	4
Melempar dan menangkap	4	6	6
Voli	0	2	4
Menggiring bola	1	2	3
Memukul menggunakan raket	2	3	4
Memukul menggunakan stik hoki	0	1	2
Memukul menggunakan stik golf	0	1	2
Memukul menggunakan <i>bats</i>	0	1	2
Kebugaran	5	7	9
Kegiatan di luar kelas	5	4	5
<b>Total hari per tahun</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### 4. Pertanyaan 4: Apa yang guru inginkan untuk peserta didik pelajari di setiap pembelajaran yang diampu?

Setelah Anda mengembangkan jawaban untuk tiga pertanyaan pertama, pertanyaan berikutnya adalah “Apa yang guru ingin peserta didik pelajari dalam setiap pelajaran yang diajarkan?” Jika menurut guru tiga langkah pertama dalam proses perencanaan itu rumit, tunggu sampai guru membaca langkah ini, merencanakan pelajaran harian. Kami akan menunjukkan format perencanaan pelajaran yang kami gunakan untuk mengembangkan pelajaran dalam pendekatan tema keterampilan yang diadaptasi dari karya Judy Rink (2014). Kami menyebutnya kisi perencanaan reflektif. Namun, sebelum guru mulai membaca lebih lanjut, kami ingin memberikan pengantar yang dapat membantu guru memahami mengapa format yang kami sarankan sebenarnya tidak terlalu rumit daripada yang terlihat. Bayangkan jika pernah bermain bola voli, tenis, atau sepak bola. Jika sudah, mungkin bisa mulai mengajarkan keterampilan untuk

olahraga tersebut, guru tahu perkembangan yang baik, buat pelajaran lebih menarik bagi peserta didik. Ini adalah bagaimana kami menyarankan guru merencanakan menggunakan tingkatan perencanaan yang efektif mengembangkan perkembangan tugas yang solid, mencermati isyarat yang digunakan dengan kemajuan Anda, dan kemudian mengembangkan pengalaman belajar yang menarik bagi peserta didik (tugas dan tantangan).

Kami juga dapat memberitahu bahwa jika guru mulai merencanakan pelajaran menggunakan kisi, itu akan memakan waktu semakin sedikit karena guru akan mengingat perkembangan tugas, isyarat, dan tantangan. Kami mengenal guru-guru senior yang telah menggunakan pendekatan tema keterampilan yang memiliki perkembangan pelajaran yang luar biasa di kepala mereka! Mereka masih membuat rencana, tetapi waktu yang dibutuhkan jauh lebih sedikit daripada saat mereka mulai merencanakan menggunakan kisi perencanaan reflektif.

### Contoh pembelajaran dua hari dalam satu minggu untuk anak SD kelas Bawah (72 hari per tahun)

Minggu	Hari	
1	1	Membangun lingkungan untuk belajar
	2	Membangun lingkungan untuk belajar
2	1	Mengeksplorasi di ruang sendiri
	2	Mengeksplorasi di ruang bebas/umum
3	1	Berpindah dalam arah yang berbeda
	2	Berpindah dan diam pada tingkatan yang berbeda
4	1	Pembelajaran Pendidikan Kebugaran, aktivitas jasmani, dan kesehatan
	2	Melempar pada target yang lebar
5	1	Menangkap bola yang bergulir; menangkap dari pelempar yang terampil
	2	Berpindah dengan pola gerak lokomotor yang berbeda; Meluncur; <i>Galloping</i> ; Melangkah lebar; <i>Skipping</i>
6	1	Menampilkan tahapan berlanjut dari gerak lokomotor
	2	Berpindah untuk menghindari; menghindari dari kawan
7	1	Berpindah untuk menghindari; menghindari rintangan
	2	Menendang bola diam dari posisi diam
8	1	Berawalan pada bola diam dan menendang; Menendang di udara
	2	Menjatuhkan, memantulkan dan menendang bola ringan; menjatuhkan dan memvoli
9	1	Meloncat dan mendarat; pola dasar

Minggu	Hari	
	2	Mengajarkan pendidikan Kebugaran, aktivitas jasmani, dan kesehatan
10	1	Memvoli balon di udara
	2	Memvoli bola ke atas (Pola tangan dari bawah)
11	1	Memantulkan bola ke bawah (menggiring) berkelanjutan
	2	Menggiring dan berjalan
12	1	Mengeksplorasi waktu
	2	Mengeksplorasi kekuatan
13	1	Berpindah dan mengubah kualitas kekuatan
	2	Membangun lingkungan untuk pembelajaran
14	1	Mengeksplorasi jalur gerak
	2	Mengeksplorasi Perpanjangan/perluasan
15	1	Bergerak dengan irama
	2	Pembelajaran Pendidikan Kebugaran, aktivitas jasmani dan kesehatan
16	1	Memukul ke bawah, memukul ke atas
	2	Memukul ke atas dan bawah
17	1	Meloncat melampaui rintangan rendah, simpai; Meloncat melampaui rintangan rendah, gawang lari
	2	Melompati tali yang diayun, melompati tali yang diayun secara individual
18	1	Mengidentifikasi bagian tubuh; keseimbangan dan mencocokkan dan bagian nonmencocokkan
	2	Berpindah dan diam dalam bentuk tubuh yang berbeda
19	1	Pembelajaran Pendidikan Kebugaran, aktivitas jasmani dan kesehatan
	2	Melangkah lebar
20	1	Konsep melewati, ke bawah, memutari, di depan, di belakang
	2	Lokomotor dan ritmik: gerak berirama "ikuti aku"
21	1	Mengguncang pada bagian tubuh yang berbeda; mengguncang untuk mencocokkan dengan rekan
	2	mengguling ke samping; mengguling ke depan
22	1	Kegiatan khusus
	2	Mencocokkan; mengaca; mencocokkan dan mengaca
23	1	Keseimbangan pada alas pendukung yang berbeda
	2	Keseimbangan dalam bentuk tubuh yang berbeda
24	1	Berguling pada posisi memanjang, memendek ( <i>Log Roll</i> )
	2	Mengguncang ke belakang

Minggu	Hari	
25	1	Memindahkan berat badan ke tangan sesaat
	2	Memindahkan berat badan dari kaki ke tangan lalu ke kaki
26	1	Melempar posisi tangan dari atas; melempar posisi tangan dari bawah; melempar posisi tangan dari samping
	2	Melempar bola melawan/ke arah dinding dan menangkap pantulannya
27	1	Berpindah pada peralatan senam yang rendah
	2	keseimbangan secara berurutan
28	1	Berpindah dan mengalir
	2	Berguling setelah melompati benda dan mendarat
29	1	Memindahkan berat badan dari kaki ke punggung dengan aksi bergoyang
	2	Memindahkan peralatan rendah (bangku, peti atau meja rendah)
30	1	Menedang bola bergulir dari posisi diam; menendang ke arah rekan
	2	Memvoli berbagai jenis bola
31	1	Mengajarkan olahraga, aktivitas gerak, dan kebugaran
	2	Menghindar dari rintangan
32	1	Melempar dan menangkap dengan rekan
	2	Memukul bola yang memantul dari dinding
33	1	Melompat tinggi; melompat jauh
	2	Memukul bola diam
34	1	Memukul ke arah rekan yang diam - Hoki
	2	Memukul bola diam-menggunakan <i>bat</i> (tongkat pemukul)
35	1	Mengajarkan olahraga, aktivitas gerak, dan kebugaran
	2	Memukul bola dari pelempar- menggunakan <i>bat</i>
36	1	Aktivitas di lapangan
	2	Aktivitas di lapangan

### Contoh dua hari seminggu ruang lingkup untuk SD Kelas atas

Topik Pembelajaran/Aktivitas	Persentase dalam Tahun Ajaran	Jumlah Hari
Membangun lingkungan untuk belajar	3	2
Kesadaran ruang	3	2
Usaha	5	4
Hubungan	4	3
Berpindah	4	3

Topik Pembelajaran/Aktivitas	Persentase dalam Tahun Ajaran	Jumlah Hari
Pengejaran/melarikan diri/menghindar	4	3
Meloncat dan mendarat	5	4
Berguling	7	5
Keseimbangan	4	3
Memindahkan berat badan	7	5
Menendang dan memvoli	7	5
Melempar dan menangkap	8	6
Memvoli	5	4
Menggiring	4	3
Memukul dengan raket	7	5
Memukul dengan stik hoki	3	2
Memukul dengan tongkat pemukul	3	2
Kebugaran dan kesehatan	8	6
Aktivitas di lapangan dan kegiatan lain	4	3
	98	72

\*Persentase perkiraan

Catatan: Tabel ini tidak cocok dengan Tabel 6.4. Hal ini disengaja agar adaptasi pendekatan tema keterampilan terbukti. Ingat, ini hanya sebuah contoh.

### Contoh pembelajaran dua hari dalam satu minggu untuk anak SD kelas atas (72 hari per tahun)

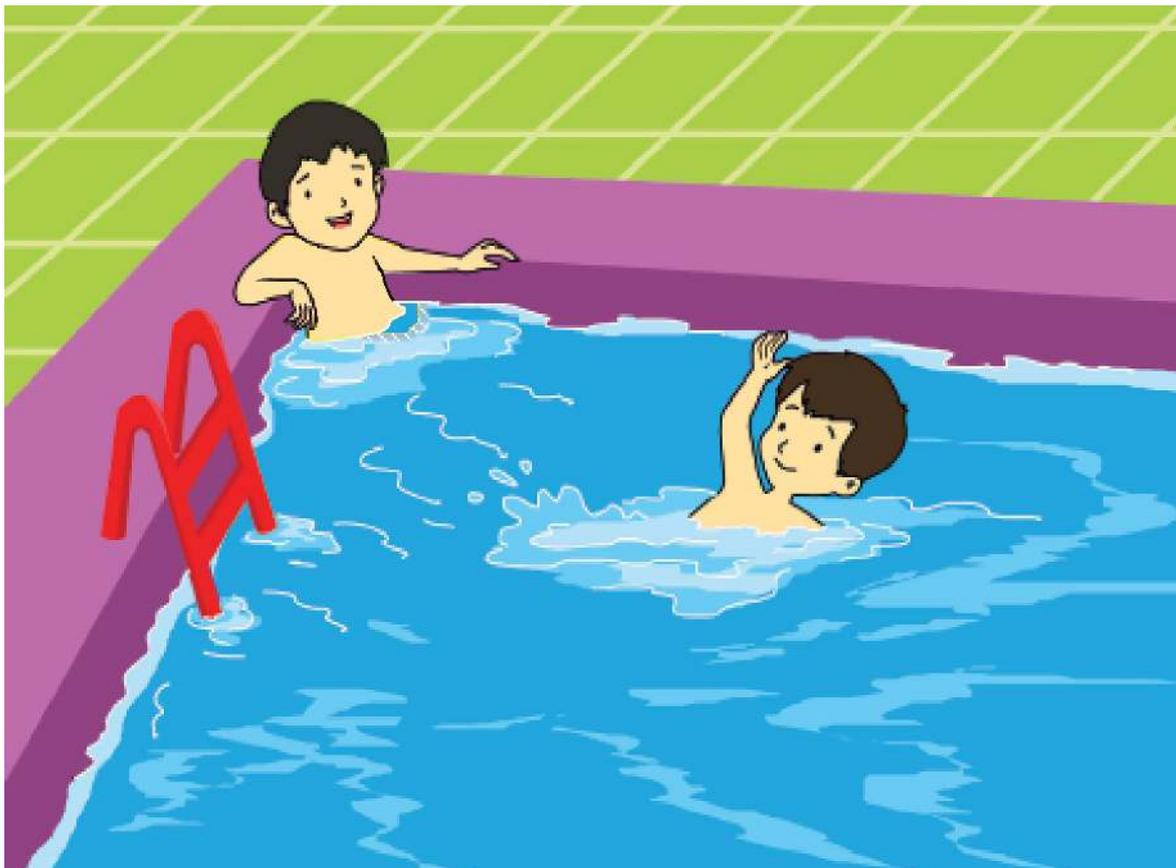
Minggu	Hari	
1	1	Membangun lingkungan untuk belajar
	2	Membangun lingkungan untuk belajar
2	1	Mengeksplorasi di ruang sendiri
	2	Mengeksplorasi di ruang bebas/umum
3	1	Berpindah dalam arah yang berbeda
	2	Berpindah dan diam pada level yang berbeda
4	1	Pembelajaran Pendidikan Kebugarana, aktivitas jasmani, dan kesehatan
	2	Melempar pada target yang lebar
5	1	Menangkap bola yang bergulir; menangkap dari pelempar yang terampil
	2	Berpindah dengan pola gerak lokomotor yang berbeda; meluncur; <i>Gallop</i> ; Melangkah lebar; <i>Skipping</i>
6	1	Menampilkan tahapan berlanjut dari gerak lokomotor
	2	Berpindah untuk melarikan diri; melarikan diri dari rekan

Minggu	Hari	
7	1	Berpindah untuk menghindari; menghindari rintangan
	2	Menendang bola diam dari posisi diam
8	1	Berawalan pada bola diam dan menendang; menendang di udara
	2	Menjatuhkan, memantulkan dan menendang bola ringan; menjatuhkan dan memvoli
9	1	Meloncat dan mendarat; pola dasar
	2	Mengajarkan pendidikan Kebugaran, aktivitas jasmani, dan kesehatan
10	1	Memvoli balon di udara
	2	Memvoli bola ke atas (Pola tangan dari bawah)
11	1	Memantulkan bola ke bawah (menggiring) berkelanjutan
	2	Menggiring dan berjalan
12	1	Mengeksplorasi waktu
	2	Mengeksplorasi kekuatan
13	1	Berpindah dan mengubah kualitas kekuatan
	2	Membangun lingkungan untuk pembelajaran
14	1	Mengeksplorasi jalur gerak
	2	Mengeksplorasi perpanjangan/perluasan
15	1	Bergerak dengan irama
	2	Pembelajaran Pendidikan Kebugaran, aktivitas jasmani dan kesehatan
16	1	Memukul ke bawah, memukul ke atas
	2	Memukul ke atas dan bawah
17	1	Meloncat melampaui rintangan rendah, simpai; meloncat melampaui rintangan rendah, gawang lari
	2	Melompati tali yang berkelok, melompati tali yang berkelok sendirian
18	1	Mengidentifikasi bagian tubuh; keseimbangan dan mencocokkan dan bagian nonmencocokkan
	2	Berpindah dan diam dalam bentuk tubuh yang berbeda
19	1	Pembelajaran Pendidikan Kebugaran, aktivitas jasmani dan kesehatan
	2	Melompat
20	1	Konsep melewati, ke bawah, memutari, di depan, di belakang
	2	Lokomotor dan ritmik: menari ikuti aku
21	1	Mengguncang pada bagian tubuh yang berbeda; mengguncang untuk mencocokkan dengan rekan
	2	Mengguling ke samping; mengguling ke depan

Minggu	Hari	
22	1	Kegiatan khusus
	2	Mencocokkan; mengaca; mencocokkan dan mengaca
23	1	Keseimbangan pada alas pendukung yang berbeda
	2	Keseimbangan dalam bentuk tubuh yang berbeda
24	1	Berguling pada posisi memanjang, memendek ( <i>Log Roll</i> )
	2	Mengguncang ke belakang
25	1	Memindahkan berat badan ke tangan sesaat
	2	Memindahkan berat badan dari kaki ke tangan ke kaki
26	1	Melempar posisi tangan dari atas; melempar posisi tangan dari bawah; melempar posisi tangan dari samping
	2	Melempar bola ke arah dinding dan menangkap pantulannya
27	1	Berpindah pada peralatan senam yang rendah
	2	Keseimbangan berurutan
28	1	Berpindah dan mengalir
	2	Berguling setelah melompati benda dan mendarat
29	1	Memindahkan berat badan dari kaki ke punggung dengan aksi bergoyang
	2	Memindahkan peralatan rendah (bangku, peti atau meja rendah)
30	1	Menendang bola bergulir dari posisi diam; menendang ke arah rekan
	2	Memvoli berbagai jenis bola
31	1	Mengajarkan olahraga, aktivitas gerak, dan kebugaran
	2	Menghindar dari rintangan
32	1	Melempar dan menangkap dengan rekan
	2	Memukul bola yang memantul dari dinding
33	1	Melompat tinggi; melompat jauh
	2	Memukul bola diam
34	1	Memukul ke arah rekan yang diam - hoki
	2	Memukul bola diam-Bat (tongkat pemukul)
35	1	Mengajarkan olahraga, aktivitas gerak, dan kebugaran
	2	Memukul bola dari pelempar- tongkat pemukul
36	1	Hari di lapangan
	2	Hari di lapangan



## Membangun Lingkungan untuk Belajar



Seperti yang disampaikan sebelumnya, bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah pembelajaran untuk peserta didik dan itu membutuhkan pembelajaran yang bertujuan khusus. Sebagai guru, memiliki tanggung jawab untuk merancang dan memelihara lingkungan tempat pembelajaran yang didukung dan diizinkan. Guru harus menyiapkan panggung untuk belajar peserta didik dengan menjadikan pendidikan jasmani sebagai tempat yang hangat dan mendukung serta mendorong kinerja dan prestasi peserta didik. Lingkungan ini merupakan kondisi yang diperlukan, meskipun tidak mencukupi, untuk belajar (Rink, 2014). Ini berarti bahwa tanpa lingkungan seperti itu, kecil kemungkinan pembelajaran akan terjadi; dengan itu, pembelajaran masih tidak mungkin dilakukan, kecuali kegiatan instruksional telah dilaksanakan dan kurikulum yang sesuai tersedia.

Membangun lingkungan belajar melibatkan dua komponen terpisah, manajerial dan instruksional, untuk menempatkan peserta didik dalam komunikasi dan untuk menjaga mereka tetap berhubungan dengan materi pelajaran dengan tingkat keberhasilan yang tinggi selama mungkin. Komponen ini telah dibandingkan dengan sistem, dan mirip dengan mesin yang beroperasi dengan lancar, keduanya harus ada agar ruang kelas dapat beroperasi (Tousignant dan Siedentop 1983). Terlepas dari istilah yang digunakan, baik struktur instruksional dan manajerial harus ada untuk membangun lingkungan yang berpotensi untuk menunjang kesuksesan belajar.

Sebuah komponen dapat didefinisikan sebagai pola praktik yang biasa digunakan untuk menyelesaikan fungsi pembelajaran di kelas. Hal ini menunjukkan banyaknya aspek lingkungan belajar yang perlu dikembangkan dan dipelihara; jelas bahwa ini adalah tugas yang rumit, tetapi bukan mustahil. Komponen manajemen mengacu pada aktivitas nonmateri pelajaran yang diperlukan agar kelas dapat berjalan dengan lancar dan efisien selama suatu periode waktu.

Komponen instruksional mengacu pada kegiatan pokok bahasan yang dirancang untuk melihat bahwa peserta didik mempelajari apa yang diinginkan dengan berpartisipasi dalam pendidikan jasmani. Kedua komponen tersebut perlu dikembangkan saat membangun lingkungan belajar. Terlalu sering, guru pendidikan jasmani menetapkan aspek manajerial, tetapi lalai untuk fokus pada aspek atau komponen instruksional (Mowling et al. 2004).

### **Memilih Praktik Pendidikan Jasmani yang Tepat dan Tidak Tepat**

Komponen: lingkungan belajar dan strategi instruksional

#### **Praktik yang Tepat**

- Guru pendidikan jasmani secara sistematis merencanakan, mengembangkan, dan memelihara lingkungan pembelajaran yang positif yang difokuskan pada memaksimalkan pembelajaran dan partisipasi, dengan suasana saling menghormati dan mendukung dari guru lain dan teman sebaya anak.
- Lingkungan mendukung semua anak, dan mendorong perkembangan konsep diri yang positif. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba, gagal, dan mencoba lagi, bebas dari kritik atau ejekan dari guru atau peserta didik lain.
- Program dirancang untuk membimbing peserta didik mengambil tanggung jawab atas perilaku dan pembelajaran mereka sendiri. Penekanannya adalah pada insentif intrinsik, bukan ekstrinsik.
- Praktik manajemen kelas yang adil dan konsisten mendorong tanggung jawab peserta didik untuk berperilaku positif. Peserta didik sering dilibatkan dalam proses mengembangkan aturan/perjanjian kelas.
- Kenakalan dan komentar serta perilaku peserta didik yang tidak pantas ditangani dengan segera dan tegas.

- Guru pendidikan jasmani berusaha semaksimal mungkin untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman bagi peserta didik (misalnya pertimbangan dan rencana keselamatan adalah bagian dari setiap rencana pelajaran harian). Rutinitas dan aturan dikembangkan dengan mengutamakan keselamatan.
- Kegiatan dipilih dengan cermat untuk memastikan kesesuaian dengan tingkat kemampuan peserta didik dan juga aman untuk semua peserta didik terlepas dari tingkat kemampuan mereka.
- Fasilitas dan peralatan dipelihara dan diperiksa secara ketat setiap hari untuk menghindari bahaya (misalnya kaca, penutup tanah yang tepat di bawah peralatan).
- Guru pendidikan jasmani menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung semua peserta didik terlepas dari ras, asal etnis, jenis kelamin, agama, atau kemampuan fisik mereka. Perbedaan-perbedaan ini diakui, dihargai, dan dihormati.
- Semua anak (laki-laki dan perempuan, semua tingkat keterampilan) memiliki kesempatan yang sama untuk partisipasi dan interaksi dengan guru (misalnya, kepemimpinan, memainkan posisi “terampil”, umpan balik guru).
- Semua anak, terlepas dari tingkat perkembangan dan kemampuannya ditantang pada tingkat yang sesuai.
- Baik anak laki-laki maupun perempuan didorong, didukung, dan disosialisasikan menuju keberhasilan pencapaian dalam semua materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani (misalnya, gerak berirama untuk semua orang).
- Guru jasmani menggunakan bahasa netral gender (misalnya peserta didik).
- Sasaran dan sasaran yang jelas untuk pembelajaran dan kinerja peserta didik dikomunikasikan kepada peserta didik, orang tua, dan administrator.
- Guru pendidikan jasmani membentuk pasangan, kelompok, dan tim dengan cara yang menjaga martabat dan harga diri peserta didik (misalnya secara acak, berdasarkan tingkat kebugaran atau keterampilan bila perlu, atau dengan sistem kelas seperti ulang tahun, regu, warna kulit, angka).

### Praktik yang Tidak Tepat

- Lingkungan tidak mendukung atau aman. Akibatnya, beberapa peserta didik merasa malu, terhina, dan umumnya tidak nyaman di kelas pendidikan jasmani (misalnya, guru membuat komentar yang merendahkan atau menyindir).
- Hanya peserta didik yang sangat terampil atau sehat secara fisik dipandang sebagai pembelajar yang berhasil. Guru dan rekan-rekannya mengabaikan dan/atau mengabaikan peserta didik jika mereka tidak sangat terampil atau sehat secara fisik.
- Peserta didik berperilaku tepat karena mereka takut mendapat nilai buruk atau hukuman jika mereka tidak mengikuti aturan guru.

- Aturannya tidak jelas dan mungkin berbeda dari hari ke hari.
- Perilaku verbal atau nonverbal yang menyakitkan bagi peserta didik lain diabaikan dan dihindari.
- Guru mengizinkan atau mengabaikan praktik yang tidak aman di kelas mereka. Peserta didik diizinkan untuk mengabaikan keselamatan orang lain di kelas (misalnya, mendorong, atau menjegal peserta didik dalam permainan bola) atau menggunakan peralatan dengan tidak aman (misalnya, mengayunkan bat/tongkat pemukul di dekat orang lain).
- Mengizinkan permainan sasaran manusia atau latihan yang memungkinkan perilaku agresif terhadap peserta didik lain.
- Tidak ada inspeksi keselamatan fasilitas secara teratur. Peralatan berbahaya, rusak, atau usang digunakan.
- Lingkungan pendidikan jasmani lebih mendukung peserta didik berketerampilan tinggi daripada peserta didik yang perkembangan keterampilannya kurang (misalnya, poster yang dipajang sebagian besar adalah atlet pria profesional dari cabang olahraga utama).
- Guru secara tidak sengaja mempromosikan pengucilan dengan mengizinkan kapten peserta didik untuk memilih tim atau dengan sewenang-wenang memisahkan tim berdasarkan jenis kelamin atau tingkat keterampilan (misalnya, peserta didik yang populer atau sangat terampil dipilih terlebih dahulu).

Kami percaya bahwa hanya sedikit guru yang akan membantah gagasan menciptakan lingkungan yang memberdayakan peserta didik; namun, tindakan untuk mengimplementasikannya sangat sulit. Beberapa strategi dapat membantu menjadikan tempat olahraga sebagai tempat yang menarik bagi peserta didik untuk melakukan aktivitas sepanjang hayat sambil membantu mereka menjadi pelajar yang mandiri dan bertanggung jawab.

1. Ubah, tantangan, pilihan. Praktik perubahan, tantangan, dan pilihan dapat digunakan sebagai cara untuk membedakan pembelajaran dan untuk memastikan lapangan sebagai tempat yang membuat semua peserta didik merasa kompeten, berguna, kuat, optimis, dan berdaya (Stiehl, Morris, dan Sinclair 2008). Meskipun sedikit dimodifikasi di sini, bahwa setiap aspek dari suatu kegiatan dapat (dan harus) diubah sehingga pelajar berhasil pada tingkat yang sesuai. Misalnya, peralatan, ruang, atau tugas itu sendiri dapat dimodifikasi (lihat contoh variasi tugas nanti di bab ini). Tantangan yang tercantum pada bab sebelumnya memungkinkan tugas disesuaikan untuk menantang semua anak untuk melakukannya. Pilihan memberdayakan dan secara intrinsik memotivasi peserta didik dengan memberikan mereka masukan

yang memenuhi kebutuhan mereka (Mowling et al. 2004). Pilihan dapat ditawarkan dalam segala hal, dari jenis peralatan yang digunakan hingga pengaturan jarak antara peserta didik.

2. Dukung peserta didik menjadi lebih baik. Penguatan positif dan pujian perlu mendominasi interaksi dengan peserta didik. Pernyataan halus yang mengganggu seperti “Saya menunggu Anda untuk diam” dan “Kapan sekarang saja” lebih sering terdengar daripada “Saya suka caramu masuk dan memulai pemanasan” atau “Terima kasih telah mendengarkan; itu membuat pekerjaan saya lebih mudah.”
3. Peserta didik tidak untuk disakiti. Peserta didik harus aman secara psikologis maupun fisik dalam pendidikan jasmani. Menyakiti mengacu pada segala sesuatu mulai dari keselamatan fisik hingga praktik yang tidak pantas, seperti permainan yang merendahkan (misalnya, lempar bola dan sejenisnya) hingga panggilan nama dan intimidasi.
4. Jangan pernah menggunakan sarkasme. Sebagai orang dewasa kita sudah terbiasa untuk jangan menggunakan kata kasar atau menyakitkan. Peserta didik mengartikannya secara harfiah. Itu tidak memiliki tempat dalam pendidikan jasmani.
5. Tidak ada pertanyaan bodoh. Sebagai teman kami mengatakannya, “Tidak apa-apa untuk tidak tahu, tetapi tidak baik untuk terus tidak mengetahui” (Stiehl 2011). Implikasinya adalah kita perlu menjadikan lapangan sebagai tempat di untuk peserta didik bebas bertanya.
6. Pendidikan jasmani untuk semua orang. Olahraga adalah untuk mereka yang memilih untuk berpartisipasi di dalamnya. Mereka biasanya didominasi oleh peserta didik yang sangat terampil dan terkadang agresif. Pendidikan jasmani adalah kegiatan pendidikan yang dirancang untuk setiap anak dari setiap tingkat keterampilan. Ini berarti berbagai bentuk peralatan, berbagai jenis permainan pada saat yang sama, dan variasi intratugas diperlukan.
7. Jalani peran Anda. Kami memilih menjadi guru. Kami adalah teladan.
8. Menghias. Bagi banyak orang, tempat olahraga adalah tempat yang menakutkan. Buatlah tempat olahraga menjadi tempat yang menarik untuk dikunjungi – hiasi dinding, cat dengan warna-warna ceria, jaga kebersihan ruang olahraga, pastikan lampunya terang, dan gunakan musik jika memungkinkan (ini juga dapat menjadi aba-aba berhenti/memulai yang bagus). Untuk menjadikan tempat olahraga lebih seperti ruang kelas sekolah dasar lainnya, tambahkan poster, gambar, karya peserta didik, dan papan buletin. Jika gambar yang ditempel mewakili dari berbagai ras, jenis kelamin, latar belakang etnis, dan disabilitas yang terlibat dalam aktivitas jasmani, ini membantu peserta didik mengenali bahwa pendidikan jasmani dan aktivitas jasmani adalah untuk semua. Jika gambar atlet elit saja, anak laki-laki saja, hanya yang mampu, hanya satu ras, atau hanya yang pas yang ditampilkan, maka hal ini secara halus memperkuat bahwa aktivitas jasmani hanya untuk kelompok tertentu.

Adalah bijaksana untuk memeriksa diri sendiri mengenai praktik-praktik ini setiap minggu untuk memastikan guru tidak tergelincir ke dalam pola yang tidak produktif saat membangun lingkungan belajar, fokusnya adalah mengembangkan perilaku yang pantas dan menciptakan suasana yang sesuai untuk kelas pendidikan jasmani. Seperti di kelas mana pun, beberapa tindakan mungkin diperlukan untuk menjaga lingkungan belajar. Namun, lingkungan yang mapan, konsisten, dan positif di tempat olahraga dan tugas-tugas yang sesuai sangat membantu peserta didik mengetahui dengan tepat apa yang diharapkan dari mereka dan merangsang antusiasme untuk belajar. Kelanjutan dari bab ini membahas cara guru yang telah berhasil mengembangkan komponen manajerial dan instruksional untuk membangun lingkungan belajar yang produktif. Ingat, lingkungan belajar tidak dapat dipertahankan jika belum dibangun.

---

## A. Komponen Manajerial

Beberapa guru menggunakan istilah pengelolaan dan disiplin secara sinonim; kami tidak. Mengembangkan komponen manajemen lingkungan kelas bersifat proaktif; disiplin itu reaktif. Disiplin diperlukan ketika perilaku peserta didik mengganggu dan guru perlu mencegah gangguan itu terjadi lagi. Komponen manajerial dapat dianggap sebagai keterampilan “dasar pertama” karena ia menetapkan struktur atau protokol kelas pendidikan jasmani menjadi dapat diprediksi dan beroperasi dengan lancar (Rink 2014; Tannehill, van der Mars, dan MacPhail 2015). Komponen ini pada dasarnya terdiri atas dua aspek: menciptakan lingkungan belajar dan memeliharanya. Penciptaan melibatkan pengembangan protokol, aturan, dan rutinitas yang memungkinkan kelas olahraga berfungsi.

### 1. Mengembangkan Protokol

Penelitian menunjukkan bahwa guru yang efektif mengembangkan protokol yang membantu olahraga mereka berjalan lancar dan meminimalkan gangguan, sehingga memaksimalkan waktu belajar peserta didik (Jones dan Jones 2016). Protokol ini terdiri atas aturan dan rutinitas. Aturan mengidentifikasi ekspektasi umum untuk perilaku yang mencakup berbagai situasi. Meskipun aturan dimaksudkan untuk menangani perilaku yang pantas dan tidak pantas, aturan tersebut sering kali berfokus pada perilaku yang tidak pantas. Sebuah konsep yang menurut beberapa guru berguna dalam mengubah ke fokus positif adalah menjelaskan aturan sebagai pedoman untuk membantu peserta didik memeriksa perilaku dan sikap mereka saat mereka memengaruhi diri mereka sendiri dan orang lain (Jones dan Jones 2016). Rutinitas adalah prosedur untuk menyelesaikan tugas khusus di kelas. Ini berbeda dari aturan yang biasanya mengacu pada aktivitas tertentu dan biasanya ditujukan untuk menyelesaikan tugas daripada melarang perilaku.

## 2. Menetapkan Aturan dan Harapan yang Mencerminkan Lingkungan yang Positif

Menetapkan aturan lebih dari sekadar menyediakan “hukuman”; itu juga mengatur suasana umum olahraga dan menyampaikan keyakinan guru tentang kontrol dan tanggung jawab. Misalnya, jika semua aturan dikembangkan oleh guru, ditulis sebagai rangkaian yang tidak boleh dilakukan, dan sempit serta menghukum, ini mengirimkan pesan bahwa guru adalah sosok pengendali tertinggi dan peserta didik hanyalah orang yang harus dikendalikan. Namun, jika peserta didik memberikan masukan dan peraturan menjadi pedoman dan lebih luas, memungkinkan peserta didik mengambil bagian dalam pengambilan keputusan, maka pesannya bahwa peserta didik adalah orang yang belajar bertanggung jawab; mereka mampu membuat keputusan dan memiliki harga diri. Pesan-pesan ini mungkin tampak halus, tetapi sangat kuat bagi peserta didik. Oleh karena itu, pilihan kita dalam pengembangan aturan dan rutinitas menjadi luas dan membimbing, bukan sempit dan membatasi.

### Tingkatan Tanggung Jawab

#### Tingkat I: Menghormati Hak dan Perasaan Orang Lain

Pengendalian diri

Hak untuk diikutsertakan

Hak untuk penyelesaian konflik secara damai

#### Tingkat II: Partisipasi dan Upaya

Menggali upaya

Mencoba hal-hal baru

Definisi pribadi tentang kesuksesan

#### Tingkat III: Pengarahan Diri Sendiri

Tugas Kemandirian

Rencana pribadi

Menyeimbangkan kebutuhan saat ini dan masa depan

“Berjuang melawan kekuatan eksternal”

#### Tingkat IV: Peduli dan Membantu Orang Lain

Keterampilan interpersonal prasyarat

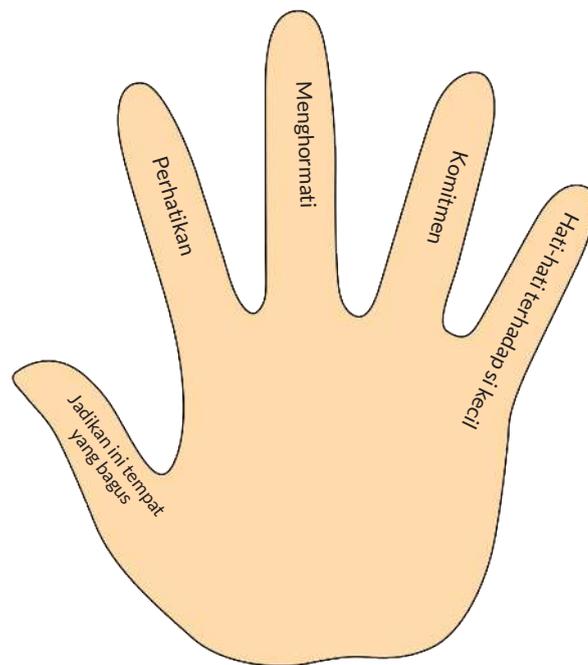
Welas asih

Anggota masyarakat yang berkontribusi dan seterusnya Tanpa imbalan

#### Tingkat V: Melampaui

Bertanggung jawab di rumah dan sekolah, bersama teman Teladan positif

Sumber: D. Hellison, *Tanggung jawab pembelajaran melalui aktivitas jasmani, edisi ke-3*. (Champaign, IL: Human Kinetics, 2011).



Gambar 7.1 Kontrak Lima Jari

**Tabel 7.1 Rutinitas yang Mendukung (dan Tidak Mendukung) Pengambilan Keputusan**

Tugas	Mendukung	Tidak Mendukung
Mendapatkan peralatan	Menyebarkan peralatan dan mintalah peserta didik berjalan untuk mengambilnya	Membagikan peralatan
Memasuki tempat olahraga	Setelah melakukan aktivitas awal, peserta didik segera berlatih setelah mereka masuk	Peserta didik berbaris menunggu guru
Memilih pasangan	Peserta didik memilih pasangan yang dengannya mereka dapat berlatih secara produktif	Guru yang menetapkan pasangan
Pakaian	Peserta didik memilih pakaian yang sesuai yang memungkinkan mereka untuk berpartisipasi secara bebas	Peserta didik memakai seragam
Mendapatkan air/kamar mandi	Peserta didik mendapatkan minuman atau menggunakan kamar kecil Ketika mereka membutuhkannya, jika tidak ada orang lain yang berada di kran air minum atau di kamar kecil	Minum dan/atau penggunaan kamar kecil hanya diijinkan sebelum atau setelah kelas

## Menjaga Perilaku yang Pantas



## Konsep Kunci

- Menjaga lingkungan belajar yang kondusif merupakan sesuatu yang harus dibina secara sadar.
- Perilaku yang pantas bukanlah sekadar tidak adanya perilaku yang tidak pantas.
- Jika lingkungan belajar tidak efektif, sebelum menyalahkan peserta didik, nilai perilaku mengajar Anda.
- Tiga aspek hierarkis sangat penting untuk memelihara lingkungan belajar: meningkatkan perilaku yang sesuai, mengurangi perilaku yang tidak pantas, dan menangani masalah seluruh kelas.
- Baik strategi proaktif dan reaktif dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku yang pantas.
- Strategi proaktif termasuk interaksi positif dengan peserta didik, mendorong tanggapan yang benar, dan menghilangkan perlakuan berbeda terhadap peserta didik.
- Masalah perilaku dapat diklasifikasikan sebagai bukan masalah, masalah minor, masalah mayor, atau masalah besar.
- Mengabaikan perilaku yang tidak pantas kategori bukan masalah, menggunakan interaksi nonverbal, dan dialog antarpersonal adalah strategi yang memungkinkan guru untuk bereaksi secara tepat terhadap perilaku peserta didik.
- Untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas, guru dapat menggunakan penghentian, contoh yang positif, waktu istirahat, waktu perencanaan, kontrak perilaku, dan surat kepada orang tua, dan sebagai upaya terakhir, mereka dapat melibatkan kepala sekolah.
- Seluruh perilaku kelas dapat dipertahankan dengan mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial, penghargaan kelas, dan sistem poin penilaian.
- Berbagai strategi pembelajaran dapat digunakan untuk menjaga lingkungan kelas.

Pada unit sebelumnya, dijelaskan berbagai teknik efektif yang digunakan guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang berhasil, sehingga waktu mereka dapat digunakan untuk mengajar di kelas daripada berurusan dengan masalah organisasi atau perilaku tugas. Akan tetapi, guru tidak akan terkejut membaca bahwa teknik yang dijelaskan belum tentu selalu berhasil. Beberapa anak berperilaku buruk bahkan ketika gurunya telah melakukan tugasnya dengan baik dalam mempraktikkan protokol dan melakukan segala yang dia mampu untuk membangun lingkungan belajar yang positif. Lantas apa saja strategi yang digunakan oleh guru dalam menghadapi kenakalan? Itulah pertanyaan yang kami coba jawab.

Meskipun kami tidak memiliki semua jawabannya, kami dapat membagikan sejumlah teknik yang digunakan oleh guru yang berhasil untuk menghadapi perilaku buruk dalam pendidikan jasmani. Kami memulai unit ini dengan menjelaskan strategi untuk mencegah atau meminimalkan perilaku pelecehan dan kemudian menyarankan sejumlah strategi untuk benar-benar menangani perilaku buruk ketika itu terjadi.

## A. Mencegah Perilaku Buruk

Secara konsisten memelihara situasi pembelajaran secara konsisten, merupakan tahapan kedua setelah membangun situasi yang kondusif tersebut. Beberapa orang menyebutnya disiplin, tapi kata disiplin memiliki begitu banyak konotasi yang beragam, dan kebanyakan negatif, yang telah kami pilih untuk dihindari. Disiplin paling sering berarti menghukum beberapa jenis perilaku yang tidak pantas. Itu, bagi kami, adalah pilihan terakhir. Dari sudut pandang kami, membangun dan memelihara lingkungan belajar yang mendukung adalah perspektif yang lebih positif dan tepat. Kami mengikuti pendekatan positif untuk menangani perilaku dan sikap yang tidak pantas yang memungkinkan seorang guru menciptakan suasana positif dan mengajari peserta didik perilaku yang sesuai untuk berolahraga. Dalam situasi seperti itu, tugas utama guru adalah, pertama, menggunakan teknik yang menciptakan kemungkinan perilaku yang pantas dan, kedua, menggunakan teknik yang mengurangi perilaku yang tidak pantas.

Kami mendefinisikan perilaku yang pantas sebagai perilaku peserta didik yang konsisten dengan tujuan pendidikan dari lingkungan pendidikan tertentu. Perilaku yang pantas bukanlah sekadar tidak adanya perilaku yang tidak pantas; sebaliknya, ini adalah seperangkat perilaku atau tindakan. Perilaku atau tindakan positif ini harus menggantikan perilaku yang tidak pantas.

Wajar saja jika semua guru khawatir tentang bagaimana meminta pertanggungjawaban peserta didik atas apa yang seharusnya mereka lakukan. Perbedaan antara yang disebut guru yang baik dan guru yang buruk bukanlah perhatian mereka tentang meminta pertanggungjawaban peserta didik – semua guru menghadapi perilaku menyimpang dan mengganggu dan harus menemukan cara untuk menghadapinya. Sebaliknya, guru yang berhasil dapat meminimalkan jumlah waktu yang mereka curahkan untuk menangani perilaku yang tidak pantas dan melakukannya dengan cara yang sebagian besar positif.

Bahkan guru yang mengembangkan komponen manajerial dan instruksional, menetapkan dan menjelaskan aturan perilaku, meminta dan memberikan umpan balik untuk perilaku yang sesuai dan mengajar dengan tuntutan kritis tidak dapat memastikan bahwa kelas akan bekerja seperti yang diharapkan. Di banyak kelas, akan ada beberapa anak yang merasa sulit diatur di lingkungan sekolah, tidak hanya dalam pendidikan jasmani, tetapi juga di kelas-kelas lain. Terkadang seluruh kelas kesulitan mengikuti batasan perilaku yang telah ditetapkan.

Apakah itu salah satu, beberapa, atau sebagian besar anak yang tidak dapat mematuhi aturan, respons pertama Anda mungkin adalah memeriksa kinerja Anda sebagai guru. Ketika peserta didik bereaksi dengan cara yang tidak terduga. Setelah merenung, mungkin Anda menemukan bahwa reaksi mereka benar. Peserta didik sangat jujur; Dua dari tiga alasan teratas yang mereka daftarkan untuk perilaku buruk adalah (1) pelajaran itu membosankan atau (2) mereka berpikir tidak dapat melakukan tugas dalam pelajaran, jadi mereka tidak mencoba (Cothran dan Kulinna 2007). Seorang guru mungkin tidak percaya bahwa suatu pelajaran tidak berguna, tetapi peserta didik akan memberi tahu gurunya. Kadang-kadang yang perlu diubah adalah perilaku guru, bukan peserta didik. Menjadi guru reflektif menuntut guru terus menerus memantau pembelajarannya dan terus memikirkan apa yang perlu diubah atau dilakukan secara berbeda. Misalnya, ketika peserta didik memiliki masalah dengan peralatan atau tidak memahami atau mendengar arahan guru, mereka akan berpartisipasi di tingkat mereka sendiri, melakukan urusan mereka sendiri daripada meminta bantuan. Begitu pula jika tugas terlalu membosankan, terlalu berat, atau terlalu mudah, anak akan sering mengubah tugas tersebut untuk memenuhi kebutuhannya.

Jika guru menentukan bahwa pelajaran tersebut sesuai dan kinerja sebagai guru memuaskan, guru kemudian dapat mencari penyebab lain dari perilaku mengganggu. Cobalah untuk tidak melihat perilaku mengganggu sebagai perilaku pribadi. Langkah pertama adalah menilai perilaku. Evertson dan Emmer (2016) menggambarkan empat kategori yang mungkin dari perilaku mengganggu: bukan masalah, masalah kecil, masalah besar tetapi terbatas dan tidak membuat dampak, dan masalah yang meningkat atau menyebar.

Bukan masalah adalah perilaku yang reaksi percobaannya akan menghabiskan terlalu banyak energi, mengganggu pelajaran, dan mengurangi suasana kelas. Masalah kecil termasuk hal-hal yang bertentangan dengan peraturan kelas, tetapi jika jarang terjadi, mengganggu kegiatan kelas atau secara serius mengganggu pembelajaran peserta didik lain. Perilaku ini berupa gangguan kecil dan terbatas pada beberapa peserta didik; kami tidak akan memberi mereka banyak perhatian kecuali tanpa pengawasan, mereka mungkin bertahan dan menyebar. Tidak menanggapi dapat menyebabkan munculnya ketidakkonsistenan dan berpotensi merusak komponen manajemen, dan pembelajaran peserta didik mungkin terpengaruh dan merugikan. Masalah utama termasuk aktivitas yang mengganggu pembelajaran orang lain. Kejadiannya mungkin terbatas pada satu peserta didik atau mungkin beberapa peserta didik yang tidak bertindak bersama. Masalah utama yang meningkat ancaman bagi lingkungan belajar. Tabel 8.1 mencantumkan contoh dari setiap jenis masalah.

Setelah menilai perilakunya, guru dapat menghadapinya dalam dua tahap: bereaksi dengan tepat dalam jangka pendek dan berusaha memahami penyebabnya dalam jangka panjang. Sisa dari unit ini sebagian besar adalah tanggapan jangka pendek, karena perilaku tersebut harus ditangani sebelum mencari solusi jangka panjang. Setelah perilaku jangka pendek ditangani, guru yang efektif akan secara individu

menangani penyebab dan solusi jangka panjang, jika diperlukan, untuk menciptakan lingkungan belajar yang berpusat pada peserta didik.

**Tabel 8.1 Tingkatan Manajemen Masalah**

Tingkat	Contoh
Bukan Masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurang perhatian dalam waktu singkat</li> <li>• Berhenti secara singkat saat pembelajaran</li> <li>• Berdiri di belakang kelompok sementara yang lain duduk</li> <li>• Sedikit berbicara saat yang lain berbicara</li> <li>• Kadang-kadang tidak langsung berhenti karena isyarat</li> </ul>
Masalah Kecil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbicara berlebihan selama kerja kelompok</li> <li>• Berlari untuk mengambil perlengkapan setelah diminta berjalan</li> <li>• Berlari, bermain dengan peralatan saat harus diadakan</li> <li>• Bahasa yang tidak pantas</li> <li>• Mengganggu</li> <li>• Kebohongan</li> </ul>
Masalah Utama	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerakan konstan di sekitar ruang</li> <li>• Penolakan untuk berpartisipasi</li> <li>• Pelanggaran peraturan sekolah</li> <li>• Melawan</li> <li>• Tindakan tidak aman</li> </ul>
Masalah Eskalasi Utama	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berkeliaran sesuka hati; meninggalkan ruang</li> <li>• Gangguan terus menerus pada peserta didik lain</li> <li>• Penolakan terang-terangan untuk bekerja sama</li> </ul>

## B. Meningkatkan Perilaku yang Pantas

Ketika terdapat perilaku yang tidak sesuai dengan harapan yang ditetapkan strategi pertama yang mungkin dilakukan oleh seorang guru akan meningkatkan perilaku yang pantas. Enam teknik yang berguna untuk meningkatkan perilaku yang pantas adalah interaksi positif, menghilangkan perlakuan yang berbeda, mendorong, mengabaikan perilaku yang tidak pantas, interaksi guru nonverbal, dan dialog antarpersonal. Kebanyakan dari teknik ini akan dianggap sebagai *soft skill* karena tidak tidak sesuai dan halus. Tiga dari teknik ini bersifat proaktif artinya, teknik tersebut digunakan jika tidak ada perilaku yang tidak pantas. Tiga teknik lainnya bersifat reaktif, untuk digunakan dalam menanggapi perilaku yang tidak pantas.

## 1. Strategi Proaktif

Guru dapat menggunakan banyak teknik untuk meningkatkan kesamaan peserta didik dalam berperilaku dengan tepat. Banyak dari teknik ini dapat dilakukan secara proaktif untuk meningkatkan kemungkinan bahwa perilaku yang sesuai akan terjadi dan agar suasana pembelajaran tetap positif.

## 2. Interaksi Positif

Salah satu hal terkuat yang dapat dilakukan guru untuk menciptakan lingkungan yang diinginkan peserta didik adalah menjadikan tempat olahraga tempat yang positif. Salah satu cara yang paling meyakinkan untuk menciptakan lingkungan yang positif adalah dengan berinteraksi dengan peserta didik secara positif ketika mereka berperilaku dengan benar. Intinya, pendekatan ini lebih menekankan pada yang positif daripada yang negatif. Banyak anak yang dikenal di seluruh sekolah karena masalah kedisiplinan sudah terbiasa mendengar apa pun kecuali komentar negatif tentang perilaku mereka. Menemui mereka saat melakukan sesuatu yang benar dan memuji mereka karena hal itu dapat mengubah perilaku mereka secara dramatis.

Tetapi pujian tidak boleh dibuat-buat dan tidak berarti, ditawarkan tanpa perasaan yang tulus, seperti yang sering terjadi. Berikan pujian sesering mungkin tetapi jangan terlalu banyak sehingga terkesan dianggap mudah atau diremehkan, dan berikan hanya ketika seorang anak benar-benar menunjukkan perilaku yang pantas.

Daftar berikut mencakup contoh interaksi verbal dan nonverbal yang positif. Untuk mengetahui bagaimana guru melakukannya, mintalah seorang peserta didik menghitung interaksi guru atau merekam kelas dengan video dan mengkritik perilaku diri sendiri.

### Pernyataan Verbal Positif

Baik  
Hebat  
Pekerjaan yang baik  
Itu dia  
Terima kasih  
Bagus  
Anda melakukannya kali ini  
Cantik  
Luar biasa  
Bagus sekali  
OK  
Baiklah

### Interaksi Nonverbal Positif

Tos  
Tersenyum  
Tepuk tangan  
Jempol  
Kedipan  
Tepuk punggung  
Berjabat tangan  
Memberi tanda OK  
Tos Mengepal

*Masalah perilaku tidak sering terjadi ketika peserta didik memiliki kesempatan untuk merespons dengan sukses dan ketika kesuksesan mereka diakui oleh guru dan teman sebaya.*

*(Park dan Lynch 2014, hlm. 35).*

### 3. Menghilangkan perlakuan diferensial

Sering kali guru baru masuk ke kelas dan setelah beberapa menit memilih “peserta didik yang bermasalah dengan kedisiplinan” atau “peserta didik yang sangat baik” dalam kelompok anak yang belum pernah dia lihat sebelumnya. Seringkali terdapat peserta didik yang namanya terus-menerus dipanggil oleh guru: “Riki, apakah kamu mendengarkan?” “Yanti, silakan duduk,” atau “Burhan, itu bagus,” “Laila, kamu luar biasa.” Tidak jarang melihat peserta didik yang sama dipilih berulang kali. Biasanya mereka ahli dalam keahlian mereka. Mereka tahu persis seberapa jauh mereka bisa melangkah tanpa benar-benar dimintai pertanggungjawaban, atau sebaliknya, mereka tahu persis apa yang harus dilakukan untuk mendapatkan pujian dari guru. Karena mereka mendambakan perhatian orang dewasa, peserta didik ini bertahan dalam perilaku mereka (dan selama kita memperkuat perilaku mereka dengan mengakuinya, mereka menjadi lebih terampil dalam hal itu). Jadi, hindari memilih peserta didik ini jika memungkinkan.

Setiap orang membutuhkan pengakuan. Hal itu diungkapkan dengan meyakinkan oleh anak laki-laki yang berkata, “Ibu, mari kita bermain anak panah. Aku akan melempar anak panah dan kamu berkata ‘Luar biasa’.

-Dale Baughman

Salah satu cara untuk mengenali perlakuan berbeda terhadap peserta didik di kelas adalah dengan merekam beberapa pelajaran secara audio. Ini dapat dilakukan dengan menempatkan perekam audio digital di gymnasium, menempel di lengan Anda, atau di saku. Cara sederhana untuk mencatat penghitungannya adalah dengan menggunakan salinan daftar nama kelas yang memiliki tiga kolom di sebelah kanan nama (Gambar 8.1). Kolom pertama adalah penghitungan untuk setiap kali guru memanggil nama anak; kolom kedua adalah jumlah setiap kali Anda menegur atau berinteraksi secara negatif dengan anak tertentu; kolom ketiga adalah untuk menghitung komentar atau interaksi positif. Setelah guru menyelesaikan penghitungan, jika menemukan bahwa guru memilih beberapa anak yang sama atau berinteraksi secara positif atau negatif dengan beberapa anak terpilih, guru perlu mengubah perilaku mengajar.

	Nama Dipanggil	Teguran	Interaksi Positif
Johan	}}}		}}
Susi			
Riki	}}		
Jessi			
Doni			
Billy			

Gambar 8.1 Bagan untuk mengidentifikasi perbedaan perlakuan peserta didik.

### Berbicara dengan Peralatan

Seorang guru biasanya memberikan kepada kami cara yang kreatif dan efektif untuk mendorong peserta didik menggunakan peralatan yang tepat: berbicara dengan peralatan. Ketika seorang anak muda merasa kesulitan untuk memegang peralatan atau meletakkannya di lantai, instruktur hanya mengambil peralatan dan mengarahkan perilaku yang sesuai dan komentarnya terhadap peralatan tersebut. Misalnya, guru mungkin mengambil tongkat hoki dan berkata, “Saya pikir kita setuju bahwa seharusnya berada di lantai saat saya berbicara. Agar orang lain dapat mendengar dan saya dapat berbicara, saya sangat membutuhkanmu untuk ikut serta. Mengerti?” Guru berkata bahwa peserta didik mengira dia agak gila, tetapi berhasil.

#### 4. Pendekatan Reaktif

Berinteraksi secara positif, menghilangkan perlakuan yang berbeda, dan mendorong semua adalah strategi proaktif untuk meningkatkan perilaku yang pantas, dan dengan demikian merupakan cara untuk mencegah perilaku yang tidak pantas sebelum itu terjadi. Tiga strategi berikut ini adalah strategi reaktif yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang sesuai. Hal ini dimaksudkan untuk digunakan setelah perilaku yang tidak pantas terjadi – sebagai cara untuk menanggapi. Mengabaikan perilaku yang tidak pantas dan menggunakan interaksi nonverbal dan dialog antarpersonal adalah strategi yang dapat digunakan guru sebagai tanggapan terhadap perilaku yang tidak pantas; masing-masing dirancang untuk meningkatkan perilaku yang sesuai, terutama bila masalahnya bukan masalah atau masalah kecil.

#### 5. Mengabaikan perilaku tidak baik

Lawan dari menekankan perilaku yang pantas dengan interaksi positif adalah mengabaikan perilaku yang tidak pantas. Banyak dari kita yang merasa bahwa memuji perilaku yang pantas itu sulit, tetapi mengabaikan perilaku yang tidak

pantas bahkan lebih sulit. Perilaku yang tidak pantas dapat diabaikan sebagai bukan masalah jika memenuhi tiga kriteria berikut.

- Durasi pendek dan tidak mungkin menyebar atau bertahan.
- Merupakan penyimpangan kecil.
- Bereaksi terhadap yang akan mengganggu pelajaran atau meminta perhatian pada perilaku tersebut.

Banyak dari kita, mengabaikan perilaku yang tidak pantas, tidak nyaman dan canggung. Cara yang baik untuk menilai keterampilan Anda dalam memuji yang baik dan mengabaikan yang tidak pantas adalah dengan merekam pelajaran Anda secara audio dan menghitung berapa kali Anda mengatakan sesuatu yang positif dan berapa kali Anda mengatakan sesuatu yang negatif. Ingat, bahkan hal-hal kecil seperti “Cepatlah!” dan “ Ssst! “Dihitung sebagai interaksi negatif. Jangan kaget dengan apa yang pertama kali Anda temukan tentang perilaku Anda; melihatnya sebagai kesempatan untuk berkembang.

**Interaksi antarpersonal** sejumlah teknik nonverbal sederhana sering kali cukup untuk memicu perilaku peserta didik yang pantas ketika perilaku tersebut merupakan masalah kecil. Terkadang hanya kedekatan fisik dengan guru yang akan memancing perilaku yang diinginkan dari beberapa peserta didik. Misalnya, ketika memberikan arahan atau berbicara di depan kelas secara keseluruhan, guru hanya berdiri di dekat peserta didik yang menunjukkan perilaku yang tidak pantas. Teknik lain untuk meningkatkan perilaku yang tepat adalah dengan meminjam peralatan yang digunakan peserta didik untuk tujuan demonstrasi. Akhirnya, tindakan yang bahkan kurang jelas sering berhasil. Misalnya, kontak mata sederhana atau isyarat, seperti menganggukkan kepala, akan memperbaiki peserta didik.

**Dialog antarpersonal** Teknik Sukses lainnya untuk meningkatkan perilaku yang sesuai dengan masalah kecil adalah dialog antarpersonal. Atur waktu untuk bertemu dengan seorang anak jauh dari kelas (sebelum atau sesudah pembelajaran). Anda mungkin berkata kepada anak itu, “Randy, kamu sepertinya tidak menikmati kelas pendidikan jasmani kita. Saya ingin kamu datang ke kantor saya sepulang sekolah hari ini agar kita dapat membicarakannya.” Tujuan pertemuan ini adalah untuk menentukan alasan perilaku anak di kelas Anda. Ini bukan waktunya untuk pembelajaran; Sebaliknya, ini harus menjadi percakapan yang terbuka dan jujur antara guru dan peserta didik. Kami telah menemukan bahwa pernyataan seperti berikut memungkinkan banyak anak untuk memulai pembahasan tentang keprihatinan mereka: “Randy, saya ingin berbicara denganmu tentang kelas pendidikan jasmani. Apakah ada sesuatu yang saya lakukan yang mengganggumu?”

Pernyataan ini mengambil fokus anak dan menempatkannya pada guru. Banyak anak cukup tahu apa yang mengganggu mereka. Ingat, ini dialog. Menjelaskan kepada anak sesuatu tentang bagaimana dan mengapa Anda mengajar adalah

hal yang konstruktif dan seringkali produktif. Mengajar anak tentang perilaku atau mengancam anak dengan hukuman di masa depan adalah kontraproduktif. Dialog ini bukan antara guru dan peserta didik, tetapi antarpersonal. Seringkali godaan untuk mengulahi, menuduh, atau menyalahkan seorang anak kuat, tetapi menyerah pada godaan ini adalah cara tercepat untuk menghancurkan hubungan antara peserta didik dan guru. Jika seorang anak cukup mempercayai Anda untuk berbicara terus terang tentang masalah pribadi, tetapi Anda mengancam atau menuduh, maka komunikasi akan terhenti. Banyak anak – terutama mereka yang paling membutuhkan perhatian individu – telah dikhianati sebelumnya, jadi kemungkinan besar mereka akan sensitif dan waspada. Penggunaan kuasa guru dalam situasi ini memperkuat keyakinan seorang anak bahwa guru tidak dapat dipercaya dan bersikap jujur hanya akan membuatnya lebih bermasalah.

### C. Mengurangi Perilaku yang Tidak Pantas

Meskipun pendekatan pertama guru dalam menangani perilaku yang tidak pantas adalah mencoba untuk meningkatkan perilaku yang pantas, ini tidak selalu berhasil. Kadang-kadang, dengan masalah besar atau dengan perilaku yang dapat meningkat menjadi masalah besar, seorang guru harus mengurangi perilaku yang tidak pantas. Jika ini diperlukan, guru hendaknya memiliki daftar strategi yang sering disebut keterampilan keras karena disengaja dan jelas yang tersedia. Guru pendidikan jasmani telah menemukan teknik berikut: latihan positif, berhenti, bekerja secara mandiri, waktu istirahat, resolusi konflik, kontrak perilaku, surat kepada orang tua, dan melibatkan kepala sekolah. Tindakan apa pun yang dilakukan guru untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas harus disertai dengan tindakan untuk membangun perilaku yang pantas. Terakhir, merupakan kepentingan terbaik guru untuk mendokumentasikan kejadian-kejadian, baik dari perilaku positif maupun negatif. Bukti bisa sangat berguna saat berkomunikasi dengan peserta didik, orang tua, atau administrator. Menggunakan aktivitas jasmani sebagai hukuman adalah



Gambar 8.2 Dialog orang-ke-orang memungkinkan seorang guru untuk mengenal peserta didik secara individu.

kontraproduktif dengan apa yang kita inginkan sebagai hasil dari pendidikan jasmani (SHAPE America 2009a, 2009b). Menggunakan aktivitas jasmani sebagai hukuman mungkin untuk sementara waktu mengurangi perilaku yang dihukum, tetapi hasil jangka panjangnya seringkali adalah pengurangan partisipasi dalam aktivitas jasmani yang digunakan sebagai hukuman.

### 1. Praktik positif

Praktik positif adalah teknik yang mengharuskan peserta didik, kelompok, atau kelas untuk mempraktikkan perilaku yang dapat diterima atau diinginkan setelah menunjukkan perilaku yang tidak pantas. Misalnya, peserta didik diminta berjalan dan mengambil peralatan, tetapi mereka malah berlari. Kebanyakan dari kita akan mengingatkan mereka untuk berjalan atau mengabaikan perilaku tersebut. Cara yang dapat diterima untuk membuat mereka belajar berjalan adalah dengan latihan yang positif. Hentikan peserta didik dan minta mereka kembali ke tempat mereka memulai dan ulangi aktivitas mendapatkan peralatan – kali ini berjalan. Anda bahkan mungkin meminta mereka mengulangnya beberapa kali.

#### Alternatif untuk Aktivitas jasmani sebagai Hukuman

Pernyataan posisi Menggunakan Aktivitas jasmani sebagai Hukuman dan/atau Manajemen Perilaku (SHAPE America 2009b, p. 3) menyarankan tindakan berikut sebagai alternatif yang sesuai untuk menggunakan aktivitas jasmani sebagai hukuman.

- Libatkan peserta didik dalam membangun ekspektasi dan hasil yang muncul di awal tahun, dan sering-seringlah meninjau ekspektasi dan hasil tersebut.
- Libatkan peserta didik dalam pembahasan yang bermakna tentang tujuan dan cara mencapainya.
- Konsisten dengan menegakkan ekspektasi perilaku dalam lingkungan belajar.
- Berlatih dan memberi penghargaan kepatuhan terhadap aturan dan hasil.
- Tawarkan umpan balik positif dan tangkap peserta didik melakukan hal-hal dengan benar.
- Jangan memperkuat perilaku negatif dengan menarik perhatian padanya.
- Buat peserta didik bertanggung jawab atas perilaku buruk.
- Kembangkan rutinitas yang efisien yang membuat peserta didik tetap terlibat dalam tugas belajar.
- Tunggulah sampai peserta didik memperhatikan sebelum memberikan arahan.

## 2. Berhenti

Terkadang tidak mungkin untuk mengabaikan perilaku yang tidak pantas, terutama jika keamanan menjadi masalah. Jika demikian, salah satu cara paling umum dan berguna untuk bereaksi terhadap perilaku tersebut adalah dengan berhenti, pernyataan verbal yang memberi tahu seorang anak untuk berhenti melakukan sesuatu. Menggunakan penghentian secara efektif dapat mengakibatkan perubahan perilaku.

## 3. Beraktivitas secara mandiri jauh dari kelompok

Salah satu langkah yang digunakan oleh beberapa guru untuk mengatasi perilaku yang tidak pantas sebelum menggunakan waktu istirahat adalah meminta peserta didik beraktivitas secara mandiri jauh dari anggota kelas lainnya. Dengan cara ini, peserta didik tidak sepenuhnya terlepas dari lingkungannya. Sebaliknya, peserta didik ditempatkan di tepi ruang kegiatan, jauh dari kelas terdekat. Strategi ini sangat menarik karena menangani perilaku yang tidak pantas tetapi tetap mempertahankan peserta didik terlibat aktif dalam tugas pembelajaran. Jika peserta didik telah mempertahankan perilaku tidak mengganggu untuk waktu tertentu, guru dapat bertanya kepada peserta didik apakah dia memahami perilaku buruk yang dilakukannya dan apakah peserta didik tersebut siap untuk bergabung dengan kelas.

## 4. Berhenti sejenak

Penggunaan waktu istirahat dirancang untuk membantu peserta didik bertanggung jawab atas perilaku mereka sendiri dan dengan demikian mungkin sedikit berbeda dari apa yang biasa Anda lakukan. Selama waktu istirahat, seorang peserta didik, baik karena pilihan atau atas permintaan guru, mengundurkan diri dari kelas sampai siap untuk kembali dan beraktivitas sesuai dengan aturan kelas. Jika sudah siap untuk kembali ke kelas, peserta didik tersebut langsung mengikuti kembali aktivitasnya. Ajarkan prosedur berhenti sejenak dengan semua prosedur lainnya di awal tahun sehingga Anda selanjutnya dapat memberikan berhenti sejenak sebagai hukuman standar tanpa mengganggu peserta didik lainnya. Berikut adalah beberapa pertimbangan lain untuk penggunaan berhenti sejenak yang efektif.

- Peserta didik harus menganggap pendidikan jasmani menyenangkan; jika tidak, berhenti sejenak mungkin merupakan hadiah, bukan sebuah hukuman.
- Area berhenti sejenak harus menjadi tempat yang ditunjuk dengan jelas agar kontak sosial dengan teman sekelas tidak memungkinkan.
- Dalam membuat waktu istirahat yang dirancang untuk meningkatkan tanggung jawab peserta didik dan pengambilan keputusan, kami menganjurkan sebuah pendekatan progresif empat langkah. Pertama kali seorang peserta didik menunjukkan perilaku yang mungkin mengakibatkan berhenti sejenak, ajak dia untuk melakukan apa yang pantas. Kedua kalinya, tanyakan apakah peserta

didik tersebut membutuhkan waktu istirahat. (Beberapa anak sangat jujur di sini). Jika mereka memilih untuk pergi ke waktu istirahat, mereka dapat kembali jika sudah siap. Langkah ketiga dalam urutan ini adalah, “Anda membutuhkan waktu istirahat.” Sekali lagi, peserta didik dapat kembali jika sudah siap. Langkah keempat tidak hanya, “Anda perlu waktu istirahat,” tetapi peserta didik perlu tetap di sana sampai percakapan antara guru dan anak dapat terjadi.

Beberapaguru telah mengembangkan versi waktu istirahat yang memungkinkan peserta didik untuk merefleksikan perilaku mereka. Dalam situasi ini, peserta didik bereaksi dalam format tertulis terhadap apa yang mereka lakukan dan apa yang harus mereka lakukan. Peserta didik yang lebih muda dapat menggambar refleksi berhenti sejenak mereka, dan guru kemudian menulis apa arti gambar tersebut ketika berbicara dengan anak tersebut; peserta didik yang lebih tua sering menuliskannya. Sementara strategi ini menghilangkan anak dari aktivitas untuk jangka waktu yang lebih lama, akibatnya anak jarang berakhir di berhenti sejenak lagi.



Gambar 8.3 Strategi untuk menangani perilaku tidak pantas di kelas jasmani.

## 5. Strategi Resolusi Konflik

Terdapat berbagai strategi resolusi konflik yang dapat diterapkan pada pendidikan jasmani, termasuk waktu perencanaan, bangku bicara, dan sudut konflik (Landers 2014). Masing-masing adalah alternatif yang diarahkan oleh rekan kerja untuk berhenti sejenak yang dirancang untuk perilaku yang tidak pantas yang melibatkan dua peserta didik yang berinteraksi satu sama lain. Ketika peserta didik duduk sendiri, seperti saat menyendiri, mereka tidak memiliki kesempatan untuk berdiskusi atau menyelesaikan masalah mereka. Strategi penyelesaian konflik, sebaliknya, memberi peserta didik yang tidak menunjukkan perilaku yang sesuai kesempatan untuk menyelesaikan konflik mereka. Ketika peserta didik menemukan diri mereka dalam konflik dengan orang lain di kelas, mereka dapat mengambil jalan ke area olahraga yang telah ditentukan sebelumnya, mereka diminta untuk duduk bersama dan mengembangkan resolusi. Dalam situasi ini, ruang resolusi konflik berisi sebuah bangku (atau dua kursi) dan pengatur waktu. Ini diikuti dengan mengembangkan komitmen praktis yang jelas dari kedua peserta didik mencoba untuk melakukan sesuatu secara berbeda untuk mengurangi kemungkinan perselisihan ini terulang kembali. Harus ada rencana sebelum peserta didik mengikuti kembali pelajaran.



### Kemungkinan Isyarat dan Pertanyaan untuk Resolusi Konflik

Masalah dengan kata-kata kita sendiri ...

Kapan dan dimana masalah itu terjadi ...

Strategi yang kita gunakan untuk menghindari masalah ...

Perilaku kita mempengaruhi orang lain oleh ...

Apa yang akan kita lakukan untuk mencegah masalah terulang kembali ...

Tindak lanjut yang akan kami lakukan sekarang. ..

Ini harus terjadi jika masalah terjadi lagi ...

## 6. Kontrak Perilaku

Pernahkah Anda mencoba menurunkan berat badan dengan membuat “kesepakatan” dengan diri Anda sendiri atau dengan memberi penghargaan pada diri sendiri ketika akhirnya kehilangan berat badan begitu banyak? Hal yang sama berlaku untuk beberapa peserta didik yang terbatas di kelas Anda: Mereka membutuhkan “kesepakatan” tertulis dengan guru sebagai pemicu untuk mewujudkan sesuatu. Kontrak perilaku menyediakan itu. Ini adalah kesepakatan tertulis antara seorang peserta didik dan guru tentang perilaku dalam pengaturan pendidikan jasmani. Meskipun kelihatannya berlebihan, kontrak dapat dilakukan secara diam-diam, sederhana, dan secara pribadi untuk memberikan beberapa peserta didik fokus yang diperlukan untuk menikmati pendidikan jasmani dan membiarkan yang lain menikmatinya.

Kontrak tersebut mencakup pernyataan tentang perilaku yang diinginkan, ketentuan (berapa banyak, untuk berapa lama), dan imbalan yang akan diperoleh jika perilaku dan ketentuan tersebut terpenuhi. Saat menggunakan kontrak perilaku, ingatlah bahwa peserta didik harus memiliki peran dalam mendefinisikan ketiga aspek kontrak: perilaku, kondisi, dan penghargaan. Setelah ketiganya disepakati, penting bagi kedua belah pihak (terkadang pihak ketiga sebagai saksi) untuk menandatangani perjanjian tersebut. Peserta didik harus diberi tahu tentang pentingnya kesepakatan tersebut dan seperti halnya guru, memandangnya sebagai kesepakatan formal, jangan dianggap enteng. Gambar 8.5 memberikan contoh kontrak perilaku dengan satu peserta didik.

## 7. Komunikasi dengan orang tua

Jika seorang peserta didik terus berperilaku tidak pantas, perlu dilakukan penyampaian masalah kepada orang tua, laporan tertulis kepada orang tua dapat efektif untuk mendapatkan kerja sama peserta didik tersebut. Akan tetapi teknik ini harus digunakan hanya setelah pendekatan lain terbukti tidak berhasil. Laporan tertulis mencantumkan perilaku tertentu (Gambar 8.6). Peserta didik harus meminta orang tua mereka untuk menandatangani laporan dan kemudian mengembalikannya kepada Anda. Laporan tersebut biasanya diikuti dengan perbaikan perilaku.

### KONTRAK PERILAKU

Toni dan Pak Doni setuju bahwa rencana berikut akan berlaku selama dua minggu ke depan.

Tanggal mulai \_\_\_\_\_ Tanggal akhir \_\_\_\_\_

Toni akan

1. Tidak mengganggu pekerjaan peserta didik lain dengan mencoba menjatuhkan peralatan mereka.
2. Tidak mengganggu kelas dengan berbicara saat guru sedang berbicara.
3. Berpartisipasi dalam semua kegiatan dan berusaha keras untuk meningkatkan keterampilannya dalam melempar.

Pak Doni akan

1. Memberi bantuan individu untuk melempar
2. Menghitung satu poin setiap hari ketika Toni memenuhi tiga poin yang disebutkan di atas.
3. Biarkan Toni membantu dengan peralatan pendidikan jasmani selama satu minggu, jika dia mendapatkan lima poin selama dua minggu kontrak.

telah ditandatangani

\_\_\_\_\_

Gambar 8.5 Kontrak Perilaku Khas

## LAPORAN PERILAKU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR

NAMA \_\_\_\_\_

TANGGAL \_\_\_\_\_

Penelitian pendidikan secara konsisten menunjukkan bahwa ketika seorang guru menghabiskan waktu kelas untuk mengelola masalah disiplin, lebih sedikit pembelajaran dan pembelajaran peserta didik yang terjadi. Perilaku mengganggu, oleh karena itu, merupakan alasan utama untuk prestasi peserta didik yang buruk.

Kami menyesal memberi tahu bapak/ibu bahwa anak bapak/ibu menunjukkan perilaku buruk berikut selama kelas pendidikan jasmani hari ini:

- |  |  |
|--|--|
| _____ Berkelahi dengan orang lain        | _____ Menolak untuk berpartisipasi                               |
| _____ Berdebat dengan orang lain         | _____ Malas; tidak memiliki kesibukan atau energi                |
| _____ Merusak peralatan                  | _____ Terlambat ke kelas   |
| _____ Mengganggu pekerjaan orang lain    | _____ membuat kekacauan di ruang olahraga                        |
| _____ Tidak sopan kepada orang lain      | _____ Terus menerus melakukan tugas; tidak mengikuti arahan guru |
| _____ Sering berpura-pura, bertingkah    | _____ Berbicara menggunakan bahasa tidak pantas                  |
| _____ Berbicara sementara guru berbicara | _____ Tidak mendengarkan guru sedang berbicara                   |

Komentar Guru: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mohon mendiskusikan kejadian hari ini dengan anak bapak/ibu. Kami prihatin tentang bahaya yang ditimbulkan oleh perilaku anak bapak/ibu terhadap dirinya dan teman sekelasnya. Kami akan terus menginformasikan perkembangan perilaku anak bapak/ibu selama beberapa minggu mendatang. Terima kasih atas kerja sama bapak/ibu.

GURU

TANDA TANGAN ORANG TUA

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gambar 8.6 Laporan Perilaku untuk Orang Tua

## LAPORAN PERILAKU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR

Nama \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_

Penelitian pendidikan telah menunjukkan bahwa ketika seorang guru menghabiskan waktu kelas untuk mengelola masalah disiplin, pembelajaran dan pembelajaran yang terjadi akan berkurang. Oleh karena itu, ketika perilaku mengganggu tidak ada dalam situasi kelas, prestasi peserta didik yang lebih besar kemungkinan besar akan dihasilkan.

Kami dengan senang hati memberi tahu kepada \_\_\_\_\_ (nama anak) \_\_\_\_\_ secara konsisten menunjukkan perilaku teladan berikut di kelas pendidikan jasmani:

_____ Mendengarkan guru	_____ Sopan kepada orang lain
_____ Sedang menjalankan tugas, mengikuti petunjuk	_____ Merawat peralatan yang digunakan
_____ Ingin berpartisipasi	_____ Bermain dengan aman

Anak bapak/ibu melakukan pekerjaan luar biasa dalam pendidikan jasmani dan kami bangga padanya. Bapak/ibu patut dipuji karena mempersiapkan anak bapak/ibu bersikap baik di sekolah. Kami, guru, menjadi lebih efektif karena usaha bapak/ibu. Terima kasih atas kerja sama bapak/ibu.

GURU

\_\_\_\_\_

Gambar 8.7 Surat Yang "Baik" Untuk Orang Tua

### 8. Melibatkan Kepala Sekolah

Jarang sekali terjadi, kita sebagai guru perlu mendiskusikan perilaku tidak pantas peserta didik dengan kepala sekolah. Keputusan, bagaimanapun, tidak boleh dianggap enteng. Awalnya kita mungkin ingin mencari nasihat dari guru lain yang lebih berpengalaman karena kemungkinan besar mereka telah berhasil menangani situasi serupa. Selain itu, kita juga dapat memilih untuk mencari nasihat kepala sekolah, karena mereka berfungsi sebagai sumber penting bagi guru pemula.

## 9. Menjaga Perilaku yang Sesuai di Seluruh Kelas

Pada bagian ini kami menawarkan tiga pendekatan. Pendekatan pertama dan kedua, penghargaan kelas dan penghargaan individu, jelas berorientasi pada perilaku dan dirancang untuk memperbaiki masalah dan kemudian mencari tahu mengapa masalah itu ada. Hal tersebut digunakan saat tidak ada lagi pendekatan yang berhasil. Pendekatan terakhir, mengembangkan pribadi dan tanggung jawab sosial, adalah pengulangan yang lebih rinci tentang pembentukan lingkungan belajar. Meskipun kami tidak menganjurkan bahwa mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial adalah sistem manajemen, kami memasukkan pendekatan ini lagi karena penggunaannya menghasilkan peserta didik yang merupakan pembelajar aktif dan mitra yang mampu dalam menanamkan pengalaman pendidikan mereka (Hellison 2011; Parker dan Stiehl 2015; Stork dan Sanders 2002). Pendekatan tanggung jawab pribadi dan sosial mendukung untuk memotivasi peserta didik sebagai pembuat keputusan yang kompeten, dan dengan demikian, “manajemen” menjadi hampir bukan masalah.

## 10. Sistem penghargaan

Penghargaan dapat mengurangi perilaku yang tidak pantas dan membantu membangun iklim yang positif. Perbaikan terjadi karena peserta didik tertarik pada penghargaan dan dengan demikian mengarahkan perilaku mereka ke perilaku yang sesuai dan jauh dari perilaku yang tidak pantas. Jika kita memutuskan untuk menerapkan sistem penghargaan, pertimbangkan pedoman berikut.

- Periksa kebijakan sekolah dan dinas pendidikan untuk melihat apakah ada hadiah yang dilarang. Misalnya, pesta dengan makanan tidak diperbolehkan di beberapa sekolah, dan yang lain membatasi perjalanan luar sekolah. Hindari penggunaan permen atau camilan tidak sehat lainnya yang mungkin bertentangan dengan gaya hidup aktif yang sehat.
- Pastikan imbalan menarik bagi peserta didik. Penghargaan yang berhasil diperoleh dalam pendidikan jasmani ini termasuk pengakuan publik (papan nama, papan foto, nama dalam buletin sekolah), waktu pendidikan jasmani tambahan, waktu pilihan bebas (di akhir kelas atau di akhir minggu), hak istimewa khusus (membantu guru dengan kelas lain atau sebelum sekolah), perjalanan ke luar sekolah, penggunaan peralatan (meminjam peralatan untuk digunakan di rumah dan di akhir pekan), dan kaos. Terlepas dari imbalan apa yang ditetapkan, keefektifannya didasarkan pada partisipasi anak dalam pengambilan keputusan. Cara termudah untuk melakukannya adalah dengan bertanya kepada mereka.
- Imbalannya harus menargetkan perilaku yang kita kejar. Jika ingin anak berhenti beraktivitas dan mendengarkan jika ditanya, penghargaannya haruslah untuk perilaku spesifik tersebut.
- Rancang sistem penghargaan yang tidak terlalu sulit untuk dicapai (ini akan membuat peserta didik frustrasi) atau terlalu mudah (ini akan kehilangan perhatian mereka).

- Buat pencatatan mudah sehingga sistem tersebut guru tidak membuat banyak dokumen.

Satu peringatan mengenai sistem penghargaan: penelitian cukup jelas bahwa penghargaan ekstrinsik dapat mengurangi motivasi intrinsik (Deci, Koestner, dan Ryan 1999; Wang, 2017). Artinya, jika peserta didik bekerja hanya untuk mendapatkan *reward*, mereka tidak akan termotivasi untuk melanjutkan perilaku yang sama saat *reward* ditarik. Saat menggunakan sistem penghargaan, berhati-hatilah dalam menggunakannya.

## 11. Mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial

Oleh karena pendidikan jasmani sebagian besar berfokus pada pengembangan keterampilan dan kebugaran motorik, guru sering mengabaikan perkembangan sosial dan pribadi, hal yang biasanya dibutuhkan ketika seluruh kelas tampaknya tidak mampu merespons dengan tepat. Hellison (2011) menyatakan bahwa diasumsikan peserta didik yang terkendali dan kerjasama secara otomatis akan menghasilkan stabilitas. Seperti yang kita ketahui, kebahagiaan seperti itu tidak terjadi secara otomatis.

Tanggung jawab pribadi dan sosial melibatkan banyak hal. Dalam pengertian dasar, konsep tersebut dapat didefinisikan sebagai “penerimaan pribadi untuk bertanggung jawab atas perilaku kita tentang orang lain, lingkungan kita, dan diri kita sendiri” (Parker dan Stiehl 2015, hlm. 175). Meskipun atribut ini muncul secara alami sampai batas tertentu, untuk berkembang sepenuhnya dan tepat, atribut ini harus dipelajari seperti keterampilan motorik. Jadi, mereka harus diajarkan dan dipraktikkan pada waktu yang sesuai dengan perkembangan dan dengan kesempatan yang sesuai dengan perkembangan (Brustad dan Parker 2005). Mengenai kurikulum, ia mengidentifikasi tanggung jawab pribadi dan sosial dalam kaitannya dengan prinsip atau tujuan: penghormatan terhadap hak dan perasaan orang lain, partisipasi dan upaya, pengarahan diri sendiri, membantu orang lain, dan kepemimpinan. Sasaran ini kemudian disajikan dalam hierarki tingkat yang mewakili kemajuan informal.

---

## D. Hukuman Badan

Hukuman badan, atau memukul anak secara fisik, bertentangan dengan hukum di 31 negara bagian (Pusat Gunderson untuk Disiplin Efektif 2017: Amerika) dan di banyak sistem sekolah. Penulis sangat yakin bahwa ada strategi yang lebih tepat dan efektif untuk menangani perilaku buruk. Penggunaan jenis hukuman ini hanya membuktikan kepada peserta didik bahwa memukul orang lain secara fisik adalah alternatif yang sah bila tidak ada tindakan lain yang tampak efektif.

## 1. Keterampilan mengajar untuk memelihara lingkungan belajar yang produktif

Beberapa keterampilan lain dapat digunakan untuk membantu menjaga lingkungan juga. Salah satu alasan utama guru pemula bergumul dengan manajemen kelas adalah karena mereka begitu sibuk dengan hal-hal sehingga mereka tidak melihat perilaku yang tidak pantas, atau jika mereka melihatnya, mereka tidak yakin bagaimana mendekatinya. Strategi berikut berguna dalam memantau dan menganalisis dampak (atau tidak berdampak) terhadap perilaku peserta didik, yang memungkinkan Anda untuk konsisten dengan apa yang Anda lakukan.

- Jaga agar pola aktivitas guru tidak dapat diprediksi. Variasikan cara Anda bersirkulasi di kelas selama aktivitas. Berdirilah di berbagai tempat di tempat olahraga saat Anda memberikan arahan atau berbicara kepada seluruh kelas. Dalam pengalaman kami, banyak guru selalu “berbicara” dari tempat yang sama – misalnya, di samping *sound system*.
- Sering-seringlah memindai kelas untuk “merespon peserta didik yang bersikap baik” dan menunjukkan perilaku yang sesuai. Misalnya, “Saya suka cara Nikko memegang peralatan.” Untuk memindai, berhenti dan dengan cepat melihat ke seluruh kelas dalam arah yang telah ditentukan, biasanya dari kanan ke kiri, secara berkala.
- Pastikan semua peserta didik dapat melihat dan mendengar guru. Praktik memberikan instruksi dalam situasi yang guru hadapi misalnya, peserta didik menjauh dari matahari atau menjauhi kelompok lain. Pastikan guru dapat melihat semua peserta didik sebelum guru mulai.
- Berikan arahan yang jelas dan ringkas, dan ulangi setidaknya satu kali untuk kejelasan; lalu ajukan pertanyaan untuk memeriksa pemahaman peserta didik. Misalnya, setelah memberikan arahan, “Jalan, pilih bola atau *bean bag* yang akan digunakan untuk berlatih melempar dan menangkap, dan membawanya ke ruang gerak kalian. Saya akan tahu kalian siap ketika saya melihat kalian berdiri di tempat kalian, memegang peralatan, ”tanyakan kepada seorang peserta didik apa yang seharusnya dia lakukan dan mintalah peserta didik mengulangnya kembali.
- Pisahkan aspek arahan organisasi dari aspek isi materi (Rink 2014). Misalnya, untuk tugas melempar-dan-menangkap, guru mungkin berkata, “Saat saya mengatakan ‘Ayo’, kalian harus berjalan, mengambil bola, dan mencari ruang. Saya akan tahu kalian siap ketika saya melihat kalian berdiri dengan bola di kaki kalian. “Setelah aspek organisasi ini tercapai, maka tambahkan isi materi: “Beri isyarat, kita akan berlatih melempar ke dinding. Saat kalian melempar, berkonsentrasilah untuk melangkah maju dengan kaki yang berlawanan. Apakah semua orang mengerti? Siap. Mulai.” Dengan memisahkan organisasi dari isi materi, peserta didik dapat dengan jelas fokus pada bagian tugas yang berbeda.

- Pertahankan kualitas agar terlihat memiliki mata di belakang kepala kita atau, seperti beberapa orang menyebutnya. (Kounin 1970).
- Menghadiri dua tugas secara bersamaan. Beberapa dekade yang lalu, Kounin (1970) menyebut keterampilan ini “tumpang tindih”; hari ini bahasanya bisa dengan mudah menjadi “*multitasking*”. Misalnya, guru harus dapat memberikan umpan balik kepada satu kelompok yang mempraktikkan permainan yang dirancang sendiri sambil pada saat yang sama menyadari bahwa satu anak telah meninggalkan ruang olahraga untuk menggunakan kamar kecil.
- Hindari bahaya atau masalah yang ditinggalkan di tengah pembelajaran (Kounin 1970). Pernyataan atau petunjuk yang tidak jelas akan membingungkan peserta didik. Mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan, sehingga mereka membuat apa yang menurut mereka mungkin merupakan tanggapan yang tepat.
- Hindari penyimpangan (menghentikan satu aktivitas, memulai aktivitas lain, dan kembali ke aktivitas pertama) (Kounin 1970).
- Gunakan penargetan, atau arahkan interaksi Anda ke peserta didik yang sesuai.
- Tunjukkan manajemen waktu. Sebagai aturan umum, semakin pendek jeda waktu antara tindakan peserta didik dan perilaku guru, semakin baik. Jika, ketika sebuah kelas sedang berlatih menyeimbangkan dan bergulir, guru melihat seorang peserta didik mendorong keseimbangan peserta didik lain, guru harus segera bereaksi segera terhadap kejadian tersebut. Daripada menunggu untuk melihat apakah peserta didik tersebut didorong ke lantai lagi.
- Jika guru mempraktikkan teknik ini secara konsisten dan teratur, fungsi gimnasium kemungkinan besar akan berkembang untuk meningkatkan pembelajaran. Masalah perilaku yang tidak pantas, meskipun tidak hilang, akan dibatasi.

---

## E. Pertanyaan Pemahaman Bacaan

1. Apa langkah pertama guru ketika sebagian besar peserta didik di kelas guru berperilaku buruk? Mengapa?
2. Mengapa kita memilih untuk tidak menggunakan kata ‘disiplin’?
3. Apa artinya jika kita mengatakan bahwa perilaku yang pantas bukan sekadar tidak adanya perilaku yang tidak pantas?
4. Apa saja jenis masalah yang mungkin terjadi di kelas? Mengapa penting untuk membedakan jenis masalah?
5. Apa strategi pertama untuk memelihara lingkungan belajar yang efektif di ruang olahraga? Teknik apa yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan ini?
6. Mengapa interaksi positif dengan peserta didik sangat penting, terutama di awal tahun?

7. Kapan kita harus mengabaikan perilaku yang tidak pantas?
8. Apa arti perlakuan berbeda terhadap peserta didik? Bagaimana kita seorang guru dapat menentukan apa yang dilakukan saat ini?
9. Apa poin utama yang perlu diingat dalam dialog antarpersonal dengan peserta didik?
10. Apa strategi kedua untuk menangani perilaku tidak pantas di ruang olahraga? Teknik apa yang dapat kita gunakan untuk mencapai tujuan ini?
11. Apa karakteristik dari penghentian efektif?
12. Apa itu berhenti sejenak? Hal apa yang harus kita ingat saat menggunakan berhenti sejenak? Kapan berhenti sejenak tidak efektif? Bagaimana perbedaan waktu perencanaan dengan waktu habis?
13. Kapan surat untuk orang tua berguna? Apa yang harus kita masukkan dalam surat itu?
14. Apa satu strategi untuk menghadapi seluruh kelas yang tidak dapat bekerja secara produktif?
15. Mengapa aktivitas jasmani tidak digunakan sebagai hukuman?
16. Mengapa banyak teknik yang dibahas dalam unit ini tidak digunakan selama tahun ajaran berlangsung?
17. Jelaskan hubungan antara pengembangan tanggung jawab pribadi dan sosial serta manajemen.

### Ringkasan

Kunci untuk menjaga lingkungan belajar adalah adanya perilaku yang sesuai yang mendukung tujuan pendidikan dari situasi tertentu. Selama waktu yang diperlukan untuk membangun lingkungan belajar, perilaku yang tidak sesuai dapat terjadi. Jika ya, pertama-tama guru harus memastikan bahwa rencana pelajarannya baik secara pedagogis. Jika ya, maka fokuskan pada perilaku peserta didik. Penting untuk dipahami bahwa masalah dengan perilaku yang tidak pantas adalah normal; semua guru akan menemui beberapa anak yang diberi tugas.

Ada dua fase untuk mengelola perilaku yang tidak pantas: tanggapan langsung (jangka pendek) terhadap situasi dan strategi jangka panjang. Strategi terakhir mengenali kebutuhan untuk mencegah terulangnya perilaku dengan menemukan pemicunya dan mengembangkan cara untuk membantu peserta didik mempelajari cara yang lebih konstruktif untuk menangani perilaku yang tidak pantas. Teknik jangka pendek memberi guru keterampilan praktis untuk digunakan secara instan ketika perilaku yang tidak diinginkan terjadi. Hanya setelah guru memperoleh dan

secara konsisten menggunakan teknik-teknik ini dengan hasil yang positif, barulah guru merasa nyaman dengan menangani aspek-aspek jangka panjang dari perilaku yang tidak pantas. Teknik-teknik tersebut hanyalah cara untuk menghadapi perilaku langsung yang tidak pantas; sebagai lingkungan belajar dan peserta didik dikembangkan untuk menerima tanggung jawab atas perilaku mereka sendiri, teknik seperti itu seharusnya tidak lagi diperlukan dan dapat dihentikan secara bertahap.

Ketika perilaku yang tidak tepat pertama kali terjadi, guru harus menggunakan teknik untuk meningkatkan perilaku yang sesuai: interaksi positif, menghilangkan perlakuan berbeda, mendorong, mengabaikan perilaku yang tidak pantas, interaksi guru nonverbal, dan dialog antarpersonal. Ketika guru merasa perlu untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas, teknik yang berhasil mencakup praktik positif, berhenti, istirahat, perencanaan waktu, kontrak perilaku, surat kepada orangtua, dan melibatkan kepala sekolah. Ingat, strategi untuk mengurangi perilaku tidak pantas harus selalu disertai dengan teknik untuk meningkatkan perilaku yang pantas. Aktivitas jasmani atau memukul anak tidak boleh digunakan sebagai hukuman. Teknik untuk memfokuskan kembali seluruh kelas yang merupakan tugas termasuk penghargaan kelas, sistem token, dan menggabungkan sistem untuk mengembangkan tanggung jawab peserta didik. Strategi pemantauan dan reaksi dapat digunakan untuk membantu memelihara lingkungan yang kondusif untuk pembelajaran.

## Pendekatan Instruksional

Saya yakin bahwa metode khusus digunakan karena apa yang dipercaya guru tentang peserta didik dan proses pendidikan, bukan karena apa yang dia yakini tentang isi materi pembelajaran.

-Kate Barrett (1973)



## Konsep Kunci

- Pendekatan instruksional menunjukkan bagaimana materi pembelajaran disampaikan kepada peserta didik.
- Pendekatan instruksional yang disajikan dalam unit ini berkisar dari instruksi langsung ke tidak langsung, dan semuanya dirancang untuk menggerakkan peserta didik menjadi pembelajar yang lebih mandiri.
- Saat menggunakan pendekatan pembelajaran interaktif, guru mempengaruhi tanggapan peserta didik dengan memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan, menunjukkan kepada mereka bagaimana cara berlatih, dan mengarahkan latihan mereka.
- Pendekatan instruksional pembelajaran tugas melibatkan peserta didik yang berbeda (seringkali secara individu atau berpasangan) mempraktikkan tugas yang berbeda pada waktu yang sama.
- Dalam pendekatan pembelajaran sebaya, guru merancang dan mengomunikasikan tugas, dan peserta didik mengambil peran memberikan umpan balik dan penilaian.
- Pendekatan instruksional penemuan terbimbing, baik konvergen atau divergen, dirancang untuk membiarkan peserta didik berpikir dan memecahkan masalah.
- Dalam pendekatan pembelajaran kooperatif, ketergantungan kelompok dan tanggung jawab individu dipromosikan tanpa mengorbankan integritas pembelajaran keterampilan motorik.
- Pembelajaran yang dirancang peserta didik, dalam bentuk tugas atau kontrak, memungkinkan peserta didik menyusun pembelajaran mereka sendiri.

Tema keahlian paling sering disebut sebagai model kurikuler, namun tema keterampilan juga mencakup pedagogi tertentu, atau cara mengajar (Lund dan Tannehill 2015). Dalam buku ini, pendekatan instruksional disebut sebagai interaksi terencana antara guru dan peserta didik yang dirancang untuk menghasilkan pencapaian hasil belajar yang dipilih (Byra 2006). Tiga aspek membedakan satu pendekatan dari yang lain: (1) tindakan dan keputusan yang dibuat guru; (2) tindakan dan keputusan yang dibuat peserta didik; dan (3) tujuan yang dicapai hubungan peserta didik-guru (Mosston dan Ashworth 2008). Dengan kata lain, pendekatan instruksional mendefinisikan berbagai cara guru mengatur pembelajaran, daripada apa yang diajarkan (Rink 2014). Unit ini berfokus pada enam pendekatan instruksional pembelajaran interaktif, pembelajaran tugas, penemuan terbimbing, pembelajaran rekan sebaya, pembelajaran kooperatif, dan instruksi yang dirancang anak – yang kami temukan paling berguna dalam pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar.

## A. Pendekatan Intruksional

Di bagian berikut, kami mengidentifikasi enam pendekatan instruksional yang kami temukan berguna dalam mengajarkan tema keterampilan. Tabel 9.1 menguraikan pendekatan dan karakteristik masing-masing. Panah di sisi kiri tabel menunjukkan seberapa “langsung” suatu pendekatan; semakin langsung pendekatannya, semakin banyak keputusan yang dibuat guru dan semakin sedikit keputusan yang dibuat peserta didik. Alternatifnya, semakin tidak langsung pendekatannya, semakin banyak keputusan yang dibuat oleh peserta didik dan semakin sedikit yang dibuat oleh guru. Ketika seorang guru beralih dari pendekatan langsung ke tidak langsung, keterampilan mengajar menjadi lebih maju.

### 1. Pembelajaran interaktif

Pembelajaran interaktif, sering disebut sebagai instruksi langsung, sejauh ini merupakan pendekatan yang paling umum (dan mungkin termudah) yang digunakan dalam kelas pendidikan jasmani. Dalam upaya untuk tidak mengacaukan pengertian keterusterangan instruksi dengan nama pendekatan pembelajaran, kami telah memilih untuk menggunakan istilah tersebut. pembelajaran interaktif (Rink 2014). Pembelajaran interaktif ada di sudut kiri atas Tabel 9.1; dengan demikian, ini adalah gaya pembelajaran yang sangat langsung. Dalam pembelajaran interaktif, guru membimbing tanggapan peserta didik dengan memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan, menunjukkan kepada mereka bagaimana cara berlatih, dan kemudian mengatur latihan mereka. Peserta didik biasanya bekerja secara keseluruhan atau dalam kelompok kecil. Saat peserta didik berlatih, guru mengevaluasi apa yang mereka lakukan dan memberikan lebih banyak petunjuk. Setiap keputusan guru (instruksi) didasarkan pada tanggapan yang diberikan peserta didik untuk tugas sebelumnya. (Kemampuan untuk mengamati respons gerakan dan membuat keputusan instan tentang tugas berikutnya adalah keterampilan yang sulit untuk dikembangkan. Guru mengomunikasikan isi dan mengontrol kecepatan pelajaran. Biasanya seluruh kelas mempraktikkan tugas yang sama atau variasi dari tugas itu.

Pembelajaran interaktif efektif ketika tujuan guru adalah meminta peserta didik mempelajari keterampilan tertentu dan melakukannya dengan benar dengan cara yang spesifik, misalnya, berguling ke arah depan yang tetap berputar. Pada titik ini, pembelajaran interaktif akan menjadi pilihan instruksional yang tepat – beberapa anak mungkin belajar cara berguling yang benar tanpa bantuan kita sebagai guru, tetapi banyak yang tidak. Namun, pembelajaran interaktif bukanlah pendekatan yang tepat untuk peserta didik yang berada pada tingkat prakontrol dalam perkembangan keterampilan dan tidak siap secara berkembang untuk menghasilkan pola keterampilan yang matang. Peserta didik ini perlu mengeksplorasi suatu keterampilan (lihat bagian penemuan terbimbing yang mengikuti).

**Tabel 9.1 Enam Pendekatan Instruksional**

Pendekatan Instruksional	Tujuan	Keterampilan Guru	Karakteristik Peserta Didik	Kandungan	Konteks
Pembelajaran interaktif	Pembelajaran keterampilan yang efisien	Kejelasan	Peserta didik tingkat kontrol; peserta didik baru	Keterampilan khusus	Seluruh kelas
Pembelajaran tugas	Pembelajaran keterampilan + kemandirian	Kemampuan untuk memantau lingkungan multifaset	Keterampilan kerja mandiri	Keterampilan yang sudah dipelajari; penilaian diri; tugas berorientasi produk	Ruang besar
Pembelajaran rekan sebaya	Pembelajaran keterampilan + kerjasama	Pemantauan aktif	Keterampilan kerja mandiri	Isyarat yang sederhana dan jelas; kinerja terbatas	Ruang besar Grup besar
Penemuan terbimbing	Pembelajaran keterampilan + transfer; pemecahan masalah	Pertanyaan	Peserta didik tingkat prakontrol Semua pelajar dengan konten baru	Pembelajaran Konsep eksplorasi	Seluruh kelas
Pembelajaran kooperatif	Pembelajaran keterampilan + interdependensi kelompok; tanggung jawab individu	Kemampuan untuk merancang tugas yang berarti	Keterampilan kerja mandiri	Urutan kompleks; keterampilan dasar	Grup
Pembelajaran yang dirancang anak	Pembelajaran keterampilan + tanggung jawab diri	Kemampuan untuk memandu dan memantau	Kemampuan untuk menggunakan waktu dengan bijak;	Penerapan keterampilan yang dipelajari	Grup

Pembelajaran interaktif menggunakan semua komponen pembelajaran yang efektif, tetapi lima di antaranya sangat penting.

- Awalnya guru memberikan ide yang jelas kepada peserta didik tentang apa yang harus dipelajari. Guru atau peserta didik benar-benar mendemonstrasikan keterampilan dan mengidentifikasi elemen kritis penting dari keterampilan tersebut. Misalnya, guru yang berfokus pada pendaratan dari lompatan yang menekankan pada peragaan bahwa untuk pendaratan harus dilakukan dengan baik dan tenang, pergelangan kaki, pinggul, dan lutut harus diluruskan saat mendarat. Guru kemudian memberikan tugas yang berfokus pada satu isyarat pada satu waktu.
- Aspek kedua adalah guru memberikan penjelasan dan instruksi dengan jelas dan sering mengulang isyaratnya. Pada akhir pelajaran, kita sering meminta anak mengulangi isyarat agar kita tahu apakah kita sudah efektif. Jawaban peserta didik atas pertanyaan, “Apa adanya hal penting untuk diingat saat kalian mencoba mendarat dengan lembut dan tanpa suara dari lompatan?” akan memberi tahu Anda apakah peserta didik telah benar-benar mengingat isyarat pembelajaran Anda terkait dengan pendaratan yang baik dan tenang.
- Selanjutnya, guru memberikan umpan balik yang spesifik. Dalam contoh kita, peserta didik sekarang berlatih mengeluarkan kata-kata mereka lutut, pinggul, dan pergelangan kaki saat mendarat; guru secara khusus memberi mereka umpan balik tentang seberapa baik mereka mengencangkan lutut, pinggul, dan pergelangan kaki. Begitu peserta didik memiliki gagasan besar – pendaratan yang baik dan tenang – guru membantu mereka mendarat dengan baik dan tenang dengan menyusun tugas yang sesuai dan memberi mereka informasi tentang seberapa baik kinerja mereka. Guru melanjutkan dengan langkah-langkah kecil tetapi dengan langkah yang cepat.
- Salah satu faktor yang paling penting dan jelas dalam pembelajaran interaktif sering kali diabaikan. Peserta didik membutuhkan banyak kesempatan untuk berlatih jika mereka benar-benar akan belajar mendarat dengan baik dan tenang. Untuk itu, kami selalu berusaha menyusun situasi pembelajaran agar peserta didik banyak berlatih. Seringkali kami dapat mengatur lingkungan sehingga peserta didik jarang, jika pernah, harus menunggu. Kami mencoba untuk memastikan semua anak aktif setidaknya 50 persen dari pelajaran, dan lebih banyak lagi jika memungkinkan.
- Tingkat keberhasilan yang tinggi juga penting untuk pembelajaran, terutama saat mempelajari keterampilan dasar. Kami menyiapkan tugas yang memungkinkan peserta didik menjadi sukses sekitar 80 persen dari waktu. Ini memotivasi peserta didik dan memungkinkan mereka memahami satu keterampilan sebelum melanjutkan ke tingkat berikutnya. Jika peserta didik tidak mampu mendarat dengan baik dan tenang ketika mereka melompat dari lantai, misalnya, maka jelas mereka tidak akan dapat mendarat secara efektif ketika mereka melompat dari bangku atau kotak kayu.



Gambar 9.1 Dengan menggunakan pendekatan pembelajaran interaktif, guru ini dapat secara efektif mengomunikasikan konten tertentu ke kelas secara keseluruhan.

## 2. Pembelajaran dengan model pemberian tugas

Saat kita bergerak ke kolom kiri dari Tabel 9.1, Pembelajaran dengan model pemberian tugas adalah pendekatan instruksional “kurang langsung” pertama karena memungkinkan peserta didik yang berbeda untuk mempraktikkan tugas yang berbeda pada waktu yang sama. Pendekatan ini sering disebut pembelajaran pos. Dalam pendekatan kami, pembelajaran tugas mencakup pos dan lembar tugas. Dengan pilihan mana pun, peserta didik yang berbeda mempraktikkan tugas yang berbeda dan spesifik, seringkali dengan kecepatan mereka sendiri dan mengukur kinerja mereka terhadap kriteria yang telah dirancang sebelumnya di sepanjang pelajaran.

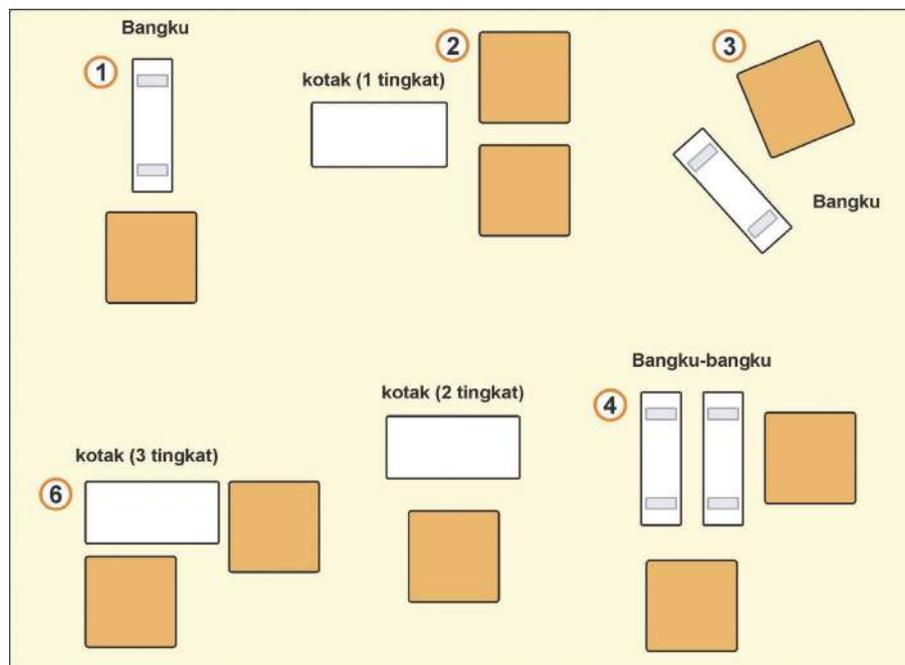
Pos menyediakan beberapa area aktivitas (atau pusat pembelajaran) di ruang pembelajaran, masing-masing dengan tugas yang berbeda, peserta didik berputar selama pembelajaran. Lihat Gambar 9.2 untuk contoh pengaturan pos yang dapat digunakan untuk mempraktikkan berbagai keterampilan keseimbangan selama satu pelajaran.

Lembar tugas memberikan opsi pembelajaran tugas lain yang memungkinkan peserta didik untuk berlatih dengan kecepatan mereka sendiri. Setiap peserta didik diberi lembar tugas (Gambar 9.3), yang berisi perkembangan kegiatan dan kriteria penyelesaian. Setelah berhasil menyelesaikan setiap tugas, peserta didik mencatatnya di lembar tugas dengan tanggal hari itu dan kemudian meminta guru, orang tua, peserta didik lain, atau anak yang lebih tua untuk mengamati pencapaian dan menandatangani lembar tersebut. Saat peserta didik belajar menggunakan lembar tugas, kami membiarkan mereka memilih dari lembar tugas pada beberapa tema keterampilan yang berbeda. Satu cara untuk menggunakan lembar tugas adalah dengan mengembangkan beberapa lembar tugas untuk setiap

tingkat keterampilan umum untuk setiap tema keterampilan dan menyimpannya dalam kotak dengan pemisah arsip. Peserta didik kemudian dapat memilih kartu tugas pada tingkat keterampilan yang sesuai (C. Galvan, komunikasi pribadi, 2011). Gambar 9.4 memberikan contoh kartu tugas untuk tema keterampilan memukul dengan raket dan *paddle* di beberapa tingkatan.

Salah satu keuntungan dari pendekatan pembelajaran tugas adalah memungkinkan guru untuk mengatur area yang tidak mengharuskan peserta didik untuk mengantri untuk belokan, sehingga dapat menutupi keterbatasan ruang dan peralatan. Jika, misalnya, dalam unit kesetimbangan guru memiliki jumlah papan dan balok kesetimbangan yang terbatas, guru dapat merancang tugas untuk setiap peralatan dan meminta peserta didik untuk memutar di antara pos-pos tersebut. Pendekatan instruksional pembelajaran tugas juga bekerja dengan baik ketika peserta didik harus tersebar di ruang yang luas dan komunikasi verbal sulit dilakukan.

Dengan pembelajaran tugas, peserta didik tidak akan terlibat dalam aktivitas yang sama secara bersamaan; guru dan peserta didik harus siap untuk melakukan lebih dari satu aktivitas pada saat yang bersamaan. Pembelajaran tugas yang efisien menuntut keterampilan organisasi dan manajerial yang rumit di bagian guru. Untuk mendapatkan manfaat dari pendekatan tugas-mengajar, peserta didik harus memiliki keterampilan kerja mandiri yang baik dan dapat berfungsi tanpa pengawasan guru yang ketat. Berhenti ketika ditanya, berputar secara sistematis, dan tidak mengganggu orang lain adalah keterampilan yang perlu dilatih oleh peserta didik sebelum mereka dapat menggunakan pos secara efektif.



Gambar 9.2 Contoh model pengaturan pos dalam pembelajaran yang berbasis pada tugas.

## LEMBAR TUGAS MELEMPAR DAN MENANGKAP

Petunjuk arah: Lembar tugas ini mencantumkan 20 tugas. Beberapa mudah. Beberapa sangat sulit. Ketika peserta didik mendapatkan tugas yang tidak dapat dilakukan peserta didik lainnya, itulah yang menghabiskan waktu untuk berlatih. Jangan khawatirkan teman sekelas lainnya. Coba saja berlatih agar kemampuan kita meningkat. Saya akan membantu kalian saat berlatih. Kita dapat melakukan ini sebagai mitra, dalam kelompok, atau sendiri. Jika peserta didik sudah menyelesaikan tugas, tulis inisial kalian di sebelahnya. Untuk tugas yang bertanda bintang (\*), minta guru untuk melihatnya juga.

Nama Anda \_\_\_\_\_

Inisial:

1. \_\_\_\_\_ Saya dapat melempar menggunakan urutan gerak “mengarahkan, melangkah, dan melempar” 10 kali.
2. \_\_\_\_\_ Saya dapat melempar pada target yang bergerak (teman sekelas) bisa menangkap.
3. \_\_\_\_\_ Saya dapat melempar ke target di dinding 4 kali.
4. \_\_\_\_\_ Saya dapat melakukan sit-up 10 kali.
5. \_\_\_\_\_ Saya dapat melempar ke target di dinding sambil bergerak.
6. \_\_\_\_\_ Saya dapat melempar 10 kali kepada seorang rekan.
7. \_\_\_\_\_ Saya dapat memberitahu guru kapan ulang tahunku.
8. \_\_\_\_\_ Saya dapat melempar bola ke dinding dan menangkapnya 5 kali.
9. \_\_\_\_\_ Saya bisa menangkap bola dengan satu tangan 8 kali.
10. \_\_\_\_\_ Saya dapat mencapai target di dinding 7 dari 10 kali.
11. \_\_\_\_\_ Saya dapat mencapai target di dinding dari jauh sebanyak 3 kali.
12. \_\_\_\_\_ Saya dapat melempar dan memukul poster di dinding 2 kali berturut-turut.
13. \_\_\_\_\_ Saya dapat memberi guru tos.
14. \_\_\_\_\_ Saya dapat melempar dan menangkap syal 20 kali di udara.
15. \_\_\_\_\_ Saya dapat melakukan *jumping jack* 10 kali.
16. \_\_\_\_\_ Saya dapat menangkap di atas kepala saya 10 kali.
17. \_\_\_\_\_ Saya dapat menangkap di bawah pinggang saya 10 kali.
18. \_\_\_\_\_ Saya dapat melewati gym 2 kali.
19. \_\_\_\_\_ Saya dapat melempar dan menangkap tepat di bawah langit-langit 4 kali berturut-turut.
20. \_\_\_\_\_ Buat tantangan Anda sendiri (tulis di bawah):

---

---

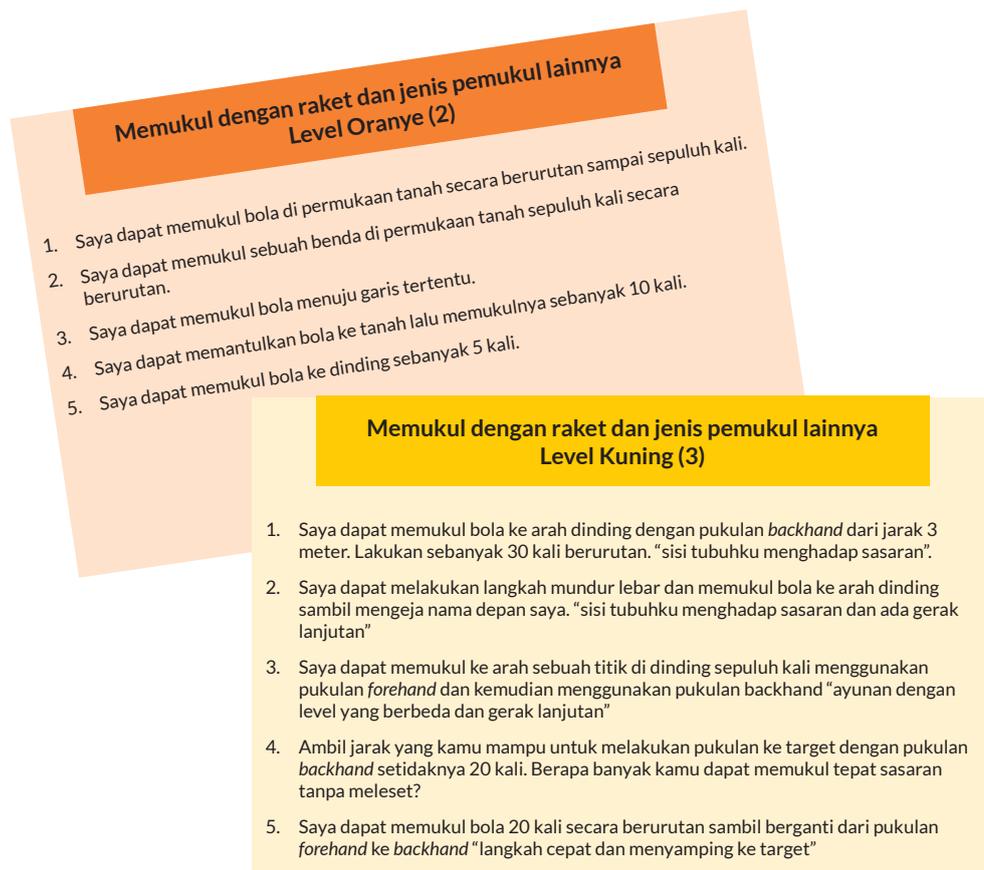


Gambar 9.3 Contoh daftar aktivitas dalam lembar tugas.

Pendekatan instruksional tugas bekerja dengan baik ketika peserta didik mempraktikkan keterampilan yang telah diajarkan, melakukan penilaian diri, atau melakukan tugas berorientasi produk. Pendekatan ini tidak efektif untuk memperkenalkan keterampilan baru atau kompleks. Mengajar dengan pemberian tugas berfungsi paling baik dengan tugas-tugas sederhana yang dapat dideskripsikan dengan jelas dan lengkap serta memiliki tujuan yang jelas – misalnya, “Lakukan 10 lemparan yang mencapai target lalu mundur selangkah.”

Pembelajaran tugas memberi peserta didik kesempatan terstruktur untuk bekerja sendiri atau dengan teman, tetapi hal itu dapat menimbulkan masalah manajemen. Kelima saran ini membuat pembelajaran tugas lebih efektif.

- Jelaskan secara singkat semua pos dan lembar tugas kepada seluruh peserta didik sebelum mengarahkan peserta didik untuk berlatih. Informasi rinci tentang apa yang terjadi di tiap pos dapat disediakan melalui poster atau gambar atau informasi pada tablet atau perangkat digital lainnya di setiap pos. Beri tahu peserta didik apa yang harus mereka lakukan dan jika mereka ingin aktivitas diverifikasi, siapa yang melakukan verifikasi (guru atau peserta didik lain).
- Struktur pos atau lembar tugas mungkin berbeda. Beberapa guru menggunakan arahan tertulis yang menyediakan pilihan untuk berbagai tingkat keterampilan, dan peserta didik dapat memilih di tingkat mana mereka akan berlatih. Misalnya, di *fitness station*, mungkin ada pilihan antara lompat tali selama 15 detik dengan dua kaki; lompat tali selama 15 detik dengan kaki kanan dan kemudian 15 detik dengan kaki kiri; atau lompat tali secepat mungkin selama 20 detik. Opsi di sebuah pos mungkin juga melibatkan pemilihan peralatan yang berbeda. Lihat Gambar 9.3 untuk contoh kartu tugas yang menyediakan berbagai tingkat kemampuan.
- Pastikan aspek manajerial eksplisit. Hapus area tempat aktivitas akan terjadi atau di mana pos-pos tertentu berada. Rancang, jelaskan, dan ajarkan sistem rotasi antar pos atau area. Kami awalnya meminta peserta didik mengganti pos dengan isyarat. Setelah peserta didik dapat berfungsi dengan menggunakan strategi ini, mereka dapat diizinkan untuk memilih pos tempat mereka ingin beraktivitas (meskipun kami biasanya membatasi jumlah peserta didik di satu area atau pos). Pada akhirnya peserta didik dapat melakukan rotasi dari satu pos ke pos lainnya dengan kecepatan mereka sendiri. Pasang petunjuk dan petunjuk yang diperlukan di setiap pos atau area latihan. Teknik ini secara substansial mengurangi waktu yang dihabiskan untuk memberikan instruksi tambahan.
- Bergerak di sekitar ruangan dan sering-seringlah memeriksa peserta didik. Peran guru bukanlah duduk dan menonton tetapi untuk mengamati, mengevaluasi, dan memberikan umpan balik.
- Mulailah perlahan, dengan hanya beberapa (mungkin tiga) pos atau lembar tugas kecil (mungkin lima item) di akhir pelajaran. Dalam pengalaman kami, peserta didik menikmati aktivitas mengerjakan lembar tugas dan di pos, terutama sebagai aktivitas puncak, tetapi mereka membutuhkan bimbingan jika pendekatan ini akan berhasil untuk mereka dan Anda.



Gambar 9.4 Kartu Tugas ( Critine Galvan, CSU, Log Beach)

### 3. Pembelajaran sebaya/*peer teaching*

Pembelajaran dengan model pemberian tugas memberi peserta didik kesempatan awal untuk bekerja secara mandiri. Pembelajaran sebaya membawa ini selangkah lebih maju. Pendekatan instruksional ini menggunakan rekan-rekan yang bekerja sama berpasangan atau dalam kelompok kecil untuk secara aktif mengajar satu sama lain. Pembelajaran sebaya memberikan pengalaman tidak langsung yang memenuhi berbagai tujuan pendidikan: ini menjadikan media yang efektif bagi peserta didik untuk belajar keterampilan – mereka menerima banyak kesempatan latihan, banyak umpan balik, dan kesempatan untuk menganalisis keterampilan secara kognitif – dan pada saat yang sama, mereka belajar untuk bekerja satu sama lain. Dalam pembelajaran sebaya, guru merencanakan tugas dan mengomunikasikannya kepada peserta didik; peserta didik mengambil peran memberikan umpan balik dan penilaian. Peserta didik dan guru berbagi peragaan keterampilan. Seringkali guru akan mendemonstrasikan pada awalnya dan peserta didik sebagai guru sebaya, akan mengulangi peragaan seperlunya.

Contoh sederhana dari pembelajaran dengan rekan sebaya adalah menggunakan rekan untuk membantu mengajarkan lemparan tangan. Guru mungkin berkata, “Untuk tugas berikutnya, Anda akan mengajari teman sekelas lainnya cara melempar. Masing-masing dari Anda akan menjadi peserta didik dan guru. Saat Anda menjadi peserta didik, Anda akan melempar lima kali ke dinding. Rekan Anda, sang guru, akan memiliki

sebuah kartu dengan gambar seseorang yang sedang melempar dan semua isyarat yang diberi label. Guru akan memberi tahu Anda satu per satu. Kemudian peserta didik akan berlatih, dan mereka akan melihat apakah Anda melakukan isyarat. Jika peserta didik melakukannya dengan benar, guru kita akan memberikan kita ‘jempol’; jika peserta didik masih perlu latihan, guru kita akan memberi tahu kita apa yang harus diperbaiki untuk lemparan berikutnya. Dan kemudian kita bisa berlatih lagi. Setelah setiap lima lemparan, ubah peran. Begitulah cara kerjanya.” Pada titik ini guru mendemonstrasikan seluruh tugas sambil memberikan umpan balik sampel kepada pelempar. Gambar 9.4 memberikan contoh kartu guru untuk lemparan *overhand*.

Dalam kasus lain, pembelajaran sebaya dapat digunakan dalam kelompok kecil. Ini sangat berguna ketika kelompok telah mengembangkan tarian, senam, atau lompat tali rutin atau merancang permainan, mereka sendiri. Satu kelompok mengajar kelompok lain untuk melakukan rutinitas atau memainkan permainan dan kemudian mereka bergantian. Ini jauh lebih menguntungkan daripada meminta kelompok tampil di depan kelas, karena lebih banyak orang yang aktif sekaligus dan tidak ada anak yang disorot di depan orang lain.

Peserta didik harus dapat bekerja secara kooperatif dan mandiri agar pembelajaran sebaya berhasil. Mereka harus cukup bertanggung jawab untuk menganggap serius tugas mengajar peserta didik lain. Peserta didik diminta untuk memberikan umpan balik serta menganalisis kinerja; oleh karena itu, mereka harus mengetahui isyarat dan seperti apa keterampilan itu. Peran guru dalam hal umpan balik berubah; alih-alih memberikan umpan balik kepada anak yang melakukan keterampilan, guru memberikan umpan balik kepada ‘guru’ tentang apa yang dia lihat dan katakan kepada pemain.

Pembelajaran sebaya dapat diterapkan pada materi apa pun, tetapi akan berjalan dengan baik bila diterapkan pada keterampilan sederhana, ada kriteria yang jelas untuk observasi, dan kinerjanya dibatasi serta mudah diukur. Misalnya, pembelajaran sebaya bekerja dengan baik dengan keterampilan dasar tetapi jauh lebih sulit dengan keterampilan dinamis dan taktis. Peserta didik sangat menikmati menjadi guru, tetapi karena mengajar membutuhkan analisis suatu keterampilan, peserta didik harus mampu mengamati keterampilan dan memberikan umpan balik – pembelajaran sebaya memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menganalisis dan mengajarkan keterampilan sambil belajar bekerja dengan orang lain guru dapat membantu mereka belajar melalui presentasi tugasnya.

Agar pembelajaran sebaya menjadi pendekatan instruksional yang efektif, ikuti beberapa poin kunci berikut.

- Keterampilan harus sederhana, petunjuk observasi jelas, dan kinerja mudah diukur.
- Tempelkan isyarat baik di dinding atau di kartu petunjuk individu, sehingga guru sebaya dapat mengingatkannya.

- Peserta didik perlu memiliki keterampilan memberi dan menerima umpan balik dari orang lain. Kami merasa itu berguna untuk mendemonstrasikan dan bermain peran.
- Mulailah dari yang kecil. Anda dapat mempertimbangkan untuk memasukkan satu tugas pembelajaran dengan rekan dalam sebuah pelajaran dan kemudian mengembangkannya.

Bantu pasangan peserta didik belajar melempar.  
Tiga isyarat yang menjadi fokus kami hari ini adalah:



Guru harus “melatih” pasangan peserta didik menggunakan satu isyarat pada satu waktu. Misalnya, minta pasangan peserta didik melakukan lima lemparan pertama untuk memastikan lengannya menghadap ke belakang. Kemudian ketika mereka melakukan lima lemparan kedua, pastikan mereka melangkah dengan kaki yang berlawanan. Pada lima lemparan terakhir fokuslah pada tindak lanjut. Setelah selesai, bantu satu sama lain untuk memutuskan apa yang perlu Anda latih lebih banyak.

Gambar 9.5 Kartu Tugas Pembelajaran Teman Sebaya

Mengajar itu mudah. Guru atau kita hanya memberi tahu mereka dan mereka melakukannya. -Tingkat empat dapat mengajarkan permainan yang dirancang sendiri ke kelompok lain.

#### 4. Penemuan terbimbing

Pendekatan instruksional keempat adalah penemuan terbimbing. Penemuan terbimbing dirancang untuk memfasilitasi pemikiran kritis peserta didik, sebagaimana tercermin dalam respons gerakan mereka, dan untuk membiarkan mereka memecahkan masalah daripada meniru kinerja yang benar dari guru atau peserta didik lain. Penemuan yang dipandu juga meningkatkan minat dan motivasi peserta didik (Chen 2001). Dalam hal ini pendekatan berpusat pada peserta didik,

guru biasanya memberikan tugas dengan mengajukan pertanyaan. Guru paling sering menjelaskan bagaimana tugas akan dipraktikkan dan beberapa cara untuk mengukur keberhasilannya, tetapi bagaimana cara melaksanakan tugas tersebut diserahkan kepada anak untuk mengeksplorasi dan menafsirkannya. Misalnya, guru mungkin berkata, “Dari tempatmu di lantai, cobalah menendang bola ke dinding baik di udara maupun di tanah.” Anak itu tahu cara berlatih (dari titik di lantai, menendang) dan sedikit tentang keberhasilan (ke dinding, di udara, dan di tanah), tetapi sisanya diserahkan kepada si anak. Penemuan terpandu benar-benar berfungsi sebagai payung bagi dua jenis penemuan yang berbeda: konvergen dan divergen. Satu meminta peserta didik untuk menemukan satu jawaban untuk sebuah tugas, sedangkan yang lain meminta peserta didik untuk menemukan banyak jawaban untuk sebuah tugas.

## 5. Inkuiri konvergen

Inkuiri konvergen mendorong peserta didik untuk menemukan jawaban yang sama untuk serangkaian pertanyaan yang diajukan guru. Guru membimbing peserta didik menuju satu atau lebih jawaban yang benar. Pendekatan ini telah berhasil diadaptasi sepenuhnya untuk mengajarkan keterampilan dan strategi permainan, dan ini adalah prinsip dasar yang melandasi pembelajaran permainan untuk memahami atau pendekatan taktis untuk pembelajaran permainan (Mitchell, Oslin, dan Griffin 2013). Mosston dan Ashworth (2008) menyarankan bahwa peserta didik dapat menemukan ide, persamaan, perbedaan, prinsip (aturan yang mengatur), tatanan atau sistem, aktivitas jasmani atau gerakan tertentu, bagaimana, mengapa, batas (dimensi “berapa banyak,” “seberapa cepat”), dan elemen lainnya. Ketika kami ingin peserta didik mempelajari salah satu elemen ini, kami sering menggunakan pendekatan penemuan untuk meningkatkan keterlibatan mereka.

Urutan berikut menggambarkan teknik tali miring klasik yaitu contoh yang sangat baik dari penyelidikan konvergen yang mendorong peserta didik untuk menemukan cara untuk menghindari orang lain, Mosston dan Ashworth (2008, pp. 157-58)

**Langkah 1:** Mintalah dua anak untuk memegang tali tinggi-tinggi melompat. Mereka selalu memegang tali secara horizontal pada ketinggian tertentu (misalnya setinggi pinggul).

**Langkah 2:** Minta kelompok untuk melompati. Sebelum mereka melakukannya jadi, Anda mungkin ingin meminta pemegang tali untuk menurunkan ketinggian agar semua orang bisa sukses.

**Langkah 3:** Setelah semua orang menyelesaikan satu lompatan, Anda tanyakan, “Apa yang harus kita lakukan sekarang?” “Angkat!” “Angkat!” adalah jawabannya – selalu! (Keberhasilan lompatan pertama memotivasi semua untuk melanjutkan).

**Langkah 4:** Minta pemegang tali untuk mengangkat talinya sedikit saja. Lompatan dilanjutkan

**Langkah 5:** “Sekarang apa?” “Angkat!” peserta didik akan menanggapi.

**Langkah 6:** Mengangkat tali dua atau tiga kali lagi akan menciptakan situasi baru, realitas baru. Beberapa anak tidak akan dapat melewati ketinggian. Dalam situasi tradisional, peserta didik ini akan disingkirkan dari lompatan, dan hanya beberapa yang akan melanjutkan; akan ada jumlah peserta aktif yang terus berkurang. Realisasi perbedaan individu menjadi nyata; desain untuk kesempatan bagi semua belum terwujud.

**Langkah 7:** Hentikan lompatan dan tanyakan pada kelompok, “Apa yang dapat kita lakukan dengan tali sehingga tidak ada yang tersingkir?” Biasanya satu atau dua solusi berikut diajukan oleh peserta didik: (a) Pegang tali lebih tinggi di kedua ujungnya dan biarkan tali mengendor di tengah. (b) Miringkan talinya! Pegang tali tinggi-tinggi di satu ujung dan rendah di ujung lainnya.

Efektivitas inkuiri konvergen sebagian besar bergantung pada pertanyaan yang diajukan guru. Kami menawarkan tiga saran untuk membuat pertanyaan berhasil.

1. Rumuskan terlebih dahulu pertanyaan yang akan diajukan agar peserta didik dapat menentukan urutan pertanyaan yang benar yang akan menuntun anak pada jawaban yang Anda inginkan.
2. Ajukan pertanyaan dalam langkah-langkah yang relatif kecil daripada dalam rentang waktu yang terlalu besar.
3. Tunggu jawaban (bahkan 10 sampai 15 detik; hitung sendiri) daripada menjadi tidak sabar dan memberikan jawaban. Jika Anda menunggu jawaban, peserta didik akan benar-benar mulai berpikir sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna.

#### 4. Pertanyaan yang berbeda

Dalam inkuiri yang berbeda, guru menguraikan masalah dan kemudian menantang peserta didik untuk menemukan banyak jawaban. Teknik ini mendorong anak untuk mencari alternatif gerakan. Saat menggunakan pendekatan divergen, setiap anak tidak akan menunjukkan respons gerakan yang sama terhadap suatu tugas. Misalnya, dalam menanggapi tugas, “Temukan tiga keseimbangan terbalik yang berbeda,” seorang peserta didik mungkin menyeimbangkan dengan tangan dan kakinya di atas matras dan turun dalam posisi *piked*, anak lain mungkin melakukan tumpuan kepala kepala dan tangan serta satu kaki. di atas matras dengan kaki lainnya di udara, dan seorang anak lain mungkin melakukan *handstand*. Sebuah pertanyaan divergen yang khas akan selalu menanyakan keragaman: “Temukan setidaknya tiga cara berbeda untuk berpindah tempat di bawah lingkaran dan setidaknya tiga cara berbeda untuk melakukan aktivitas berpindah tempat di atas lingkaran.”

Dalam pendekatan inkuiri divergen, guru harus berhati-hati untuk tidak memaksakan nilai-nilai pribadi pada tanggapan anak. Penekanannya adalah pada berbagai tanggapan, bukan satu jawaban. Untuk alasan ini, Mosston dan Ashworth (2008) memperingatkan tentang dua pola perilaku verbal yang harus dihindari saat menggunakan inkuiri divergen. “Guru dapat melakukan lebih baik dari itu” dalam menanggapi gerakan anak menunjukkan bahwa guru tidak benar-benar menghargai tanggapan tersebut atau bahwa guru memiliki tanggapan tertentu dalam pikirannya. Perilaku verbal kontraproduktif lainnya adalah pernyataan seperti, “Berhenti. Coba semua anak menonton Weni.” Setelah Weni menyelesaikan gerakannya, sang guru berkata, “Hebat, Weni.”

Sebaliknya, dua perilaku verbal produktif mungkin mencakup pernyataan seperti:

“Sekarang kamu telah menemukan dua cara, cobalah membuat yang ketiga sangat berbeda.”

“Berhenti. Semua orang menonton separuh kelas ini. Baik! Sekarang, mari kita perhatikan separuh lainnya. Bagus.”

Kedua pernyataan ini memungkinkan guru untuk memberikan umpan balik sambil mendorong kreativitas dan keragaman tanggapan. Kami telah menemukan poin-poin berikut berguna dalam penggunaan pertanyaan divergen kami.

- Berikan umpan balik yang mendorong eksplorasi dan pemecahan masalah daripada satu jawaban yang benar (lihat contoh Mosston dan Ashworth di atas) dan bersedia menerima tanggapan yang berbeda.
- Susun pertanyaan (tugas) yang menantang peserta didik dalam langkah-langkah kecil dan berurutan. Pertanyaan-pertanyaan ini didasarkan tentang pengetahuan mendetail tentang konten dan mengetahui apa yang harus dilakukan selanjutnya.
- Jadilah ahli dalam mendorong mereka untuk terus berlatih dengan mencoba cara yang berbeda atau mencari solusi yang berbeda.
- Saat demonstrasi digunakan, berikan beberapa demonstrasi dengan jawaban yang berbeda untuk tugas tersebut. Jika sebuah demonstrasi tunggal digunakan, peserta didik cenderung menyalinnya.

Guru harus belajar bagaimana memberikan transisi untuk peserta didik. Tidaklah mungkin bagi kebanyakan anak muda untuk membuat pilihan setelah lima atau enam tahun mereka diberitahu apa yang harus dilakukan setiap menit di sekolah. Sama sulitnya bagi mereka untuk berbagi sumber daya, membantu peserta didik lain, atau memutuskan apa yang ingin mereka pelajari setelah bertahun-tahun diharapkan untuk menimbun, bersaing, dan menyesuaikan diri. Situasi sementara seringkali harus disediakan. Beberapa peserta didik membutuhkan kertas kerja untuk sementara waktu; yang lain ingin menghafal tabel perkalian atau menjalani tes ejaan mingguan. Orang muda tidak berbeda dengan orang dewasa. Ketika dihadapkan

pada kemungkinan-kemungkinan baru, mereka menginginkan sesuatu yang lama dan dapat diprediksi untuk dipertahankan sambil mempertaruhkan kebebasan baru. Guru yang tidak berpengalaman sering membuat kesalahan dengan menghancurkan sikap sederhana yang telah dikondisikan oleh peserta didik sebelum peserta didik memiliki waktu untuk mengembangkan cara-cara alternatif untuk belajar dan menangani sekolah. Dalam ketidaksabaran mereka, mereka menjadi kejam kepada peserta didik yang tidak cukup cepat berubah atau yang menolak perubahan sama sekali. Seseorang tidak dapat mengatur belas kasih atau kebebasan. Mengajar adalah seni yang melibatkan pemahaman bagaimana orang belajar; sebagai sebuah seni, hal ini melibatkan keseimbangan sensitif antara menampilkan dan mendukung hal-hal yang Anda yakini dan menjauh serta mendorong peserta didik kita untuk memahami hasrat dan komitmen Anda sendiri. -Herbert Kohl, Tentang Pembelajaran (1976)

Kami menemukan penemuan terbimbing sangat membantu untuk mendorong peserta didik berpikir sendiri dalam menemukan pendekatan baru dan berbeda untuk melakukan keterampilan dan untuk memecahkan pertanyaan yang berkaitan dengan kerja tim dan strategi. Penemuan terbimbing juga penting bagi peserta didik yang tidak siap secara perkembangan untuk mempelajari versi dewasa dari suatu keterampilan dan hanya membutuhkan kesempatan untuk mengeksplorasi gerakan. Ini sering kali merupakan strategi yang kita gunakan di tingkat prakontrol ketika peserta didik mengeksplorasi keterampilan baru. Ini memberi peserta didik kesempatan untuk mencoba sesuatu tanpa fokus atau arahan tertentu.

## 5. Pembelajaran kooperatif

Pendekatan instruksional selanjutnya adalah pembelajaran kooperatif. Pembelajaran kooperatif adalah pendekatan instruksional kelompok kecil yang dirancang untuk mempromosikan saling ketergantungan kelompok dan tanggung jawab individu saat mengajarkan materi pembelajaran. Prinsip-prinsip yang mendasari penggunaan pembelajaran kooperatif adalah rasa hormat untuk semua peserta didik, kepercayaan pada potensi mereka untuk sukses, dan keyakinan bahwa belajar adalah proses sosial (Dyson dan Casey 2016). Ada tiga format pembelajaran kooperatif yang umum: periksa berpasangan, jigsaw, dan kooperatif (Kagan 1990).

Secara berpasangan, peserta didik berada dalam kelompok beranggotakan empat orang yang terdiri atas dua pasangan di setiap kelompok. Setiap pasangan mempraktikkan tugas, saling mengajar seperti dalam pembelajaran rekan sebaya. Kedua pasangan kemudian berkumpul untuk menilai satu sama lain untuk melihat

apakah mereka mencapai hasil yang sama, untuk memberikan umpan balik lebih lanjut, dan untuk berlatih. Misalnya, strategi mengecek pasangan dapat digunakan untuk mengajar menggiring bola dengan tangan. Setelah tugas awal diberikan, masing-masing pasangan bekerja bersama, dengan fokus pada penggunaan bantalan jari, lutut ditekuk, dan tangan tetap di atas bola. Kemudian, ketika kedua anggota dari satu pasangan merasa telah menguasai tugas, mereka berkumpul untuk memeriksa pasangan lainnya. Dalam pengertian ini, pemeriksaan berpasangan lebih seperti pembelajaran rekan.

Dalam format *jigsaw*, peserta didik biasanya berada dalam kelompok “rumah” yang terdiri atas tiga atau empat orang. Setiap anak menjadi ahli dalam satu aspek keterampilan atau tugas dengan bekerja bersama peserta didik yang ahli dari kelompok lain. Peserta didik kemudian kembali ke kelompok asal mereka dan mengajari kelompok mereka sebagian dari keterampilan tersebut. Format *jigsaw* dapat digunakan dengan cukup efektif untuk mengajarkan aktivitas dengan banyak bagian dan secara bersamaan mengembangkan saling ketergantungan.

Misalnya, pendekatan *jigsaw* dapat digunakan saat membuat rutinitas gerak berirama sederhana yang melibatkan konsep berpindah, keseimbangan, dan ruang. Kelas dibagi menjadi kelompok rumah yang terdiri atas empat orang. Di awal kelas, empat pos disiapkan satu untuk berpindah tempat, menggabungkan tingkat yang berbeda; satu pos berada pada jalur yang berbeda; satu dengan tikungan dan belokan; dan lainnya dengan ekstensi yang berbeda. Satu orang dari setiap kelompok asal pergi ke setiap pos dan merancang urutan dengan kelompoknya untuk memenuhi kriteria di pos. Setiap anak kemudian kembali ke kelompok asalnya sebagai ahli dalam urutan tersebut dan mengajarkannya kepada anggota kelompok lainnya. Kelompok tersebut kemudian menyusun urutan untuk membentuk gerak berirama mereka.

Pembelajaran kooperatif adalah format pembelajaran kooperatif tempat kelompok kecil membuat proyek dengan banyak komponen (Dyson dan Casey 2016). Setiap kelompok kecil bertanggung jawab atas satu komponen dari proyek yang lebih besar. Untuk mencapai manfaat tersebut, peran guru harus berubah dari pembelajaran interaktif yang digunakan dalam pendekatan terstruktur menjadi fasilitasi dan pembelajaran tidak langsung. Pertama, guru harus terampil merancang tugas yang bermakna bagi anak. Kedua, peran guru tentang demonstrasi dan perubahan umpan balik. Seperti dalam penyelidikan divergen, beberapa demonstrasi kemungkinan diperlukan tanggapan. Umpan balik pada awalnya berbentuk aktivitas untuk membantu kelompok bekerja sama untuk memecahkan masalah kelompok dan menjawab tugas, diikuti dengan umpan balik keterampilan setelah kelompok merancang tanggapan mereka.

Strategi pembelajaran kooperatif memberikan kesempatan untuk belajar keterampilan dan tanggung jawab mengajar. Namun ada kata peringatan di sini. Tujuan pembelajaran keterampilan hendaknya tidak dikorbankan saat menggunakan kegiatan pembelajaran kooperatif. Tujuan utama dari beberapa kegiatan pembelajaran kooperatif, terutama dari pendidikan petualangan, adalah

pengembangan kelompok dan pemecahan masalah. Kegiatan ini ada tempatnya dan sering kali menyenangkan. Namun, mereka tidak mengajarkan materi utama dari pendidikan jasmani. Untuk pembelajaran kooperatif menjadi bagian yang layak dari pendidikan jasmani, perlu mengintegrasikan tujuan tanggung jawab psikomotor, kognitif, dan pribadi-sosial. Itu harus memberikan apa yang Rink (2014) sebut sebagai pengalaman belajar yang kaya. Kegiatan pembelajaran kooperatif harus mengajarkan tujuan psikomotorik sambil membahas tujuan lainnya.

Untuk guru yang ingin berhasil menggunakan pendekatan pembelajaran kooperatif, struktur sangat penting. Enam pedoman penting membantu menyediakan struktur yang memungkinkan pengarahan peserta didik (Dyson 2002; Mills 2002).

- Pertama, pastikan kita sebagai guru mengetahui tujuan akademis dan sosial dari apa yang ingin kita capai melalui tugas pembelajaran kooperatif dan mengomunikasikan tujuan tersebut.
- Kedua, kelompok harus tetap kecil.
- Ketiga, ajari peserta didik peran yang mereka perlukan dalam kelompok. Misalnya jika peserta didik perlu menyediakan umpan balik kepada orang lain, ajari mereka umpan balik apa yang harus diberikan.
- Keempat, rancang sistem penilaian atau akuntabilitas sehingga peserta didik bertanggung jawab untuk hasil akhir atau produk serta proses dan ada penutupan tugas.
- Kelima, peserta didik perlu belajar bagaimana berkomunikasi satu sama lain. Dengan kata lain, tidak cukup dapat memberikan umpan balik; mereka harus belajar bagaimana menyampaikannya agar orang lain mendengarnya dan itu tidak menyakitkan.
- Terakhir, pembelajaran kooperatif membutuhkan waktu. Seperti format instruksional apa pun yang membutuhkan pemecahan masalah dan masukan peserta didik, berikan waktu yang cukup bagi anak untuk mengerjakan proses tugas. Kelompok harus tetap bersama cukup lama untuk menjalin hubungan kerja.



Gambar 9.6 Memasang instruksi yang dirancang anak memungkinkan peserta didik untuk mengambil lebih banyak tanggung jawab atas pekerjaan dan mempersingkat waktu dalam beraktivitas.

## 6. Instruksi yang dirancang untuk Peserta didik

Pendekatan instruksional terakhir yang kami gunakan adalah instruksi yang dirancang untuk peserta didik. Pendekatan ini berpusat pada peserta didik, pendekatan tidak langsung yang memungkinkan anak menjadi pusat kegiatan belajar. Dalam strategi tersebut, guru berperan sebagai pembimbing atau mentor.

Pendekatan instruksional yang dirancang peserta didik memungkinkan mereka secara aktif mengambil tanggung jawab utama untuk pembelajaran mereka. Jika digunakan dengan perencanaan dan kesabaran yang cermat, pendekatan ini memberdayakan peserta didik. Mereka menjadi terlibat dan sering merancang kegiatan yang sesuai dengan tingkat perkembangan mereka. Kami berkomitmen agar peserta didik merancang pengalaman mereka sendiri, meskipun ini tidak selalu mudah dan sering kali berantakan. Ada beberapa strategi yang dirancang anak; Tugas dan kontrak yang dirancang anak adalah dua hal yang paling sering kita gunakan. Meskipun peserta didik sekolah dasar yang lebih tua yang sepenuhnya mampu merancang kontrak pribadi, dengan struktur, penggunaan tugas yang dirancang peserta didik seperti permainan, rutinitas, dan lapangan untuk beraktivitas dapat dimulai dengan anak berusia tujuh tahun.

Agar berfungsi secara produktif dengan pendekatan yang dirancang untuk anak, peserta didik harus memiliki motivasi tinggi dan mengarahkan diri sendiri serta memiliki keterampilan untuk bekerja secara mandiri. Mereka harus memiliki pengetahuan tentang penggunaan waktu dan materi yang tersedia bagi mereka. Guru harus terampil dalam merancang tugas awal dan kemudian harus membiarkan peserta didik bekerja sendiri, membuat keputusan dan kesalahan sendiri. Ini sangat sulit bagi banyak dari kita untuk melakukannya. Strategi yang dirancang anak bekerja dengan baik setelah keterampilan dasar dipelajari. Mereka dapat berperan dengan situasi dinamis, seperti ketika peserta didik berada pada tingkat keterampilan yang berbeda, dan setelah peserta didik mempraktikkan suatu keterampilan atau beberapa kombinasi keterampilan.

Permainan atau rutinitas yang dirancang peserta didik meminta peserta didik untuk membuat “permainan” atau “rutinitas” mereka sendiri dalam parameter tertentu. Permainan, gerak berirama, atau tugas senam didasarkan pada tema keterampilan yang dipelajari dan memungkinkan peserta didik untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari dalam pengaturan yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka. Gambar 9.5 memberikan contoh daftar periksa yang digunakan dengan peserta didik tingkat kontrol untuk memandu pembuatan jalur rintangan yang mencerminkan apa yang telah dipelajari saat menggiring bola dengan kaki dalam kecepatan yang berbeda, dengan jalur yang berbeda, sambil menghindari objek, dan melewati target.

**Kecepatan:**

Kura-Kura = Kecepatan Lambat



Anjing = Kecepatan Sedang



Macan tutul = Kecepatan Tinggi



**Jalan:**

Lurus



Lengkung



Zig-zag



Menghindari suatu objek



Melewati target



Gambar 9.5 Daftar periksa rintangan yang dirancang untuk anak.

**Kontrak Kelas Pendidikan Jasmani**

Nama \_\_\_\_\_ Kontrak untuk \_\_\_\_\_ 2018

Tujuan hari ini: \_\_\_\_\_

Hal-hal yang akan saya lakukan untuk mencapai tujuan \_\_\_\_\_

Waktu yang Diizinkan	Aktivitas / Tugas	Peralatan	Rekan (jika bekerja dengan salah satunya)

Periksa Sendiri:

Poin yang Diperoleh di Kelas \_\_\_\_\_ 10 (5 di kelas Partisipasi, 5-menunjukkan Rasa Hormat)

Jelaskan:

Komentar:

1. Bagaimana kalian tahu jika kalian telah memenuhi target atau belum?
2. Apa yang perlu kalian perbaiki dalam kelas berikutnya?

Pemeriksaan Guru:

Poin yang Diperoleh di Kelas \_\_\_\_\_ / 10 (partisipasi 5 dalam kelas, 5 menunjukkan Rasa Hormat)

Jelaskan:

Gambar 9.6. Kontrak Individual

Saat peserta didik menjadi terbiasa bekerja sendiri, guru dapat menggunakan kontrak mandiri untuk membuat pembelajaran lebih pribadi. Seorang guru yang menggunakan kontrak independen berkata kepada peserta didik, "Saya percaya Anda membuat keputusan yang cerdas dan bertanggung jawab tentang apa yang perlu Anda praktikkan." Kami telah menggunakan kontrak tertulis yang diilustrasikan

pada Gambar 9.6. Setiap anak menuliskan keterampilan atau aktivitas yang akan dia latih atau mainkan, tujuan yang ingin dicapai, dan waktu yang akan dicapai.

Menyadari sifat dinamis dari kelas pendidikan jasmani, kami mengizinkan peserta didik mengubah kontrak tugas mereka selama pembelajaran, asalkan mereka menuliskan semua perubahan. Kami mendorong peserta didik menghemat waktu dengan datang ke kelas pendidikan jasmani dengan kontrak mereka telah selesai untuk hari itu. Dalam beberapa menit terakhir kelas, kami meminta peserta didik mengevaluasi pencapaian mereka untuk hari itu.

Kontrak tugas dapat digunakan di kelas pendidikan jasmani dengan berbagai cara. Ketika guru pertama kali menggunakan kontrak tugas mandiri, batasi setiap anak pada satu tema keterampilan atau bahkan aspek tertentu dari tema atau unit keterampilan. Misalnya, beberapa guru telah menggunakan kontrak tugas sebagai kegiatan puncak untuk membiarkan peserta didik memutuskan bagaimana mereka ingin menyelesaikan topik khusus pembelajaran mereka.

Untuk guru yang ingin mencoba memasukkan pendekatan yang dirancang anak dalam pembelajaran mereka tetapi tidak yakin harus mulai dari mana, kami telah menemukan saran berikut ini berguna.

- Gunakan moderasi dan struktur sebagai kunci sukses. Berikan arahan khusus. Hasilnya bisa bencana jika guru hanya berkata, “Buatlah permainanmu sendiri; itu harus mencakup melempar dan menangkap, “atau” Tulis kontrak tentang apa yang harus dilakukan dalam pendidikan jasmani.” Kami tahu dari pengalaman. Cobalah untuk memberikan instruksi yang lebih spesifik kepada peserta didik untuk merancang aktivitas yang mencakup fokus yang tepat dari aktivitas tersebut dan seperti apa produk akhirnya, seperti:
- “Merancang gerakan awal dan akhir untuk keseimbangan, berguling, urutan keseimbangan yang telah guru latih.”
- “Kami telah berlatih menggiring bola selama beberapa pelajaran terakhir dan akan terus melakukannya selama seminggu lagi. Rancang kontrak tugas yang menjelaskan apa yang akan guru lakukan setiap hari selama lima menit pertama kelas untuk melatih keterampilan menggiring bola.”
- Berikan aspek manajerial dari tugas tersebut, seperti seberapa luas ruangan dan di mana; Ketika tugas harus diselesaikan; berapa lama sebelum mereka mulai berlatih; jumlah maksimum dan minimum orang dalam grup; dan peralatan yang tersedia.
- Seringlah menanyakan kelompok untuk melihat bagaimana keadaan mereka (terutama mereka yang tampaknya mengalami kesulitan waktu memulai). Bergerak di sekitar area tersebut. Ajukan pertanyaan tentang aktivitas mereka.
- Berikan umpan balik sambil menolak memberi tahu anak cara berlatih. Kegiatan perlu mendorong anak untuk tetap pada tugas dan pada saat yang sama memberikan penguatan untuk keputusan peserta didik.

- Berikan waktu yang cukup. Merancang instruksi membutuhkan waktu. Kami biasanya menemukan bahwa ini membutuhkan sebagian waktu pelajaran (dan terkadang dua pelajaran) bagi peserta didik untuk merancang dan melaksanakan kegiatan yang dirancang sendiri.
- Temukan cara bagi peserta didik untuk bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan. Beragam pilihan penilaian seperti catatan tagihan yang meminta peserta didik untuk menjelaskan kreasi mereka, refleksi tentang proses perkembangan dalam jurnal, atau mengajarkan permainan atau rutinitas mereka kepada kelompok lain seperti memungkinkan peserta didik untuk bertanggung jawab atas pembelajaran proses. Pilihan ini juga membiarkan peserta didik berpikir mengenai seberapa besar upaya yang mereka lakukan untuk menyelesaikan tugas independen mereka.

Baru-baru ini saya masuk ke ruang serbaguna besar yang dipenuhi oleh peserta didik kelas dua. Saat saya duduk untuk menonton, saya memperhatikan bahwa enam aktivitas yang sangat beragam sedang berlangsung: memukul dengan tongkat hoki dalam situasi permainan, melakukan *pull-up*, lompat tali, melempar ke arah target, panjat dinding, dan lompat dan mendarat dengan menggunakan papan lompat. Guru sedang berkeliling dari kelompok ke kelompok berbicara kepada peserta didik, menawarkan umpan balik dan dorongan, tetapi tidak ada instruksi atau arahan manajerial. Pada titik ini, saya mulai melihat lebih dekat. Semua anak aktif dan mengerjakan tugas. Tingkat kebisingan produktif; tidak ada teriakan atau bentakan. Peserta didik berpindah dari satu kegiatan ke kegiatan lain sesuai keinginan mereka. Beberapa merekam skor pada bagan di dinding. Guru tidak pernah diminta untuk membuat keputusan seorang wasit dalam pertandingan tersebut. Peserta didik dengan tenang mengambil peralatan yang keluar area tanpa mengganggu aktivitas lain atau mengajak orang untuk mengejar bola liar. Ini adalah anak berusia tujuh tahun. Saya kemudian bertanya kepada guru bagaimana situasi ini terjadi. Tanggapannya: "Saya mengajari mereka di awal tahun aturan untuk hari Jumat (hari yang ditentukan untuk kegiatan pilihan), dan kami berlatih."

## 7. Memilih pendekatan instruksional yang baik

Kami memulai unit ini dengan pertanyaan tentang mengetahui pendekatan mana yang tepat. Jawabannya adalah "Semuanya tergantung." Sasaran pelajaran, keterampilan dan preferensi guru, karakteristik peserta didik, sifat isi materi, dan konteks di mana pembelajaran berlangsung (Tannehill, van der Mars, dan MacPhail 2015) semuanya memengaruhi pemilihan pendekatan instruksional.

**Tujuan pembelajaran.** Setelah memilih tujuan pembelajaran untuk pelajaran, guru perlu memikirkan tentang berbagai kegiatan instruksional yang akan digunakan untuk mendukung peserta didik dalam mencapai tujuan. Misalnya, jika tujuan guru adalah agar peserta didik bekerja sama untuk menyelesaikan tugas,

kemungkinan besar guru akan memilih pendekatan instruksional tidak langsung. Sedangkan, jika guru bekerja dengan pemula yang mempelajari keterampilan motorik dasar melempar, pendekatan yang lebih langsung mungkin lebih tepat.

**Keterampilan dan preferensi guru.** Keterampilan mengajar, sebagai preferensi pribadi, harus menjadi faktor utama, meskipun bukan faktor pengendali, dalam atau pendekatan yang berupa pengarahannya yang guru pilih untuk digunakan. Zona nyaman guru adalah dapat menjadi pertimbangan dalam cara guru memilih untuk menyampaikan konten kepada peserta didik. Ini bukan untuk mengatakan bahwa guru seharusnya tidak pernah melonggarkan batasan, tetapi para guru umumnya lebih efektif ketika mereka menggunakan strategi yang sesuai untuk mereka. Saat guru tumbuh dan berkembang, mereka memperoleh ide-ide baru dan melihat kebutuhan akan pendekatan baru untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan untuk kelas mereka.

**Karakteristik peserta didik.** Karakteristik dari peserta didik di kelas memiliki pengaruh yang signifikan pada pendekatan instruksional yang guru pilih. Seberapa besar tanggung jawab kelas siap? Berapa banyak keputusan yang dapat dibagikan oleh peserta didik? Apakah pembelajaran akan gagal jika peserta didik diperbolehkan memilih di antara beberapa kegiatan? Ini adalah beberapa pertimbangan lain yang harus dipertimbangkan oleh seorang guru. Misalnya, jika guru percaya bahwa peserta didik harus bertanggung jawab atas keputusan mereka sendiri dan harus mengarahkan pembelajaran mereka sendiri, maka instruksi langsung mungkin tampak bertentangan dengan tujuan guru. Tetapi bagi peserta didik yang tidak pernah diberi tanggung jawab untuk membuat keputusan tentang pembelajaran mereka sendiri atau tidak pernah diajar tentang pengarahannya sendiri, program yang dirancang oleh anak kemungkinan besar akan menyebabkan kekacauan. sebagai gantinya, guru perlu memperhatikan dua hal berikut ini.

**Sifat konten.** Isi yang berbeda mungkin cocok untuk pendekatan instruksional yang berbeda. Saat guru mengajarkan keterampilan dasar, strategi instruksional langsung mungkin yang paling efektif. Ketika peserta didik diminta untuk merancang rutinitas dan urutan yang kompleks, strategi penemuan yang dirancang atau dipandu oleh anak mungkin lebih efektif.

**Konteks.** Lingkungan atau konteks tempat pembelajaran terjadi merupakan faktor tambahan yang mempengaruhi pendekatan instruksional yang digunakan. Hal ini terutama berlaku untuk fasilitas dan perlengkapan. Jika tugas atau pelajaran mengharuskan peserta didik untuk disebar di ruang yang luas (seperti lapangan), sehingga sulit untuk memberikan umpan balik yang berkelanjutan dan memelihara komunikasi verbal dengan peserta didik, strategi pembelajaran tugas mungkin tepat. Ketika keselamatan adalah masalah terpenting, seperti dalam pengalaman pertama dengan peralatan besar dalam senam, instruksi langsung mungkin lebih tepat.

Untuk mengakomodasi tujuan pelajaran, keterampilan dan preferensi guru, karakteristik peserta didik, isi pelajaran, dan konteksnya, sering kali

berguna untuk menggunakan lebih dari satu pendekatan dalam pelajaran atau menggabungkan pendekatan. Misalnya, tinjauan dari pelajaran sebelumnya dapat diselesaikan dengan menggunakan pos dan kemudian konten baru dapat diajarkan menggunakan pembelajaran interaktif. Pada akhirnya pendekatan harus didasarkan pada apa yang terbaik untuk membina pembelajaran peserta didik. Satu pendekatan lebih baik daripada yang lain hanya untuk situasi tertentu.

Terlepas dari pendekatan instruksional yang digunakan, penting untuk mengamati dengan cermat tanggapan peserta didik terhadap tugas dan membuat keputusan berikutnya sebagai guru berdasarkan apa yang diamati. Misalnya, anggaplah saat menggunakan pendekatan langsung guru meminta peserta didik berfokus pada menggiring bola menggunakan tangan, dan guru mengamati mereka. Langkah selanjutnya adalah menghentikan dan mengalihkan tugas ke penggunaan bantalan jari. Namun, jika guru menggunakan pendekatan pembelajaran sebaya untuk mengajarkan keterampilan yang sama dan peserta didik tidak menggunakan tangan dengan posisi benar, guru akan memfokuskan kembali guru sebaya pada apa yang harus dicari. Bagaimanapun, pengamatan yang cermat tentang bagaimana peserta didik menanggapi tugas harus memandu tanggapan dan umpan balik guru kepada mereka.

Menjadi guru yang terampil dalam keenam pendekatan instruksional cukup sulit dan membutuhkan banyak waktu untuk berlatih. Meskipun beberapa pendekatan tidak langsung pada awalnya tampak mudah, pada kenyataannya pendekatan tersebut sulit. Merancang pengalaman belajar yang bermakna untuk semua peserta didik itu rumit. Namun, penggunaan pendekatan tidak langsung membawa peserta didik ke tempat yang berbeda – di mana mereka menjadi ahli dalam pembelajaran mereka sendiri.

### Ringkasan

Pendekatan instruksional dapat didefinisikan sebagai interaksi yang direncanakan antara guru dan peserta didik yang dirancang untuk menghasilkan pencapaian serangkaian hasil pembelajaran. Keunikan dari setiap pendekatan instruksional berkisar pada sejauh mana peserta didik terlibat dalam pengambilan keputusan yang berlangsung dalam pembelajaran. Enam pendekatan instruksional (diringkas dalam Tabel 9.1) berkisar dari instruksi langsung hingga tidak langsung.

Pendekatan interaktif efektif ketika peserta didik mempelajari teknik keterampilan tertentu. Pendekatan pembelajaran tugas berguna saat meminta peserta didik mempraktikkan keterampilan yang telah mereka pelajari. Pembelajaran sebaya memupuk kerja sama dan memberikan latihan dan umpan balik berulang untuk peserta didik. Pendekatan penemuan terbimbing merangsang pemikiran dan keterlibatan peserta didik pada tingkat kognitif. Pembelajaran kooperatif mengembangkan keterampilan hubungan kelompok, serta merangsang

keterlibatan kognitif. Pendekatan yang dirancang anak mendorong kreativitas dan daya cipta; mereka melibatkan peserta didik dalam menciptakan pengalaman belajar mereka sendiri.

Setiap pendekatan memiliki kekuatannya sendiri, dan masing-masing membutuhkan keterampilan peserta didik dan guru yang berbeda. Strategi mana yang akan dipilih tergantung pada tujuan guru. Salah satu tantangan yang dihadapi guru yang direfleksikan adalah menganalisis kebutuhan dan keterampilan peserta didik dan mereka sendiri serta mencocokkannya dengan tujuan pelajaran. Idealnya, selama beberapa minggu, baik guru dan peserta didik belajar untuk bekerja secara efektif, tidak peduli strategi pembelajaran mana yang dipilih.

Terlepas dari pendekatan yang digunakan, perkembangan pengalaman belajar selalu didasarkan pada respon peserta didik terhadap tugas yang diberikan. Dengan demikian, kemampuan mengamati guru sangatlah penting.

## B. Pertanyaan Pemahaman Membaca

1. Apa implikasi kutipan dari Kate Barrett pada halaman pembuka unit ini? Bagaimana kaitannya dengan isi unit ini?
2. Apa yang dimaksud dengan pendekatan instruksional? Bagaimana konsep instruksi langsung atau tidak langsung berhubungan dengan pendekatan instruksional? Jelaskan perbedaan di antara enam pendekatan instruksional yang disajikan dalam unit ini.
3. Kriteria apa yang mungkin digunakan guru dalam memilih pendekatan instruksional tertentu untuk digunakan dalam pembelajaran?
4. Berikan contoh inkuiri konvergen dan divergen yang ditulis dalam bentuk sebenarnya.
5. Pilih tema keterampilan dari salah satu unit tema keterampilan dan kembangkan sebuah tugas lembar mirip dengan yang ada di Gambar 9.2. Sertakan setidaknya enam tugas yang berbeda, mulai dari pra-kontrol hingga tingkat pemanfaatan.
6. Mengapa kami mengatakan bahwa pendekatan interaktif mungkin bukan yang terbaik untuk peserta didik yang belum siap secara perkembangan?
7. Menggunakan keterampilan melempar dan menangkap melawan pertahanan, merancang urutan tugas menggunakan strategi pembelajaran kooperatif jigsaw.
8. Strategi apa yang dapat digunakan guru untuk mulai menggunakan pendekatan yang dirancang anak untuk pembelajaran? Berikan contoh bagaimana satu strategi dapat dikembangkan untuk sekelompok anak usia 11 atau 12 tahun.
9. Bagaimana pendekatan instruksional yang berbeda dapat digunakan untuk membantu peserta didik memenuhi berbagai standar nasional untuk pendidikan jasmani?

## Materi Pembelajaran yang Disesuaikan untuk Peserta Didik Berkebutuhan Khusus

Setiap peserta didik dapat belajar, tidak hanya pada hari yang sama, atau dengan cara yang sama.

- John Evans

Jika seorang anak tidak dapat belajar dengan cara kita mengajar, mungkin kita harus mengajar dengan cara mereka belajar.

- Ignacio Estrada



## Konsep Kunci

- Dengan keragaman peserta didik di Indonesia (dan negara lain), guru pendidikan jasmani harus siap memberikan pengalaman pendidikan jasmani yang berkualitas kepada peserta didik dengan berbagai macam kemampuan, kebutuhan, dan minat.
- Inklusi adalah filosofi bahwa peserta didik beragam - termasuk mereka yang memiliki perbedaan dalam kemampuan mental, sosial, dan fisik, tingkat keterampilan, tingkat kebugaran, jenis kelamin, budaya, bahasa, agama, status sosial ekonomi, dan karakteristik fisik - dapat belajar dan mengembangkan keterampilan dalam program pendidikan jasmani reguler.
- Ini adalah tanggung jawab guru pendidikan jasmani untuk belajar tentang keunikan kebutuhan setiap peserta didik yang beragam dan implikasinya bagi pendidikan jasmani.
- Dengan modifikasi dalam pembelajaran dan kurikulum, guru dapat memberikan tantangan pada semua peserta didik dengan cara memberikan kesempatan yang maksimal untuk belajar dan mengembangkan potensi pribadi setiap anak.
- Pendidikan jasmani adalah layanan langsung yang diperlukan untuk semua anak yang diidentifikasi berdasarkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas Bagian Keenam Hak Pendidikan Pasal 10 Hak pendidikan untuk Penyandang Disabilitas meliputi hak mendapatkan pendidikan yang bermutu pada satuan pendidikan di semua jenis, jalur, dan jenjang pendidikan secara inklusif dan khusus.
- Guru pendidikan jasmani adalah anggota penting dari Tim Program Pendidikan Individual dan harus hadir pada semua pertemuan yang melibatkan peserta didiknya yang diajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- Tidak ada pengecualian dan tidak ada kegagalan adalah standar untuk semua anak dalam pendidikan jasmani.

Menemukan cara untuk memenuhi kebutuhan semua peserta didik dalam pendidikan jasmani dapat membawa kegembiraan dan tantangan untuk semua orang yang terlibat. Untuk membuat perbedaan, kita harus berkomitmen untuk memberikan pengalaman pendidikan jasmani tempat semua peserta didik dapat sukses. Unit ini memberikan strategi untuk membantu guru pendidikan jasmani dalam memenuhi kebutuhan populasi anak yang memasuki sekolah kita semakin beragam. Tujuan kami semua peserta didik dapat mengalami rasa pemberdayaan dan kompetensi dalam pendidikan jasmani yang mengarah pada partisipasi seumur hidup dalam aktivitas jasmani.

---

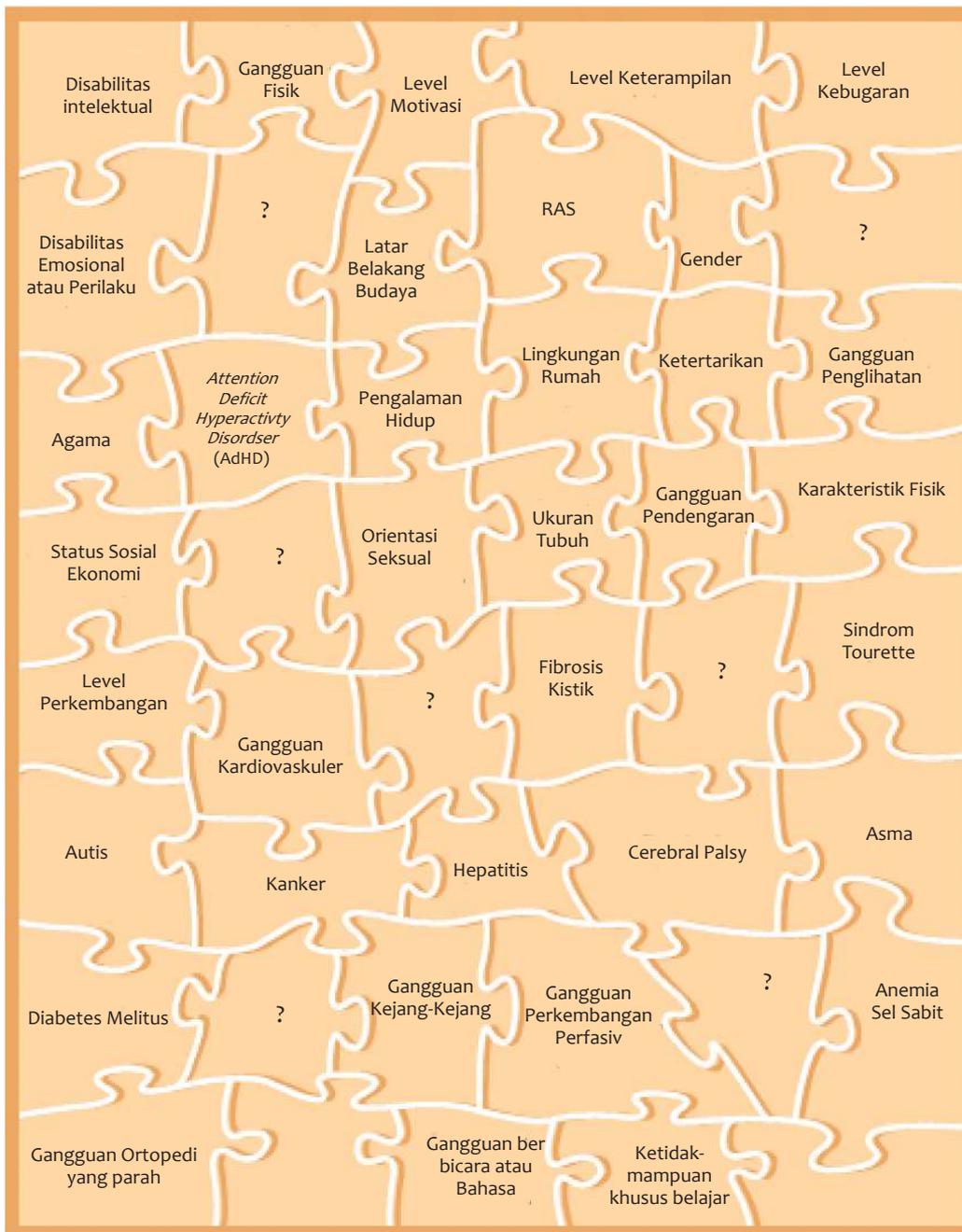
## A. Inklusi sebagai Sebuah Filosofi

Inklusi didasarkan pada filosofi dan keyakinan bahwa pendidikan terpisah bukanlah pendidikan yang setara. Secara sederhana, dalam hal pendidikan jasmani, inklusi berarti bahwa peserta didik penyandang disabilitas ditempatkan dalam pengaturan pendidikan jasmani biasa. Hal ini, untuk lebih mewakili keragaman kemampuan, kebutuhan, dan minat peserta didik yang beragam dan karena guru saat ini dihadapkan pada kenyataan bahwa lebih dari sekadar mengajar anak berkebutuhan khusus, kami telah memperluas filosofi inklusi. Ini adalah waktu untuk mendukung, tidak hanya memasukkan, peserta didik yang beragam, dalam semua ragam bentuk mereka, melalui konsep yang lebih luas tentang inklusi.

Pendidikan inklusif penting bagi masyarakat kita untuk berfungsi sebagai masyarakat modern yang menghilangkan penghalang terakhir untuk hak atas kesetaraan dan nilai bersama dari perbedaan.

- Elly Chapple

Inklusi adalah filosofi tempat semua anak dapat belajar dan semua anak ingin belajar. Dalam lingkungan pendidikan jasmani yang inklusif, pertanyaannya apakah peserta didik dapat mengembangkan keterampilan, tetapi bagaimana mereka dapat mengembangkan keterampilan dan bagaimana kita sebagai guru dapat mendorong pengembangan keterampilan tersebut. Inklusi mengidentifikasi dan memupuk kemampuan unik setiap peserta didik, mengakui bahwa semua anak menjadi lebih baik ketika penekanannya ada pada kekuatan. Menemukan kemampuan peserta didik dan membantu mereka mencari keahlian sangat penting untuk kesuksesan mereka. Oleh karena itu, penekanannya adalah pada kekuatan dan kemampuan masing-masing individu.



Gambar 10.1 Karakter unik peserta didik di sekolah kami mungkin mencakup semua faktor dalam teka-teki ini dan mungkin juga ada tambahan yang lain.

Lingkungan inklusif melibatkan guru untuk menciptakan iklim belajar yang sehat, semua anak merasa aman secara fisik dan emosional, sukses, termotivasi, diterima, dan dihargai. Ini adalah lingkungan tempat perilaku positif dimodelkan dan peluang interaksi terjadi setiap hari. Ini adalah kesempatan bagi persahabatan untuk berkembang di berbagai jalur. Ini merupakan tempat yang bebas dari kecemasan, tempat di mana sikap merendahkan tidak diperbolehkan dan penerimaan adalah norma.

Program pendidikan jasmani yang mencakup peserta didik yang beragam memiliki tujuan dasar yang sama dengan mutu program lainnya. Bagaimanapun, strategi digunakan untuk mendukung tujuan program dengan mempertimbangkan kebutuhan peserta, minat, kemampuan, dan keterampilan dan tingkat kebugaran. Strategi tersebut meliputi:

- Tujuan pembelajaran ditulis berdasarkan harapan yang masuk akal untuk semua peserta didik. Tujuan pembelajaran mungkin sama untuk semua peserta didik, sedikit diubah untuk beberapa individu, atau sangat berbeda untuk satu individu.
- Perkembangan tugas diubah berdasarkan keterampilan, kognisi, atau kemampuan sosial/emosional.
- Tingkat Keterampilan Umum (TKU) di setiap unit tema keterampilan akan membantu dalam memutuskan jenis tugas yang diberikan.
- Peserta didik ditantang pada level mereka dengan memvariasikan tugas untuk individu. Guru membuat keputusan instruksional melalui berbagai *intratask* untuk mengubah tugas berdasarkan kebutuhan peserta didik individu atau kelompok kecil. Beberapa anak mungkin membutuhkan tugas yang lebih sulit, sedangkan yang lain mungkin membutuhkan tugas yang tidak terlalu menantang. Variasi intra tugas memungkinkan kesuksesan dan tantangan.
- Peserta didik dilibatkan dalam pengambilan keputusan jenis tugas. Mengajar dengan variasi memberikan pilihan peserta didik, yang juga dapat meningkatkan otonomi peserta didik.
- Pengujian diri atau tantangan kerja sama lebih ditekankan daripada tantangan kompetitif.
- Modifikasi dibuat untuk kebutuhan pengalaman belajar dengan mengubah peralatan, ruang, dan orang.
- Pilihan peralatan mungkin termasuk jenis, ukuran, atau berat. Misalnya, memukul balon mungkin lebih berhasil dari pada memukul bola.
- Ruang atau area untuk mempraktikkan tugas dapat ditingkatkan atau dikurangi untuk memberikan keberhasilan atau tantangan.
- Pilihan tugas individu, berpasangan, atau kelompok kecil dapat bervariasi untuk memenuhi kebutuhan masing-masing anak.
- Layanan dukungan digunakan.

- Seorang pendamping mungkin diperlukan untuk membantu anak dalam belajar. Jika pendamping disediakan untuk peserta didik atau guru di kelas, harapannya harus sama dalam pendidikan jasmani. Faktanya, keamanan mungkin membuat penambahan pendamping menjadi keharusan. Peran pendamping juga dapat memberikan kesempatan bagi guru pendidikan jasmani untuk lebih memperhatikan semua peserta didik.
- Mengajar teman sebaya dengan peserta didik yang sebaya akan menjadi pengalaman yang positif bagi semua orang yang terlibat. Pastikan untuk mengganti tutor sebaya agar tidak menghalangi pembelajaran peserta didik.



Gambar 10.2 Anak bermain lompat tali.

## B. Individualisasi Instruksi Mengarah pada Kesuksesan Bagi Semua Anak

Pendidikan inklusif sangat penting dan harus menjadi inti dari awal pembelajaran guru.

- Sarah Lachlann

Inklusi dimulai dengan seorang guru yang bersedia menerima semua anak; seorang guru terbuka dan responsif terhadap individu dan keunikan kebutuhan masing-masing peserta didik; seorang guru yang mengapresiasi kekuatan anak dan menyesuaikan, mengakomodasi, dan memodifikasi untuk memberikan pembelajaran yang maksimal bagi setiap anak. Semakin banyak informasi yang kita miliki tentang keragaman peserta didik kita, kita dapat semakin baik mengajar setiap anak.

Keragaman di sekolah, di luar peserta didik penyandang disabilitas, kemungkinan besar akan mencakup peserta didik yang kelebihan berat badan; peserta didik dengan perbedaan budaya, perbedaan gender, atau perbedaan agama; dan peserta didik yang hidup dalam kemiskinan. Berikut ini adalah implikasi khusus untuk pembelajaran inklusif berkaitan dengan masing-masing hal tersebut.

### 1. Peserta didik kelebihan berat badan/obesitas

Guru pendidikan jasmani dapat membantu peserta didik yang kelebihan berat badan membangun tubuh yang sehat dan membentuk gaya hidup sehat dengan mengajari mereka cara untuk memasukkan aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Guru Pendidikan jasmani dapat memainkan peran penting dalam pengobatan dan pencegahan peserta didik yang kelebihan berat badan dengan memberi mereka keterampilan dan keyakinan yang mereka butuhkan untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani seumur hidup dan dengan mendidik peserta didik tentang pentingnya konsep kebugaran dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Implikasi khusus untuk mengajar peserta didik yang kelebihan berat badan termasuk yang berikut:

- Izinkan peserta didik untuk menetapkan tujuan individu terkait dengan keterampilan dan peningkatan kebugaran mereka sendiri.
- Tekankan peningkatan diri dan pribadi terbaik daripada membandingkan anak satu sama lain. Membuat kesempatan untuk mendokumentasikan dan merayakan kesuksesan.
- Ciptakan iklim yang aman secara psikologis tempat semua anak diterima. Waspada ejekan atau perilaku penindasan.
- Hindari pengalaman belajar yang menekankan pada kemenangan atau perbandingan skor. Pengalaman belajar yang menekankan penetapan dan peningkatan tujuan pribadi yang harus digunakan sebagai gantinya.
- Berikan kesempatan untuk sukses dengan memberikan pilihan dalam tugas. Bagi peserta didik untuk bertahan di sebuah tugas, mereka harus merasa kompeten dan percaya diri pada kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tertentu (keefektifan diri).
- Jaga agar semua atau sebagian besar anak aktif pada saat yang sama sehingga tidak ada yang merasa tertekan untuk tampil sendirian di depan teman sebaya (menyoroti individu); peserta didik yang kelebihan berat badan seringkali memiliki tingkat keterampilan yang rendah dan akan menganggap hal ini memalukan.
- Gunakan aktivitas intensitas tinggi dalam waktu singkat selama periode kelas. Mengetahui level yang lebih tinggi dari intensitas yang tidak akan bertahan lama dapat membantu memotivasi anak yang kurang bugar. Peserta didik yang kelebihan berat badan dapat berpartisipasi lebih lama dalam pengalaman belajar dengan intensitas rendah. Durasi harus ditekankan di atas intensitas.

- Modifikasi kegiatan sehingga peserta didik memiliki pilihan yang berkaitan dengan intensitas.
- Sering memberikan bimbingan dan dorongan selama pelajaran.
- Gunakan monitor detak jantung dengan peserta didik yang lebih tua untuk membantu mereka menentukan kapan mereka mencapai denyut nadi latihan. Peserta didik yang kelebihan berat badan sering kali memaksakan diri melampaui denyut nadi, berpikir seperti inilah rasanya latihan, padahal sebenarnya mereka bisa mendapatkan manfaat penuh dari latihan dengan berpartisipasi pada tingkat intensitas yang jauh lebih rendah dan dengan demikian aktivitas yang dilakukan menjadi lebih nyaman.
- Bantu peserta didik mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang mereka butuhkan untuk mengadopsi dan memelihara gaya hidup aktif.
- Tekankan partisipasi yang menyenangkan dalam berbagai aktivitas jasmani sebelum, selama, dan setelah sekolah.

Kelebihan berat badan jarang terjadi pada anak-anak usia sekolah dasar. Sebagai Guru pendidikan jasmani, memiliki kesempatan untuk menjadi salah satu variabel perubahan positif. Rangkullah peserta didik ini dan bantu membangun keterampilan, harga diri, pengetahuan tentang pilihan yang sehat, dan kecintaan mereka pada aktivitas jasmani. Untuk generasi yang tidak diharapkan untuk hidup selama orang tuanya, kita harus membuat perbedaan untuk masa kini dan masa depan mereka.

## 2. Perbedaan budaya

Budaya berfungsi sebagai struktur keberadaan seseorang dan mencakup bahasa, keyakinan, sikap, dan pola komunikasi (Tiedt dan Tiedt 1990). Sekolah lebih beragam secara budaya dan bahasa dibandingkan sebelumnya. Guru yang efektif bertanggung jawab secara budaya dan terbuka untuk merangkul peserta didik dari semua latar belakang budaya. Untuk menjadi guru yang lebih responsif dan reflektif secara budaya, kita harus menggunakan pengetahuan budaya, pengalaman sebelumnya, dan preferensi gaya belajar peserta didik dari budaya yang beragam untuk membuat pembelajaran lebih sesuai dan efektif bagi mereka. pembelajaran budaya yang responsif adalah mengajar kepada dan melalui kekuatan para peserta didik ini (Gay 2000).

Gabungkan bahasa dan budaya semua peserta didik ke dalam program sekolah. Guru mungkin ingin menempatkan poster di aula olahraga ditulis dalam dua bahasa.

- Terimalah perbedaan tanpa mengabaikan kesamaan antara peserta didik dari budaya yang beragam.
- Guru perlu; memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai budaya peserta didik. Hal ini mungkin termasuk tradisi, gaya komunikasi, atau nilai-nilai sosial dari beberapa budaya yang beragam. Misalnya, guru berhati-hati dalam melakukan kontak fisik ketika melakukan perbaikan gerak pada peserta didik.

Mintalah izin pada peserta didik terlebih dahulu apabila harus melakukan kontak fisik untuk memperbaiki sikap gerak.

- Pelajari nama peserta didik; ucapkan dengan benar dalam bahasa ibu mereka.
- Tantang diri kita untuk belajar dan menggunakan salam dalam banyak bahasa, dan jangan pernah ragu untuk bertanya kepada peserta didik bagaimana mengatakan ekspresi dasar.
- Berinteraksi dengan semua anak dan berikan umpan balik kepada semua. Mintalah seseorang membuat daftar periksa interaksi selama satu atau lebih kelas yang diajar. Guru mungkin secara tidak sengaja mengabaikan budaya peserta didik tertentu.
- Sadarilah gaya belajar peserta didik. Beberapa budaya menggunakan lebih banyak isyarat visual, sedangkan yang lain lebih suka isyarat sentuhan tangan atau pendengaran untuk belajar. Pendidikan jasmani menawarkan banyak kesempatan untuk penjelasan dan demonstrasi keterampilan. Pembelajaran sebaya memungkinkan peserta didik untuk saling membantu dalam pembelajaran.
- Pastikan bahwa semua bahan ajar mencakup perspektif dari kelompok budaya yang berbeda daripada hanya kelompok mayoritas di dalam kelas. Gunakan bahan yang mewakili kelompok budaya yang beragam.
- Gunakan warisan budaya yang kaya dalam permainan, olahraga, dan bentuk aktivitas jasmani lainnya yang telah berevolusi dari budaya di seluruh dunia untuk menyoroti bahwa hal ini merupakan kontribusi yang unik.
- Undanglah orang tua untuk datang ke kelas pendidikan jasmani untuk melihat apa yang dipelajari anak mereka. Kirimkan surat ke rumah peserta didik, memperkenalkan diri Anda kepada orang tua.

Secara efektif membangun lingkungan yang responsif terhadap perbedaan budaya, sebagai guru pendidikan jasmani harus menghargai kekayaan keragaman di ruang olahraga, di ruang kelas, dan di taman bermain. Guru harus memupuk sikap positif terhadap keragaman di kelas dan mempromosikan lingkungan di mana semua anak bisa sukses. Tujuan inklusi bukanlah untuk membuat perbedaan tidak terlihat, tetapi untuk menciptakan ruang kelas, aula Pendidikan Jasmani, dan masyarakat di mana semua anak dan keluarga mereka merasa disambut dan dihargai (Sapon-Shevin 2008).

### 3. Kesetaraan gender

Saat ini mungkin guru telah memulai proses memberikan kesetaraan gender, tetapi guru masih jauh dari memastikan lingkungan belajar yang adil atau kesempatan yang setara untuk anak laki-laki dan perempuan di kelas. Ketika kurikulum diidentifikasi sebagai aktivitas untuk anak laki-laki (misalnya, sepak bola, hoki, seni bela diri) atau anak perempuan (misalnya, menari, senam) daripada untuk semua, ketika anak laki-laki lebih sering mendemonstrasikan keterampilan

daripada perempuan saat *push-up* diberi label sebagai *push-up* anak laki-laki atau perempuan, bias gender terjadi pula dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Banyak guru memperlakukan anak secara berbeda berdasarkan gender tanpa menyadarinya. Untuk mengembangkan keadilan gender, guru pendidikan jasmani harus menciptakan lingkungan yang aman bagi semua anak untuk bereksplorasi dan mengembangkan kemampuan mereka pada aktivitas jasmani apa pun yang mereka pilih. Implikasi khusus untuk pembelajaran kesetaraan gender meliputi:

- Penggunaan bahasa yang inklusif, seperti “pertahanan antarpemain,” “*push-up* kaki lurus,” “*push-up* yang dimodifikasi
- (Bukan “*push-up* anak laki-laki ” dan “*push-up* perempuan ”)
- Mintalah jumlah yang sama dari anak laki-laki dan perempuan untuk mendemonstrasikan keterampilan, bantuan dengan peralatan, dan menjawab pertanyaan di kelas.
- Berinteraksi dengan semua peserta didik dan berikan umpan balik berkualitas dalam jumlah yang sama kepada anak laki-laki dan perempuan.
- Pastikan bahwa semua bahan ajar mewakili anak perempuan dan laki-laki secara merata. Gunakan gambar dan media perwakilan dari atlet pria dan wanita, penari, dan pesenam.
- Gunakan buletin, papan buletin, dan halaman *web* untuk membantu mengiklankan olahraga, gerak berirama, dan senam sepulang sekolah yang memberikan kesempatan bagi anak laki-laki dan perempuan.
- Mintalah guru kelas dan orang lain yang mengawasi istirahat untuk mendorong peserta didik bermain.
- Kelompokkan peserta didik menggunakan campuran anak laki-laki dan perempuan. Jangan biarkan peserta didik berpartisipasi dalam tugas kelompok kecil dengan anak laki-laki melawan perempuan.
- Saat mengelompokkan peserta didik, minta mereka mengumpulkan atau menyimpan peralatan, dan meminta mereka untuk berbaris sesuai urutan presensi, jangan melakukannya berdasarkan gender. Gunakan tanggal lahir, jumlah hewan peliharaan, warna pakaian, makanan favorit, atau kategori lainnya.

Meskipun kemajuan luar biasa telah dibuat, kesenjangan gender masih ada. Pada kenyataannya, banyak guru dan orang tua, beberapa budaya dan agama, dan media tidak berbuat banyak untuk mendorong anak perempuan berpartisipasi dalam olahraga. Aktivitas jasmani untuk anak perempuan masih cenderung didorong dalam bentuk senam, menari, atau pemandu sorak. Segmen olahraga di televisi terkemuka membatasi liputan olahraga wanita, sehingga hanya memberikan sedikit teladan bagi gadis-gadis muda. Tidaklah mengherankan jika kesenjangan aktivitas jasmani meningkat seiring bertambahnya usia. Ini adalah tanggung jawab sebagai guru Pendidikan jasmani untuk memberikan keterampilan gerakan dasar kepada anak laki-laki dan perempuan untuk aktif secara fisik. Tanggung jawab kita adalah

mendorong dan memotivasi semua peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas jasmani, di dalam dan di luar sekolah.

#### 4. Perbedaan agama

Saat ini para orang tua dari berbagai latar belakang agama mempercayakan pendidikan peserta didik mereka kepada guru di sekolah umum. Oleh karena itu, beragama dan keyakinan agama harus diperlakukan dengan adil dan hormat di sekolah. Implikasi khusus untuk mengajar peserta didik dari agama yang berbeda sebagai berikut.

- Bekerja sama dengan orang tua dan anggota masyarakat untuk mengenal, memahami, dan menghargai agama yang beragam.
- Mempersilakan peserta didik yang keberatan dengan isi pembelajaran atas dasar keyakinan agama.
- Izinkan peserta didik mengenakan pakaian yang mencerminkan pandangan agama atau kesopanan mereka. Saat berpakaian persyaratan biasanya bukan bagian dari pendidikan jasmani dasar, seseorang harus diberitahu. Misalnya, gadis Muslim diperbolehkan memakai jilbab dan celana panjang.
- Buat modifikasi atau izinkan untuk tidak berpartisipasi bagi peserta didik yang mengikuti aturan kebijakan kontak fisik dan kesopanan seperti berpegangan tangan saat menari.
- Hormati perbedaan dalam perayaan hari raya.

Secara keseluruhan, mengajar peserta didik di salah satu negara dengan agama paling beragam di dunia membutuhkan perencanaan tambahan, komunikasi, dan fleksibilitas. Kami tidak menyarankan agar guru mengubah pandangan agama atau bahkan sepenuhnya memahami pandangan agama orang lain, tetapi sebagai guru yang reflektif, perlu meluangkan waktu untuk mempelajari dan menghormati perbedaan agama. Ingatlah bahwa agama berkaitan dengan keyakinan seseorang. Meskipun satu agama mungkin dominan dalam budaya tertentu, jangan berasumsi bahwa semua orang dalam budaya itu adalah agama yang sama.

#### 5. Anak-anak yang hidup dalam kemiskinan

Bagi beberapa keluarga, kemiskinan bersifat situasional, yang disebabkan oleh kehilangan pekerjaan, perceraian, penyakit, kematian, atau variabel lain di luar kendali anak atau orang tua dalam keluarga. Bagi keluarga lain, kemiskinan bersifat generasional, berlangsung dalam jangka waktu yang lama sehingga baik peserta didik maupun orang dewasa dalam keluarga tidak pernah mengetahui kondisi non-kemiskinan. Peserta didik miskin tinggal di rumah, di tempat penampungan, dan di jalanan. Mereka tinggal dengan orang tua tunggal, dengan banyak keluarga, atau tanpa orang tua. Mereka ada di semua kelompok etnis. Kesamaan yang mereka miliki adalah kemiskinan — keberadaan di bawah yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dasar pangan, sandang, dan papan, keberadaan tanpa komponen dasar kesehatan.

Anak-anak yang hidup dalam kemiskinan:

- memiliki tingkat keracunan timbal yang lebih tinggi,
- memiliki penglihatan dan kebersihan mulut yang buruk,
- memiliki asma dan mendapat paparan asap,
- memiliki gizi buruk dan perawatan anak yang kurang memadai,
- Tidur dalam keadaan lapar atau sering kurang makan,
- Memiliki keluarga yang sering pindah dan harus pindah sekolah beberapa kali dalam satu tahun,
- Memiliki sedikit akses ke orang dewasa yang dapat membacakan untuk mereka atau berbicara dengan mereka dengan cara yang merangsang dan memperkaya intelektual.

Perbedaan kelas sosial dalam potensi akademis terjadi pada saat anak berusia tiga tahun. Peserta didik yang hidup dalam kemiskinan memasuki taman kanak-kanak dengan keterlambatan akademik dan defisiensi pengalaman kognitif. Banyak yang datang kepada kita dengan keterlambatan perkembangan dan defisiensi motorik. Implikasi untuk mengajar peserta didik yang hidup dalam kemiskinan sama dengan untuk semua anak.

- Menyediakan lingkungan yang aman secara fisik dan emosional untuk belajar.
- Yakinkan bahwa setiap anak merasa dikasihi dan berharga. Dalam Pendidikan jasmani, sepatu dapat disediakan untuk peserta didik berkebutuhan khusus.
- Berikan harapan untuk masa depan yang signifikan.

Kita harus percaya bahwa semua anak mampu berhasil dan memberdayakan mereka untuk sukses dalam pendidikan jasmani, di kelas, dan di luar tahun-tahun mereka di sekolah dan percaya pada kemampuan mereka untuk mencapai kesuksesan.

Penting agar guru peka terhadap keragaman lingkungan rumah. Tidak semua orang berasal dari keluarga harmonis. Guru juga akan mengajar peserta didik yang struktur keluarganya dapat didefinisikan dengan salah satu cara berikut: pengasuhan, adopsi, atau orang tua tunggal. Peserta didik dalam rumah tangga definisi ini harus memiliki kesempatan yang sama untuk menjalani hidup sehat dan bahagia seperti dalam keluarga harmonis.

Hal yang perlu diperhatikan adalah hindari menggunakan deskriptor yang tidak pantas seperti berikut ini.

- “Menderita” - istilah negatif yang menunjukkan keputusan
- “Dibatasi” di kursi roda - orang tidak dipenjarakan di kursi roda
- “Cacat” - menyiratkan seseorang yang menyedihkan dan tidak dapat melakukan apapun
- “Tuli dan Bisu” & “bisu-tuli” - istilah yang sudah usang
- “Glimp” - pernah mengacu pada seseorang yang berjalan dengan pincang

- “Miskin” - menggambarkan kekurangan uang atau seseorang yang harus dikasihani
- “Orang dengan perkembangan mental yang rendah” - diagnosis medis
- “Kejang/Tremor” - kurangnya koordinasi karena gangguan fisik/neurologis
- “Penderitaan” - menyiratkan bahwa kecacatan menyebabkan rasa sakit terus-menerus
- “Tidak beruntung” - menyiratkan tidak beruntung atau tidak berhasil
- “Korban” - adalah orang yang dikorbankan oleh kekuatan atau orang yang tidak terkendali

Dibagikan oleh atlet dewasa muda yang lumpuh yang tidak ingin disebutkan namanya. Penyandang disabilitas adalah kelompok minoritas terbesar di Amerika Serikat (Blok 2017), dan dengan pendekatan inklusi, guru kemungkinan besar akan memiliki dua atau tiga peserta didik dengan disabilitas atau gangguan di setiap kelas. Setiap peserta didik dengan kecacatan atau gangguan memiliki kebutuhan unik; inklusi, partisipasi, dan pembelajaran yang berhasil adalah tujuan kita untuk setiap anak. Peserta didik penyandang disabilitas cenderung kurang aktif secara fisik dibandingkan peserta didik tanpa disabilitas. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor: sifat disabilitas itu sendiri, orang tua yang terlalu protektif, dan kurangnya fasilitas rekreasi dan bermain yang dapat diakses oleh penyandang disabilitas. Namun aktivitas jasmani sangat penting bagi peserta didik penyandang disabilitas, karena banyak alasan yang sama untuk semua anak. Kesempatan aktivitas jasmani memberikan kesempatan untuk menerapkan dan meningkatkan pengembangan keterampilan.

Dalam lingkungan aktivitas jasmani, keterampilan sosial dipelajari dan dipraktikkan, dan kepercayaan diri untuk interaksi sosial ditingkatkan. Melalui aktivitas jasmani, kebugaran ditingkatkan. Tubuh yang lebih bugar meningkatkan tonus otot bagi mereka yang cenderung kurang bergerak; dan tonus otot membawa postur yang lebih baik, lebih banyak kontrol manipulatif, Banyak anak penyandang disabilitas dapat berpartisipasi dalam program penilaian kebugaran. Namun, untuk beberapa anak laki-laki dan perempuan, modifikasi dalam penilaian akan diperlukan. Upaya untuk menjaga peserta didik berkebutuhan khusus agar tidak diabaikan atau didiskriminasi di sekolah atau masyarakat sudah dimulai dimulai beberapa dekade yang lalu.

## 6. Program pendidikan individual

Pendidikan yang sesuai, baik penempatan maupun kurikulum untuk setiap peserta didik penyandang disabilitas ditentukan oleh pemerintah. Guru pendidikan jasmani merupakan ahli pendidikan jasmani yang dapat memberikan informasi tentang bagaimana kebutuhan khusus yang teridentifikasi akan mempengaruhi kinerja anak dalam program pendidikan jasmani yang ada; kinerja anak dalam kebugaran jasmani dan keterampilan motorik dasar serta pola pendidikan jasmani; dan layanan dukungan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan unik anak ini dan

memfasilitasi pembelajaran maksimal dalam pendidikan jasmani. Untuk peserta didik ini, kelas pendidikan jasmani perbaikan menyediakan lingkungan untuk mempelajari keterampilan dasar pendidikan jasmani yang akan memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dengan sukses di gimnasium dan di taman bermain.

## 7. Proporsi alami

Pada masa-masa awal, anak penyandang disabilitas sering dikelompokkan dan ditempatkan di kelas yang jumlahnya meningkat sebanyak 5 menjadi 10 anak berkebutuhan khusus. “Proporsi alami” adalah prinsip yang direkomendasikan agar sesuai dengan filosofi inklusi dan memaksimalkan pembelajaran untuk semua peserta didik (Blok 2017). Asas proporsi wajar adalah rasio normal penyandang disabilitas yang merupakan pedoman penempatan anak penyandang disabilitas pada kasus-kasus umum. Dengan sekitar 10 sampai 15 persen dari populasi usia sekolah yang memiliki disabilitas, kelas pendidikan jasmani dasar yang terdiri dari 20 sampai 25 anak akan memiliki 2 atau 3 anak penyandang disabilitas. Prinsip proporsi alami menciptakan lingkungan pendidikan jasmani yang mendorong kesuksesan dan pengalaman positif bagi semua anak.

## 8. Disabilitas fisik

Disabilitas fisik termasuk kondisi yang mengakibatkan gangguan ortopedi, seperti *cerebral palsy* dan tulang belakang, penyakit arthritis dan distrofi otot yang melumpuhkan, kehilangan anggota tubuh secara permanen, dan cacat sementara yang disebabkan oleh patah tulang. Faktor kesehatan terkait lainnya yang dapat berarti terbatas atau terbatas pada pengalaman belajar dalam pendidikan jasmani termasuk hemofilia, luka bakar parah, kelainan jantung bawaan, dan gangguan pernapasan.



Gambar 10.3 Adaptasi tugas dan peralatan memungkinkan semua anak mencapai kesuksesan.

Setiap anak penyandang disabilitas fisik memiliki kemampuan fisik dan motorik yang berbeda, sehingga tujuan pembelajaran harus dirancang untuk memenuhi kebutuhan individu.

Program pendidikan jasmani anak akan mencakup dua aspek: (1) pengalaman belajar untuk memenuhi kebutuhan khusus dan mengembangkan keterampilan motorik dan (2) adaptasi apa pun dalam program reguler pendidikan jasmani. Prosedur berikut direkomendasikan ketika merencanakan program untuk peserta didik penyandang disabilitas fisik.

- Identifikasi kondisi klinis anak.
- Tentukan pengalaman belajar apa yang akan dikontradiksikan berdasarkan rekomendasi medis.
- Menentukan keterampilan motorik fungsional yang dibutuhkan.
- Rencanakan pengalaman belajar yang akan mengembangkan keterampilan motorik yang diinginkan.
- Sesuaikan lingkungan dan peralatan pendidikan jasmani sesuai kebutuhan untuk menyediakan program.

Penting untuk diingat bahwa program harus dirancang melalui konsultasi dengan dokter dan terapis fisik. Sebagai guru pendidikan jasmani, kita tidak diharapkan untuk membuat diagnosis klinis atau membuat program latihan perbaikan individual tanpa bantuan profesional medis terlatih. Implikasi umum untuk mengajar peserta didik penyandang disabilitas fisik mencakup yang berikut.

- Tekankan durasi tugas daripada intensitas.
- Amati masalah keamanan dan pastikan peralatan khusus tersedia untuk penyangga tubuh yang dibutuhkan.
- Gabungkan tugas keseimbangan (statis dan/atau dinamis) jika memungkinkan.
- Sertakan tugas menahan beban, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Konsultasi pada terapis terapi fisik peserta didik untuk latihan khusus.
- Sesuaikan peralatan dan ruang dalam tugas (misalnya, gunakan bola yang lebih besar dan lebih baik atau target yang lebih besar, kurangi jarak).
- Pelajari cara terbaik berinteraksi dengan anak.
- Minta asisten pendidikan bila diperlukan untuk keamanan.

## 9. Disabilitas intelektual

Peserta didik dengan ketidakmampuan intelektual dan ketidakmampuan belajar khusus memiliki keterbatasan kognitif. Syarat disabilitas intelektual mengacu pada fungsi intelektual yang jauh di bawah rata-rata, disertai dengan kekurangan dalam perilaku adaptif. Peserta didik dengan disabilitas intelektual memiliki masalah kedewasaan, pembelajaran, dan / atau penyesuaian sosial, pada derajat yang

berbeda, menghasilkan derajat kemandirian atau tanggung jawab sosial yang lebih rendah dari yang diharapkan untuk usia mereka. Ciri-ciri ini memanifestasikan dirinya selama periode perkembangan awal kehidupan. Sebuah pembelajaran khusus kecacatan adalah gangguan pada satu atau lebih proses dasar yang terlibat dalam memahami atau menggunakan bahasa. Menurut Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan Amerika Serikat, disabilitas dapat memanifestasikan dirinya sebagai kemampuan yang tidak sempurna untuk mendengarkan, berpikir, berbicara, menulis, mengeja, atau melakukan perhitungan matematis. Peserta didik dengan ketidakmampuan belajar memiliki kecerdasan normal, tetapi tidak seperti peserta didik lain, tidak dapat tampil secara akademis dalam kisaran IQ normal. Peserta didik dengan ketidakmampuan belajar biasanya ditandai dengan perilaku hiperaktif, rentang perhatian yang pendek, impulsif, konsep diri yang buruk, dan seringkali keterlambatan dalam perkembangan bermain.

Keterampilan fisik peserta didik dengan batasan kognitif tidak akan berbeda dari variasi dalam kelas manapun; kesulitannya berpusat di sekitar memahami instruksi tertulis dan verbal dan tetap fokus pada tugas. Biasanya ada bagian akomodasi untuk waktu yang lebih lama dalam mengambil tes, membuat tes yang lebih singkat, dan/atau membacakan pertanyaan untuk anak. Pastikan untuk memeriksa dengan guru kelas atau berkonsultasi dengan catatan sekolah anak untuk setiap modifikasi yang dilakukan.

Gambar 10.4 Dengan bantuan seorang pendamping, pendidikan anak ini berhasil dalam mengikuti program pendidikan jasmani



Implikasi umum untuk mengajar peserta didik penyandang disabilitas intelektual meliputi yang berikut ini.

- Minimalkan petunjuk lisan; bila memungkinkan, gunakan instruksi visual dan verbal.
- Berkomunikasi dengan cara langsung, sederhana, dan bermakna.
- Susun lingkungan untuk fokus pada tugas dan gangguan minimum.

- Pertahankan rutinitas agar anak tahu apa yang diharapkan.
- Berikan pengulangan pengalaman untuk pembelajaran berlebihan.
- Bagi tugas menjadi langkah-langkah yang lebih sederhana dan lebih kecil.
- Sajikan pelajaran dalam segmen pendek; ulangi tugas secara berkala.
- Perkuat kekuatan dengan sering memuji; meminimalkan kelemahan.
- Libatkan anak dalam percakapan. Mengajukan pertanyaan, mendorong tanggapan.
- Jadilah pendengar yang penuh perhatian; dengarkan saat anak itu berbicara.
- Jangan berpura-pura mengerti jika tidak mengerti.
- Ciptakan kesempatan untuk pengalaman pembelajaran kooperatif yang secara aktif melibatkan anak.
- Mengakui pencapaian; sampaikan di depan kelas sehingga mereka dapat menghargai dan berbagi motivasi dalam diri anak.
- Dorong ekspresi verbal perasaan.
- Akhiri pelajaran dengan waktu relaksasi singkat.
- Interaksi dengan anak berkebutuhan khusus.
- Berlaku alami, relaks, dan menjadi diri sendiri.
- Bersikaplah sopan, tidak merendahkan. Bicaralah seperti yang dilakukan kepada anak mana pun sampai. Lebih baik berbicara yang bersifat positif kepada seseorang daripada berbicara yang bersifat negatif.
- Bicaralah dengan anak bukan kepada orang tua atau guru pendamping.
- Boleh saja menggunakan frasa seperti “Saya harus lari” sekarang kepada anak yang berkursi roda atau “Saya melihat” kepada anak yang buta.
- Hindari pertanyaan sederhana ya/tidak. Mereka membuat percakapan membosankan dan sepihak untuk siapa pun! Sebaliknya, tanyakan tentang keluarga, teman, dan aktivitas. Jangan tanya, “Apakah kamu menikmati sirkus?” melainkan, “Apa yang kamu lihat di Sirkus?” dan “Ceritakan tentang gajah.”
- Bersikaplah penuh perhatian dan sabar terhadap waktu tambahan yang mungkin diperlukan anak untuk menanggapi atau menyelesaikan tugas.
- Tawarkan bantuan, tapi tunggu sampai diterima sebelum membantu.
- Berhati-hatilah agar tidak terlalu protektif. Jangan biarkan peserta didik lain bersikap terlalu protektif.
- Seorang anak penyandang disabilitas dapat berperilaku buruk seperti anak lainnya. Jangan biarkan menjadi terlalu toleran sehingga membiarkan perilaku yang jelas-jelas tidak dapat diterima.
- Jalin kontak mata. Ini mungkin berarti menunduk, berlutut, atau bergerak ke satu sisi (jika anak tidak dapat melihat lurus ke depan). Hindari berdiri di belakang kursi

roda dan berbicara. Banyak anak mengandalkan isyarat wajah, gerak tubuh, dan pendengaran yang jelas untuk memahami semua yang guru katakan.

- Jaga agar percakapan tentang kursi roda anak seminimal mungkin, bukan karena menghina (bukan), tetapi karena perubahan itulah yang dibicarakan semua orang (misalnya, “Saya harap saya punya satu. Seberapa cepat lajunya? Boleh saya kendarai? Berapa lama baterainya bertahan? “) Sedikit bicara di kursi roda tidak masalah, tetapi pindahlah ke topik lain yang lebih menarik bagi anak.
- Jangan pindahkan kursi roda anak atau perangkat mobilitas lain ke luar jangkauan tanpa izinnnya.

## 10. Subluksasi atlantoaxial

Sejumlah anak dengan *Down Syndrome* memiliki kondisi yang disebut *atlantoaxial subluxation*, suatu ketidaksesuaian pada *vertebra serviks* di leher. Oleh karena kemungkinan cedera serius, penderita *atlantoaxial subluxation* tidak boleh berpartisipasi dalam aktivitas apa pun yang memberi tekanan pada otot kepala dan leher. Anak *down syndrome* dengan *atlantoaxial subluxation* tidak boleh terlibat aktif dalam keseimbangan terbalik, aktivitas berguling, atau tindakan senam yang dapat menimbulkan stres di kepala dan leher.

## 11. Gangguan emosional dan perilaku

Dalam jumlah yang semakin banyak, peserta didik datang kepada kami dengan disabilitas perilaku, termasuk peserta didik dengan gangguan emosi atau perilaku atau yang hiperaktif, distraksi, agresif, impulsif, atau tantangan sosial. Beberapa mungkin telah didiagnosis dengan gangguan perhatian atau gangguan hiperaktivitas perhatian. Peserta didik yang diklasifikasikan sebagai memiliki gangguan emosi atau perilaku memiliki kekurangan setidaknya pada salah satu dari berikut ini: karakteristik yang memfasilitasi pembelajaran, karakteristik yang mendorong hubungan antarpribadi, dan karakteristik yang mendorong perilaku yang sesuai dalam kondisi normal. Apa yang diklasifikasikan peserta didik dengan gangguan ini adalah persistensi perilaku, tingkat keparahannya, dan efek buruknya pada kinerja pendidikan. Implikasi umum untuk mengajar peserta didik dengan gangguan emosi atau perilaku meliputi:

- Memberikan rasa keteraturan, struktur, rutinitas, dan ketergantungan dalam lingkungan belajar.
- Ajari anak bahwa tanggapan verbal terhadap frustrasi dan konflik dapat diterima, tetapi itu merupakan serangan fisik.
- Jelaskan kepada anak bahwa dia diterima bahkan ketika perilakunya tidak dapat diterima.
- Tetapkan tujuan jangka pendek yang dapat dicapai yang disesuaikan dengan tingkat fungsi anak saat ini.

- Sampaikan ekspektasi melalui perilaku dan pesan yang konsisten.
- Hindari bereaksi berlebihan terhadap perilaku ekstrem; respon emosional dari guru tidak produktif.
- Ingat, apa yang berhasil untuk satu anak dengan gangguan emosi atau perilaku mungkin tidak berhasil.
- Hindari persaingan; menciptakan kesempatan untuk pengalaman belajar kooperatif.
- Berkomunikasi dengan guru kelas untuk diberi tahu tentang, “bagaimana hari ini.”
- Minta guru pendamping jika diperlukan.

## 12. Gangguan interaksi sosial

Peserta didik dengan gangguan interaksi sosial atau gangguan perkembangan yang menyebar termasuk mereka dengan autisme, sindrom Asperger, dan sindrom Rett. Meskipun setiap gangguan memiliki karakteristik unik dan berbagai tingkat keparahan, yang umum terjadi pada semua gangguan komunikasi dan/atau keterampilan interaksi sosial dan adanya perilaku berulang. Peserta didik ini mungkin tampak sangat pemalu atau sering menyendiri ke dunianya sendiri. Dalam ruangan dan lingkungan luar pendidikan jasmani, suara keras dapat menjadi mimpi buruk, banyak rangsangan visual, dan aktivitas yang terus berubah. Seringkali jalan lain untuk peserta didik ini adalah menarik diri ke dunia batin mereka sendiri (*stimming*) dan berbicara sendiri atau berjalan tanpa tujuan. Keterampilan motorik seringkali berada di bawah level rekan-rekan mereka.

Implikasi umum untuk mengajar peserta didik dengan gangguan interaksi sosial meliputi.

- Minimalkan petunjuk lisan; isyarat visual dan demonstrasi satu lawan satu sangat berharga.
- Susun lingkungan untuk fokus pada tugas dan gangguan minimum.
- Pertahankan rutinitas agar anak tahu apa yang diharapkan.
- Aktivitas jasmani bagi peserta didik penyandang disabilitas sama menyenangkan dengan mereka yang bukan penyandang disabilitas.
- Mendorong tetapi tidak membutuhkan tugas mitra; individu mungkin memiliki satu teman yang mereka percayai.



Gambar 10.4 Anak yang memiliki gangguan interaksi sosial dapat diperlakukan secara khusus

- Gunakan tugas sensorimotor (misalnya, melompat di atas trampolin mini, merangkak melalui terowongan, berguling ke bawah tikar miring, menggunakan bola dengan ukuran dan tekstur yang berbeda, menggunakan musik).
- Minta guru pendamping jika diperlukan.

### 13. Gangguan visual

Dua kategori gangguan penglihatan adalah kebutaan dan penglihatan parsial. Gangguan berkisar dari kebutaan hingga penglihatan kabur/terdistorsi, penglihatan terowongan, dan kemampuan untuk melihat dari sudut mata saja. Peserta didik dengan penglihatan parsial mungkin dapat beradaptasi dengan lingkungan pendidikan jasmani dengan pengecualian melacak benda yang bergerak dengan kecepatan tinggi. Keterampilan menangkap dan memukul mungkin di bawah kebanyakan anak.

Implikasi umum untuk mengajar peserta didik tunanetra parah mencakup yang berikut.

- Sertakan pengalaman belajar yang memusatkan perhatian pada kemampuan sensorik lainnya (misalnya, sentuhan, auditori), spasial kesadaran, dan mobilitas.
- Tambahkan tugas keseimbangan jika memungkinkan.
- Gunakan isyarat pendengaran.
- Sertakan pendampingan mobilitas di lingkungan.
- Gunakan panduan manual disertai dengan arahan verbal.
- Berikan umpan balik yang spesifik dan sesegera mungkin (pengetahuan tentang hasil mungkin tidak ada).
- Hindari pengalaman belajar yang melibatkan melempar dan menangkap dengan kecepatan dan berpindah tempat yang cepat.
- Hindari pengalaman belajar yang mencakup menabrak benda bergerak. Untuk pukulan stasioner, gunakan yang lebih besar, benda berwarna cerah.
- Gunakan guru pendamping atau guru sebaya untuk membantu dengan panduan manual dan umpan balik verbal.
- Jaga agar area pembelajaran luar ruangan dan gimnasium terorganisir dengan baik dan konsisten.
- Pastikan gimnasium memiliki penerangan yang baik untuk membantu anak dengan sisa penglihatan yang dimiliki.
- Berikan tanda-tanda khusus di lantai sebagai rujukan pos pembelajaran, pusat arahan guru, dan lain-lain.
- Gunakan peralatan atau perangkat yang berguna (misalnya, bola dan benda berwarna cerah untuk peserta didik dengan keterbatasan visi, spons dan bola busa untuk keselamatan, dan perangkat pemancar suara pada peralatan untuk melacak dan untuk menunjukkan lokasi).

- Sediakan matras senam besar sebagai “ruang pribadi” demi keselamatan.
- Selalu kenali diri sendiri dan orang lain dalam kelompok dan beri tahu peserta didik saat kita pergi.

Kebanyakan individu memiliki tingkat pendengaran tertentu dan mampu memahami pembicaraan dengan bantuan amplifikasi atau dengan pendengaran yang dikombinasikan dengan mengamati bibir pembicara, ekspresi wajah, dan gerak tubuh.

Implikasi umum untuk mengajar peserta didik tunarungu berat meliputi yang berikut.

- Mengadaptasi peralatan atau lingkungan, sebagai aturan, tidak diperlukan.
- Posisikan diri kita sehingga anak tunarungu serius dapat membaca bibir kita; sadarlah tidak membalikkan punggung saat berbicara; dan cukup dekat untuk membaca bibir.
- Hadapi sinar matahari saat berada di luar ruangan sehingga anak tunarungu tidak harus berjemur.
- Biarkan anak tunarungu bergerak bebas di lingkungan pembelajaran agar dia selalu bisa dalam posisi terbaik untuk mendengar.
- Menunjukkan keterampilan baik secara visual maupun manual; jangan mengandalkan arahan verbal saja.
- Ingat, anak tunarungu tidak dapat membaca bibir atau mendengar peluit di tempat bermain atau lapangan; iringi pembicaraan dengan isyarat tangan yang jelas.
- Pelajari bahasa isyarat dasar yang diperlukan untuk komunikasi.
- Termasuk tugas keseimbangan untuk mereka yang memiliki masalah keseimbangan dan vertigo karena kerusakan pada telinga bagian dalam.
- Jangan berbicara saat menulis di papan tulis atau melakukan peragaan. Jika melakukan, ulangi perkataan di hadapan peserta didik.

Kami sangat merekomendasikan kursus bahasa isyarat untuk guru dengan peserta didik tunarungu di kelas atau gimnasium mereka. Pikirkan betapa lebih baik perasaan seorang anak tunarungu ketika disambut pada hari pertama pendidikan jasmani oleh seorang guru yang dapat dia ajak berkomunikasi.

## 14. Gangguan terkait kesehatan

Meskipun biasanya tidak dianggap sebagai cacat fisik, beberapa gangguan terkait kesehatan lainnya dapat memengaruhi partisipasi penuh anak dalam pendidikan jasmani. Guru mungkin akan memiliki anak dengan gangguan kesehatan yang akan berdampak pada partisipasi mereka dalam pendidikan jasmani; gangguan ini mungkin termasuk radang sendi remaja, asma, diabetes, cacat jantung, anemia sel sabit, luka bakar parah, kanker, hepatitis, epilepsi atau gangguan kejang, sindrom Tourette, alergi yang memerlukan *EpiPens*, dan gangguan pernapasan. Sangatlah penting bahwa guru PJOK meninjau catatan kesehatan di awal tahun ajaran, mencatat setiap kondisi yang memerlukan pemantauan dan atau adaptasi sementara. Praktik baik lainnya adalah mengirim catatan ke rumah dengan semua peserta didik di awal tahun meminta orang tua atau wali untuk berbagi masalah kesehatan apa pun. Komunikasi terbuka dengan orang tua anak, hubungan baik dengan anak, dan pemahaman tentang gangguan tertentu dan efeknya akan menghasilkan partisipasi maksimal bagi anak serta meningkatkan kepercayaan di antara guru, orang tua, dan —yang paling penting— si anak. Asma dan diabetes mellitus adalah gangguan kesehatan yang paling umum di sekolah saat ini.

### Asma

Anak-anak semakin banyak terkena asma, reaksi alergi yang menyebabkan, batuk, sesak pada saluran udara, dan penumpukan lendir di saluran bronkial. Serangan asma dapat dipicu oleh alergen, infeksi saluran pernapasan atas, atau bahkan tawa yang keras. Kondisi paling umum yang kita lihat dalam Pendidikan jasmani adalah reaksi terhadap perubahan cuaca (terutama cuaca dingin) dan olahraga berat (misalnya, lari jarak jauh untuk penilaian kebugaran).

Asma adalah masalah kesehatan yang serius bagi jutaan anak. Kegagalan untuk memperhatikan kondisi tersebut dapat mengakibatkan konsekuensi yang serius dan terkadang mengancam nyawa anak.

Saran-saran berikut berguna untuk memastikan partisipasi yang maksimal dan sehat untuk anak-anak penderita asma.

- Ketahui cara mengenali suatu episode (batuk berlebihan, sulit berbicara).
- Dorong peserta didik untuk memberi tahu guru jika mereka mengalami hari yang sulit dengan asma mereka atau mengalami hari yang berat, malam tanpa tidur karena batuk.
- Periksa anak secara teratur selama kelas apakah pengalaman belajar sangat aerobik atau jika anak melaporkan kekhawatiran untuk hari itu.
- Gunakan sistem teman sebaya untuk membantu mengingatkan guru akan kekhawatiran.
- Minta anak untuk membawa inhaler ke kelas pendidikan jasmani. Ketahuilah bahwa inhaler adalah stimulan, dapat meningkatkan detak jantung, dan dapat memengaruhi perilaku.

- Dorong istirahat minum; hidrasi penting dan harus didorong.
- Konsultasikan dengan orang tua peserta didik dengan kondisi asma yang serius untuk perlindungan khusus atau prosedur.

### **Diabetes Mellitus**

Gangguan kesehatan lain yang perlu kita perhatikan adalah diabetes mellitus, suatu kondisi yang memengaruhi kemampuan tubuh untuk memproses, menyimpan, dan menggunakan glukosa. Pada dasarnya, penyakit ini mencegah tubuh menggunakan energi dari makanan yang dimakan dengan benar. Diabetes tipe 1 (ketergantungan insulin) adalah yang paling serius dan memengaruhi lebih banyak anak. Diabetes tipe 2 (resistensi insulin yang dikombinasikan dengan defisiensi insulin), juga dikenal sebagai diabetes gaya hidup, pernah didiagnosis hanya pada orang dewasa tetapi menjadi lebih umum pada anak-anak. Meskipun kami memiliki sedikit pengalaman dengan anak penyandang diabetes selama tahun-tahun kami mengajar, anak dengan diabetes mengharuskan guru untuk memiliki pemahaman yang menyeluruh tentang gangguan tersebut, kesadaran akan tanda-tanda peringatan gula darah rendah, dan pengetahuan untuk memulai prosedur darurat segera. Untuk anak-anak dengan diabetes tipe 1, kondisi serius yang dikenal sebagai hipoglikemia atau gula darah rendah dapat menyebabkan koma tanpa perhatian segera. Terlalu banyak gula dalam darah disebut “hiperglikemia” (gula darah tinggi).

Saran berikut berguna untuk memastikan partisipasi yang maksimal dan sehat untuk anak-anak penderita diabetes.

- Pertama, manfaatkan pedoman yang tersedia di sekolah atau komunitas.
- Kenali gejala hipoglikemia (misal gemetar, berkeringat, irasional, murung, lelah) dan hiperglikemia (misalnya peningkatan buang air kecil, lelah, haus).
- Perkuat kesadaran diri dan tanggung jawab kesehatan. Seorang anak harus diajari untuk membuat diabetesnya tidak mengganggu.
- Kehidupan sehari-harinya. Meski ini peran dokter dan orang tua, guru bisa memperkuat perilaku ini.
- Dorong aktivitas jasmani harian. Diet dan olahraga berjalan seiring untuk kualitas hidup yang lebih baik.
- Ajarkan konsep keterampilan gerak, kebugaran, dan kebugaran untuk memperpanjang kualitas hidup.

### **15. Penanganan cairan tubuh**

Bekerja dengan anak kecil akan menyebabkan “kecelakaan” sesekali di lantai aula. Peserta didik kecil dan peserta didik berkebutuhan khusus terkadang tidak dapat segera menghentikan aktivitas untuk pergi ke kamar kecil. Tidak dapat dipungkiri bahwa seseorang juga akan mengalami sakit perut dan muntah. Hidung berdarah, lecet, atau luka, meskipun jarang, namun dapat terjadi.

Berhati-hatilah karena guru tidak memiliki cara untuk mengetahui risiko kesehatan yang terkait dengan kontak dengan cairan siapa pun. Ikuti saran ini:

- Cobalah untuk tidak menarik perhatian peserta didik.
- Tandai area yang terkontaminasi dengan kerucut atau kursi.
- Panggil petugas kebersihan.
- Jika peserta didik berdarah. Jangan menyentuh darahnya. Jika guru perlu membantu anak, luangkan waktu untuk mengenakan sarung tangan karet. Untuk mimisan, minta peserta didik untuk meremas hidungnya seolah-olah ada sesuatu yang menyelinap. Ketika pendarahan berhenti, minta peserta didik ke kamar kecil untuk mencuci muka dan tangannya dengan sabun dan air. Hubungi petugas kebersihan untuk pembersihan. Ketahui dan gunakan kewaspadaan universal untuk menangani darah.
- Kirim peserta didik ke UKS ketika dibutuhkan penanganan khusus.
- Lengkapi semua formulir sekolah yang diperlukan; koordinasikan perawat sekolah untuk catatan di rumah yang memberi tahu orang tua tentang luka, hidung berdarah, atau sakit perut.
- Periksa anak secara teratur selama pembelajaran.
- Gunakan sistem teman sebaya untuk membantu mengingatkan guru akan kekhawatiran.
- Sediakan makanan ringan atau jus.

### Koordinasi dengan Guru Kelas

Salah satu kunci sukses inklusi anak penyandang disabilitas adalah dengan mendukung penerimaan anak tersebut oleh teman sebayanya. Banyak anak tidak pernah berada di dekat peserta didik penyandang disabilitas dan ragu-ragu untuk memulai percakapan dengan mereka sedang melakukan aktivitas. Guru pendidikan jasmani harus mengoordinasikan upaya dengan guru kelas untuk mengarahkan peserta didik dalam kelas kepada sifat kecacatan anak. Batasan apa pun yang diberlakukan, dan potensi anak untuk partisipasi maksimal dalam pendidikan jasmani.

## 16. Menciptakan lingkungan inklusif

Inklusi tidak datang tanpa tantangan dalam pendidikan jasmani. Dengan ukuran kelas yang besar, kurang persiapan atau pengetahuan tentang bagaimana menghubungkan dan mengajar populasi tertentu, keinginan untuk memberikan perhatian lebih dari yang lain, dan kurangnya waktu untuk berkolaborasi dengan guru atau spesialis lain, beberapa guru berjuang untuk menciptakan lingkungan yang inklusif. Bahkan dengan keyakinan yang kuat pada filosofi inklusi, upaya awal penerapan sering kali

disertai dengan perasaan khawatir. Bisakah saya memenuhi kebutuhan peserta didik penyandang disabilitas? Dapatkah saya memenuhi kebutuhan semua peserta didik di kelas saya? Selain implikasi untuk mengajar peserta didik dengan kondisi di atas strategi berikut akan membantu dalam menerapkan inklusi.

### **Persiapkan dirimu**

- Pelajari semua mengenai peserta didik. Lakukan penelitian. Cari di Internet; pencarian hanya akan dibatasi oleh waktu dapat mengabdikan diri untuk belajar. Gunakan situs Web berkualitas (diakhiri dengan .Org atau .gov).
- Kenali keluarga. Undang orang tua atau wali ke sekolah untuk mengamati kelas pendidikan jasmani. Jaga jalur komunikasi terbuka dengan orang tua dan wali.
- Cari tahu apakah sekolah memiliki komite pendidikan jasmani yang disesuaikan atau konsultan daerah. Jika tidak, bentuklah kelompok pendukung pendidik jasmani lainnya.
- Semakin baik informasi guru, semakin baik guru dalam memenuhi kebutuhan populasi yang beragam.

### **Persiapkan kelas**

- Bahaslah kebutuhan khusus atau keunikan beberapa individu secara umum dengan anggota kelas. Jelaskan dalam istilah yang sesuai usia.
- Ceritakan kepada anggota kelas tentang kesukaan anak itu dan ketidaksukaannya, kekuatan dan kemampuannya.
- Diskusikan hal-hal yang dapat dilakukan peserta didik dalam kelas untuk membantu peserta didik dalam pendidikan jasmani. Himbaulah peserta didik untuk membantu saat dibutuhkan tetapi tidak bersikap terlalu protektif atau berkecil hati.
- Mendatangkan pembicara tamu dari komunitas untuk membantu Guru dan peserta didik mempelajari tentang kecacatan atau budaya tertentu.
- Tekankan harapan untuk lingkungan belajar emosional yang positif; tidak ada sikap merendahkan dan tidak ada perundungan.
- Ajari peserta didik apa yang diistilahkan ketangkasan budaya, mengakui perbedaan di antara kita dan kemudian menerima perbedaan itu. Kita semua tidak sama; itu positif. Berfokuslah pada kesamaan, tetapi jangan menyangkal perbedaannya.

### **Rencana untuk Sukses**

- Pastikan semua fasilitas dapat diakses oleh semua peserta didik (contohnya toilet, wastafel).
- Pastikan lingkungan fisik aman untuk semua peserta didik.
- Saat merencanakan, buat modifikasi sesuai kebutuhan individu di setiap kelas.
- Sertakan refleksi yang sedang berlangsung dan penilaian rutin dalam program.
- Berikan suasana yang memotivasi untuk sukses.

- Tekankan kekuatan dan kemampuan setiap individu.
- Gunakan bahasa inklusif.

Hal yang terpenting, ingatlah bahwa inklusi adalah filosofi yang mencerminkan keyakinan bahwa semua anak, terlepas dari kemampuan atau disabilitas, harus dididik dalam lingkungan yang sama (Block, 2017). Ini adalah lingkungan pendidikan jasmani tempat setiap peserta didik memenuhi kebutuhannya. Ini adalah lingkungan tempat semua peserta didik diterima dan semua dihargai, lingkungan tempat kami merancang, menyesuaikan, dan memodifikasi pengalaman setiap hari untuk memaksimalkan individu belajar. Untuk menjadi guru yang efektif dalam lingkungan yang beragam, guru harus terlebih dahulu menyadari sesuatu yang bias. Kemudian, ambil langkah untuk keluar dari bias tersebut, sehingga kita akan menghargai keragaman dan responsif secara budaya terhadap kebutuhan, minat, dan kemampuan semua peserta didik. Sekarang saatnya untuk mendukung, tidak hanya memasukkan peserta didik yang berbeda, dengan segala keragamannya.

Pendidikan inklusif penting, karena Jika Anda tidak disertakan berarti Anda dikucilkan!

-RK Tenacious.

### C. Gagasan Terakhir

Jika kita ingin menjadi guru bagi semua peserta didik yang beragam, peserta didik berkebutuhan khusus, kita harus sadar dan bergerak melampaui bias individu kita, melampaui ekspektasi kita yang telah terbentuk sebelumnya terhadap peserta didik dan potensi mereka (Timken 2005). Kita harus menghargai kekayaan keragaman dan tanggap terhadap budaya, kebutuhan, minat, dan kemampuan peserta didik yang kita ajar. Kita harus mengenal peserta didik kita dan mengenal mereka dengan baik.

Sewaktu kami berusaha memberikan kesempatan maksimum untuk pembelajaran dan pengembangan potensi pribadi pada semua anak, semoga permintaan peserta didik berikut menjadi inspirasi kami.

*Tolong, guruku, bukalah. . .*

*Hati untuk peduli lebih dalam bagi kami;*

*pikiran untuk berpikir lebih kreatif tentang cara membantu kita belajar;*

*mulut untuk mencari ide dan masukan segar (termasuk dari kami!); dan*

*kelas untuk ikuti rekan kerja dan orang tua dalam komunitas yang berkembang tempat sebagai guru, orang tua, dan anak bersama-sama kita berusaha untuk mencapai potensi kita.*

*Setuju?*

*- Ronald F. Ferguson, Agustus 2003*

### Ringkasan

Keragaman diartikan sebagai perbedaan yang ada di antara manusia. Ketangkasan budaya adalah mengenali perbedaan dan merangkul perbedaan. Sekarang saatnya untuk mendukung pelajar yang beragam melalui konseptualisasi yang lebih luas tentang inklusi menampung peserta didik berkebutuhan khusus. Guru pendidikan jasmani harus siap mengajar semua peserta didik, termasuk mereka yang memiliki perbedaan kemampuan mental dan fisik, tingkat keterampilan, tingkat kebugaran, jenis kelamin, budaya, bahasa, status sosial ekonomi, karakter fisik, dan sebagainya. Persiapan dimulai dengan mendidik diri kita sendiri tentang kebutuhan unik anak melalui membaca secara ekstensif, serta berkomunikasi dengan profesional yang berkualifikasi, orang tua, dan anggota masyarakat.

Inklusi tidak berarti duduk di sela-sela menjaga skor. Inklusi melibatkan guru menciptakan iklim belajar yang sehat tempat semua anak merasa aman, sukses, termotivasi, dan terhubung dengan orang lain. Ketika tujuan dan tugas pembelajaran tidak memenuhi kebutuhan dasar semua peserta didik, modifikasi harus dilakukan.

Kita perlu mendidik semua peserta didik mengenai perbedaan individu dan mengarahkan mereka pada dunia yang beragam. Dengan mempromosikan penerimaan semua individu dan menyajikan kurikulum yang berfokus pada pengembangan keterampilan yang sepadan dengan kemampuan, kita dapat mempromosikan penerimaan semua anak sebagai anggota kelas pendidikan jasmani yang berkontribusi. "Tanpa pengecualian dan nol kegagalan" adalah standar untuk semua anak dalam pendidikan jasmani; tidak ada yang kurang bisa diterima.

#### D. Pertanyaan Pemahaman Membaca

1. Definisikan keragaman dan berikan tiga contoh spesifik tentang keragaman dalam pendidikan jasmani.
2. Jelaskan istilah pernyataan tersebut.

3. Jelaskan apa itu pembelajaran yang responsif secara budaya. Sediakan dua contoh spesifik tentang hal-hal yang mungkin dilakukan pendidik jasmani untuk menjadi guru yang lebih responsif secara budaya.
4. Jelaskan tiga cara seorang guru dapat menciptakan lingkungan yang lebih adil gender.
5. Jelaskan tujuan atau alasan untuk memodifikasi pengalaman belajar.
6. Mengapa perencanaan sangat penting untuk menyertakan anak penyandang disabilitas dalam pendidikan jasmani?
7. Pilih satu kondisi disabilitas fisik dan jelaskan implikasinya bagi pendidikan jasmani. Diskusikan adaptasi yang terlibat dalam pendidikan jasmani untuk peserta didik adap tasi untuk seluruh kelas dan adaptasi untuk guru.

## Merefleksikan Tanggapan Peserta Didik

Penting bagi guru untuk mengamati peserta didik, apapun mata pelajaran atau situasinya. Melalui observasi, guru yang berhasil mampu menilai suasana hati, atribut, kebutuhan, dan potensi individu dan kelompok.

- E. Mauldon dan J. Layson



## Konsep Kunci

- Guru reflektif adalah pengamat yang efektif.
- Jika setiap peserta didik atau kelas identik, maka observasi tidak diperlukan.
- Mengamati peserta didik secara akurat dalam pengaturan aktivitas jasmani adalah keterampilan pedagogis yang diperoleh melalui praktik dan pengalaman.
- Guru harus terus menerus memeriksa kelas mereka untuk memastikan mereka tetap aman.

**Ocke (1975) memberikan deskripsi berikut dari segmen dua menit dari 34 peserta didik kelas empat sebagai berikut.**

*Guru memberikan pendampingan khusus pada seorang peserta didik yang memiliki defisit neurologis. Guru ingin peserta didik duduk di atas balok dan mengangkat kakinya dari lantai. Perilaku verbalnya termasuk dalam kategori penguatan, instruksi, umpan balik, dan dorongan. Dia memberikan bantuan manual secara langsung. Di dekatnya terdapat dua anak laki-laki berada di bangku yang tidak rata dan berjauhan dengan sekelompok anak perempuan. Guru memantau situasi secara visual tetapi terus melanjutkan pendampingan khusus. Di ujung aula Pendidikan Jasmani, sebuah tikar besar ditopang sehingga peserta didik bisa menggulungnya dari atas meja secara perlahan hingga semakin dekat ke tepi. Guru secara visual memonitor ini tetapi terus melanjutkan pendampingan khusus. Guru menjawab tiga pertanyaan individu yang disampaikan oleh peserta didik yang lewat, tetapi guru berlanjut seperti sebelumnya. Dia melirik kelompok yang sekarang bermain di atas balok (ini adalah perilaku di luar tugas) tetapi ketika dia melakukannya, seorang peserta didik masuk dan dia menunjukkan uang susu yang dia tinggalkan sebelumnya. Guru mengangguk padanya untuk mengambil uang ke kantor terdekat dan meninggalkan balok di dekat batang yang tidak rata. Anak laki-laki itu turun sekaligus. Guru memanggil seorang peserta didik untuk mengamankan alas kaki. Perhatikan bahwa penyusup, uang susu yang sekarang ada di tangan, telah membuat berhenti sejenak untuk berinteraksi dengan dua gadis di kelas dan mengawasi anak lain, bergerak cepat ke kuda untuk memulai serangkaian pertanyaan provokatif yang dirancang untuk membangun kembali fokus tugas.*

**Setelah melukiskan gambaran kompleksitas pembelajaran ini, Locke dengan tepat mengingatkan kita:**

*Itu hanya 120 detik dari 17.000 yang dihabiskan guru hari itu dalam pembelajaran aktif. Banyak detail yang tidak teramati atau tidak dicatat selama dua menit itu, dan tidak ada dalam catatan yang mencerminkan alur pemikiran yang tidak terlihat di benak guru. Skenario itu memberi kita gambaran sekilas tentang pembentukan lingkungan belajar*

(misalnya, banyak pilihan peserta didik dan kemandirian dalam kegiatan); mempertahankan lingkungan (misalnya, berdiri di dekat peserta didik yang sedang tidak mengerjakan tugas); dan mengembangkan konten (misalnya, memberikan penguatan, instruksi, umpan balik). Ini juga mengingatkan kita sekali lagi tentang kompleksitas pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk menjadi guru yang reflektif (dan efektif) yang memenuhi kebutuhan peserta didik, penting bagi guru untuk melihat dan kemudian dapat bereaksi terhadap tanggapan peserta didik, baik tanggapan perilaku maupun tanggapan terhadap tugas-tugas pembelajaran – saat mengajar. (Locke memiliki kesempatan duduk di pinggir lapangan dan melihat ketika dia menulis ini!) Ada banyak alasan untuk mengamati (dan merenung) di aula Pendidikan Jasmani. Pada bagian ini fokus pada dua hal yang kami anggap paling penting – mengamati respons gerakan peserta didik dan mengamati tindakan guru terkait dengan pembelajaran yang efektif. Meskipun kami memperlakukan ini sebagai dua keterampilan yang terpisah dan berbeda yang menuju dua tujuan berbeda, mereka terkait erat satu sama lain. Ada keterampilan mengajar yang efektif tidak terkait dengan mengamati gerakan anak, namun kemampuan menjadi guru yang efektif (dan reflektif) tanpa mengamati gerakan anak adalah mustahil. Rink (2014) paling tajam mengomunikasikan hal ini ketika dia menunjukkan bahwa siklus pembelajaran adalah tugas guru, respons gerakan peserta didik, hingga tugas guru berikutnya adalah inti dari proses pembelajaran. Tanpa pengamatan yang akurat dan akurat dari respon gerakan peserta didik, mustahil untuk membuat tugas-tugas tindak lanjut yang sesuai.

Bagian observasi ini adalah salah satu bagian terpenting dalam buku ini – mungkin yang paling penting. Mengapa? Mengamati kelas peserta didik yang sedang bermain olahraga seperti *softball* dan menyaksikan individu peserta didik. Apakah guru melihat berapa banyak dari mereka yang tidak dapat melempar atau menangkap atau memukul bola? Namun guru terus memainkan permainan tersebut seolah-olah semua peserta didik di kelas memiliki keterampilan yang diperlukan untuk memainkan *softball* dengan sukses sepenuhnya dan menyenangkan. Apakah guru mengamati peserta didik? Tidakkah guru melihat bahwa banyak peserta didik perlu mempraktikkan keterampilan daripada berada dalam situasi permainan – terutama di mana skor disimpan?

Menurut kami, ini adalah salah satu alasan utama, banyak peserta didik sekolah menengah dan sekolah menengah atas tidak tertarik pada olahraga – karena mereka tidak memiliki keterampilan yang mereka butuhkan. Namun para guru tidak melihatnya; mereka tidak mengamati kelas mereka seperti yang didefinisikan dalam unit ini. Sekarang konsepnya mungkin tampak mudah – mengamati untuk melihat apa yang peserta didik dapat atau tidak dapat lakukan dan kemudian menyesuaikan isi pelajaran dengan sesuai. Proses observasi dapat dibagi menjadi dua aspek: apa yang diamati dan bagaimana mengamati.

- Apa yang harus diamati: Aspek ini mencakup empat kategori: keselamatan, perilaku saat mengerjakan tugas, pola pergerakan kelas, dan pola pergerakan individu.

- Cara mengamati: Teknik observasi bersifat umum, terlepas dari apa yang diamati; termasuk penempatan posisi, mengetahui apa yang harus dicari, dan memiliki strategi pengamatan.

---

## A. Objek Pengamatan

Saat mengajar pendidikan jasmani, seorang guru terus-menerus dibombardir oleh ratusan ide yang tampaknya hanya dalam beberapa detik. Jadi, kami telah menyediakan prosedur yang kami anggap berharga untuk mengamati dan memahami semua yang terjadi di kelas. Karena mengajar itu sangat rumit, penting bagi seorang guru untuk mengetahui apa yang harus dicari dalam pelajaran tertentu sebelum memimpin pelajaran itu sendiri. Ini membutuhkan perencanaan. Ketika kita tidak merencanakan, kita sering merasa sulit untuk memutuskan apa yang akan diamati selama pelajaran, sehingga pelajaran kita kurang fokus atau terarah. Ini hampir seperti kita hanya melakukan sesuatu dengan peserta didik daripada benar-benar mengajar dengan hasil belajar yang jelas. Untuk alasan ini, ketika kita merencanakan, kita membagi pengamatan kita menjadi empat kategori: (1) keamanan, (2) perilaku saat mengerjakan tugas, (3) pola pergerakan kelas, dan (4) pola pergerakan individu.

### 1. Keselamatan

Untuk alasan yang jelas, keselamatan adalah aspek pertama yang harus diperhatikan, tetapi apa yang membuat lingkungan aman? Elemen-elemen tersebut biasanya disertakan dalam protokol kelas – tidak mengganggu yang lain, mengikuti arahan, dan sebagainya. Anda harus mengidentifikasi seperti apa setiap aspek keselamatan tersebut. Misalnya, seperti apa tidak mengganggu orang lain jika Anda meminta peserta didik untuk “melempar dan menangkap bersama pasangan di ruang yang sesuai dengan kemampuan Anda”? Apa aspek keamanan pertama yang harus diamati? Bagi kami, itu akan menjadi, “Apakah peserta didik tersebar sehingga mereka tidak mengganggu satu sama lain?” Dengan kata lain, apakah rekan/partner tidak saling melempar kelompok lain, dan apakah mereka memiliki cukup ruang antar kelompok? Untuk tugas yang berbeda, untuk “melompati rintangan yang rendah, membuat bentuk yang lebar di udara, mendarat, dan berguling”, observasi pertama kami untuk keselamatan mungkin untuk memastikan bahwa peserta didik benar-benar mendarat sebelum mereka berguling daripada menyelam melewati rintangan. Pada saat yang sama, kita mungkin memeriksa hal-hal berikut: Apakah hanya satu peserta didik di atas matras pada satu waktu? Apakah ada cukup ruang di antara matras? Apakah peserta didik saling mendorong?

Sebagai seorang guru, perhatian pertama harus selalu diarahkan pada keselamatan peserta didik. Kapan pun Anda mengamati situasi yang tidak aman, ingatlah bahwa keselamatan harus selalu menjadi prioritas di atas semua hal lain yang terjadi dalam pelajaran. Jika Anda telah menyatakan tugas sedemikian rupa sehingga peserta didik

merespons dengan tidak aman, hentikan pembelajaran dan ulangi tugas tersebut. Jika peralatan tidak aman atau digunakan secara tidak bijaksana, hentikan pembelajaran untuk mengamankan peralatan. Kami juga mengajari peserta didik tentang keselamatan, sehingga mereka dapat memahami dan mengembangkan rasa hormat terhadap potensi bahaya yang mungkin mereka hadapi jika mereka tidak berhati-hati. Awalnya, kami menjelaskan alasan prosedur keselamatan kami untuk memungkinkan peserta didik lebih memahami dan membuat keputusan cerdas tentang keselamatan mereka sendiri. Namun itu tidak cukup. Kita harus selalu waspada terhadap kondisi yang tidak aman. Berikut adalah beberapa tindakan pencegahan keamanan yang selalu kami ingat saat mengamati kelas.

- Penting bahwa peserta didik bekerja secara mandiri tanpa didorong, mendorong, tersandung, atau mengganggu anak lain.
- Pengetahuan kerja tentang ruang diri adalah wajib. Peserta didik harus bekerja di tempat yang jaraknya aman dari orang lain. Saat mereka terlalu dekat – misalnya, saat melakukan servis dengan raket – kita menghentikan pelajaran dan membuat mereka menyesuaikan ruangnya.
- Tergantung pada permukaannya, peserta didik kita bekerja dengan sepatu olahraga atau tanpa alas kaki. Kami tidak mengizinkan hanya berkaos kaki, terutama pada lantai kayu keras atau ubin karena sangat licin. Peserta didik suka meluncur, tetapi ini pasti bahaya.
- Dalam pelajaran tentang tema keterampilan, seperti berguling, memindahkan berat, dan keseimbangan (konteks pendidikan senam), kami tidak mengizinkan permainan menyentuh dan mendorong.
- Dalam pelajaran di mana peralatan senam digunakan, kami hanya mengizinkan satu anak menggunakan peralatan tersebut pada satu waktu kecuali dinyatakan lain. Kondisi ini dapat berubah setelah lingkungan belajar efektif terbentuk.

Tanggung jawab dan aturan perlu menjadi perhatian yang besar bagi para guru, khususnya guru pendidikan jasmani. Kami sangat menganjurkan guru untuk mengajarkan aturan keselamatan yang serupa, dengan yang baru saja dijelaskan dan memasukkan aturan tersebut dalam rencana pelajaran tertulis sehingga aturan tersebut menjadi bagian dari catatan permanen jika terjadi peristiwa yang tidak sesuai, guru harus mendokumentasikan tindakan pencegahan keselamatan. Sebagian besar aturan keselamatan ini harus diajarkan dalam beberapa minggu pertama sekolah dan kemudian diperkuat sepanjang tahun. Sekali lagi, saat guru mengamati, pastikan keselamatan selalu menjadi fokus utama.

## 2. Perilaku saat mengerjakan tugas

Setelah guru menentukan bahwa lingkungan aman, fokus guru selanjutnya adalah memutuskan apakah peserta didik sedang mengerjakan tugas. Apakah mereka benar-benar melakukan apa yang diminta? Misalnya, jika guru meminta untuk melempar dan menangkap dengan pasangan yang tidak bergerak, apakah mereka

melakukannya? Atau apakah mereka melempar ke pasangan yang bergerak melintasi ruang? Untuk tugas menggelinding yang dijelaskan sebelumnya, ini akan mencakup apakah peserta didik melompat, mendarat, dan berguling. (Ini adalah keamanan dan fokus pada tugas karena tidak melakukan tugas di sini tidak aman), Apakah peserta didik tetap di matras mereka sendiri atau berkeliling ruangan? Apakah mereka hanya berguling dan lupa melompat? Apakah mereka melompat tetapi tidak membentuk sikap tubuh yang sesuai? Jika demikian, ini adalah perilaku di luar tugas, dan Guru harus segera menanganinya. Hentikan pelajarannya!

Ada tiga alasan mengapa anak-anak tidak dapat mengerjakan tugas.

1. Peserta didik berusaha melaksanakan tugas, tetapi tugas tersebut dinyatakan tidak jelas. Guru harus mengulangi tugas tersebut.
2. Tugas mungkin tidak sesuai. Mungkin terlalu sulit atau terlalu mudah. Jika terlalu mudah, banyak anak yang akan bosan dan tidak mengerjakan tugasnya. Jika terlalu sulit, banyak anak akan menjadi frustrasi dan kehilangan tugas. Menentukan tingkat keberhasilan peserta didik merupakan salah satu cara untuk memeriksa tingkat kesulitan tugas. Pedoman untuk tingkat keberhasilan yang benar adalah 80 persen – dengan kata lain, 80 persen peserta didik yang guru atau kita amati harus berhasil. Gambar 11.1 memberikan contoh lembar observasi yang dapat digunakan untuk menilai kesulitan tugas. Keberhasilan pada titik ini didefinisikan sebagai penggunaan isyarat yang tepat atau efisiensi keterampilan, bukan hasil dari keterampilan tersebut. Misalnya, kapan melihat peserta didik melempar, kita akan melihat apakah elemen kritis digunakan, bukan jika bola mengenai target. Dalam situasi di mana tugas terlalu sulit atau terlalu mudah, atau tidak dinyatakan dengan jelas, anak paling sering mengarang tugas mereka sendiri. Peserta didik kecil jarang mendatangi guru dan berkata, “Guru, tugasnya terlalu berat”, atau “Guru, saya tidak mengerti.”

Ketika peserta didik “tidak mengerjakan tugas,” tanggapan pertama kita seharusnya bertanya, “apa tugasnya?”

-Alfie Kohn (196, hal.19)

3. Peserta didik belum belajar mengerjakan tugas. Jika demikian, guru perlu mempraktikkan perilaku yang sesuai di kelas pendidikan jasmani. Tidak mungkin untuk mengajar tanpa terlebih dahulu mengatur. Waktu yang dihabiskan untuk manajemen sangat berharga ketika pembelajaran Anda berjalan lancar. Jika Guru tidak menghabiskan waktu untuk manajemen lebih awal, Anda akan mendapati diri Anda mengelola secara konstan nanti. Seperti pepatah lama mengatakan, “Satu ons pencegahan bernilai satu pon penyembuhan.”

### 3. Pola pergerakan kelas

Ketika guru telah memastikan kelas bekerja dengan aman dan sesuai tugas, mulailah mengamati pola pergerakan seluruh kelas untuk melihat bagaimana peserta didik menyelesaikan tugas. (Tetap waspada, bagaimanapun, untuk situasi yang tidak aman dan di luar tugas.) Pengamatan pola pergerakan kelas menggeser fokus pengamatan dari apakah peserta didik mengerjakan tugas? menjadi kualitas keterampilan peserta didik. Namun, bagaimana kita memutuskan apa yang dicari dalam kaitannya dengan keterampilan? Cara termudah untuk mengamati adalah dengan memulai dengan satu isyarat (mencerminkan elemen kritis) dan mengamati untuk melihat apakah peserta didik menggunakan isyarat itu dengan benar. Jika ya, pindahlah ke isyarat lain. Jika sebagian besar kelas tidak menggunakan isyarat dengan benar, maka guru ingin tetap menggunakan isyarat itu, daripada beralih ke isyarat yang berbeda. Misalnya, gerakan berguling ke depan isyarat “Tangan, bersandar, mendaki, lihat, tip” membantu peserta didik mempelajari dan memahami elemen penting bagaimana melakukan gerakan berguling ke depan. Tugasnya cukup terkontrol, sehingga observasi disederhanakan. Saat guru merencanakan pelajaran, identifikasi elemen kritis khusus untuk keterampilan yang diajarkan dan isyarat. dengan benar, maka guru ingin tetap menggunakan isyarat itu, daripada beralih ke isyarat yang berbeda.

### Latihan Lembar Pencatatan Percobaan

Materi : \_\_\_\_\_ Tanggal: \_\_\_\_\_ Waktu : \_\_\_\_\_ s/d \_\_\_\_\_

<b>Identitas Peserta Didik:</b>	
Peserta didik 1. _____	Peserta didik 3. _____
Peserta didik 2. _____	Peserta didik 4. _____

**Instruksi:** Catat setiap tugas dan jumlah upaya praktik yang dilakukan. Berikan tanda apabila peserta didik mampu mencoba dan melaksanakan tugas. Catat usaha yang berhasil dilakukan pada percobaan tersebut.

Tugas	Identitas	Percobaan	Usaha yang Berhasil	Tingkat Keberhasilan (%)
1.	Peserta didik 1	10	8	80%
	Peserta didik 2			
	Peserta didik 3			
	Peserta didik 4			
2.	Peserta didik 1	10	8	80%
	Peserta didik 2			
	Peserta didik 3			
	Peserta didik 4			
3.	Peserta didik 1	10	8	80%
	Peserta didik 2			
	Peserta didik 3			
	Peserta didik 4			
Dst.				

Keterangan:

$$\text{Tingkat Keberhasilan} = \frac{\text{Usaha yang Berhasil}}{\text{Jumlah Percobaan}} \times 100\%$$

Gambar 11.1 Lembar pencatatan percobaan

Berdasarkan pengamatan guru terhadap peserta didik, guru akan membuat satu dari empat keputusan berdasarkan pada apa yang sebagian besar peserta didik lakukan. Pilihan guru adalah (1) membiarkan tugas tetap sama dan membiarkan peserta didik terus berlatih, (2) mengubah tugas dengan menambah atau mengurangi kompleksitas, (3) menyempurnakan tugas untuk fokus pada

kualitas, atau (4) menyajikan tantangan peserta didik jika guru memutuskan untuk memodifikasi tugas. Bagian ini membahas tiga keputusan pengembangan tugas secara rinci. Kami menyebutkannya di sini untuk menekankan bahwa keputusan ini harus didasarkan pada apa yang guru amati, bukan pada alokasi waktu yang tidak diperhitungkan, misalnya, kemampuan dan minat anak.

Sebagai bagian dari pengambilan keputusan, tanyakan pada diri sendiri apakah tugas tersebut benar-benar membantu peserta didik mempelajari apa yang perlu mereka ketahui (Rink 2003). Jika, tujuan pembelajaran adalah membimbing peserta didik untuk menggunakan “otot yang kuat” dan “meregangkan kaki” saat memindahkan beban ke tangan mereka dan membawa kaki mereka ke lantai di tempat yang sama, guru pasti ingin memastikan bahwa cara peserta didik memahami dan mempraktikkan tugas benar-benar mengarah pada penggunaan dan pemahaman isyarat tersebut. Jika, setelah mengamati peserta didik, guru menikmati keberhasilan dengan tugas ini dan secara efektif mendemonstrasikan isyaratnya (otot yang kuat dan regangkan kaki), sekarang saatnya untuk membuat tugas menjadi lebih kompleks. Untuk membuat tugas ini lebih sulit, mintalah peserta didik untuk memindahkan berat badan mereka dari kaki ke tangan untuk melintasi matras. Dalam hal ini, keputusan untuk pindah ke tugas yang lebih kompleks didasarkan pada pengamatan dengan fokus pada melakukan isyarat yang berkualitas. Seolah mengamati respons anak-anak tidak cukup sulit, respons guru yang tepat terhadap apa yang dilihat bahkan lebih sulit — terutama dengan kelas yang terdiri atas 30 anak.

Mari kita ambil contoh lain. Katakanlah untuk pelajaran ini guru telah memutuskan bahwa peserta didik kelas dua perlu berlatih melempar *overhand* dengan tujuan mulai mengajarkan empat karakteristik lemparan dewasa. Guru juga memutuskan bahwa elemen penting untuk pelajaran ini adalah penggunaan arah yang berlawanan — yaitu, anak-anak belajar melangkah dengan kaki berlawanan terhadap lengan lempar mereka. Setelah guru menentukan tugas dan menjelaskan elemen kritisnya (“Lempar bola sekuat mungkin ke dinding. Ingatlah untuk melangkah dengan kaki di sisi lain tubuh dari lengan pelempar”), guru mengamati mana anak-anak yang menggunakan kaki-tangan berlawanan dan mana yang tidak. Jika Guru mengamati bahwa sebagian besar anak tidak menggunakan arah yang berlawanan, hentikan pembelajaran dan berikan tugas perbaikan untuk fokus pada isyarat langkah dengan kaki berlawanan (misalnya, “Kali ini, saat kalian melempar bola sekuat mungkin, saya sangat ingin melihat kalian melangkah maju dengan kaki yang berlawanan”). Guru juga dapat mendemonstrasikan kinerja yang benar atau memilih beberapa anak yang menggunakan kaki-tangan berlawanan dengan benar sebagai contoh. Kemudian mereka dapat kembali berlatih. Pastikan untuk mengamati tanggapan peserta didik untuk menentukan apakah mereka tampil seperti yang ditunjukkan isyarat. Ingat, isyarat (melangkah dengan kaki yang berlawanan) adalah apa yang sebenarnya guru harapkan peserta didik

pelajari dalam pelajaran ini. Siklus tugas guru/respon peserta didik/observasi guru dan keputusan tentang tugas selanjutnya adalah inti dari pembelajaran peserta didik dalam pendidikan jasmani (Rink 2014). Tanpa kemampuan mengamati yang cerdas, mustahil pembelajaran dalam berjalan dengan baik

Kami mendorong untuk mengamati pola gerakan seluruh anggota kelas sebelum mengamati pola gerakan individu, karena bekerja dengan individu terlalu dini, guru dapat kehilangan fokus pada seluruh anggota kelas. Kami telah melihat ini sering terjadi pada guru pemula. Guru menjadi begitu terlibat dalam membantu seorang anak sehingga dia kehilangan fokus pada seluruh kelas dan mungkin tiba-tiba menemukan bahwa sejumlah peserta didik tidak mengerjakan tugas atau kondisi tidak aman telah berkembang. Ini tidak berarti bahwa guru seharusnya tidak bekerja dengan peserta didik secara individu – kita harus dan melakukannya secara pasti. Akan tetapi para guru harus memastikan mereka tidak terlalu terlibat dengan satu anak sehingga mereka lupa untuk berkonsentrasi pada seluruh kelas.

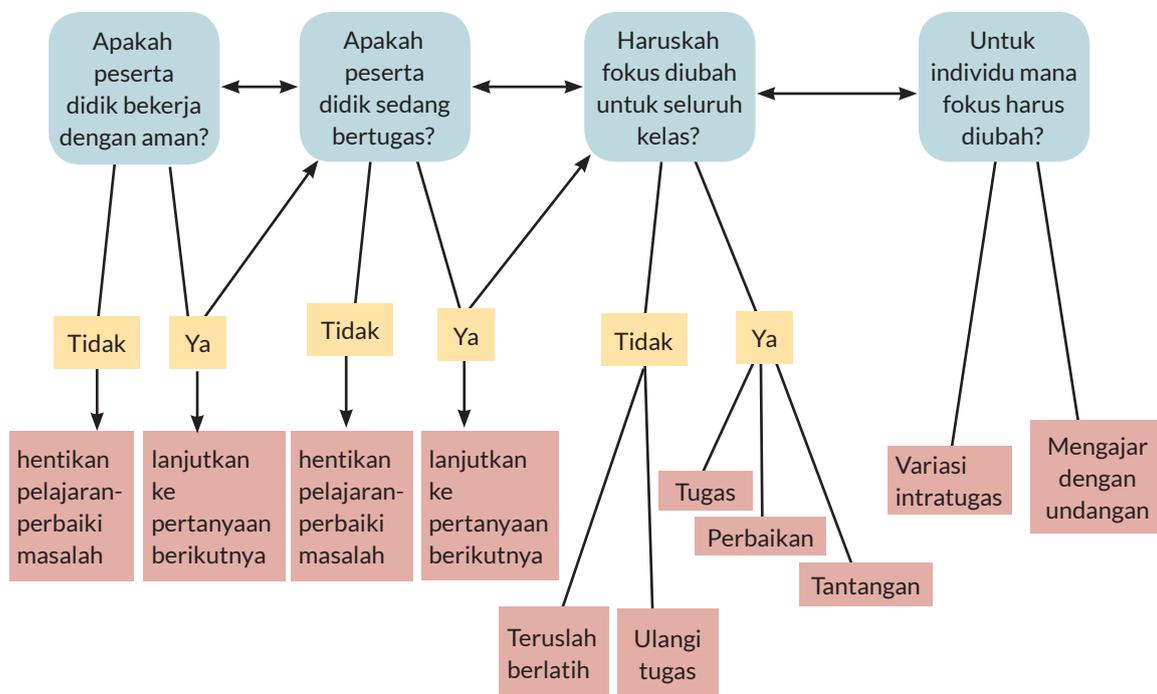
#### 4. Pola gerakan individu

Mengajar peserta didik secara individu adalah sesuatu yang kami coba lakukan sebagai guru. Jelas, bagaimanapun, ini bukanlah pekerjaan yang mudah. Dua teknik instruksional untuk bekerja dengan individu: mengajar dengan undangan dan variasi intratugas. Penggunaan pendekatan ini melibatkan kemampuan untuk mengamati individu dan tetap mempertahankan fokus pada seluruh kelas.

Saat kami bekerja dengan individu, kami pada dasarnya menggunakan proses sama yang kami gunakan untuk seluruh anggota kelas. Kami membedakan instruksi dengan memvariasikan tugas untuk anak yang berbeda (variasi intratugas). Jika peserta didik pernah memiliki kesempatan untuk menonton seorang guru yang terampil, peserta didik akan melihat bahwa guru ini terus-menerus menggunakan variasi intratugas saat dia melakukan berpindah tempat dari satu peserta didik ke peserta didik lainnya sambil tetap sadar akan seluruh anggota kelas, keamanan, dan perilaku saat mengerjakan tugas. Sekarang guru harus dapat lebih memahami mengapa sangat penting meluangkan waktu untuk membangun lingkungan belajar di awal tahun.

Baru-baru ini saya mengamati seorang guru mencoba mengajari seorang peserta didik cara berlari dan menendang bola diam. anak tersebut tidak dapat mengatur larinya untuk memungkinkan dirinya mencapai bola dalam posisi menendang yang tepat. Setelah setiap usaha yang gagal (bola hampir tidak bergerak, dan peserta didik tersebut hampir tampak menginjak bola daripada menendangnya) guru akan duduk di dekat anak tersebut. “Tidak, bukan itu!” peserta didik itu tahu dia telah gagal saat dia melihat bola bergulir bola secara tidak menentu dari kaki, namun gurunya tidak memberikan resep untuk perbaikan. Daripada menyatakan hasil yang dapat dengan mudah diamati oleh peserta didik, instruktur yang berhasil menawarkan resep untuk latihan yang anak lakukan yaitu isyarat.

Ketika disajikan secara terpisah, empat aspek atau kategori observasi—keselamatan, perilaku saat mengerjakan tugas, pola pergerakan kelas, dan pola pergerakan individu – tampak sederhana dan mudah diikuti. Namun, saat mengajar, seorang guru jarang dapat berfokus pada satu aspek pada satu waktu. Saat sketsa Locke menyarankan, guru harus berkonsentrasi secara bersamaan pada empat aspek. Untuk membantu observasi peserta didik, Gambar 11.2 memberikan diagram alur pertanyaan yang kami gunakan untuk memandu observasi kelas. Perhatikan bahwa panah di antara pertanyaan mengarah ke dua arah, menunjukkan bahwa fokus observasi tidak linier, tetapi ada interaksi yang konstan di antara pertanyaan. Perhatikan juga, bahwa pengamatan ini dapat terjadi dalam 60 detik! Ingat, setiap kali tugas baru diberikan, selalu ulangi dengan dua pertanyaan, pertama apakah anak-anak bekerja dengan aman, dan apakah mereka mengerjakan tugas?



Gambar 11.2 Pertanyaan-pertanyaan reflektif yang digunakan guru untuk memandu observasi peserta didik.

## B. Cara Pengamatan

Setelah guru memutuskan apa yang diinginkan dan perlu amati, langkah selanjutnya adalah mengamati. Seperti yang kami tunjukkan sebelumnya, observasi adalah keterampilan yang dipelajari yang dapat meningkat dengan latihan. Pengamatan burung memberikan analogi yang tepat di sini. Pengamat umum yang melihat burung mungkin berpikir, “Ada burung besar.” Pengamat burung pemula akan berkata, “Ada seekor burung besar dengan kepala putih dan tubuh gelap.” Pengamat

burung tingkat menengah, dengan teropong, mungkin memperhatikan burung besar dengan tubuh gelap, kepala putih, dan ekor putih. Seorang ahli, dengan teropong, akan mengidentifikasi burung itu sebagai elang botak. Diperlukan latihan untuk menjadi pengamat yang ahli, tetapi hasilnya adalah informasi yang kaya dan terperinci tentang apa yang telah guru lihat dan karenanya ke mana harus melanjutkan. Dua teknik yang membantu dalam belajar mengamati dengan wawasan (Rink 2014):

1. penempatan posisi.
2. memiliki strategi untuk mengamati.

### 1. Penempatan

Penempatan posisi di ruang olahraga atau di taman bermain itu penting. Kembali ke analogi mengamati burung, jika guru berdiri di belakang pohon, guru mungkin tidak dapat melihat burung itu sama sekali; jika guru berdiri di belakang burung itu, guru mungkin hanya melihat ekornya; dan jika guru berdiri terlalu dekat, guru mungkin akan membuat burung takut. Dengan demikian, *positioning* penting dari tiga perspektif: mampu melihat, mampu melihat aspek-aspek penting, dan bagaimana guru mempengaruhi kinerja peserta didik (Rink 2014).

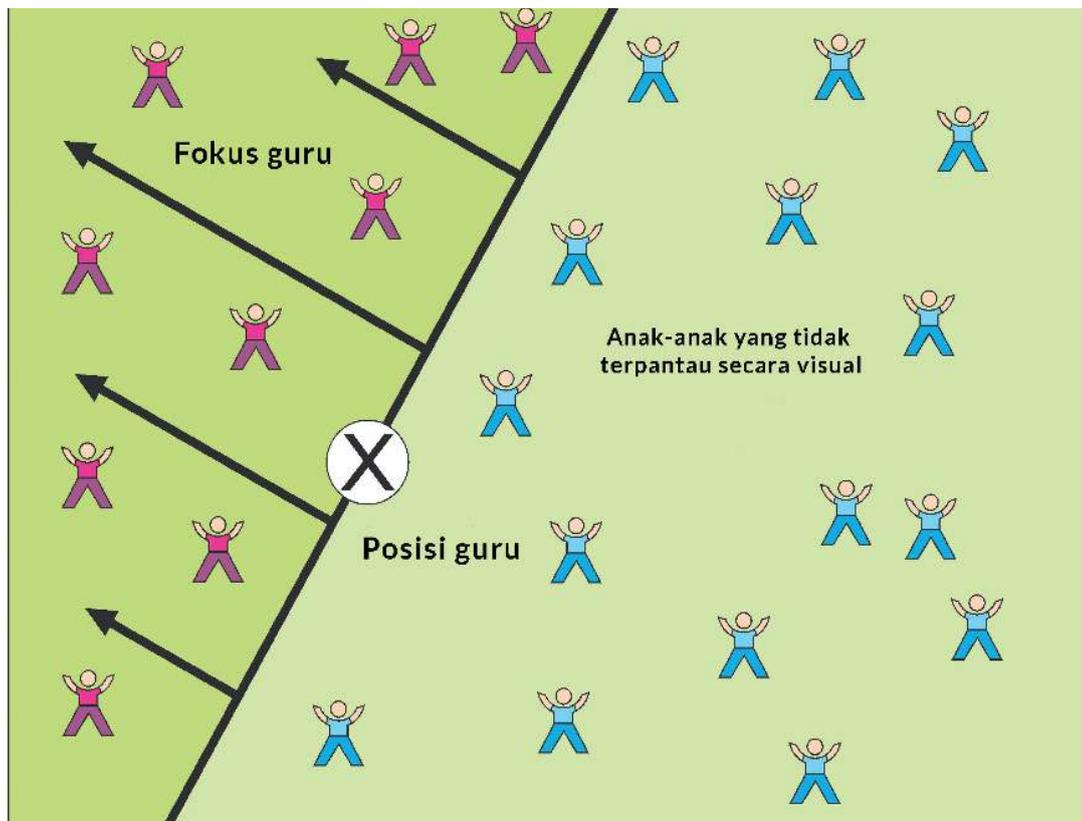
Pertama, untuk tujuan keamanan, jangan pernah menghabiskan waktu lama dalam posisi tidak dapat mengamati semua peserta didik di kelas. Meskipun ada berbagai teknik yang berguna dalam memfasilitasi pengamatan seluruh kelas, kami telah menemukan teknik *back-to-the-wall* atau 90/90 (mampu melihat 90 persen peserta didik 90 persen waktu) teknik menjadi yang paling berguna untuk melihat semua peserta didik. Dengan menggunakan teknik ini, guru berdiri di luar area tempat peserta didik bekerja sehingga dapat melihat seluruh kelas. Dari perspektif aturan, hal ini memungkinkan adanya pengawasan langsung. Ketika guru memasuki tengah-tengah area pembelajaran, dia tidak dapat melihat sebagian kelas (Gambar 11.3) dan akibatnya harus membatasi waktu yang dihabiskan di tengah. Kemampuan mengamati semua yang terjadi, terutama dengan kelas yang sulit dikelola, penting untuk pengelolaan kelas baik yang efektif maupun untuk observasi yang komprehensif. Setelah guru yakin bahwa sebuah kelas mampu bekerja tanpa pemantauan terus menerus, dia dapat mengurangi penggunaan teknik *back-to-the-wall*, kecuali jika menggunakannya untuk mengamati seluruh kelas.

Kedua, posisi guru harus memungkinkan untuk melihat elemen kritis dari keterampilan yang menjadi fokus pelajaran. Misalnya, jika pelajaran difokuskan pada penyerapan beban melalui bagian belakang kepala dan bahu dan menjaga tubuh tetap bulat sambil berguling ke depan, titik observasi logisnya adalah dari sisi peserta didik. Jika mengamati dari belakang, guru tidak akan bisa melihat elemen kritis yang dicari. Ketika mengajar, pastikan untuk memilih posisi observasi yang memungkinkan guru untuk melihat apa yang perlu dilihat.

Akhirnya, mau mengakuinya atau tidak, posisi guru mempengaruhi kinerja peserta didik. Peserta didik yang lebih tua cenderung tidak langsung bekerja di

sekitar tempat guru berdiri, dan peserta didik yang lebih kecil menempel pada guru. Jadi jika guru selalu berdiri di tempat yang sama untuk memberikan arahan atau mengamati, beberapa peserta didik akan selalu berada di tempat guru tidak memiliki pandangan yang jelas tentang mereka. Oleh karena itu, untuk dapat melihat lebih baik dan meningkatkan perilaku saat mengerjakan tugas, guru harus terus bergerak di sekitar ruang dan menahan diri untuk tidak memiliki satu posisi favorit untuk memberikan arahan atau berbicara di depan kelas.

Pertama kali saya mengajar seluruh kelas [26 peserta didik], saya mengalami banyak kesulitan dalam melihat individu. saya tidak dapat melihat aksi individu - Fran McGillan (sebagai junior di perguruan tinggi).



Gambar 11.3 Posisi guru yang tidak efektif untuk observasi.

## 2. Strategi

Meskipun seorang guru dalam posisi untuk mengamati, dan tahu apa yang harus diamati, tidak berarti dia mengamati secara efektif. Bukan hal yang aneh untuk menjadi begitu fokus pada gerakan atau perilaku individu atau kelompok tertentu sehingga guru menjadi lupa pada peserta didik lain di dalam kelas. Dua strategi pemindaian dan seleksi terbatas disajikan di sini untuk membantu guru mengamati peserta didik.

Pemindaian kami mendorong para guru untuk fokus yang pada awalnya menggunakan teknik pemindaian untuk mengamati keselamatan, perilaku saat mengerjakan tugas, dan pola gerakan kelas dan individu. Dalam pemindaian, guru

menggunakan sapuan dari kiri ke kanan untuk melihat sekilas ke seluruh kelas hanya dalam beberapa detik dan dengan akurat menilai bagaimana semua peserta didik bekerja. Misalnya, jika guru ingin menentukan jumlah peserta didik yang secara aktif mempraktikkan gerakan tertentu, guru dapat dengan cepat mengamati kelas dari kiri ke kanan, menghitung sambil memindai. Dengan membandingkan jumlah yang mempraktikkan gerakan tertentu dengan jumlah total anak di kelas, guru dapat dengan cepat (tidak lebih dari 15 detik) menilai cara kerja seluruh peserta didik dalam kelas.

**Teknik Seleksi Terbatas**, seleksi terbatas memungkinkan guru mengamati hanya aspek tertentu pada satu waktu. Ada tiga cara untuk melakukannya: (1) membatasi apa yang kita lihat; (2) membatasi area yang kita amati; dan (3) membatasi jumlah peserta didik yang akan diamati.

Pertama, membatasi apa yang guru cari menunjukkan bahwa guru hanya mengamati aspek yang dipilih pada satu waktu. Kami telah menemukan bahwa membatasi pengamatan kami pada satu isyarat pada satu waktu (seperti membatasi jumlah isyarat yang kami berikan kepada peserta didik pada satu waktu) tidak hanya memfokuskan pengamatan tetapi juga memfokuskan peserta didik. Cara termudah yang ditemukan untuk mencapai fokus ini adalah dengan membuat daftar isyarat spesifik yang menjadi fokus pelajaran pada rencana pembelajaran dan mematumhinya. Seorang guru yang mengalami kesulitan untuk tetap menggunakan isyarat yang dia pilih, sebenarnya menuliskannya di tangannya atau di bagian dalam drum yang dia gunakan sebagai tanda berhenti/mulai untuk mengingatkan dirinya sendiri. Misalnya, jika peserta didik mempraktikkan lemparan *overhand*, pertama-tama perhatikan sisi ke target, lengan ke belakang, lalu melangkah dengan kaki yang berlawanan, lalu ikuti. Mencoba mengamati semua isyarat sekaligus akan menjadi sedikit berlebihan. Membatasi fokus pengamatan juga memudahkan untuk memberikan umpan balik yang geometrik atau sejar khusus kepada peserta didik.

Kedua, membatasi area pengamatan mungkin pada awalnya dapat mempermudah untuk melihat apa yang sebenarnya terjadi. Teknik yang banyak digunakan oleh para guru berpengalaman adalah dengan membagi ruang olahraga menjadi beberapa bagian dan mengamati hanya satu bagian pada satu waktu, tidak pernah mencoba mengamati semua bagian dalam satu pelajaran. Banyak guru menggunakan ide ini saat membuat pengamatan yang lebih spesifik yang mengarah pada catatan tertulis. Untuk membatasi area observasi, mereka hanya mengamati satu bagian ruang olahraga, memastikan peserta didik yang sama selalu berada di bagian tempat yang sama. Misalnya, seorang guru yang kami kenal menggunakan lingkungan (atau zona) berkode warna; semua peserta didik diberi area gerak. Dalam berbagai kesempatan, ia akan meminta peserta didik untuk pergi ke areanya untuk berlatih (tidak selalu selama observasi). Dengan begitu dia tahu persis peserta didik mana di daerah mana. Guru lain meminta peserta

didiknya di kuadran tertentu dari ruang olahraga untuk aktivitas awal pelajaran, dan saat itulah dia melakukan observasi.

Terakhir, serupa dengan membatasi area tempat guru mengamati adalah membatasi jumlah peserta didik yang diamati dengan saksama pada waktu tertentu. Ini berarti bahwa Guru hanya mengamati beberapa peserta didik yang mewakili. Cara termudah untuk membatasi jumlah peserta didik yang diamati sambil mendapatkan gambaran yang representatif tentang apa yang terjadi adalah dengan memilih peserta didik dari tingkat keterampilan yang berbeda untuk diamati dan meminta mereka bertindak sebagai barometer untuk pelajaran. Untuk melakukan ini, pilih tiga hingga lima peserta didik dari berbagai tingkat keterampilan sebelum kelas; Di seluruh kelas itu, amati peserta didik tersebut terlebih dahulu untuk merasakan apa yang terjadi. (Telah dibuktikan dengan cukup baik bahwa tiga hingga lima peserta didik dengan tingkat keterampilan yang berbeda-beda mewakili seluruh kelas.) Pada pertemuan berikutnya, pilih tiga hingga lima peserta didik yang berbeda. Guru mungkin ingin mencatat atau menandai dalam catatan tanggal dan mengamati setiap peserta didik sampai guru selesai merotasi seluruh kelas.

Berikut ini adalah beberapa petunjuk yang berguna untuk memaksimalkan pengamatan guru.

1. Pastikan pengamatan guru memiliki fokus. Untuk melakukan itu, pastikan peserta didik memiliki fokus khusus untuk pekerjaan mereka. Ini paling sering dibuktikan melalui penggunaan isyarat. Jika peserta didik tidak memiliki fokus untuk latihan mereka, guru akan memiliki sedikit fokus untuk observasi.
2. Kembangkan daftar observasi (penilaian observasi guru informal) dan tentukan cara mencatat apa yang guru lihat. Gunakan tanda centang.
3. Amati kelas. Ingatlah untuk mengamati satu isyarat pada satu waktu dan untuk mengamati hanya isyarat yang telah guru ajarkan, bahkan jika guru melihat hal lain; tetap fokus. Beberapa guru merasa terbantu dengan menyediakan dua atau tiga menit di awal atau akhir kelas hanya untuk observasi.

Gambar 11.4 adalah contoh daftar observasi untuk *dribbling* level kontrol. Dalam contoh ini, petunjuk untuk elemen kritis dari *dribbling* dicantumkan di bagian atas formulir dan nama peserta didik dicantumkan di sampingnya. Ketika ditanya, peserta didik bergerak ke zona yang ditentukan di ruang pembelajaran, dan guru menandai dengan tanda centang apakah peserta didik tersebut memperagakan isyarat tersebut.

Keterampilan: isyarat (elemen kritis) <i>Dribbling</i> /menggiring bola											
	Nama peserta didik	bantalan, dorong	sikap f / b	setinggi pinggang	kepala	dengan berpindah tempat					
Zona 1											
Zona 2											
Zona 3											

Gambar 11.4 Contoh daftar observasi untuk *dribbling*/menggiring level kontrol.

Agar observasi lebih efisien, beberapa guru hanya akan menilai peserta didik yang belum mencapai tahap perkembangan. Informasi yang dikumpulkan dari mengamati tanggapan peserta didik terhadap pembelajaran menjadi salah satu tujuan penilaian informal dan formal. Hal ini -berguna untuk merencanakan instruksi masa depan, baik menambahkan isyarat tambahan atau meninjau kembali yang sebelumnya. Ini juga memberikan informasi posisi untuk memulai ketika tema keterampilan ditinjau kembali. Pada dasarnya, ini memberikan informasi mengenai pembelajaran peserta didik.

### Ringkasan

Mengamati — kemampuan untuk melihat dengan pemahaman — adalah keterampilan penting bagi guru reflektif. Pengamatan yang berhasil dapat dipelajari dan melibatkan objek dan cara pengamatan. Aspek yang harus diamati meliputi, pertama, keamanan, diikuti dengan perilaku *on-task*, pola pergerakan kelas, dan pola pergerakan individu. Meskipun disajikan secara hierarkis, keempat aspek ini terus menerus berinteraksi satu sama lain dan semuanya dapat diamati dalam waktu 60 detik. Cara mengamati melibatkan posisi guru, mengetahui apa yang harus dicari, dan strategi pengamatan. Penempatan guru mempengaruhi apa yang dapat dilihat oleh guru, siapa yang dapat dilihat oleh guru, dan bagaimana peserta didik melakukan tugas. Pengetahuan guru tentang konten mempengaruhi keakuratan apa yang dia bisa lihat. Dua strategi, pemindaian dan seleksi terbatas, membantu guru saat mereka mencoba mengamati respons gerakan peserta didik.

### C. Pertanyaan pemahaman membaca

1. Dalam pembelajaran reflektif, apa tujuan observasi terhadap peserta didik?
2. Mengapa observasi dalam pendidikan jasmani begitu sulit?
3. Jelaskan aspek kunci keselamatan yang diperhatikan oleh guru reflektif.
4. Seperti apa perilaku di luar tugas? Berikan tiga contoh yang Anda ingat dari kelas pendidikan jasmani Anda.
5. Bayangkan jika guru sedang mengajari peserta didik menendang bola kepada pasangan. Jelaskan secara singkat apa yang mungkin guru amati yang akan menyebabkan Anda mengubah tugas menjadi lebih mudah atau lebih sulit.
6. Dalam situasi yang sama seperti pertanyaan di atas, jelaskan apa yang mungkin peserta didik amati yang akan menyebabkan guru memberikan tugas perbaikan daripada pindah ke tugas yang lebih sulit.
7. Sekali lagi, dengan asumsi situasi pembelajaran yang sama, jelaskan apa yang mungkin peserta didik amati yang akan menyebabkan guru memberikan tantangan hebat daripada mengubah tugas atau menggunakan tugas perbaikan.

8. Jika mengamati adalah proses melihat dengan jelas, apa posisi terbaik untuk mengamati penempatan kaki yang tidak menendang saat menendang bola diam? Mengapa? Penggunaan pangkal jari saat menggiring bola? Mengapa? Kontak dengan bola saat memukul dengan tongkat hoki? Mengapa? Ketegangan otot dalam menyeimbangkan? Mengapa?
9. Bagaimana seorang guru dapat menghindari kinerja peserta didik yang dipengaruhi oleh posisi observasinya di kelas?
10. Untuk keterampilan menggiring bola dengan kaki di ruang bebas, fokus apa yang akan kita miliki sebagai seorang guru?
11. Jika mengamati isyarat dari dasar dukungan yang luas sambil menyeimbangkan, apa tiga cara guru dapat membatasi pengamatannya seperti yang dijelaskan dalam unit ini?

## Menilai Pembelajaran Peserta Didik

Penilaian peserta didik adalah pengumpulan bukti tentang prestasi dan membuat kesimpulan tentang kemajuan peserta didik berdasarkan bukti.

- SHAPE America (2015)

Anda belum mengajar sampai mereka belajar.

- John W Ooden



## Konsep Kunci

- Penilaian adalah pengumpulan informasi yang dibingkai dan bagaimana informasi itu digunakan.
- Dua cara yang paling umum untuk mengklasifikasikan penilaian adalah sebagai: penilaian untuk pembelajaran dan penilaian pembelajaran.
- Penilaian untuk pembelajaran memiliki karakteristik sebagai berikut, ini terkait langsung dengan instruksi: Penilaian ini memandang peserta didik sebagai klien utama; itu berarti; itu terjadi sebagai bagian dari pembelajaran; dan peserta didik tahu apa yang seharusnya mereka pelajari sebelumnya.
- Pengamatan guru, jurnal, peserta didik, pekerjaan rumah, observasi rekan, penilaian diri, analisis video dan digital, gambar dan tampilan peserta didik, dan portofolio peserta didik merupakan variabel pembelajaran di kelas pendidikan jasmani.
- Rubrik holistik atau analitik digunakan untuk membedakan kriteria penilaian kepada peserta didik dan kemudian mengevaluasi kinerja peserta didik.
- Penilaian harus dilakukan dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik pembelajaran.
- Penilaian pembelajaran digunakan untuk mengkonfirmasi apa yang telah dipelajari peserta didik dengan membandingkan prestasi terhadap suatu pembelajaran, atau *benchmark* atau standar nasional.
- Ketika penilaian pembelajaran dilaporkan kepada orang tua, mereka harus diberi tahu tentang apa yang telah dipelajari peserta didik dalam pendidikan jasmani dan berkenaan dengan pembelajaran yang penting.

Dalam unit ini, kami menggunakan banyak istilah khusus untuk penilaian, jadi kami pikir mungkin berguna untuk menjelaskannya sebelum kita mulai. Pelajarilah istilah-istilah berikut dengan cermat karena saling berkaitan, tapi berbeda satu sama lain.

- Penilaian untuk Pembelajaran- penilaian diposisikan sebagai bagian integral dari proses belajar mengajar dengan cara yang memungkinkan guru membuat kesimpulan tentang pembelajaran dan dapat mencakup unsur-unsur asli dan sumatif. Guru menggunakan hasil dari penilaian ini untuk memodifikasi dan meningkatkan teknik pembelajaran selama periode pembelajaran.
- Penilaian Pembelajaran- digunakan untuk mengkonfirmasi apa yang telah dipelajari peserta didik dengan membandingkan prestasi individu terhadap kelas, wilayah, atau standar nasional yang terkadang disebut sebagai penilaian untuk akuntabilitas.

- Penilaian Sumatif- digunakan untuk mengevaluasi pembelajaran peserta didik pada akhir periode instruksional tertentu- biasanya pada akhir unit, kursus, semester, atau tahun sekolah. Ini bisa menjadi penilaian untuk pembelajaran atau pembelajaran.
- Penilaian Formatif- evaluasi berkelanjutan dari pembelajaran peserta didik yang biasanya diberikan beberapa kali selama sebuah unit, kursus, atau program.
- Penilaian Formal- Penilaian sistematis dan terencana yang memungkinkan guru untuk mengukur seberapa baik seorang peserta didik telah menguasai hasil belajar.
- Penilaian informal-digunakan untuk mengumpulkan informasi yang dapat digunakan untuk membuat penilaian tentang pembelajaran peserta didik dengan menggunakan sarana selain dari instrumen standar.

Unit ini memperkenalkan konsep menilai untuk belajar atau menilai apa yang kita ajarkan dalam pelajaran kita – sering dan teratur. Bagian kedua menjelaskan proses yang diikuti guru untuk menyesuaikan atau membuat penilaian berdasarkan standar.

---

## A. Penilaian untuk Belajar

Banyak dari kita dapat mengingat dengan jelas tes kebugaran di musim gugur dan musim semi, dengan beberapa tes kognitif tentang aturan dan ceritanya selama setahun. Akan tetapi apakah skor dan aturan kebugaran yang terbatas dan sejarah apa yang sebenarnya kita ingin peserta didik pelajari dari kelas kita? Apakah cara kuno untuk mengukur pengetahuan itu benar-benar cara terbaik? Penilaian dapat didefinisikan sebagai pengumpulan informasi dibingkai oleh bagaimana informasi tersebut digunakan (Hay 2006). Informasi penilaian dapat digunakan dalam dua cara: penilaian untuk pembelajaran dan penilaian pembelajaran (Hay 2006). Keduanya memiliki tujuan yang berbeda dan kuat. Penting untuk memahami bagaimana mereka berhubungan satu sama lain dan meningkatkan pembelajaran dan pembelajaran.

Penilaian pembelajaran atau kemampuan yang berbentuk penilaian sumatif pada poin-poin penting yang ditentukan selama suatu unit kerja dapat digunakan untuk merencanakan tujuan pembelajaran di masa depan dan memberikan bukti pencapaian kepada masyarakat luas, termasuk orang tua, pendidik, peserta didik itu sendiri, dan luar kelompok (State of New South Wales 2012).

Sebagai alternatif, posisi penilaian untuk pembelajaran sebagai bagian integral dari proses belajar mengajar yang memungkinkan guru untuk membuat kesimpulan tentang pembelajaran anak (Black dan Wiliam 2018). Ini adalah tentang tugas-tugas yang relevan secara kontekstual atau bermakna yang mengembangkan pengetahuan dan keterampilan tingkat tinggi yang dapat ditransfer di luar pengaturan kelas (Hay 2006). Penilaian untuk pembelajaran berfokus pada pelajar dan mengasumsikan bahwa penilaian harus memberikan umpan balik kepada pelajar. Singkatnya, Anda menilai apa yang guru ajarkan

setiap hari. Penilaian tersebut dapat bersifat formatif dan sumatif (Black dan Wiliam 2018). Penilaian untuk pembelajaran lebih ramah guru dan ramah peserta didik. Pada dasarnya, seorang peserta didik mampu menunjukkan, dalam konteks, hasil pembelajaran atau tujuan yang guru rencanakan untuk dicapai oleh peserta didik tersebut. Ini mencerminkan apa yang diajarkan dan seberapa baik itu dipelajari. Ide penilaian ini berisi beberapa bagian penting: apa yang telah dipelajari; seberapa baik itu dipelajari; dan dalam konteks apa demonstrasi pembelajaran itu terjadi.

---

## B. Memahami Tugas untuk Pembelajaran

Mari kita jelajahi ide-ide ini lebih jauh. Gagasan untuk menunjukkan apa yang telah dipelajari menyiratkan bahwa peserta didik menyelesaikan beberapa jenis kinerja yang dapat dievaluasi orang lain. Seberapa baik sesuatu dipelajari menyiratkan bahwa kinerja peserta didik dievaluasi terhadap kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya yang diketahui sebelumnya. Kinerja dengan kriteria evaluasinya ini terjadi dalam suasana yang otentik atau nyata. Terakhir, kinerja, kriteria, dan pengaturan harus secara langsung mencerminkan tujuan yang telah diidentifikasi sebelumnya untuk dicapai. Dengan kata lain, guru menilai apa yang diajarkan, dan apa yang diajarkan harus mencerminkan tujuan pembelajaran bagi peserta didik. Penilaian ini terkait langsung dengan tujuan rencana pembelajaran.

Aspek yang penting di sini adalah “refleksi dari tujuan yang telah diidentifikasi sebelumnya” (tujuan ini dapat berupa indikator pembelajaran, tolok ukur, hasil pembelajaran, atau tujuan pembelajaran). Sebelum merancang item penilaian apa pun, penting untuk mengetahui apa yang guru ingin peserta didik pelajari dan bagaimana pembelajaran itu berkontribusi pada tujuan keseluruhan pendidikan jasmani peserta didik – menjadi aktif secara jasmani seumur hidup. Penilaian tanpa tujuan yang terkait tidak lebih baik daripada tidak ada penilaian sama sekali. Kuncinya adalah penilaian dirancang untuk berkontribusi pada pembelajaran peserta didik – bukan hanya peristiwa terbatas yang tidak memiliki arti atau relevansi pribadi.

Sebuah contoh peragaan kemampuan menggiring bola dan berpindah tempat di ruang umum adalah meminta peserta didik melakukan tugas menggiring bola dan berpindah. Ini akan menjadi fokus dari beberapa pelajaran dan ditulis dalam tujuan pelajaran. Kriteria untuk menentukan seberapa baik kemampuan ini dipelajari: (1) mempertahankan penguasaan bola saat melakukan *dribble*; (2) menghindari kontak dengan orang lain; (3) tangan sedikit di belakang bola; dan (4) bergerak saat *jogging*. Peserta didik akan dianggap “berhasil” jika mereka dapat memenuhi keempat kriteria, “hampir sampai” jika tiga kriteria terpenuhi, dan “masih mengerjakannya” jika mereka hanya dapat memenuhi satu atau dua kriteria. Untuk menggunakan konteks “nyata”, seluruh kelas dapat melakukan tugas sementara guru berkeliling dengan lembar observasi yang mengevaluasi kriteria. Penilaian ini mungkin terjadi saat guru mengamati peserta didik.

Penilaian otentik menurut saya cukup menarik. Dalam hal ini melibatkan pengalaman saya saat ini sebagai pelatih bola basket kelas delapan. Ketika memilih pemain untuk tim selama uji coba, saya mengevaluasi pemain sebagian besar pada saat latihan. Namun, saya menyadari bahwa meskipun mereka melakukannya dengan cukup baik selama latihan, banyak dari mereka tidak menggunakan keterampilan ini dalam situasi permainan. Lain kali saya yakin saya akan menggunakan banyak waktu latihan untuk mengevaluasi pemain saya.

**- Andy Barry, pendidikan jasmani tingkat dua dan pelatih bola basket tahun pertama**

Meskipun penilaian untuk pembelajaran memiliki banyak perbedaan yang memisahkannya dari penilaian tradisional (misalnya, tes kebugaran, tes pengetahuan tertulis, tes keterampilan), kami telah memilih untuk fokus pada lima karakteristik:

1. Penilaian dan instruksi saling terkait.
2. Penilaian berpusat pada peserta didik.
3. Penilaian adalah bagian pembelajaran yang berkelanjutan, bukan akhir atau refleksi.
4. Penilaian terdiri atas tugas-tugas bermakna yang dilakukan dalam konteks.
5. Kriteria penilaian sudah diketahui sebelumnya.

---

### C. Menghubungkan Penilaian dan Instruksi

Guru merancang pengalaman dan tugas pembelajaran di kelas untuk memberikan bukti pembelajaran. Karena penilaian tersebut merupakan bagian dari keseluruhan proses pembelajaran.

## Praktik Pendidikan Jasmani yang Pantas dan Tidak Pantas

### Komponen: Penilaian Praktik yang Pantas

- Penilaian formatif dan sumatif merupakan bagian yang berkelanjutan dan integral dari proses pembelajaran untuk semua peserta didik, termasuk peserta didik penyandang disabilitas.
- Pendidik jasmani secara sistematis mengajar dan menilai semua domain (kognitif, afektif, dan fisik) menggunakan berbagai teknik penilaian.
- Penilaian mencakup kriteria yang didefinisikan dengan jelas, yang diartikulasikan kepada peserta didik sebagai bagian dari instruksi sebelum penilaian (misalnya, rubrik disediakan dan dijelaskan selama pembelajaran).

### Praktik yang Tidak Sesuai

- Penilaian jarang dan acak dan hanya terjadi dalam konteks tingkatan (*grading*).
- Guru hanya menilai kebugaran jasmani.
- Penilaian tidak didefinisikan dengan jelas dan/atau tidak berhubungan dengan tujuan atau sasaran program.
- Peserta didik tidak yakin apa sebenarnya yang sedang diuji/diukur. Mereka tidak jelas tentang apa yang diharapkan untuk mereka lakukan atau ketahui.
- Penilaian tidak memiliki banyak segi tetapi hanya membahas satu skor kinerja pada kebugaran.

Ini memungkinkan peserta didik dan guru tidak hanya untuk melihat bahwa sesuatu telah dipelajari tetapi juga untuk benar-benar mendemonstrasikannya. Ini penting untuk pembelajaran yang efektif. Ini juga mengubah hubungan antara guru dan peserta didik, serta hasil peserta didik. Ini membahas bagaimana kami mengajar, serta prestasi peserta didik. Dikatakan bahwa jika asesmen dan pembelajaran dilakukan dengan baik, maka peserta didik tidak perlu mengetahui perbedaan keduanya. Ini mungkin seperti pertandingan bola basket Jumat malam: apakah permainan tersebut merupakan penilaian dari apa yang telah dipelajari dalam praktik selama seminggu, atau apakah itu hanya aktivitas lain untuk berpartisipasi?

### 1. Penilaian berpusat pada peserta didik

Berapa kali peserta didik diberitahu bahwa tujuan ujian tengah semester adalah untuk membantu guru sebagai peserta didik? Ini jauh seperti diberitahu bahwa hukuman lebih menyakitkan orang tua peserta didik daripada menyakiti guru. Ini mungkin benar dalam pikiran orang tua atau guru kita, tetapi jarang benar untuk peserta didik.

Penilaian untuk pembelajaran berupaya untuk memandang anak atau peserta didik sebagai orang yang paling diuntungkan dari asesmen (ingat, asesmen seharusnya menjadi pengalaman belajar). Pertama dan terpenting, penilaian harus memberikan umpan balik kepada peserta didik yang dapat mereka gunakan dan pahami. (Gagal dalam ujian tengah semester, tanpa umpan balik, hanya memberi tahu orang tua bahwa peserta didik gagal – mungkin peserta didik tidak menebak dengan baik, peserta didik tidak belajar, guru tidak mengajukan pertanyaan yang peserta didik ketahui, atau orang lain melakukannya lebih baik daripada yang peserta didik lakukan – ternyata tidak menunjukkan peserta didik seberapa baik guru mengetahui sesuatu). Apa yang akan terjadi jika seorang guru memberikan banyak catatan kecil sebelum ujian yang memberi tahu peserta didik. Bagaimana keadaan guru tetapi itu tidak dicatat sebagai bagian dari nilai akhir peserta didik? Penilaian untuk pembelajaran sarat dengan catatan kecil itu. Ini juga berarti bahwa penilaian bukanlah penilaian. Tujuan utama penilaian pembelajaran adalah untuk memberikan informasi kepada peserta didik yang dapat mereka gunakan untuk meningkatkan pembelajaran. Tujuan kedua dari penilaian pembelajaran adalah untuk tujuan pelaporan atau penilaian. Pandangan penilaian ini menuntut kita untuk mengubah pemikiran kita tentang penilaian yang telah tertanam dalam pikiran kita sepanjang karir pendidikan kita.

Oleh karena peserta didik adalah subyek utama dari semua penilaian, penilaian harus dirancang untuk meningkatkan kinerja, bukan hanya memantaunya.

.-Grant Wiggins, Menilai kinerja peserta didik (1993)

## 2. Penilaian adalah proses yang berkelanjutan

Karakteristik penilaian untuk pembelajaran ini merupakan proses yang berkelanjutan. Apakah Anda pernah berada di pendidikan jasmani atau kelas lain yang penilaiannya dilakukan hanya sebagai ujian tengah semester dan/atau ujian akhir. Ini disebut penilaian sumatif. Ini juga merupakan contoh penilaian akuntabilitas, yang tidak harus buruk, kecuali jika itu adalah satu-satunya penilaian yang digunakan. Apakah hasil ujian sumatif ini memberi peserta didik, informasi berguna yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan atau pengetahuan? Mungkin tidak. Penilaian untuk pembelajaran, sebagai lawan dari ujian tengah semester dan ujian akhir, merupakan proses yang berkelanjutan. Ini mencakup tugas formatif dan sumatif. Itu adalah alat untuk mencapai tujuan, bukan tujuan itu sendiri. Aspek ini membuat penilaian untuk pembelajaran sebagian besar bersifat formatif (atau berkelanjutan) – tidak selalu digunakan untuk menilai tetapi penuh dengan umpan balik. Penilaian sumatif (di

akhir istilah, misalnya) adalah bagian dari penilaian untuk pembelajaran, tetapi dilakukan hanya setelah sejumlah besar umpan balik formatif. Dalam penilaian pembelajaran, penilaian sumatif dapat dianggap sebagai perayaan pembelajaran tempat peserta didik diberi kesempatan untuk menampilkan secara unik semua yang telah mereka pelajari, seringkali menilai ketiga domain pembelajaran secara bersamaan. Penilaian untuk pembelajaran merupakan bagian yang direncanakan sehingga harus memberikan umpan balik yang berarti kepada peserta didik secara berkelanjutan tidak hanya sebagai ujian akhir.

### 3. Penilaian terdiri dari tugas-tugas yang serius

Ada seorang peserta didik yang merupakan anggota klub sepak bola. Peserta didik yang mengikuti klub juga mengikuti penilaian untuk menunjukkan tingkat kemahiran dalam suatu keterampilan. Keterampilan ditunjukkan dengan serangkaian tes keterampilan. Salah satu tes keterampilan sepak bola adalah menendang bola ke dinding dari jarak tertentu beberapa kali dalam waktu yang ditentukan. Pemain sepak bola itu gagal dalam tes keterampilan dua kali. Pada percobaan ketiga dan terakhir, dia gagal lagi. Saat dia pergi, dia berbalik dan berkata, "Saya bisa bermain sepak bola – lihatlah saya di lapangan – tapi ini tidak ada hubungannya dengan sepak bola." Hari ini dia adalah pemain sepak bola profesional.

Skenario itu memberi tahu. Karakteristik keempat dari penilaian pembelajaran adalah membuatnya lebih bermakna dan relevan. Idealnya, penilaian harus memberi peserta didik informasi yang akan mendorong minat dan memajukan pembelajaran mereka (William 2011). Model penilaian yang baik mendukung keinginan peserta didik untuk belajar dan berkembang. Penilaian untuk pembelajaran menggunakan tugas-tugas yang masuk akal, sesuai konteks, dan nyata bagi peserta didik. Penilaian pembelajaran tidak meminta anak untuk mendemonstrasikan keterampilan dalam situasi yang tidak berhubungan dengan apa yang seharusnya mereka pelajari. Konteks nyata ini mungkin dibuat-buat atau alami, tetapi konteks tersebut sedekat mungkin dengan situasi aktual ketika *skill* mungkin digunakan. Dengan kata lain, tidak ada lagi voli dinding dalam bola voli (sejak kapan Anda menggunakan dinding dalam permainan bola voli?).

### 4. Kriteria Penilaian sudah diketahui sebelumnya

Seberapa sering peserta didik bertanya-tanya apa yang akan dites? Bagaimana jika peserta didik tahu materi apa yang akan diujikan, sehingga peserta didik tidak perlu menebak apa yang harus dipelajari? Penilaian dalam pembelajaran memberi anak kriteria penilaian (berupa rubrik penilaian) sebelum mereka benar-benar memulai pembelajaran atau penilaian. Rubrik ini menunjukkan tidak hanya apa yang harus dipelajari, tetapi seberapa baik itu dipelajari. Beberapa guru menyajikan ini kepada peserta didik sebagai apa yang kita pelajari hari ini dan apa yang saya cari hari ini di awal setiap pelajaran.

## D. Membuatnya Berhasil

Kami berharap saat ini peserta didik memiliki pemahaman yang lebih jelas tentang asesmen untuk pembelajaran. Kami menyadari semua ini terdengar luar biasa. Di bawah ini kami telah memberikan beberapa saran tentang membuat Posisi penilaian untuk pembelajaran berfungsi. Kami berharap saran ini akan memungkinkan guru untuk membuat penilaian pembelajaran tidak hanya terjadi tetapi juga berfungsi sebagaimana mestinya sebagai bagian dari pembelajaran. Penilaian menanyakan dan menjawab pertanyaan, “Ke mana kita ingin pergi?” dan “Bagaimana kita tahu jika kita sudah sampai di sana?” Berikut empat saran agar penilaian untuk pembelajaran berhasil.

1. Kunci dari semua penilaian (dan pembelajaran) adalah kejelasan apa yang guru ingin peserta didik pelajari di semua tingkatan. Perlu diulangi di sini, hal pertama yang perlu peserta didik lakukan adalah menentukan apa yang guru ingin peserta didik pelajari dan seperti apa kelihatannya di berbagai titik waktu. Titik-titik waktu ini dapat menjadi akhir dari rangkaian pelajaran berdasarkan tema keterampilan atau dalam satu pelajaran tertentu.

### INDIKATOR KINERJA MELOMPAT DAN MENDARAT

Pada akhir kelas dua peserta didik diharapkan mampu untuk:

- Melompat mulai dari posisi diam dalam lompat tali.
- Putar tali melewati atas kepala lalu melompat secara mandiri beberapa lompatan.
- Melompat dan mendarat dengan efisien dan efektif menggunakan bentuk tubuh yang berbeda dan arah yang berbeda di udara.
- Lompat dan mendarat menggunakan lima lompatan dasar.

Tema keterampilan melompat dan mendarat. Terlepas dari indikator tersebut yang guru pilih, serangkaian tujuan pelajaran kemudian dikembangkan untuk memenuhi setiap tolok ukur atau indikator yang diinginkan.

2. Instrumen penilaian harus sesuai dengan apa yang Anda ingin peserta didik pelajari. Setelah kita memutuskan apa yang guru ingin dari peserta didik pelajari, maka Anda perlu memutuskan bagaimana Anda akan menilai pembelajaran itu. Anda dapat menyesuaikan penilaian yang ada, atau mengembangkan metode, strategi, dan kriteria penilaian guru sendiri untuk digunakan dalam menilai pembelajaran peserta didik. Ini membutuhkan penggunaan item penilaian yang memungkinkan peserta didik untuk mendemonstrasikan apa yang telah mereka pelajari dengan

menggunakan kriteria yang memiliki arti bagi peserta didik. Apa yang telah dipelajari dalam unit ini? Memilih pilihan penilaian dan menilai seberapa baik materi telah dipelajari, memberikan beberapa contoh penilaian yang dapat Anda adopsi atau adaptasi untuk menilai kemajuan yang dicapai peserta didik.

3. Ajarkan untuk ujian! Isi pelajaran harus mengarah pada apa yang guru inginkan dari peserta didik pelajari dan untuk diujikan. Pada titik ini guru perlu memutuskan perkembangan isi pelajaran yang akan guru ajarkan untuk membimbing peserta didik dalam mencapai hasil yang dipilih. Unit tema keterampilan dan konsep gerakan menyediakan perkembangan konten yang dirancang untuk memandu peserta didik dalam memenuhi hasil yang guru pilih. Item penilaian yang telah guru pilih akan tertanam dalam konten pelajaran. Jika Anda benar-benar mencari “untuk belajar,” penilaian ini mungkin terjadi di tengah pelajaran atau di awal pelajaran kedua atau ketiga. Tidak berada di akhir pelajaran.
4. Hal yang penting untuk diingat adalah Posisi penilaian untuk pembelajaran adalah bagian dari pembelajaran. Dalam banyak kasus, peserta didik bahkan tidak akan tahu bahwa suatu tugas sedang digunakan sebagai penilaian. Sebagai contoh tugas berguling menggunakan arah dan kecepatan berbeda dapat dijadikan tugas dalam pelajaran dan juga menjadi item penilaian.

Saya baru-baru ini mendengarkan dan menyaksikan seorang guru memberikan tugas penilaian untuk dua kelas yang berbeda. Di kelas pertama, guru berkata, “Sekarang kita akan melakukan penilaian teman; rekan peserta didik akan melihat seberapa baik teman sebayanya bisa menggiring bola.” Para pasangan melanjutkan observasi rekan mereka sebagai evaluator. Peserta didik terlihat tegang dan terdiam. Pengamat sebaya tidak banyak bicara kepada peserta didik yang sedang menggiring bola dan merasa canggung saat menilai peserta didik. Dalam kelas kedua, guru berkata, “Sekarang rekan peserta didik akan membantu peserta didik belajar menggiring bola dengan lebih baik. Guru akan mengawasi Anda dan kemudian memberi Anda beberapa petunjuk tentang apa yang peserta didik lakukan dengan sangat baik dan apa yang harus dilatih lagi. Kemudian peserta didik dapat berlatih lagi.” Lembar observasi yang sama digunakan, tetapi rekan pengamat dilatih untuk mengamati dan kemudian memberikan umpan balik yang akan membantu pasangan menggiring bola menjadi lebih baik. Ketegangan pada kelas sebelumnya tidak ada, dan banyak pembelajaran yang terjadi di dalam kelompok sebaya. Intinya: Jangan sebut itu penilaian!

Penilaian itu seperti instruksi; sebenarnya, penilaian untuk pembelajaran adalah bagian dari pembelajaran. Dibutuhkan rencana untuk memandu proses dan memberi arahan serta fokus pada berbagai bagian penilaian. Ada berbagai pilihan. Agar pembelajaran terjadi sebagai hasil pendidikan jasmani, penilaian dan instruksi perlu

diselaraskan satu sama lain. Secara siklus, masing-masing saling menginformasikan. Sisa dari unit ini memberikan pilihan untuk memilih dan mengembangkan item penilaian yang secara bermakna menilai pembelajaran peserta didik (bagian “bagaimana dan dalam konteks apa menilai”) dan bagaimana mengembangkan kriteria untuk digunakan dalam menilai kinerja peserta didik (bagian “seberapa baik” bagian). Kami juga memberikan saran tentang apa yang harus dilakukan dengan hasil belajar.

---

## E. Apa yang Telah Dipelajari? Memilih Opsi Penilaian

Sekarang kita telah menguraikan teori yang mendasari penilaian untuk pembelajaran, di bagian ini kami akan memberikan contoh penilaian yang digunakan guru reflektif untuk menilai kemajuan peserta didik mereka. Tiga contoh pertama, tantangan dan pemeriksaan pemahaman, sering digunakan dalam setiap pelajaran yang diajarkan. Penilaian berikutnya lebih terstruktur dan biasanya tidak sering digunakan.

### 1. Penilaian informal

Tantangan, Banyak tugas instruksional sebenarnya merupakan penilaian informal. Misalnya, di seluruh unit tema keterampilan, tugas tantangan disajikan sebagai bagian dari perkembangan tugas. Tantangan membuat peserta didik mempraktikkan tugas tanpa membuat tugas menjadi lebih sulit. Tantangan memberikan penilaian informal kepada guru dan peserta didik tentang kemajuan mereka. Meskipun tugas-tugas ini dirancang terutama untuk mempertahankan minat dan fokus, tugas-tugas ini juga berfungsi sebagai pemeriksaan kecil tentang seberapa baik seorang anak berkembang menuju suatu tujuan. Tugas tantangan “Lihat berapa kali berturut-turut Anda bisa melakukan gerakan bola tanpa memukul *tee* (tiang untuk menaruh bola untuk dipukul) atau melewatkan bola” memberi peserta didik, serta guru, umpan balik. Jika sebagian besar kelas hanya dapat memukul bola satu atau dua kali, guru tahu bahwa dia perlu memberikan lebih banyak latihan sebelum melanjutkan. Demikian juga, jika sebagian besar kelas berhasil dengan pukulan terus menerus dan seorang peserta didik hanya dapat memukul bola satu atau dua kali, guru tahu bahwa ia perlu diberi perhatian.

Peserta didik juga dapat mengukur kemampuannya untuk memukul dengan cara yang sama. Pemeriksaan untuk pemahaman, banyak penilaian yang tertanam dalam unit tema keterampilan dan konsep gerakan merupakan pemeriksaan kognitif untuk pemahaman. Pertanyaan-pertanyaan ini meminta peserta didik untuk menunjukkan pemahaman mereka tentang aspek tertentu dari pelajaran yang telah diajarkan. Misalnya, penilaian gerak lokomotor yang disediakan akan memungkinkan guru untuk secara informal memastikan apakah peserta didik memahami perbedaan antara melangkah, melompat, dan meloncat. Pemeriksaan untuk memahami ini dapat dalam bentuk pertanyaan singkat kepada seluruh

kelas pada poin yang berbeda dalam pelajaran dan dapat meminta jawaban verbal atau fisik, mengangkat tangan, atau sederhana yang diacungi jempol atau jempol ke bawah.

Umpan balik yang membangun khusus keterampilan juga memberikan penilaian informal. Ketika guru mengamati respons gerakan anak dan memberikan umpan balik terperinci kepada peserta didik tentang kinerja mereka, itu adalah penilaian yang memberikan umpan balik dan meningkatkan pembelajaran. Ambil contoh, peserta didik yang sedang berlatih “berguling dalam posisi panjang dan sempit (gulungan kayu)” dan guru memperhatikan bahwa kaki peserta didik terkulai dan terlepas saat dia berguling. Jika umpan balik kepada peserta didik tersebut mengatakan, “Kerja bagus untuk menjaga lengan tetap di atas kepala; lain kali cobalah untuk menjaga kedua kaki tetap rapat saat berguling” telah ada penilaian kecil tentang pembelajaran peserta didik dan peserta didik tersebut memiliki Informasi untuk meningkatkan kinerjanya.

## 2. Penilaian formal

Pilihan penilaian berikut adalah penilaian yang lebih formal. Tujuan kami dalam penilaian ini adalah untuk melihat apa yang telah dipelajari peserta didik: apakah mereka sedang dalam perjalanan menuju tujuan mereka, atau apakah mereka telah mencapai tujuan mereka? Dari berbagai pilihan penilaian yang tersedia, kami menguraikan yang dirancang untuk memberikan umpan balik kepada guru dan juga peserta didik. Ini lebih luas daripada tantangan dan pemeriksaan untuk pemahaman, seringkali menilai domain kognitif (basis pengetahuan) dan domain afektif (nilai dan perasaan), serta domain nilai keterampilan. Dengan pengecualian jurnal peserta didik, opsi penilaian ini dapat memberikan penilaian formatif kepada peserta didik atau produk sumatif yang dapat dinilai untuk pelaporan. Dalam unit tema keterampilan, kami menyertakan saran (diidentifikasi dengan ikon penilaian) mengenai kapan penilaian ini dapat digunakan. Contoh-contoh tersebut menunjukkan bagaimana kita menjadikan penilaian sebagai bagian dari pembelajaran kita sehari-hari, bukan sesuatu yang berwujud yang terpisah di akhir unit. Meskipun kami fokus pada sejumlah pilihan penilaian di sini, banyak lagi yang tersedia. Kami berharap saran ini akan memungkinkan Anda mengembangkan opsi lain yang khusus untuk situasi peserta didik. Jika peserta didik menemukan opsi penilaian yang benar-benar berfungsi, kami mengundang peserta didik untuk membagikannya kepada kami.

Ada dua poin penting yang perlu diingat saat guru memilih atau merancang opsi penilaian apapun: (1) Peserta didik tidak dapat menilai konten jika guru tidak mengajarkannya dan (2) Guru tidak dapat menilai tanpa tujuan. Poin pertama, mengajar sebelum menilai, sebagian besar sudah cukup jelas — peserta didik harus diajari dengan tepat apa yang ingin dinilai, atau penilaian tidak akan menghasilkan informasi yang mendorong pembelajaran peserta didik. Poin kedua, untuk menilai dengan tujuan, pada dasarnya mengatakan bahwa penilaian Anda harus

sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diidentifikasi dalam rencana pelajaran peserta didik (Misalnya, hasil untuk melempar dan menangkap pada tingkat kontrol mungkin untuk mendemonstrasikan keterampilan dalam situasi yang terbatas. Ketika kinerja bergerak ke arah penggabungan keterampilan dan kinerja keterampilan dalam situasi dinamis (pemanfaatan/kemahiran), keterampilan akan dinilai dalam lingkungan yang lebih mirip dengan lingkungan sebenarnya di mana keterampilan tersebut akan digunakan. Tujuannya mungkin untuk melempar dan menangkap dengan pasangan saat bergerak dengan mendemonstrasikan pada jarak yang sesuai. Penilaian harus dilakukan dalam konteks yang sesuai dengan keterampilan dan menilai aspek tujuan yang diajarkan. Ini mengasumsikan keterampilan melempar telah dikuasai dan dinilai. Tema keterampilan berkembang dari yang sederhana menjadi yang kompleks, atau dari penguasaan keterampilan dasar, hingga kombinasi keterampilan, hingga penggunaan keterampilan dalam lingkungan yang lebih kompleks dan dinamis. Penilaian harus mengikuti pedoman yang sama. Pengkajian pada tingkat pengendalian awal harus menilai elemen-elemen penting untuk pola yang matang dalam situasi yang terbatas. Saat peserta didik berkembang ke tingkat kontrol dan pemanfaatan awal, penilaian akan difokuskan pada penggunaan keterampilan dalam berbagai konteks. Nantinya, pemanfaatan dan penilaian tingkat keterampilan akan berfokus pada penggunaan keterampilan dalam lingkungan yang berubah. Selain itu, pada setiap tingkat pengembangan keterampilan, pemahaman kognitif perlu dinilai, seperti halnya dimensi afektif.



## Merefleksikan Pembelajaran

Dari semua yang dilakukan para guru, yang paling penting, menurut saya, adalah melakukan pemikiran mengajar atau merefleksikan kompleksitas pekerjaan mereka.... Pembelajaran berkelanjutan karena para guru reflektif terlibat dalam pekerjaan berpikir dan melakukan.... Dengan cara itu, belajar adalah pusat pembelajaran.

-Anna Richert

Kami tidak belajar dari pengalaman; kita belajar dari merefleksikan pengalaman.

-John Dewey



## Konsep Kunci

- Refleksi pada pembelajaran merupakan aspek penting dari perkembangan kompetensi berkelanjutan sebagai seorang guru.
- Guru reflektif mengikuti siklus mendeskripsikan pembelajaran, mengkritik pembelajaran dan menetapkan tujuan.
- Refleksi diri yang teratur saat mengajar memungkinkan guru untuk menggambarkan pembelajaran mereka dan menentukan informasi yang lebih spesifik untuk dikumpulkan.
- Pengamatan secara sistematis memungkinkan guru reflektif untuk mengkritik cara mengajar mereka dengan memberikan informasi secara jelas dan detail tentang berbagai aspek mengajar yang efektif.
- Teknik observasi sistematis termasuk dalam teknik bantuan dan tanpa bantuan
- Mengumpulkan informasi tentang umpan balik dan pengembangan materi pembelajaran adalah teknik refleksi tanpa bantuan.
- Teknik bantuan yang memberikan informasi, yang lebih dapat diamati mencakup hal-hal seperti informasi tentang interaksi pola dengan peserta didik, jumlah kesempatan praktik yang dimiliki peserta didik, umpan balik, penggunaan waktu di kelas dan kejelasan demonstrasi.
- Penetapan tujuan memberikan mekanisme kepada guru reflektif untuk menentukan apakah ada perubahan dalam pembelajaran.
- Komunitas belajar profesional memungkinkan guru untuk merefleksikan lingkungan belajar mengajar dengan dukungan orang lain.

Sederhananya, praktik pembelajaran reflektif membutuhkan refleksi. Salah satu implikasi “Pembelajaran reflektif,” adalah mengajar merupakan aktivitas yang sangat kompleks, yang membutuhkan guru untuk secara aktif merefleksikan keadaan lingkungan pembelajaran mereka. Saat kita mengajar, berbagai pengaruh harus dipertimbangkan, termasuk pengalaman kita sebagai guru, fasilitas tempat kita bekerja, frekuensi pertemuan kelas kita, jumlah peserta didik di kelas kita, sikap peserta didik terhadap pendidikan jasmani, kepercayaan kita sebagai seorang guru, dan sejenisnya. Memahami lingkungan tempat Anda mengajar adalah satu hal, tetapi menyesuaikan pembelajaran Anda dengan lingkungan itu adalah hal lain. Dalam unit ini, kami membahas refleksi atas pembelajaran Anda.

Sebagai guru, kita memiliki tanggung jawab untuk memilih konten yang diajarkan, menentukan bagaimana menyampaikannya secara bermakna, dan menyampaikannya untuk memenuhi semua kebutuhan peserta didik. Selain itu, kita harus berinteraksi secara efektif dengan peserta didik, administrator, orang tua, wali, dan guru lainnya.

Kita harus menghibur peserta didik yang ketakutan dan meyakinkan orang tua yang peduli. Terlebih lagi, kami menginspirasi harapan, membujuk rasa ingin tahu, dan merayakan kesuksesan (Richert 1995). Daftar “pekerjaan” ini bisa terus berlanjut, dan seperti yang ditunjukkan Locke (1975), itu hanya mewakili sebagian dari apa yang diperlukan untuk melakukan pekerjaan mengajar yang baik. Namun tugas kami tidak berakhir di sini. Guru reflektif berbagi kepemilikan proses belajar mengajar.

Guru efektif adalah guru reflektif yang belajar dengan bertanya ke praktik pembelajaran mereka. Mereka tidak hanya memikirkan pengalaman mereka untuk memahaminya tetapi juga menganalisis aspek-aspek khusus dari pembelajaran dan pembelajaran peserta didik (Lorson, Goodway, dan Hovatter 2007). Ketika dihadapkan pada situasi yang tidak ada jawaban yang mudah atau pasti, mereka terlibat dalam penyelidikan reflektif. Mereka mengumpulkan informasi sebanyak mungkin tentang situasi yang membuat mereka bingung dan kemudian meneliti informasi tersebut untuk menentukan bagaimana mereka akan bertindak di masa depan. Paling sering proses ini informal – kita semua terlibat di dalamnya sampai batas tertentu untuk menjawab jutaan pertanyaan yang kita temui sehari-hari dalam pekerjaan kita – tetapi terkadang prosesnya lebih formal. Bagaimanapun, proses refleksi yang terus-menerus dalam mengajar memberikan dasar untuk belajar dalam mengajar. Proses belajar mengajar inilah yang memungkinkan guru untuk membedakan instruksi. Guru reflektif bekerja untuk meningkatkan pembelajaran peserta didik mereka dengan meningkatkan pembelajaran mereka sepanjang karir mereka. Sayangnya, refleksi dan penyelidikan dalam pembelajaran sebagian besar diserahkan kepada masing-masing guru. Gagasan bahwa, setelah sertifikasi, seorang guru mengetahui semua yang perlu diketahui tentang bagaimana dan apa yang harus diajarkan dan membutuhkan sedikit, jika ada, bantuan dengan cepat didiskreditkan (Stroot 2001). Sebagai gantinya, tumbuh penerimaan keyakinan bahwa guru dapat memperoleh manfaat dari refleksi, bimbingan, dan bantuan jika mereka ingin maju dalam pembelajaran mereka. Jika guru beruntung sekolah menyediakan program induksi dan mentoring yang berkelanjutan ditambah dengan pengembangan profesional yang berkelanjutan. Beberapa sekolah mungkin mengizinkan guru pemula untuk dipasangkan dengan guru senior, atau mereka bahkan mungkin menjadikannya persyaratan. Para mentor ini meningkatkan kemungkinan bahwa guru baru akan diberikan bantuan untuk merefleksikan pembelajaran. Semakin jelas terlihat bahwa pertumbuhan dan perubahan guru adalah bagian dari proses seumur hidup yang membutuhkan dukungan terus-menerus, sekolah juga mengatur kesempatan refleksi dan pengembangan yang berkelanjutan di seluruh tahun mengajar dalam bentuk komunitas belajar (Darling-Hammond dan Richardson 2009).

Terlepas dari dukungannya, refleksi dimulai dengan guru. Refleksi yang baik bersifat siklis. Hal tersebut melibatkan deskripsi pembelajaran guru, kritik atas kinerja pembelajaran guru, dan menetapkan tujuan untuk terus mengembangkan keterampilan mengajar guru sepanjang karier Anda (SHAPE America 2009). Unit ini memberikan

strategi dan teknik untuk berpikir tentang sejauh mana pembelajaran praktik yang reflektif. Hal ini memungkinkan guru untuk membuat pembelajaran sesuai dengan keyakinan guru tentang sekolah, peserta didik, pendidikan jasmani, pembelajaran yang efektif, dan lingkungan belajar serta memenuhi kebutuhan peserta didik di sekolah tersebut. Ini akan memungkinkan guru untuk “melihat” diri Anda melalui refleksi diri, observasi sistematis, dan kelompok pendukung.

Meskipun ditulis pada tahun 1975, karya penting Larry Locke yang menggambarkan ekologi gimnasium masih berlaku hingga saat ini di banyak sekolah:

Guru pendidikan jasmani sekolah dasar telah diamati, mencatat sedikitnya tiga setengah menit kontak tatap muka yang signifikan dengan orang dewasa lainnya antara jam 7:30 pagi dan 4:30 sore. Guru dapat secara psikologis sendirian di dunia yang padat penduduk. Isolasi fisik (arsitektural) sasana yang terletak jauh dari jantung politik sekolah dan isolasi sekolah dari peran guru jasmani, yang dapat membawa perifer guru ke bisnis nyata sekolah, keduanya tampaknya menopang dan mengintensifkan perasaan isolasi. Mengajar pendidikan jasmani di beberapa sekolah adalah pekerjaan yang sepi, dipenuhi oleh peserta didik yang tak ada habisnya.

-Larry Locke, “The Ecology of the Gymnasium: What the Tourist Never Sees” (1975)

---

## A. Refleksi Diri: Mendeskripsikan Cara Mengajarmu

Refleksi berkelanjutan mengenai pengetahuan, keyakinan, praktik instruksional, dan efektivitas pembelajaran seseorang sangat penting untuk pertumbuhan profesional yang berkelanjutan (Banville dan Rikard 2001; Housner 1996). Refleksi diri memungkinkan seorang guru untuk secara bijaksana mendeskripsikan dan merenungkan perjuangan dan keberhasilan yang dihadapi dalam mengajar (Stroot dan Whipple 2003). Refleksi diri paling baik dicapai sebagai proses yang berkelanjutan dan bertujuan yang menciptakan produk permanen dari pikiran kita. Paling sering ini melalui jurnal tertulis atau log audio digital. Terlepas dari bagaimana refleksi diri dicapai, ada dua kunci keberhasilannya. Pertama, konsistenlah dengannya. Tetapkan kerangka waktu untuk refleksi diri. Itu mungkin harian, dua mingguan, atau mingguan. Namun, terlepas dari periode waktu yang guru pilih, lakukan secara konsisten. Kedua, apakah refleksi peserta didik tertulis atau verbal, ulaslah secara berkala. Refleksi ini seringkali mengarahkan guru untuk mengidentifikasi masalah dan mulai berpikir tentang bagaimana mengurangi masalah dan meningkatkan lingkungan belajar. Ketika perhatian khusus teridentifikasi atau minat muncul, observasi sistematis dapat digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih formal dan andal.

## B. Observasi Sistematis: Mengkritisi Cara Mengajarmu

Refleksi diri yang konsisten memungkinkan kita untuk menentukan poin eksplorasi tentang pembelajaran kita; pengamatan sistematis memungkinkan kita untuk memperoleh informasi yang lebih obyektif tentang poin-poin tersebut. Pengamatan sistematis adalah kumpulan informasi khusus dan terdefinisi tentang pembelajaran yang teratur dan terfokus. Sekali lagi, mengingat kurangnya bantuan yang biasa diterima guru, banyak teknik yang kami sertakan dalam unit ini dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan guru lain, rekaman digital, atau pengamat yang tidak terlatih.

### 1. Cara memulai

Terlepas dari siapa yang mengumpulkan informasi tentang pembelajaran di sekolah, aspek terpenting adalah memutuskan tindakan mengajar apa yang akan dilihat atau ditargetkan. Meskipun tampaknya kami menyatakan yang sudah jelas, kami telah melihat lebih dari satu guru mengumpulkan informasi tentang pembelajarannya tanpa tujuan yang jelas. Ingat, fokus guru haruslah pada menciptakan lingkungan belajar yang berarti bagi semua peserta didik. Target yang guru pilih mungkin berasal langsung dari refleksi diri peserta didik atau dari variabel yang telah terbukti terkait dengan pembelajaran yang efektif. Kami menyatakan bahwa membangun lingkungan belajar adalah kondisi yang perlu tetapi tidak mencukupi untuk pembelajaran peserta didik dan bahwa lingkungan kelas menunjukkan apa yang guru yakini tentang peserta didik dan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, jika tidak ada hal lain yang cocok, menentukan apakah guru telah menyiapkan lingkungan belajar dan seperti apa lingkungan itu mungkin merupakan tempat yang baik untuk memulai. Daftar periksa di bawah ini dapat membantu peserta didik memutuskan apa yang harus dicari, berdasarkan pertanyaan kita tentang mengajar.

#### Tindakan Guru yang Efektif

Penelitian telah menunjukkan bahwa guru yang efektif - apakah guru kelas atau guru pendidikan jasmani - berbagi perilaku yang sama. Guru yang efektif:

- Beri peserta didik waktu untuk belajar dengan menggunakan persentase waktu yang tinggi untuk mata pelajaran akademis.
- Komunikasikan harapan yang tinggi, namun realistis, kepada peserta didik.
- Tetapkan rutinitas dan struktur organisasi yang mengarah pada iklim manajemen kelas yang positif.
- Sajikan tugas yang bermakna dan menantang yang sanggup dikerjakan peserta didik.
- Pindahkan kelas ke depan dengan arah yang ditentukan.

- Komunikasikan konten dengan jelas dan minta pertanggungjawaban peserta didik untuk menyelesaikan tugas.
- Menilai kemajuan keterampilan peserta didik dengan cermat dan mengubah praktik agar sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
- Komunikasikan secara hangat melalui presentasi yang jelas dan antusias.

Sumber: B. Cusimano, P. Darst, dan H. van der Mars, Meningkatkan pembelajaran Anda melalui evaluasi diri, *Strategies*, 7, no.8 (1993): 28.

## 2. Teknik tanpa bantuan

Guru dapat belajar banyak tentang pembelajaran peserta didik tanpa mengandalkan orang lain untuk observasi, interpretasi, atau analisis. Teknik analisis tanpa bantuan untuk menganalisis kinerja pembelajaran peserta didik melibatkan rekaman audio atau digital. Perekaman audio dapat dengan mudah dilakukan dengan menempatkan perekam (atau ponsel kita atau guru) di dalam saku. Perekaman digital menggunakan mikrofon nirkabel akan memudahkan pengumpulan lebih banyak informasi (tanpa mikrofon nirkabel, kebisingan di gym membuat hampir tidak mungkin untuk mendengar percakapan antara guru dan peserta didik). Peserta didik dengan cepat menjadi terbiasa dengan alat perekam, dan tidak lama kemudian, mereka melupakannya.

Peserta didik dapat memperoleh banyak informasi dengan mendengarkan ajaran guru. Misalnya, Anda dapat mempelajari jawaban atas pertanyaan penting seperti: berapa persentase pelajaran yang saya habiskan untuk berbicara dengan seluruh kelas? Ke grup? Untuk individu? Apakah komentar verbal saya jelas? Apakah saya sering mengulanginya? Berapa persentase komentar saya kepada peserta didik yang positif? Negatif? Netral? Apakah saya mengomel pada peserta didik? Apakah saya berinteraksi dengan banyak anak di kelas? Atau apakah saya fokus hanya pada beberapa, terus-menerus memanggil nama mereka? Apakah komentar saya berfokus pada keterampilan atau perilaku? Bagaimana cara mengembangkan konten pelajaran?

## 3. Menentukan objek pengamatan

Jika guru mengalami masalah dengan perilaku peserta didik yang tidak pantas, pilih satu atau beberapa pilihan berikut:

- Lihatlah rencana guru atas kemungkinan masalah yang terjadi.
- Transkripsikan semua instruksi guru ke kelas, dan periksa kejelasannya. Tahukah peserta didik apa yang seharusnya terjadi? Apakah guru mencampur bagian organisasi dan isi dari instruksi peserta didik?

- Rekam pelajaran secara digital untuk merefleksikan penggunaan waktu guru. Apakah ada waktu pengelolaan yang berlebihan? Waktu menunggu?
- Rekam tanggapan guru. Apakah guru menangani perilaku yang tidak pantas dengan segera dan konsisten, atau apakah guru sering mengomel?

Untuk memeriksa suasana kelas peserta didik, lakukan satu atau lebih hal berikut ini.

- Hitung tanggapan peserta didik. Apakah ada persentase besar tanggapan negatif?
- Periksa pola interaksi peserta didik. Apakah guru lebih menyukai satu kelompok daripada yang lain?
- Untuk menilai lingkungan instruksional, pilih dari berikut ini.
  - o Periksa perkembangan tugas peserta didik.
  - o Menilai setiap kesempatan berlatih peserta didik. Apakah peserta didik memiliki banyak kesempatan untuk berlatih?
  - o Periksa penggunaan waktu pembelajaran.
  - o Hitung umpan balik dengan perhatian khusus pada umpan balik keterampilan.
  - o Evaluasi kualitas demonstrasi yang diberikan kepada kelas Anda.

Guru dapat menjawab pertanyaan di atas dan banyak pertanyaan lainnya dengan membuat rekaman audio. Menemukan jawaban dengan cara menentukan apa yang ingin guru nilai, mendengarkan rekaman, menghitung berapa kali setiap perilaku terjadi atau mencatat lamanya sesuatu terjadi, dan kemudian menentukan persentase. Kami sering menggunakan jenis rekaman ini untuk menganalisis umpan balik yang kami berikan kepada peserta didik dan bagaimana kami mengembangkan konten dengan kelas individu.

**Analisis Umpan Balik** Umpan balik, informasi yang diberikan guru kepada individu atau kelompok kecil peserta didik tentang kualitas gerakan atau perilaku mereka, berdasarkan pengamatan, adalah salah satu aspek pembelajaran yang dapat guru refleksikan dari rekaman audio atau digital.

**Formulir Umpan Balik Guru**

Nama Guru: \_\_\_\_\_ Tanggal: \_\_\_\_\_  
 Kelas/Aktivitas: \_\_\_\_\_ Jumlah Peserta didik: \_\_\_\_\_  
 Waktu Mulai: \_\_\_\_\_ Waktu Selesai: \_\_\_\_\_  
 Durasi: \_\_\_\_\_

Umpan Balik	Umpan Balik Perilaku		Umpan Balik Keterampilan						
	Pujian	Cemoohan	Positif	Korektif	Negatif	Selaras	Tidak Selaras	Total	Rata-Rata per-Menit
Spesifik									
Umum									
Total									
Rata-Rata per-Menit									

Rata-Rata .....

Komentar .....

Gambar 13.1 Formulir Umpan Balik Guru

Formulir umpan balik guru (Gambar 13.1) memungkinkan guru memeriksa umpan balik peserta didik dengan menghitung setiap komentar yang guru buat kepada peserta didik. Bergantung pada pelajaran dan minat peserta didik, guru mungkin hanya ingin menghitung jumlah dan jenis umpan balik yang guru berikan. guru mungkin juga ingin menentukan peserta didik mana yang menerima umpan balik peserta didik – dan jenis umpan balik apa yang mereka terima. Jika guru ingin menyelidiki total umpan balik yang guru berikan kepada peserta didik, hitung saja setiap pernyataan, letakkan di salah satu kategori umpan balik yang ditunjukkan pada Gambar 13.1 dan jelaskan di bawah. (guru mungkin ingin menggunakan semua kategori ini, atau hanya satu atau dua.)

Pilihan pertama guru dari jenis umpan balik bersifat spesifik versus umpan balik umum. Umpan balik khusus berkaitan dengan keterampilan atau perilaku peserta didik. Jika umpan baliknya spesifik, langkah selanjutnya adalah

menentukan apakah umpan balik mengenai keterampilan (gerakan) atau perilaku. Kemudian, tanyakan pada diri kita apakah peserta didik yang menerima umpan balik akan menganggapnya positif, korektif, atau negatif. Namun, jika tidak ada cara bagi peserta didik untuk mengetahui (hanya berdasarkan pernyataan guru) apakah komentar guru tentang keterampilan atau perilaku, umpan baliknya bersifat umum. “Baik” mungkin adalah pernyataan umpan balik umum yang paling umum terdengar dalam pelajaran pendidikan jasmani, diikuti dengan “Oke.” Selain itu, guru mungkin ingin menentukan apakah umpan balik itu sesuai atau tidak sesuai dengan isyarat pelajaran – khususnya, dengan apa yang kita minta agar dipikirkan peserta didik ketika guru terakhir memberi petunjuk. Umpan balik yang sejalan berhubungan langsung dengan isyarat yang guru ucapkan segera sebelum anak memulai tugas mereka. Sebaliknya, umpan balik yang tidak sesuai mungkin tentang sesuatu yang tidak pernah diberitahukan kepada peserta didik atau tidak diingatkan selama beberapa minggu. (Perhatikan bahwa jika peserta didik membuat kode umpan balik yang kongruen/tidak sesuai, itu akan menjadi “penghitungan ganda” berturut-turut. Satu untuk positif, korektif, atau negatif,

Asumsikan, misalnya, peserta didik sedang berlatih memukul dengan *paddle* (pemukul) dan guru berfokus pada mengajar mereka untuk membelokkan sisi mereka ke sasaran sehingga mereka dapat mengayun dengan lebih efisien. “Sisi ke target” diucapkan tepat sebelum mereka memulai tugas. Berikut ini adalah beberapa contoh umpan balik dan cara setiap pernyataan dikodekan pada formulir umpan balik guru pada Gambar 13.1.

- “Mariam, ayunan itu bagus! Guru benar-benar mengubah sisi peserta didik ke target.” (spesifik, keterampilan, positif, kongruen)
- “Hebat.” (umum, positif)
- “Mamat, ingatlah untuk tetap memperhatikan bolanya.” (spesifik, keterampilan, korektif, tidak sesuai)
- “Ambar, tinggallah di tempatmu sendiri.” (spesifik, perilaku, omelan)
- “Koko, cara untuk menjaga sisimu tetap pada target.” (spesifik, keterampilan, positif, kongruen)
- “Sisi bagus, Rosi.” (spesifik, keterampilan, positif, kongruen)
- Kadir, itu salah. (umum, negatif)
- “Samping, Anton.” (spesifik, keterampilan, korektif, kongruen)
- “Yunan, guru menghadapi target; jangan lakukan itu.” (khusus, keterampilan, negatif, kongruen)

Ketika kita menghitung berbagai pernyataan umpan balik peserta didik, guru akan memiliki profil yang memungkinkan peserta didik mengetahui jenis umpan balik yang cenderung guru berikan. Selain itu, guru dapat menentukan tingkat umpan balik per menit dengan membagi jumlah total pernyataan menjadi waktu yang telah berlalu untuk mengetahui berapa banyak umpan balik yang guru

berikan. Sementara informasi tentang jenis umpan balik yang diperlukan beragam (Rink 2003), pola yang baik untuk diperjuangkan adalah umpan balik yang sesuai dengan keterampilan, korektif, dan sebangun untuk meningkatkan pembelajaran, dan umpan balik perilaku positif untuk mempromosikan lingkungan yang sesuai. Jangan khawatir jika pola guru awalnya tidak muncul seperti yang Anda inginkan; bagaimanapun, apapun yang kita lakukan membutuhkan latihan. Kabar baiknya adalah menyesuaikan umpan balik relatif mudah.

Jenis informasi berguna lainnya yang dapat guru kumpulkan untuk refleksi adalah bagaimana konten dikembangkan dalam pelajaran guru. Ada tiga kategori informasi yang mungkin ingin guru kumpulkan berkenaan dengan pelajaran Anda: tugas yang guru berikan kepada peserta didik, perbaikan yang diminta untuk dipraktikkan oleh peserta didik, dan tantangan yang guru tawarkan. Tugas adalah apa yang sebenarnya guru minta peserta didik lakukan, seperti menggiring bola di ruang diri atau memantulkan bola saat berpindah tempat di ruang bebas. Perbaikan adalah tugas yang berfokus secara khusus pada isyarat tertentu untuk membantu peserta didik melakukan keterampilan dengan lebih efisien. Dalam kasus mengajar dribbling, perbaikan tugasnya mungkin “Kali ini, saat guru berlatih menggiring bola, berkonsentrasilah menggunakan pangkal jari kita” atau “Dengan tugas selanjutnya ini, pastikan untuk menekuk lutut saat menggiring bola.” Tugas pembenahan selalu diupayakan untuk meningkatkan kualitas prestasi peserta didik. Isyarat yang mungkin menjadi fokus tugas perbaikan dicantumkan di awal setiap segmen tugas dalam unit tema keterampilan. Terakhir, tantangan mengalihkan fokus untuk menggunakan keterampilan dalam situasi yang lebih menuntut atau menguji. Ini paling sering adalah situasi uji diri, kooperatif, atau kompetitif.

Setelah guru memberi label pada tugas, perbaikan, dan tantangan, buat plot pada grafik sesuai urutan terjadinya. Setelah peserta didik selesai, guru akan memiliki gambaran tentang kemajuan pelajaran peserta didik. Meskipun tidak ada pola pengembangan konten yang sempurna, aturan praktis yang baik adalah bahwa grafik harus mencerminkan pola zigzag dan bukan langkah. Penggunaan tugas, perbaikan, dan tantangan harus dicampur di seluruh pelajaran daripada tugas, tugas, tugas, tantangan. Perpaduan ini memungkinkan peserta didik untuk secara progresif mengembangkan keterampilan mereka sambil tetap termotivasi dan fokus.

#### 4. Teknik bantuan

Teknik observasi terbantu memberikan informasi yang tidak dapat diperoleh dengan teknik tanpa bantuan yang dijelaskan sebelumnya. Teknik terbantu melibatkan penggunaan orang lain untuk membantu mengumpulkan informasi observasi tentang pembelajaran Anda. Potensi “pengamat” adalah kolega yang bersedia membantu Anda menilai kinerja pembelajaran Anda, peserta didik dewasa yang bertanggung jawab (ini adalah kegiatan yang hebat bagi peserta

didik yang mungkin tidak dapat berpartisipasi), atau sukarelawan orang tua atau administrator (membangun dukungan yang besar untuk program guru). Teknik yang disajikan di sini memungkinkan peserta didik untuk memperoleh informasi yang lebih rinci tentang kesempatan latihan dan umpan balik, untuk menentukan bagaimana waktu digunakan selama kelas, dan untuk menilai kualitas peragaan yang diberikan kepada anak-anak.

---

### C. Komunitas Belajar Profesional

Teknik-teknik yang dijelaskan untuk merefleksikan praktik pembelajaran seseorang merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kinerja. Akan tetapi pembelajaran yang berhasil lebih dari sekadar menggunakan perilaku mengajar yang spesifik dengan cara yang telah ditentukan sebelumnya. Mengajar tidak pernah bisa sepenuhnya direduksi menjadi formula perilaku spesifik yang menjamin kesuksesan untuk semua guru dengan semua kelas (Glickman, Gordon, dan Ross-Gordon 2014). Bagaimanapun, observasi sistematis dapat membantu menjawab beberapa pertanyaan dan memberikan informasi yang dapat mempengaruhi kesuksesan seorang guru. Pertanyaan lain membutuhkan pemikiran dan analisis yang cermat, dan mereka tidak dapat dijawab melalui refleksi diri atau hanya dengan observasi sistematis. Terkadang kita perlu duduk bersama rekan kerja yang akan mendengarkan dengan cermat dan membantu kita memahami situasi tertentu. Inilah yang dilakukan komunitas belajar guru profesional membentuk komunitas belajar profesional untuk membangun hubungan yang memungkinkan mereka untuk belajar dari dan dengan satu sama lain. Komunitas ini didasarkan pada kepercayaan, kolegialitas, dan keinginan untuk belajar; di dalam diri mereka, individu berbagi kekhawatiran, pertanyaan, impian, dan harapan mereka tentang diri mereka sendiri sebagai guru (Parker, Patton, dan Tannehill 2012)

Jika guru tidak berhati-hati, mengajar dapat menjadi profesi yang sepi dan sulit; pentingnya komunitas tempat untuk berefleksi tidaklah dilebih-lebihkan. Seperti sebuah poster yang menggambarkan seorang guru yang kelelahan di akhir hari yang sangat sulit mengingatkan kita: "Tidak seorang pun pernah berkata bahwa mengajar itu akan mudah." Ketika pembelajaran seorang guru tidak berjalan dengan baik, atau ketika kita mengalami hari yang luar biasa, kelompok pendukung dapat memberikan kenyamanan dan dorongan atau berbagi kegembiraan. Sungguh meyakinkan memiliki sekelompok kolega yang stabil yang akan mendengarkan dengan cermat, memuji kesuksesan kita selaku guru secara lisan, dan membantu peserta didik membedah kekhawatiran guru. Bagi kita dalam pendidikan jasmani, penting untuk mencari komunitas belajar profesional yang disiplin atau kontennya spesifik (Patton dan Parker 2015). Seringkali komunitas belajar profesional didirikan di tingkat sekolah, dan ini dapat bermanfaat bagi guru pendidikan jasmani untuk tetap terhubung dengan misi dan inisiatif sekolah saat ini. Komunitas belajar profesional yang paling menguntungkan, dalam hal pembelajaran, untuk guru pendidikan jasmani, mungkin

berada di tingkat kota/kabupaten.. Dalam kasus ini, mungkin perlu bagi guru pendidikan jasmani di suatu kota/kabupaten. untuk meminta satu atau setengah hari pengembangan profesional hanya untuk guru pendidikan jasmani. Kebanyakan guru terkadang mengeluhkan kondisi mengajar, orang tua, administrator, atau sesama guru. Kita semua mengalami hari-hari sulit. Namun, di dalam komunitas belajar profesional, mengeluh tidak pantas karena sering kali bersifat racun dan cenderung mencemari pemikiran orang lain. Komunitas belajar profesional dirancang untuk meningkatkan pembelajaran dan pembelajaran dengan memberdayakan guru sebagai pelajar.

Mengajar tidak akan pernah menjadi ilmu yang pasti dan dapat diprediksi. Akan selalu ada seni untuk mengajar secara efektif. Refleksi diri, teknik observasi sistematis, dan kelompok pendukung adalah tiga pendekatan untuk meningkatkan kinerja mengajar dan kepuasan pribadi serta antusiasme seseorang untuk mengajar; jika digabungkan, mereka dapat mengarah pada refleksi yang melampaui analisis teknis ke analisis kritis tentang apa yang terjadi dalam pembelajaran.

### Ringkasan

Pembelajaran reflektif adalah proses perkembangan, dan karena pembelajaran efektif melibatkan pembelajaran, itu adalah proses seumur hidup yang berkelanjutan. Guru yang ingin menjadi lebih efektif menjalankan siklus refleksi yang mencakup mendeskripsikan pembelajaran, mengkritik pembelajaran, dan menetapkan tujuan untuk membimbing pemikiran mereka tentang pembelajaran.

Menjelaskan pembelajaran melalui refleksi diri melibatkan kontemplasi yang bijaksana dari tindakan mengajar. Biasanya menghasilkan produk permanen seperti buku harian atau jurnal. Pengamatan sistematis dapat digunakan untuk mengumpulkan kumpulan informasi spesifik dan terdefinisi yang teratur dan terfokus untuk mengkritik pembelajaran. Ini dapat diklasifikasikan ke dalam teknik tanpa bantuan dan bantuan. Tujuan pengaturan memungkinkan guru refleksi untuk menentukan apakah mereka membuat perubahan pada praktik mereka yang meningkatkan pembelajaran peserta didik.

Bantuan berharga dalam proses refleksi guru adalah komunitas belajar profesional, atau komunitas pembelajaran profesional. Kelompok-kelompok ini, yang terdiri dari sesama guru, tidak hanya dapat memberikan kenyamanan dan dorongan tetapi juga lingkungan di mana guru belajar dari dan dengan satu sama lain. Ketika sekelompok rekan secara aktif mendengarkan pertanyaan satu sama lain dan membantu mengklarifikasi pikiran satu sama lain, keterampilan mengajar dan pengetahuan semua anggota meningkat.

## Kesadaran Ruang



## Konsep Kunci

- Kategori konsep gerakan meliputi kesadaran ruang (lokasi, arah, level, jalur, perluasan); usaha (waktu, kekuatan, alur); dan hubungan (dari bagian tubuh, dengan objek, dengan orang).
- Pengalaman belajar dalam unit konsep ini dirancang untuk membantu peserta didik mencapai pemahaman konsep fungsional (kognitif dan psikomotor).
- Begitu peserta didik memahami konsep gerakan, itu dapat digunakan dalam kombinasi dengan konsep lain dan dikombinasikan dengan keterampilan.

### Aktivitas: Menggerakkan Seluruh Tubuh di Ruang Diri

Pengaturan : Anak-anak tersebar di seluruh ruang bebas atau ruang bebas

#### Tugas/Tantangan:

- T** Sejauh ini, semua yang telah guru lakukan di ruang diri adalah berguling, meregangkan, dan memutar; Anda belum benar-benar menggerakkan seluruh tubuh peserta didik menggunakan gerakan khusus apa pun. Kali ini, mari berlatih berjalan di tempat, di ruang diri. Ingat, Anda tidak bisa pergi; berpindah ke mana pun dari pulau Anda atau keluar dari sangkar burung itu saja wilayah yang Anda miliki.

*Tindakan lain untuk berlatih di ruang diri: loncat, melompat, dan berputar perlahan seperti penari.*

## Upaya (Konsep Waktu, Kekuatan, dan Gerak Ikutan)



## Aktivitas: Berpindah Tempat dan Diam dengan Menggunakan Perubahan Waktu

Pengaturan : Peserta didik menyebar di seluruh ruang ruang bebas

### Tugas/Tantangan:

- T** Kali ini, mulailah gerak berpindah dengan eksploitasi kecepatan yang cepat, dan lanjutkan dengan kecepatan yang cepat; kemudian diam dengan sangat cepat dalam posisi seimbang. Gerakannya harus seperti ini: Mulailah dengan sangat cepat seolah-olah Anda telah ditembakkan dari meriam; lalu bergerak cepat seolah-olah peseta didik sedang lari dari seseorang; lalu diam dengan cepat seolah-olah seseorang mengejutkan temannya dan peserta didik yang lain tidak dapat bergerak. Jadikan setiap segmen perjalanan peserta didik sangat jelas sehingga guru dapat mengetahui kapan peserta didik berpindah dari satu bagian ke bagian lainnya. Guru akan memberi isyarat awal; lalu peseta didik dengan isyarat sendiri.
- T** Sekarang setelah peseta didik berlatih memulai secara mendadak, melaju dengan cepat, dan kemudian berhenti, guru akan membuat urutan menggunakan kecepatan tersebut. Pilih satu posisi *start* tiba-tiba, berpindah dengan cepat, dan diam yang benar-benar peserta didik sukai, dan praktikkan hingga peserta didik dapat melakukannya dengan lancar dan terkontrol. Masing-masing dari ketiga bagian tersebut harus sangat jelas dan sangat berbeda satu sama lain. Setelah guru merasa urutannya benar-benar bagus, praktikkan tiga kali lagi. Ingat, mulai dan akhiri di tempat yang sama setiap saat. Ketiga gerakan peseta didik harus terlihat sama setiap saat, seolah-olah telah direkam.
- T** Sekarang mulailah dengan sangat lambat, seperti mobil di pagi yang dingin. Saat guru melakukan pemanasan, tingkatkan kecepatan secara bertahap sampai Anda bergerak cepat. Kemudian diam tiba-tiba. Urutannya akan terlihat seperti ini: lambat awal yang lambat, peningkatan bertahap ke kecepatan cepat, lalu diam. Ini berbeda dari aktivitas berpindah peserta didik sebelumnya, jadi buatlah perbedaan itu sangat jelas.
- T** Sekarang buat urutan yang mencakup *start* lambat yang secara bertahap meningkat menjadi kecepatan tinggi dan tiba-tiba berhenti. Latih urutannya sampai peserta didik siap untuk menunjukkan kepada orang lain, yang, setelah melihatnya, seharusnya dapat memberi tahu guru apa ketiga bagian itu.

*Anak-anak sering kali menyamakan kelambatan dengan tindakan yang berat, tersentak-sentak, dan kaku, bukan dengan gerakan yang anggun. Contoh hewan dengan gerakan lambat dan anggun dapat digunakan di sini.*

---

## A. Mendesain Urutan

Berikut adalah beberapa tip yang kami anggap berguna ketika mulai memiliki urutan desain aktivitas yang anak-anak susun secara mandiri.

- Mendampingi peserta didik untuk menyusun aktivitas mandiri membutuhkan waktu.
- Menyusun urutan menjadi bentuk sederhana yang mudah diingat-untuk contoh, bentuk awal, fase bergerak tengah berdasarkan aspek gerakan tertentu, bentuk akhir.
- Latih bentuk awal dan akhir secara terpisah sebelum menambahkan gerakan tengah.
- Awalnya, berikan isyarat awal, beberapa waktu untuk berlatih (20-25 detik), kemudian isyarat akhir.
- Tahap pertama, ajak peserta didik mencermati gerakan apa yang perlu dimasukkan (perubahan level, kecepatan, dan lain sebagainya).
- Mintalah peserta didik mengulangi urutannya beberapa kali. Aspek gerakan tengah mungkin sangat sedikit setiap saat, tetapi awal dan akhir harus tetap konstan.
- Meminta pertanggungjawaban peserta didik atas apa yang telah mereka buat-misalnya, bagi kelas menjadi dua dan minta mereka mempresentasikan urutan mereka kepada orang lain; atau tuliskan.

Seiring dengan meningkatnya kemampuan peserta didik dalam merancang urutan, peserta didik dapat secara bertahap melonggarkan beberapa pedoman ini, tetapi kami telah menemukan langkah-langkah ini berguna bagi peserta didik dan guru ketika peserta didik pertama kali mulai membuat urutan gerakan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Buku Panduan Guru: Anak Aktif Bergerak – Pendekatan Reflektif  
Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas II

Penulis : George Graham, dkk.

Penyadur : Ahmad Rithaudin, Saryono

ISBN : 978-602-244-781-8

Unit  
**16**

## Hubungan (Gabungan Konsep Gerak)



KONSEP PENGEMBANGAN GERAK

Konsep hubungan penting tidak hanya dalam pembelajaran pendidikan jasmani tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Mengemudi dari tempat kerja dengan mobil, bermanuver melalui lorong yang dipenuhi orang-orang di pasar super, atau berjalan di tengah kerumunan – semua aktivitas ini melibatkan hubungan yang kompleks dan dinamis. Dan setiap hubungan melibatkan beberapa variabel kontekstual (tubuh, bagian tubuh, dan objek) dalam interaksi simultan.

## A. Aktivitas Diam dengan Bagian Tubuh yang Berbeda



Gambar 16.1 Peserta didik mempraktikkan aktivitas diam (tidak bergerak) pada bagian tubuh yang berbeda.

Pengaturan : Peserta didik menyebar di ruang ruang bebas

### Tugas/Tantangan :

**T** Ketika saya mengatakan “bergerak,” peserta didik akan berjalan-jalan di ruang bebas. Ketika peserta didik mendengar isyarat berhenti, sentuh bagian tubuh yang menyentuh ke lantai. Jadi, jika saya panggil “Siku” saat peserta didik berhenti, sentuh siku peserta didik ke lantai. Saat peserta didik bergerak, berhati-hatilah untuk tidak bertemu orang lain dan pastikan untuk tinggal di ruang diri, sehingga peserta didik tidak menyentuh siapa pun ketika peserta didik mencoba menyentuh bagian tubuh yang berbeda ke lantai. Kegiatan ini akan mulai berjalan sangat cepat, jadi sentuh bagian-bagian ke lantai secepat mungkin, dan buatlah sangat jelas bagian mana yang menyentuh lantai.

*Bagian tubuh dapat mencakup lengan, pergelangan kaki, kaki, kaki samping, dan pinggul. Untuk tantangan lebih lanjut, ubah dari berjalan ke berlari, meluncur, melompat, bergelombang, dan lain sebagainya.*

- T** Ketika peserta didik melakukan aktivitas berpindah kali ini, menyentuh bagian tubuh ke lantai, sentuh bagian tubuh yang saya panggil ke bagian yang sama dari orang lain. Jadi, jika saya menyebut “Tumit” berhenti, sentuh tumit peserta didik ke tumit satu orang lain, dan kemudian diam. Saat peserta didik melakukan ini, buat bagian yang menyentuh sangat jelas; Jangan hanya berdiri di samping orang lain. Agar aman, pastikan saat peserta didik menyentuh bahwa peserta didik berhenti terlebih dahulu dan kemudian menyentuh dengan mudah sehingga tidak ada yang terluka. Idanya adalah untuk dengan cepat dan mudah menyentuh dan kemudian siap untuk bergerak lagi. Siap?

*Bagian tubuh dapat mencakup pergelangan tangan, bahu, dahi, lutut, ibu jari, lengan, pergelangan kaki, kaki, siku, kaki, samping, atau punggung.*

*Catatan: Kegiatan ini dapat dimulai secara perlahan, tetapi untuk benar-benar menantang anak-anak, kecepatan harus ditingkatkan secara signifikan.*

### Berpindah Menggunakan Bagian Tubuh yang Berbeda

Pengaturan : Peserta didik menyebar di ruang bebas atau ruang bebas

#### Tugas/Tantangan :

- T** Kali ini, menyeimbangkan pada bagian tubuh yang berbeda, peserta didik akan berjalan menggunakan bagian tubuh yang berbeda. Bagian tubuh apa yang biasanya kita gunakan? Mari kita mulai dengan kaki, hanya untuk pemanasan. Pastikan untuk berjalan di semua ruang dan tetap berdiri. Mari kita mulai berjalan dengan cara yang berbeda.
- T** Sekarang cobalah sesuatu yang sedikit berbeda: gunakan tangan dan kaki. Ingatlah untuk berjalan dengan tangan dan kaki, menyentuh lantai pada suatu waktu. Siap? Cobalah untuk mengelilingi dan menggunakan ruang sebanyak mungkin. Pastikan untuk berpindah tempat ke ruang lain.
- T** Kali ini guru akan membuat cara berjalan peserta didik sendiri menggunakan bagian tubuh yang berbeda (bukan kaki peserta didik). Saat peserta didik melakukan ini, pastikan bahwa saya dapat mengetahui dari hanya melihat bagian tubuh apa yang peserta didik gunakan untuk berjalan; peserta didik harus menggunakan bagian tubuh yang berbeda untuk bergerak di sekitar ruangan. Berhati-hatilah untuk berjalan tanpa menggunakan kaki dan tidak menyentuh orang lain.

*Cara berjalan dapat dilakukan dengan merangkak, berguling, bergeser di kursi, dan lain-lain.*

## Menyeimbangkan (Membentuk Sikap Tubuh Deimbang) pada Bagian yang Cocok dan Tidak Cocok

Pengaturan : Setiap anak di ruang sendiri

### Tugas/Tantangan :

- T** Kali ini, aktivitas yang akan dilakukan adalah menyeimbangkan pada sejumlah bagian tubuh tertentu, peserta didik akan menyeimbangkan pada bagian yang sama dan bagian yang berbeda. Bagian yang sama disebut bagian yang cocok. Bagian apa yang peserta didik miliki yang cocok atau sama? (Peserta didik menanggapi “Tangan,” “Kaki,”) Bagus, baik, mari kita coba seimbangkan beberapa bagian itu. Pertama mari kita coba yang mudah: kaki. Sekarang, bagaimana dengan lutut? Pikirkan salah satu dari anda sendiri. Pastikan bahwa bagian yang peserta didik gunakan bagian yang cocok. Untuk alasan keamanan, hindari menyeimbangkan di tangan.
- T** Sekarang pilih satu set bagian yang cocok; membuat keseimbangan yang peserta didik sukai dan mempraktikkannya. Pastikan peserta didik tahu nama bagian yang cocok seimbangkan karena guru akan melihat sekitar dan meminta beberapa dari peserta didik, hanya untuk memastikan.
- T** Kali ini peserta didik akan menyeimbangkan pada bagian yang berbeda. Bagian yang berbeda adalah bagian yang tidak cocok satu sama lain; mereka tidak sama. Apa saja kemungkinan kombinasi dari berbagai bagian? (Peserta didik menanggapi “Lutut dan siku,” “Punggung dan tangan,”) Mari kita coba beberapa. Pertama, coba kursi dan kaki. Sekarang coba bahu dan siku. Bagaimana dengan lutut dan siku? Sekarang, buat satu kombinasi sendiri.
- T** Sekarang pilih satu set bagian yang berbeda dan buat keseimbangan peserta didik sendiri. Pastikan bagian berbeda yang peserta didik gunakan sangat jelas karena saya mungkin bertanya apa itu.

## Bentuk Tubuh Membulat, Menyempit, Melebar dan Membengkok

Pengaturan : Peserta didik di posisi masing masing

### Tugas/Tantangan :

- T** Hari ini peserta didik akan belajar tentang berbagai bentuk yang dapat peserta didik buat dengan tubuhmu. Semua orang menemukan ruang mandiri sehingga tidak dapat menyentuh orang lain. Bentuk pertama yang akan kau buat adalah huruf “S”. Kalian semua mencoba membuat “S” dengan tubuh kalian; tahan dan diam. Bentuk ini disebut bentuk bengkok.

- T** Sekarang buat bentuk bengkok yang berbeda sendiri. Saat peserta didik melakukannya, pastikan seluruh tubuh peserta didik bengkok, bukan hanya lengan dan kaki peserta didik. Cobalah untuk memutar tulang belakang peserta didik, juga. Untuk setiap bentuk baru, cobalah untuk memegang sangat masih seperti patung.
- T** Bentuk berikutnya meliukkan. Cobalah untuk membuat seluruh tubuh peserta didik terlihat seperti bola atau seperti huruf “O.” Ini disebut bentuk bulat.
- T** Sekarang cobalah untuk membuat bentuk bulat yang berbeda dengan diri sendiri. Pastikan seluruh tubuh peserta didik membuat bentuk bulat dan itu sangat bulat. Ingat, hal-hal bulat tidak memiliki benjolan di dalamnya.
- T** Kali ini kau akan membuat bentuk pensil. Semua bagian tubuhmu dekat dengan bagasimu. Ini disebut bentuk yang sempit.
- T** Temukan bentuk sempit lainnya sendiri. Berpura-pura seolah-olah peserta didik bersembunyi di balik pintu dan tidak ingin ditemukan.
- T** Menurutmu apa kebalikan dari sempit itu? Lebar, benar. Sekarang membuat tubuh Peserta didik seluas mungkin. Perpanjang bagian tubuh peserta didik selebar mungkin.
- T** Cobalah bentuk sikap melebar lainnya sendiri. Ingat selebar mungkin, seolah-olah peserta didik mencoba untuk menghentikan seseorang dari berkeliling Peserta didik.
- T** Kali ini pilih bentuk favorit Peserta didik, buatlah dan tahan beberapa saat. Guru akan berkeliling di sekitar dan menebak jenis bentuknya, jadi membuat bentuk Peserta didik sejemelas mungkin. Bentuk peserta didik harus lebar, sempit, bulat, atau bengkok.
- T** Hal-hal yang akan menjadi sedikit lebih sulit kali ini. Tinggal di ruang peserta didik sendiri, peserta didik akan membuat bentuk yang luas. Kemudian, ketika saya memberikan isyarat, mengubah bentuk lebar Peserta didik menjadi bentuk sempit, dan tahan sangat diam. Perbedaan antara bentuk lebar dan sempit harus sangat jelas. Buat bentuk lebar dan tahan. Sekarang ubah bentuk lebar itu menjadi bentuk yang sempit.
- T** Coba lagi—bentuk lebar lainnya; berubah menjadi bentuk yang sempit.
- T** Sekarang, ketiga.
- T** Kali ini, pilih bentuk yang paling peserta didik sukai dan praktikkan sampai berubah sangat mudah dari lebar ke sempit. Kerjakan sampai itu yang terbaik dan kedua bentuknya sangat jelas.
- T** Peserta didik pikir tugas terakhir itu sulit? Yang satu ini bahkan lebih sulit! Apakah peserta didik kau bisa melakukannya? Peserta didik akan berubah dari bentuk bengkok menjadi bentuk bulat. Jadi buatlah bentuk bengkok peserta didik. Mengerti? Dengan isyarat, ubah bentuk bengkok itu menjadi bentuk bulat.

- T** Sekarang, mari kita coba *twisted* yang berbeda untuk bentuk bulat.
- T** Dan ketiga dipelintir ke bentuk bulat. Pastikan bentuk bengkak peserta didik benar-benar bengkak, dan bentuk bulat sangat bulat. Saya harus dapat dengan mudah membedakannya.
- T** Sekarang, pilih bentuk bulat dan bengkak favorit peserta didik. Latih yang favorit peserta didik sehingga gerakan peserta didik dari putaran ke putaran halus (tidak tersentak-sentak) dan bentuk peserta didik begitu jelas sehingga kepala sekolah dapat dengan mudah membedakannya jika beliau masuk.

## Berpindah Tempat



## Berpindah Tempat dengan Cara yang Berbeda

Pengaturan : Peserta didik menyebar di seluruh ruang bebas

### Tugas/Tantangan :

- T** Berpindah tempat ke seluruh ruang bebas dengan dua kaki. Sesuai instruksi, ubah cara peserta didik berpindah tempat, namun tetap berdiri.
- T** Berapa banyak cara berbeda yang dapat Anda lakukan untuk memindahkan kaki?
- T** Berpindah tempat ke seluruh ruang bebas dengan dua kaki dan dua tangan; perjalanan maju, mundur, dan cara samping di kaki dan tangan peserta didik.
- T** Berpindah tempat ke seluruh ruang pada bagian tubuh selain kakimu. Berapa banyak kombinasi yang dari bagian tubuh yang dapat peserta didik gunakan untuk berpindah tempat?

## Berpindah Tempat dengan Perumpamaan

Pengaturan : Peserta didik menyebar di seluruh ruang bebas

### Tugas/Tantangan :

- T** Berpindah tempat melintasi ruang bebas seperti kelinci, melompat dari dua kaki ke dua kaki; berpindah tempat seperti katak.
- T** katak, melompat dari pos ke pos.
- T** Berpindah tempat ke seluruh ruang bebas, berjalan seolah-olah masuk lumpur lengket atau lautan selai kacang.
- T** Berjalan seperti robot. Berbaris seperti seorang tentara.
- T** Berpindah tempat ke seluruh ruang bebas seperti gajah besar. Apakah langkah peserta didik berat atau ringan?
- T** Berpindah tempat seperti jerapah tinggi dengan kepala di atas awan.
- T** Berlari dengan tenang seperti rusa melalui hutan.
- T** Merayap seperti ular. Merangkak seperti cacing atau seperti siput.

## Berpindah Tempat Melalui Jalur Tali

Pengaturan : Jalur rintangan spidol dan tali lantai untuk membentuk berbagai jalur dengan lebar berbeda untuk perjalanan.

### Tugas/Tantangan :

- T** Dengan isyarat, kelilingi penanda dan antar batas tali tanpa mereka bersentuhan. Cobalah untuk menyelesaikan dengan skor sempurna – tanpa sentuhan.
- T** Ulangi latihan ini dengan lokomotor berbeda gerakan.
- T** Tantang diri peserta didik untuk melakukan gerak berpindah melewati rintangan menyelesaikan jalur tiga kali tanpa tabrakan dengan orang lain atau item dalam satu aktivitas.

## Berpindah Tempat di antara Bentuk yang Melebar dan Menyempit

Pengaturan : Peserta didik dengan pasangan, tersebar di seluruh ruang bebas

### Tugas/Tantangan :

- T** Berdirilah di ruang diri, lakukan peregangan ke segala arah untuk memastikan peserta didik memiliki ruang diri yang jelas; bukan itu penting bahwa peserta didik berada di dekat pasangan peserta didik. Mitra A, berdirilah di ruang diri peserta didik, rentangkan tangan peserta didik dan kaki untuk membuat bentuk yang sangat besar dan lebar. Mitra B, berpindah tempat ke seluruh ruang bebas dengan lokomotor apa pun pola motorik yang peserta didik inginkan; hindari menyentuh siapa pun berpindah tempat atau bentuk lebar stasioner. Mitra berganti peran setelah 30 detik perjalanan .
- T** Mitra B, berdirilah di ruang pribadi peserta didik dengan bentuk baris. Mitra A, berjalan di ruang bebas tanpa tabrakan; selalu mencari ruang terbuka saat peserta didik berpindah tempat. Ganti peran setelah 30 detik.

Tingkat Prakontrol (TKU): Pengalaman Pembelajaran yang Menuju Pengembangan Keterampilan

Pengalaman tingkat kontrol dirancang untuk membantu peserta didik menguasai keterampilan lokomotor dasar dan mengembangkannya kemampuan berpindah dengan tepat. Perhatian guru sekarang berubah untuk menggunakan elemen kritis dan pemodelan dengan bentuk yang benar. Penguasaan keterampilan lokomotor

dasar adalah fokus untuk memulai pengalaman tingkat kontrol. Mengikuti penguasaan lokomotor, pengalaman pembelajaran berfokus pada penggunaan pola perjalanan yang berbeda dengan konsep gerakan, berpindah tempat secara ritmis dan berpindah tempat secara ekspresif untuk menciptakan gerak ritmis baru.

*Catatan tentang isyarat:* Meskipun beberapa isyarat dicantumkan untuk banyak pengalaman belajar, penting untuk difokuskan hanya satu isyarat pada satu waktu. Dengan begini, peserta didik dapat berkonsentrasi pada isyarat itu. Setelah peserta didik memberikan umpan balik pada peserta didik dan amati bahwa sebagian besar telah mempelajari isyarat, inilah waktunya untuk fokus satu sama lain.

## Mengejar, Berlari, dan Menghindar



## Mengejar dengan Percaya Diri

Pengaturan : Peserta didik menyebar di ruang bebas atau ruang bebas

### Tugas/Tantangan/Pertanyaan :

- T** Untuk tugas ini, peserta didik akan memiliki pasangan yang percaya diri. Dengan isyarat, cobalah untuk menangkap pasangan peserta didik. Pasangan peserta didik sangat cepat, jadi peserta didik harus bekerja keras untuk menangkapnya. Ingat, semua orang mengejar, jadi lihat ke depan juga untuk menghindari tabrakan.
- T** Kali ini, peserta didik akan mengejar kucing peserta didik yang sudah dilepaskan tali pengikatnya. peserta didik ingin menangkap kucing peserta didik sebelum sampai di jalan.
- P** Apa perbedaan antara mengejar, berlari, dan menghindari?

### Tingkat kontrol (TKU) : Pengalaman Belajar yang Menghasilkan Pengembangan Keterampilan

Peserta didik yang dengan kompeten dapat melakukan berbagai manuver cepat dan menghindari sambil berlari cepat berada pada level kontrol. Pengalaman belajar tingkat kontrol yang menantang membuat peserta didik menjaga mata mereka tetap fokus pada peserta didik target dan bereaksi cepat terhadap gerakan peserta didik itu dengan mengejar, melarikan diri dari, atau menghindari anak target. Tugas tersebut meliputi:

- T** Tetap sedekat mungkin dengan rekan yang berlari dan menghindar.
- T** Mengejar seseorang yang telah diberi sedikit permulaan dan sedang berlari.
- T** Mencoba berlari melintasi bidang sambil menghindari satu atau lebih pemburu.

Pengalaman belajar ini dirancang untuk memungkinkan peserta didik berlatih mengejar, berlari, dan menghindar dalam situasi yang relatif statis. Seringkali mengejar, berlari, dan menghindar digabungkan hanya dengan satu variabel lain.

**Catatan tentang kriteria gerak:** Meskipun beberapa isyarat dicantumkan untuk banyak pengalaman belajar, penting untuk berfokus hanya pada satu isyarat pada satu waktu. Dengan cara ini, peserta didik dapat berkonsentrasi hanya pada kriteria itu. Setelah peserta didik memberikan umpan balik kepada peserta didik dan mengamati bahwa sebagian besar telah mempelajari isyarat, inilah saatnya untuk berfokus pada yang lain.

## Menghindar dalam Merespon Suatu Isyarat

Pengaturan : Peserta didik menyebar di ruang bebas atau ruang bebas

Kriteria Gerak :

- Berpura-pura (Melangkah / bersandar ke satu arah; pergi ke yang lain).
- Secepat kilat ( Lakukan gerakan Anda lebih cepat dari kecepatan cahaya).

**Tugas/Tantangan :**

- T** Sekarang peserta didik akan menjadi sangat licik. Saat Anda melakukan perjalanan melintasi ruang bebas, anggaplah Anda sedang berjalan ke satu arah dan kemudian dengan cepat berubah dan pergi ke arah yang berbeda ketika peserta didik mendengar isyaratnya.
- T** Kali ini, setiap kali peserta didik mendengar isyarat, cobalah untuk tidak memberi tahu siapa pun ke arah mana peserta didik akan pergi; cobalah untuk berpura-pura dengan melihat ke satu sisi dan melangkah ke sisi lain.
- T** Sekarang, alih-alih guru memberi peserta didik isyarat, peserta didik akan memalsukannya sendiri. Kapanpun peserta didik mendekati orang lain, berpura-puralah peserta didik akan pergi ke satu arah, tapi pergi ke arah lain. Cobalah untuk benar-benar membingungkan orang lain sehingga dia tidak tahu ke mana peserta didik akan pergi. Lakukan gerakan cepat setelah peserta didik memutuskan ke mana peserta didik akan pergi.
- T** Lihat apakah peserta didik dapat melakukan perjalanan dan menghindar selama 20 detik tanpa bertabrakan dengan siapa pun.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Buku Panduan Guru: Anak Aktif Bergerak – Pendekatan Reflektif  
Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas II

Penulis : George Graham, dkk.

Penyadur : Ahmad Rithaudin, Saryono

ISBN : 978-602-244-781-8

Unit  
**19**

## Menekuk, Meregangkan, Menggulung, dan Memutar



PENGEMBANGAN TEMA  
KETERAMPILAN

## Meringkuk lalu Berguling seperti Bola

Pengaturan : Matras untuk setiap satu atau dua anak, atau tempat berumput yang luas; peserta didik diposisikan sedemikian rupa sehingga mereka tidak berguling ke satu sama lain.

### Tugas / Tantangan :

- T** Bisakah peserta didik membuat tubuh peserta didik seperti bola? Berapa banyak cara bola Anda bisa bergerak di ruang diri peserta didik? Ingat, hanya bola bundar yang menggelinding.

## Menekuk Bagian Tubuh

Pengaturan : Peserta didik menyebar di seluruh ruang bebas atau bebas.

### Tugas / Tantangan :

- T** Jelajahi bagian tubuh yang membungkuk saat berada di ruang sendiri. Berapa banyak bagian tubuh yang dapat menekuk? Jari, pergelangan tangan, siku, lutut, pergelangan kaki. Buat sudut yang sangat tajam saat Anda menekuk bagian tubuh.
- T** Buat bentuk kontras saat peserta didik menekuk bagian tubuh yang berlawanan, misalnya, menekuk jari tangan kiri melawan jari tangan kanan atau lengan kiri melawan lengan kanan. Saya akan memainkan beberapa musik saat peserta didik membuat gerak berirama dengan menekuk bagian tubuh.
- T** Berdiri di ruang diri peserta didik, bungkukkan badan ke depan di pinggang, buat sudut 90 derajat dengan tubuh peserta didik. Ini disebut posisi tombak dalam senam dan dalam menyelam.



Gambar 19.1 Seorang peserta didik pada tingkat prakontrol atau kontrol memutar cenderung memutar bagian tubuh tanpa memutar batang tubuh

## Memutar dalam Ruang diri/Ruang Pribadi

Pengaturan : Peserta didik menyebar di seluruh ruang bebas atau bebas.

**Tugas/Tantangan :**

- T** Berdiri di ruang diri Anda dengan kaki "menempel" ke lantai. Putar batang tubuh peserta didik searah jarum jam tanpa menggerakkan kaki peserta didik. Ini adalah tindakan memutar. Sekarang putar batang tubuh berlawanan arah jarum jam. Ingat, jaga agar kaki Anda tetap menempel kuat – tidak ada gerakan.
- T** Rentangkan lengan peserta didik ke luar menyamping. Putar lengan peserta didik dengan gerakan maju. Putar dengan gerakan mundur. Putar satu tangan ke depan dan yang lainnya ke belakang; membalikkan gerakan memutar. Silangkan tangan peserta didik di depan peserta didik. Apakah ini gerakan memutar? Tidak, bagian tubuh harus berputar untuk gerakan memutar.
- T** Duduk di ruang diri peserta didik, putar satu kaki ke arah tubuh. Putar kedua kaki ke dalam. Putar kedua kaki ke luar. Bagian tubuh apa yang bisa memelintir? Lengan, kaki, dan batang tubuh. Ingat satu bagian menempel seperti lem; itu tetap diam sementara bagian lain melakukan gerakan melintir/memutar.
- T** Duduk atau berbaring di ruang pribadi peserta didik, mulailah memelintir bagian tubuh yang berbeda hingga peserta didik terlihat seperti pose tubuh pose tubuh *pretzel* (mirip dengan bersila). Berapa banyak bagian tubuh berbeda yang dapat peserta didik putar? Buat pose tubuh *pretzel* (bersila) yang sangat unik. Saat semua orang telah menyelesaikan putarannya, diam seperti pose akan difoto.

## Peregangan, Bentuk Tubuh, dan Penggerak

Pengaturan : Peserta didik berpasangan, menyebar di seluruh ruang bebas.

**Tugas / Tantangan :**

- T** Berdiri di ruang diri peserta didik, lakukan peregangan ke segala arah untuk memastikan peserta didik memiliki ruang diri yang jelas; tidak penting bahwa peserta didik berada di dekat pasangan peserta didik. Mitra A, berdirilah di ruang pribadi peserta didik, rentangkan lengan peserta didik untuk membuat bentuk yang sangat besar dan lebar. Mitra B, berpindah tempat ke seluruh ruang bebas dengan pola lokomotor apa pun yang peserta didik inginkan; hindari menyentuh siapa pun yang berpindah tempat atau berdiri dalam tubuh yang lebar.

*Minta mitra mengganti aktivitas perjalanan dan stasioner setelah 1 atau 2 menit perjalanan.*

- T** Mitra B, berdirilah di ruang diri Anda dengan memutar untuk membentuk bentuk yang tinggi dan sempit. Mitra A, jalankan di seluruh ruang bebas tanpa benturan; selalu mencari ruang terbuka saat peserta didik berpindah tempat.

*Ganti peran setelah sekitar 30 detik.*



## Melompat dan Mendarat



## Melompat Jauh

**Pengaturan** : Tali (satu anak satu tali) ditempatkan di sekitar tepi area pengajaran; tanda memakai selotip (satu anak satu selotip) di dinding

### Tugas/Tantangan :

- T** Letakkan tali kalian di lantai, jauhkan dari orang lain. Lompat tali kalian, mendaratlah sejauh mungkin dari tali kalian. Cobalah lompat dua kaki ke dua kaki. Selanjutnya, coba lompat satu kaki ke dua kaki.
- T** Letakkan selotip kalian di atas lantai. Berbaringlah dengan kaki menyentuh tanda selotip, dan letakkan tali di bagian atas kepala peserta didik. Jika kalian mengalami kesulitan, mintalah seorang teman untuk membantu. Jarak dari tali ke selotip adalah seberapa tinggi kalian. Berdirilah di belakang tali kalian, cobalah untuk melompat setinggi kalian. Seberapa dekat kalian dengan selotip kalian?

**Peringatan** : Ingat, mendaratlah di atas kakimu.

- T** Bisakah kalian melompat lebih jauh dari tinggi kalian?

## Melompat Tinggi

**Pengaturan** : Pita digantung dengan berbagai ketinggian pada tali yang direntangkan di sepanjang area aktivitas (standar bola voli portabel dapat digunakan sebagai penyangga untuk tali yang direntangkan)

### Tugas/Tantangan :

- T** Lompatlah untuk melihat apakah kalian dapat menyentuh pita yang tergantung di tali.
- T** berlari dan melompatlah untuk menyentuh pita.

**Peringatan** : Lakukan pemeriksaan keamanan untuk memastikan setiap peserta didik memiliki ruang yang cukup untuk berlari, melompat, dan mendarat dengan aman, tanpa tabrakan dengan anak lain.

## Melompat Melewati Tali Ayun atau Putaran Tali

Pengaturan : Kelas dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing kelompok dengan tali "panjang".

### Tugas/Tantangan :

**T** Dalam kelompok yang terdiri atas tiga orang, kalian akan bergantian melompati tali ayun. dua peserta didik dengan hati-hati mengayunkan tali dari sisi ke sisi sementara peserta didik ketiga melompat. Rahasiannya adalah mengatur waktu lompatan kalian; melompat saat tali berayun ke arah kalian. Setelah lima lompatan, bertukar tempat.

**T** Berlatihlah sebanyak 10 lompatan tanpa kesalahan.

Pada tingkat kontrol, kami mendorong peserta didik untuk berlatih lompat jauh dan lompat tinggi sampai pendaratan mereka seimbang dan terkontrol dengan tujuan menjadi pola yang matang dalam melompat dan mendarat. Peserta didik mulai mengeksplorasi fase terbang pada lompatan; mereka menemukan dunia -lompat tali. Mereka ditugaskan melompat dan mendarat karena berhubungan dengan menari, senam, dan keterampilan permainan.

**Catatan tentang aba-aba/isyarat:** Meskipun beberapa aba-aba dicantumkan untuk berbagai pengalaman belajar, penting sekali untuk berfokus hanya pada satu aba-aba/isyarat pada satu waktu. Dengan cara ini, anak-anak dapat benar-benar berkonsentrasi pada isyarat itu. Setelah Anda memberikan umpan balik kepada peserta didik dan mengamati bahwa sebagian besar telah mempelajari isyarat, inilah saatnya untuk berfokus pada yang lain.

## Melompat dan Mendarat: Pola Dasar

Pengaturan : tali (satu peserta didik satu tali) letakkan di sekitar sisi area mengajar.

Petunjuk : *Squad* (Tekuk lutut kalian untuk menyerap kekuatan dan menjaga keseimbangan saat mendarat.)

### Tugas/Tantangan :

**T** Saat kita pertama kali berlatih melompat, kalian mempelajari berbagai cara untuk melompati tali – hanya untuk bersenang-senang. Tempatkan tali kalian pada garis lurus di lantai; pilih jenis lompatan yang berbeda tersebut dan berlatihlah melompati tali kalian, mendarat dalam posisi seimbang tanpa jatuh. Tekuk lutut kalian saat mendarat agar pendaratan kalian sangat tenang.

- Ⓣ lompatilah talimu, bertolak pada dua kaki dan mendarat pada dua kaki.
- Ⓣ Posisikan diri kalian kira-kira 10 kaki dari tali kalian. Dekati tali kalian dengan serangkaian langkah lari; melompati tali, bertolak dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki.

**Peringatan :** Ajari peserta didik untuk melakukan pemeriksaan keamanan sebelum mereka memulai lompatan apa pun yang melibatkan suatu pendekatan untuk memastikan cukup ruang untuk mendarat dengan aman tanpa benturan.

- Ⓣ Dengan menggunakan serangkaian langkah berlari untuk mendekati tali kalian, bertolaklah dengan satu kaki dan mendarat pada kaki sebaliknya/lawan di sisi lain tali kalian. Bertolak dengan satu kaki dan mendarat di kaki yang berlawanan disebut lompatan. Untuk lompatan, alih-alih melakukan pendaratan, lanjutkan dengan beberapa Langkah lari yang cepat sebelum berhenti.
- Ⓣ Ubah bentuk tali kalian dari garis lurus menjadi lingkaran, persegi panjang, atau segitiga. Berdiri tepat di luar bentuk tali, bertolak satu kaki dan lompat ke dalam bentuk kalian, mendarat dengan kaki yang sama. Tindakan lokomotor apa yang baru saja kalian lakukan dengan lompatan ini? Sebuah hop/lompatan. Lompatlah ke dalam dan keluar dari tali kalian.
- Ⓣ Pengamatan rekan dan/atau guru terhadap pola lompatan yang berbeda akan bermanfaat pada titik ini.



Gambar 20.1 Peserta didik melompat dengan berbagai tingkat ketinggian.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Buku Panduan Guru: Anak Aktif Bergerak – Pendekatan Reflektif  
Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas II

Penulis : George Graham, dkk.

Penyadur : Ahmad Rithaudin, Saryono

ISBN : 978-602-244-781-8

Unit  
**21**

## Keseimbangan



PENGEMBANGAN TEMA  
KETERAMPILAN

## A. Keterampilan Gerak Kelas 2

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).

### 1. Aktivitas senam

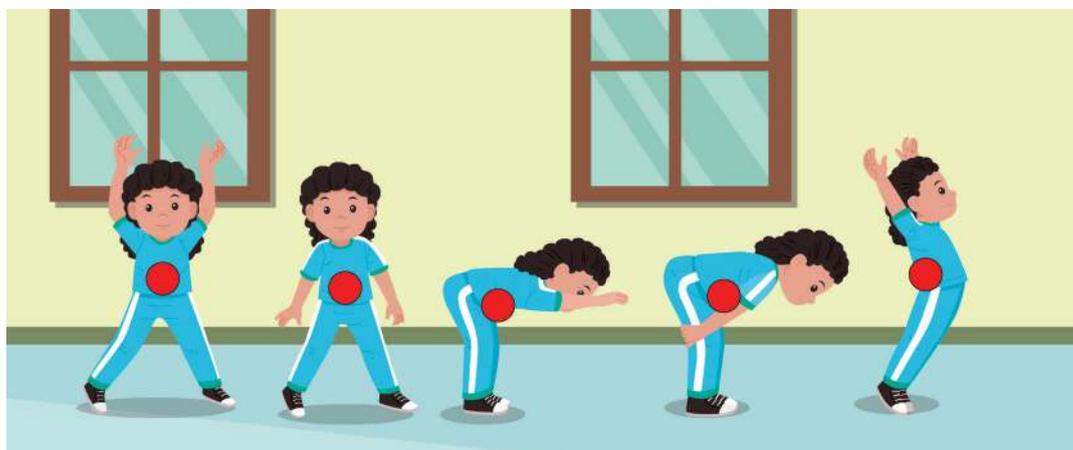
Mempraktikkan variasi berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

Menurut Kamus *Kolegiat Merriam Webster* keseimbangan adalah "stabilitas yang dihasilkan oleh distribusi bobot yang merata di setiap sisi sumbu vertikal" dan sebagai "integrasi elemen yang estetis". Tidak ada gerakan asing, tidak ada lambaian tangan yang mencolok untuk mempertahankan posisi, tidak ada yang hampir roboh atau goyangan dari sisi ke sisi. Pusat gravitasi tubuh jelas berada di atas titik tumpu.

Peserta didik sekolah dasar yang mencoba melakukan *headstand*, berjalan di atas balok, naik *skateboard*, atau menggunakan sepatu roda *in-line* menghadapi berbagai jenis tantangan keseimbangan statis dan dinamis. Di antara konsep pengajaran utama dalam memberikan pengalaman keseimbangan adalah sebagai berikut.

- Lebih mudah untuk menyeimbangkan pada dasar tumpuan yang lebar daripada alas yang sempit.
- Pusat gravitasi tubuh harus sejajar di atas titik tumpu stasioner keseimbangan (Gambar 21.1).
- Perpanjangan ke satu sisi badan di luar titik tumpu memerlukan ekstensi sebaliknya dari arah untuk penyeimbang.

Keseimbangan statis melibatkan pemeliharaan bentuk yang diinginkan dalam posisi diam; keseimbangan senam, *headstand*, dan *handstand* adalah contohnya. Keseimbangan dinamis melibatkan pertahanan posisi keseimbangan saat bergerak, memulai, atau berhenti. Keseimbangan dinamis terjadi pada pemindahan berat badan, melompat, melempar, menangkap, dan segala bentuk pergerakan ruang.



Gambar 21.1 Pusat gravitasi di atas dasar peyangga.

Anak-anak kecil secara acak dapat mencapai keseimbangan; lebih sering dianggap kebetulan daripada disengaja. Peserta didik yang sangat kecil mencoba untuk berdiri tegak, seperti balita mengambil langkah pertama itu, anak-anak di kelas kami menantang diri mereka sendiri saat mereka mencoba pengalaman keseimbangan baru – semua mencoba untuk menguasai stabilitas, yaitu keseimbangan. Keseimbangan hanya sesaat pada waktu anak berseru, “Perhatikan saya” dan segera kehilangan keseimbangan. Keseimbangan sesaat (*momentary*) adalah dorongan untuk terus berlatih, baik untuk pemula maupun mahir; penguasaan sesaat (*momentary*) memberikan *reward* dan tantangan.

Keterampilan keseimbangan harus diajarkan di lingkungan yang aman. Dengan penetapan prosedur aktivitas, pemilihan tugas yang sesuai dengan perkembangan, dan penggunaan variasi dalam tugas, keterampilan keseimbangan memberikan pengalaman yang menantang bagi semua anak.

Kita cenderung menganggap keseimbangan sebagai keterampilan senam, dan meskipun sangat penting dalam senam, keseimbangan juga merupakan keterampilan penting untuk aktivitas sehari-hari serta menari, permainan, dan olahraga. Membawa nampan makan siang berisi makanan melalui kafetaria sekolah yang padat, dan berjalan menuruni tangga dengan tas punggung yang berat adalah tugas-tugas yang membutuhkan keseimbangan. Eksekusi tendangan yang tampaknya tidak beraturan, menyundul sepak bola, menghindari sentuhan bola pada *baseball*, dan lika-liku *skateboard* semuanya membutuhkan fondasi yang kokoh untuk keseimbangan dan penerapannya yang berkelanjutan dalam olahraga. Studi tentang keseimbangan berlanjut ke pendidikan jasmani sekolah menengah dan sekolah menengah atas. Spiral perkembangan untuk tema keterampilan keseimbangan pada tingkat pra-kontrol, pengendalian, pemanfaatan, dan mahir dapat ditemukan di halaman ini.

<p><b>Progresi Perkembangan Tema Keterampilan</b></p> <p><b>KESEIMBANGAN</b></p>
<p><b>Tingkat Mahir</b></p> <p>Menampilkan rangkaian peralatan yang mengombinasikan keseimbangan stationer dan perpindahan/<i>travelling</i> dengan konsep gerakan.</p> <p>Memindahkan peralatan dengan berat pada tangan.</p> <p>Menyeimbangkan pada tali yang bergantung.</p> <p>Menyeimbangkan sambil menyokong berat pasangan.</p>

### **Tingkat Utilitas/Pemanfaatan**

Menampilkan rangkaian yang mengombinasikan keseimbangan stasioner dan berpindah diatas matras.

Menampilkan keseimbangan terbalik pada sebuah alat.

*Travelling*/Bergerak di dalam dan di luar Keseimbangan dengan berguling.

Bergerak ke dalam dan keluar keseimbangan dengan meregangankan/*stretching*, bergulung, dan memutar.

Keseimbangan di atas peti.

### **Tingkat Kontrol**

Papan keseimbangan

Keseimbangan pada *stilt*/egrang.

Rangkaian keseimbangan

Berpindah tempat sambil menyeimbangkan.

Berpindah tempat diatas peralatan yang lebar.

Keseimbangan stasioner pada peralatan.

Bergerak/berpindah tempat dan berhenti di posisi seimbang.

Melakukan tendangan ke atas.

Keselarasan Anggota Tubuh.

Menampilkan keseimbangan terbalik.

Keseimbangan dan bentuk: gerak berirama senam

Keseimbangan dalam berbagai bentuk tubuh

Keseimbangan simetris dan non simetris

*Counterbalance*/mengimbangi

Mengencangkan otot-otot senam.

Keseimbangan pada berbagai *bases of support* (dasar pijakan)/titik tumpu.

### **Tingkat Prakontrol**

Keseimbangan di atas papan

Berpindah/bergerak pada Perlengkapan Senam yang Pendek.

Berpindah/bergerak dan berhenti pada posisi seimbang.

Menyeimbangkan dalam bentuk tubuh yang berbeda.

Keseimbangan pada titik tumpu/ *base of support* (dasar pijakan) yang luas.

Keseimbangan pada berbagai titik tumpu atau *base of support* (dasar pijakan) yang berbeda.

## Menyeimbangkan dalam Bentuk Tubuh yang Berbeda

Pengaturan : Peserta didik menyebar di seluruh ruang bebas (matras kecil opsional)

### Tugas/Tantangan :

- T** Ciptakan keseimbangan senam di atas titik tumpu yang luas. Buat bentuk tubuh lebar dengan memanjangkan bagian tubuh bebas ke luar dari pokok tubuh (bagian tubuh bebas adalah bagian tubuh yang tidak peserta didik gunakan sebagai titik tumpu).
- T** Ciptakan keseimbangan senam bentuk sempit di pangkal tulang punggung Anda – rentangkan bagian tubuh bebas yang panjang dan tipis seperti mie.
- T** Buat keseimbangan senam bentuk menggulung di atas titik tumpu pilihan peserta didik. Bagian tubuh bebas dapat diselipkan dekat dengan tubuh, atau dapat ditambahkan ke bentuk menggulung dengan menekuknya pada lengkungan
- T** Ciptakan keseimbangan senam bentuk diputar/diplintir. Gunakan kedua kaki peserta didik sebagai titik tumpu dan putar/plintir tubuh peserta didik seperti *pretzel* (gerakan bersila).

## Berpindah/bergerak dan Berhenti pada Posisi Seimbang

Pengaturan : Peserta didik menyebar di seluruh ruang bebas

### Tugas/Tantangan :

- T** Jelajahi ruang bebas dengan cara apa pun yang peserta didik pilih. Saat ada aba-aba, berhentilah dan buatlah keseimbangan senam dengan dua kaki dan dua tangan menyentuh lantai.  
Eksplorasi tambahan: dua kaki dan satu tangan, pangkal tulang belakang, dua lutut, dan satu tangan.
- T** Bergeraklah lagi, tetapi kali ini seimbangkan pada tiga bagian tubuh saat peserta didik mendengar aba-abanya. Pikirkan tiga bagian mana yang akan peserta didik gunakan sebelum bergerak/berpindah. Siap? Lanjutkan.  
Eksplorasi tambahan: empat bagian tubuh, lima bagian tubuh, dua bagian tubuh.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Buku Panduan Guru: Anak Aktif Bergerak – Pendekatan Reflektif  
Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas II

Penulis : George Graham, dkk.

Penyadur : Ahmad Rithaudin, Saryono

ISBN : 978-602-244-781-8

## Unit 22

# Memindahkan Berat dan Berguling



PENGEMBANGAN TEMA  
KETERAMPILAN

---

## A. Keterampilan Gerak Kelas 2

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).

### 1. Aktivitas senam

Mempraktikkan variasi berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

### 2. Memindahkan berat

Bergeser — berjalan, berlari, melompat, berguling, melangkah, melompat, meluncur — adalah memindahkan beban pada tangan, kaki, pada bagian tubuh yang berbeda. Bayi yang merayap dengan tubuh dan siku merupakan contoh awal gerak memindahkan berat badan, seperti halnya balita yang memindahkan beban dari sisi ke sisi selama fase awal berjalan tanpa bantuan. Gerak lokomotor adalah perpindahan berat badan.

Bentuk paling umum dari aktivitas memindahkan berat badan adalah dari kaki ke kaki. Dalam bentuk yang paling sederhana adalah berjalan. Bila dikombinasikan dengan tindakan peregangan, berguling, dan pemuntiran dari posisi dan dengan putaran seluruh tubuh, pada tingkat lanjutan hal ini menuntut kesadaran kinestetik yang luar biasa, kekuatan otot, dan kontrol. Meskipun kami telah memilih untuk mengembangkan pemindahan beban (*transferring weight*) dan menggulung (*curling*) secara terpisah dalam bab ini, sebenarnya mengguling hanyalah salah satu bentuk pemindahan beban, dan seringkali kedua gagasan tersebut dikembangkan secara bersamaan.

Anak-anak kecil datang kepada kami dengan kendali tubuh mereka masih dalam bentuk dasar penggerak/*locomotion*, yaitu memindahkan beban. Mereka tertantang dengan eksplorasi mentransfer beban dengan berbagai cara, misalnya, di tangan, di punggung, diregangkan, digulung, dan diputar. keterpesonaan terhadap keterampilan mentransfer berat ini membawa mereka ke dunia tantangan yang mengasyikkan saat peserta didik melawan gravitasi dan menguasai tubuh mereka. Tugas kita sebagai guru adalah menangkap ketertarikan dengan keterampilan tersebut dan membimbing anak-anak ke tingkat yang lebih tinggi dalam pengembangan keterampilan, memperluas kemungkinan peserta didik sambil menjaga keamanan. Progresi dalam pengajaran senam kami adalah dari matras di lantai hingga peralatan rendah dengan permukaan besar ke peralatan yang lebih tinggi dengan permukaan sempit.

Tema keterampilan memindahkan berat badan harus diajarkan di lingkungan yang aman. Dengan penetapan prosedur untuk aktivitas, pemilihan tugas yang

sesuai dengan perkembangan, dan penggunaan variasi antar dan intratugas, tema keterampilan memindahkan berat badan memberikan pengalaman belajar yang menarik dan menantang bagi semua anak.

Sementara memindahkan berat badan melekat dalam semua bentuk penggerak/*locomotion* dan oleh karena itu menjadi komponen dari semua tema keterampilan, maka kami telah memilih untuk memfokuskan bab ini pada pemindahan berat badan yang berlaku untuk senam. peserta didik memindahkan berat badan, menyeimbangkan kepala, dan berjalan dengan tangan dengan gerakan memutar. Pesenam mengembangkan keterampilan itu dengan putaran (*round-of*); *aerial*; *vaulting*; sementara transfer saat menggunakan peralatan besar; dan turun dengan gerakan memutar (*twisting*), mengguling (*curling*), dan meregangkan (*stretching*) saat terbang. Pesenam Olimpiade membangun keterampilan pemindahan dengan peningkatan waktu terbang dan kombinasi kompleks dari aksi memutar (*twisting*), mengguling (*curling*), dan memutar di atas matras dan peralatan. Pada tingkat ini, mentransfer berat badan, keseimbangan, dan tarian gerak berirama untuk menciptakan rutinitas dengan harapan “Nilai sempurna 10.”

Spiral perkembangan menyajikan spektrum memindahkan berat badan, dari tingkat prakontrol ke tingkat kecakapan pengembangan keterampilan. Tindakan menekuk (*bending*), meregangkan (*stretching*), menggulung (*curling*), dan aksi memutar/*twisting* harus diajarkan sebagai prasyarat untuk tugas mentransfer beban.

<p><b>Progresi Perkembangan Tema Keterampilan</b></p> <p><b>Memindahkan Berat Badan</b></p>
<p><b>Tingkat Mahir</b></p> <p>Klub senam</p> <p>Mengadopsi senam gaya Olimpiade</p>
<p><b>Tingkat Utilitas/Pemanfaatan</b></p> <p>Mengombinasikan gerak memindahkan berat badan dan keseimbangan ke dalam rangkaian di atas matras dan alat.</p> <p>Memadukan keterampilan di atas matras</p> <p>Memindahkan berat di atas balok</p> <p>Memindahkan berat pada tangan di atas alat rendah</p> <p>Memindahkan berat sepanjang alat</p> <p>Memindahkan berat di atas alat (<i>vaulting box</i>/kotak kubah)</p> <p>Memindahkan berat ke atas balok (balok parallel, bingkai panjat/<i>climbing frame</i>)</p> <p>Memindahkan berat ke kepala dan tangan di atas alat (kotak, balok/<i>beam</i>, meja)</p>

<p>Memindahkan berat ke atas peralatan besar</p> <p>Memindahkan berat ke tangan dan membentuk jembatan</p> <p>Memindahkan berat ke tangan dan berputar</p> <p>Memindahkan berat ke tangan: berjalan</p>
<p><b>Tingkat Kontrol</b></p> <p>Memindahkan berat ke tangan dengan melangkah: jungkir balik</p> <p>Mempertahankan transfer dari kaki ke tangan</p> <p>Memindahkan ke atas peralatan rendah</p> <p>Membuat loncatan (<i>spring</i>)/Langkah tolakan dengan rangkaian</p> <p>Memindahkan dari peralatan rendah (bangku, krat, atau meja rendah)</p> <p>Melakukan loncatan (<i>spring</i>)/Langkah tolakan diatas peti dan/atau bangku</p> <p>Melakukan loncatan (<i>spring</i>)/Langkah tolakan</p> <p>Berpindah dengan <i>stretching</i>, <i>curling</i>, dan <i>twisting</i> (meregang, menggulung, dan memutar)</p> <p>Memindahkan berat dari kaki ke punggung dengan aksi bergoyang/mengayun</p> <p>Memindahkan berat dari kaki ke tangan ke kaki</p>
<p><b>Tingkat Prakontrol</b></p> <p>Memindahkan berat di atas dan di luar peralatan</p> <p>Memindahkan berat ke tangan sementara</p> <p>Memindahkan berat dengan aksi bergoyang/mengayun</p>

## Aksi Lokomotor

Setting : Peserta didik menyebar di seluruh ruang bebas

**Tugas/Tantangan :**

- T** Semua gerakan lokomotor adalah tindakan memindahkan berat. Saat peserta didik berjalan, melompat, meloncat, atau berlari, Anda memindahkan berat badan dari kaki ke kaki. Mari kita tinjau beberapa gerakan lokomotor. Bergeserlah ke seluruh ruang bebas dengan melompat atau berlari.
- T** Bergeserlah dengan lompatan – dua kaki ke dua kaki.
- T** Lompatlah (*hop*) dengan satu kaki. Apakah peserta didik mentransfer berat badan ke bagian tubuh yang berbeda saat peserta didik melompat? Tidak, peserta didik hanya bergerak dengan satu kaki.

Eksplorasi tambahan:

- T** Bergeserlah dan lompat tinggi di udara seperti pemain bola basket.
- T** Bergeserlah dan melompati sungai kecil; batu yang besar dan datar; sebuah genangan. Lompatan ini kadang-kadang disebut lompatan – melompat dengan satu kaki dan mendarat di kaki lainnya.
- T** Eksplorasi cara lain untuk melakukan pergeseran/*travelling* di seluruh ruang bebas, mentransfer berat badan dari kaki ke kaki.
- T** Jelajahi berpindah tempat/*travelling* dengan bagian tubuh selain kaki peserta didik: meluncur, merangkak, berjalan seperti kepiting.
- T** Ketika peserta didik meloncat (*skip*), peserta didik memindahkan berat dari bagian tubuh mana ke bagian tubuh mana? Saat peserta didik melompat (*jump*), Peserta didik berpindah dari apa ke apa? Apa perbedaan antara *jump* dan *hop*?

### Memindahkan Berat dengan Aksi Mengguling

Pengaturan : Matras individu di seluruh ruang bebas, dengan ruang yang cukup di antara mereka agar anak-anak dapat bekerja dengan aman.

**Tugas/Tantangan :**

- T** Berjongkoklah dengan punggung membulat seperti telur. Pindahkan berat badan peserta didik dari kaki ke punggung dengan gerakan goyang.
- T** Pindahkan berat badan peserta didik dari kaki ke punggung yang membulat dan kembali ke kaki peserta didik dengan gerakan mengayun.
- T** Lakukan goyangang dengan sedikit usaha ekstra, pindahkan berat badan peserta didik dari kaki ke punggung membulat, ke kaki, lalu kembali ke posisi berdiri.



## Menendang dan Memvoli



## A. Keterampilan Gerak Kelas 2

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).

### 1. Aktivitas pengembangan gerak dasar

Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/ atau tradisional.

Seorang anak lelaki menendang kerikil sepanjang trotoar saat berjalan pulang dari sekolah, permainan menendang kaleng di lingkungan sekitar, permainan menendang bola di lapangan sekolah saat istirahat, seorang calon atlet berlatih menggiring bola sepak, serta pemain profesional – kesemuanya sedang melakukan gerakan yang serupa: tendangan. Gerakan ini membutuhkan akurasi, kendali tubuh, titik temu, gaya, dan arah. Beberapa anak cenderung terlihat menendang dengan penuh konsentrasi; sedangkan beberapa yang lain menendang tanpa kesulitan.

Kami mencoba memberi peserta didik serangkaian kesempatan untuk berlatih menendang sehingga mereka dapat mengembangkan sebuah dasar kemampuan menendang yang dapat mereka gunakan pada keadaan yang berbeda. Untuk anak-anak kecil, tantangannya segampang bersentuhan dengan bola

Perkembangan tingkat keterampilan
<b>Menendang</b>
<b>Tingkat Mahir</b>
Bermain sepak bola kerucut
Bermain sepak bola gang
Bermain sepak bola kucing–tikus
Bermain sepak bola mini
Menendang ke arah target bergerak
Menendang ke arah target kecil yang diam
<b>Tingkat Penggunaan</b>
Bermain sepak bola dua lawan satu
Mengumpan pada rekan di wilayah bebas
Menendang ke arah rekan yang bergerak
Menendang ke arah rekan dari berbagai sudut
Menggiring dan menendang memainkan sepak bola golf
Bermain sepak bola satu lawan satu
Bergerak dan menendang bola untuk mencetak gol

Terus menerus melakukan giringan dan merubah arah Menggiring dengan arah berubah-ubah
<b>Tingkat Pengendalian atau Kontrol</b> Giringan : pengendalian bola dan tubuh Menggiring bola mengelilingi rintangan diam Giringan : bergerak sesuai jalur Giringan : memulai dan mengakhiri Menggiring bola sepanjang lapangan Menendang/mengoper pada rekan Menendang ke arah target Menendang ke arah target rendah Menendang bola bergulir sambil berlari Menendang bola bergulir dengan posisi tubuh diam Menendang ke arah sisi jauh Menendang sepanjang jarak tertentu di lapangan dan di udara Menendang di udara Menendang di lapangan
<b>Tingkat Prakontrol</b> Dorong/giring bola Mendekati bola diam dan mulai menendang Menendang bola diam dari posisi diam

## B. Menendang

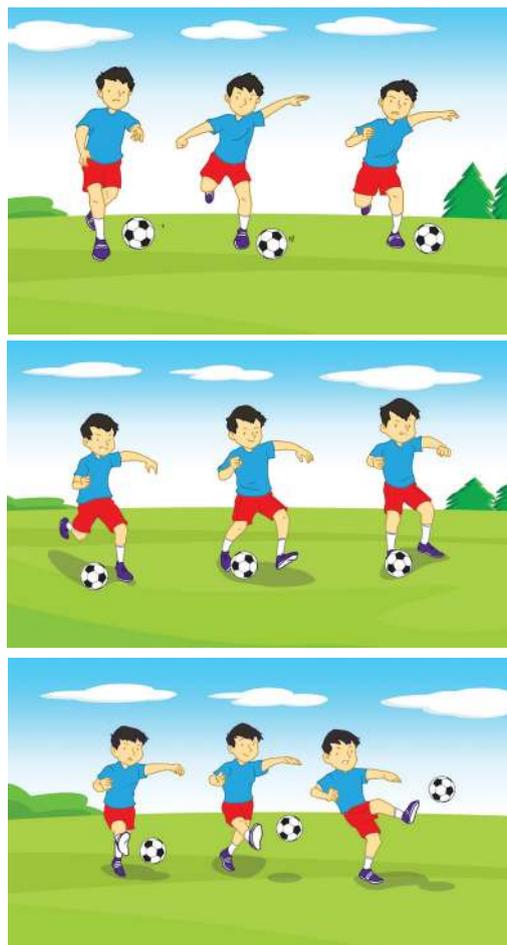
Peserta didik mendatangi kita dengan berbagai kemampuan menendang. Beberapa bahkan telah terlibat dalam olah raga remaja pada usia dini; beberapa yang lain berasal dari keluarga di mana aktivitas luar ruangan menyediakan pengalaman yang kaya akan keahlian manipulasi. Elemen penting dalam menendang jarak jauh (tendangan kuat) berikut akan membantu guru dalam memilih latihan yang tepat untuk peserta didik saat guru memeriksa cara mereka menendang.

- Kaki yang tak menendang bola mendarat sejajar dengan bola mengikuti gerakan setengah loncat.
- Menyentuh bola dengan tempurung kaki (bagian atas kaki) untuk gerakan menendang.
- Sentuhan dengan bola dilakukan tepat di belakang pusat bola (menendang menyusur lapangan) atau tepat di bawah pusat bola (menendang ke udara).
- Tangan merentang untuk keseimbangan dan kaki penopang sedikit condong ke belakang.

- Lanjutkan dengan kaki yang menendang merentang ke depan dan ke atas menuju sasaran

Urutan pada gambar 23.1 menggambarkan elemen-elemen penting gerak menendang bola ke udara. Sangat penting bagi guru mengetahui unsur penting yang dibutuhkan untuk memberikan perintah yang baik, demonstrasi dan pengamatan kemampuan menendang. Dalam bab ini, telah disediakan contoh isyarat (istilah pendek atau kata-kata yang mewakili unsur tersebut). Idealnya, jika isyarat adalah hal terakhir yang diulangi guru sebelum mengirim peserta didik untuk berlatih, peserta didik secara kognitif akan terfokus pada elemen kritis tersebut.

Baik terlibat dalam pertandingan sepak bola saat istirahat, permainan sepak bola di lingkungan sekitar, maupun dipilih sebagai pemain untuk tim sepak bola sekolah menengah, keterampilan menendang dan memvoli penting untuk keberhasilan aktivitas jasmani di dalam dan di luar sekolah. Keterampilan menggiring bola dengan kaki dan semua kombinasinya (mengoper, menembak ke gawang, dll.) Terdapat dalam olahraga sepak bola dari level awal hingga mahir. Kemampuan menendang akan meningkat dalam akurasi, jarak, dan penempatan seiring dengan kemajuan anak dari penguasaan keterampilan menjadi penendang dalam *football*, *rugby*, dan sepak bola.



Gambar 23.1. Elemen-elemen penting gerak menendang bola ke udara.

Spektrum pengalaman menendang, dari prakontrol hingga kemampuan, disajikan dalam spiral perkembangan tabel di atas. Tugas dinyatakan dalam istilah yang menyiratkan pendekatan langsung, tetapi guru didorong untuk memvariasikan pendekatan yang sesuai dengan tujuan pelajaran dan karakteristik kelas. kebanyakan tugas dan tantangan menendang paling baik diajarkan di luar ruangan. Jika Anda mengajari keterampilan menggiring bola di dalam ruangan, bola yang sedikit baik (ringan) adalah yang terbaik untuk kontrol.

### Menendang ke Arah Target Rendah

Pengaturan : Sasaran besar di dinding pada posisi rendah, sasaran berdiri bebas ditempatkan 1 sampai 1,5 meter dari dinding; berbagai jenis bola plastik, bola busa, dan bola karet untuk menendang.

Isyarat	
Arahkan dengan jari kaki	Arahkan jari kaki tumpuanmu ke arah sasaranmu.
Bagian dalam kaki	Ayunkan kaki penendang dan tendang bola menggunakan bagian dalam kaki.
Di belakang bola	tendang bola tepat di belakang pusat bola agar melaju secara datar menyusur tanah.
Perhatikan bola	Fokus pada bola hingga bola meninggalkan kaki.

#### Tugas / Tantangan:

- T** Berdiri di samping bola yang akan ditendang. Tendang bola ke arah sasaran, cobalah untuk mengenainya.
- T** Berlatihlah menendang ke arah beberapa sasaran yang berbeda. Manakah favoritmu? Mana yang paling baik untuk akurasi?
- T** Pilihlah sasaran favoritmu; berdirilah 2,5 meter dari target dan tendang. Jika kamu dapat mengenai sasaran dua kali berturut-turut, ambil sebuah langkah mundur lebar dan cobalah dari jarak tersebut.

### Menendang ke Arah Beberapa Sasaran

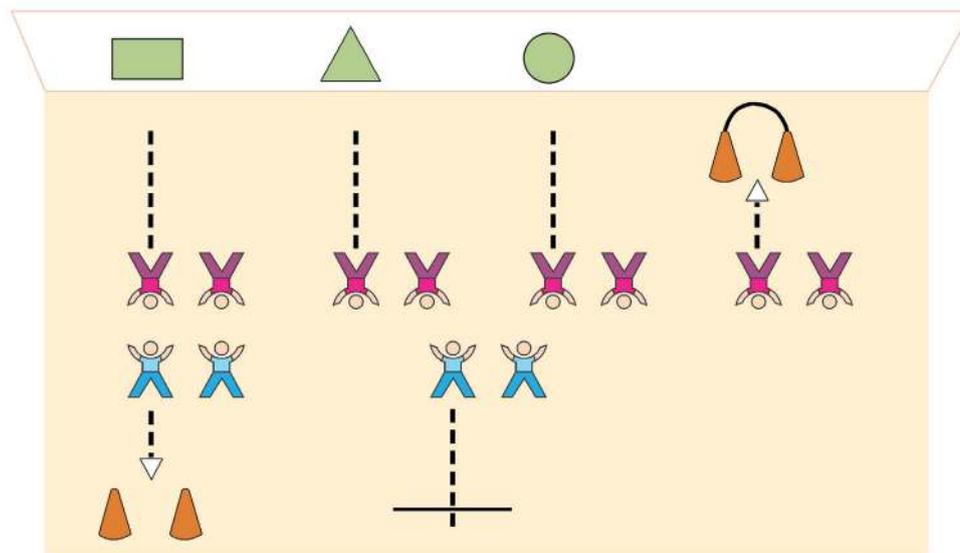
Seting : beberapa jenis sasaran dengan tinggi yang berbeda disusun di penjuru gedung olahraga; beberapa jenis bola untuk latihan menendang.

Isyarat	
Sepatu	Tendang bola dengan tempurung kaki – bukan jarimu.
Di bawah bola	Tendang bola di bawah pusat agar melambung di udara.

<b>Di belakang bola</b>	tendang bola tepat di belakang pusat bola agar melaju secara datar menyusur tanah.
<b>Perhatikan bola</b>	Fokus pada bola hingga bola meninggalkan kaki.

**Tugas / Tantangan :**

Sasaran tendangan diletakkan di penjurru ruangan – lingkaran yang menggantung, dua kerucut yang dapat ditendang. Membentuk celah diantara keduanya.

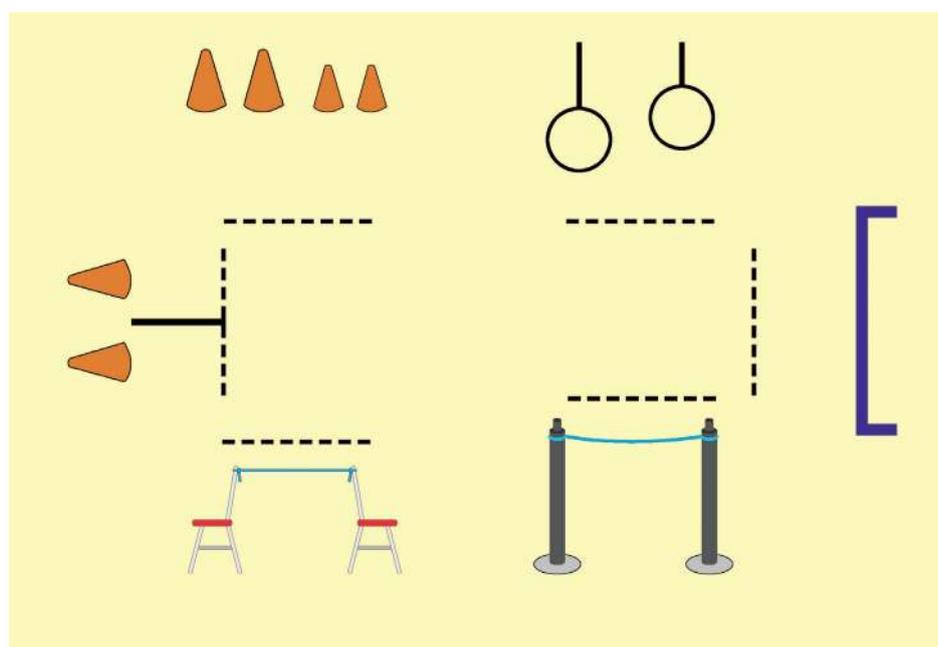


Gambar 23.2. Contoh pola pengaturan sasaran tendangan bola.

Guru akan menugaskan peserta didik menempati area tersebut, berlatihlah menendang ke arah sasaran. Tempatkan bola pada garis penendang. Dekati garis penendang dengan dua atau tiga langkah sebelum tendangan. Setelah giliranmu, ambil bola dan kembalikan kepada kelompokmu untuk menunggu giliranmu selanjutnya. Lanjutkan berlatih pada area mu hingga ada aba-aba yang diberikan untuk berganti dengan area menendang yang lain.

Peserta didik mungkin perlu untuk menyesuaikan sikap tubuh yang sesuai saat menendang untuk mengenai sasaran. Peserta didik boleh bergerak lebih dekat dengan garis menendang yang sudah guru tandai, atau mungkin peserta didik ingin mundur selangkah atau dua langkah.

Pada area lingkaran, tendang bola melewati lingkaran. Pada area kerucut besar dan kecil, tendang bola dengan cukup keras sehingga membuat kerucut ambruk. Pada area tali diantara kursi dan tali direntangkan diantara penyangga, tendang bola sehingga melesat di atas tali.



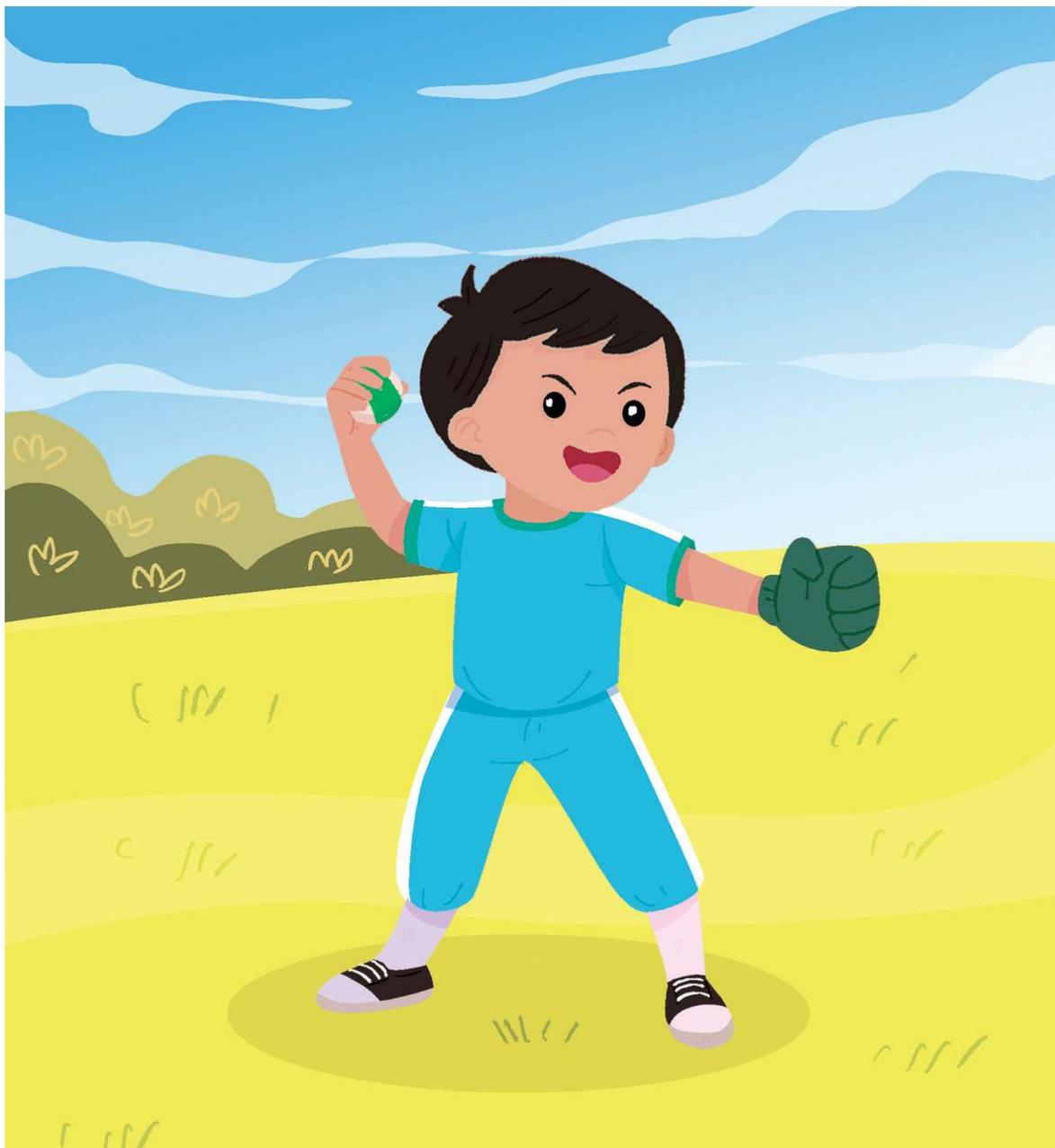
Gambar 23.3. Contoh pola pengaturan sasaran tendangan bola lanjutan.

Pada area gawang, tendang bola sepanjang lapangan di antara kerucut. Pada selotip persegi, tendang bola hingga menyentuh dinding di dalam persegi. Kerucut atau tanda selotip di dinding dapat berfungsi sebagai gawang. Variasikan lebar gawang sesuai kemampuan individu.

Pengamatan rekan sebaya: area berlatih memberikan peluang waktu untuk melakukan pengamatan sejawat tentang isyarat. Tentukan satu area latihan, contohnya, kerucut gawang, dan mintalah rekan sebaya untuk mengamati satu sama lain menendang menyusur lapangan. Ketika rekan sebaya sedang mengamati isyarat, seperti sentuhan di belakang atau di atas atau pada tempurung kaki, ingatkan pada pengamat tentang fokus mereka; akurasi tendangan bukan sesuatu yang dinilai.



## Melempar dan Menangkap



---

## A. Keterampilan Gerak Kelas 2

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).

### 1. Aktivitas pengembangan gerak dasar

Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan mengarah ke dalam bentuk permainan sederhana dan/atau tradisional.

Melempar dan menangkap diajarkan bersamaan. Namun, kedua keterampilan tersebut berlawanan dalam fokus gerakan dan sangat sulit untuk dikuasai oleh peserta didik. Namun, penting bagi mereka untuk menguasai keterampilan ini, karena diperlukan untuk partisipasi yang menyenangkan dalam permainan di lingkungan serta kemungkinan partisipasi dalam olahraga seperti *softball*, bola tangan tim, bola basket, dan *frisbee ultimate*, dan lain-lain.

Meskipun melempar dan menangkap saling melengkapi, kami telah belajar bahwa peserta didik memiliki keberhasilan terbatas dalam menggabungkan melempar dan menangkap dalam situasi permainan, kecuali setiap keterampilan telah diberi perhatian khusus dan dikembangkan dalam situasi praktik yang sesuai. Penting bagi guru untuk memastikan bahwa peserta didik dapat melempar dan menangkap dengan relatif sukses sebelum melanjutkan ke tingkat pemanfaatan dan tingkat mahir. Mempelajari pengalaman pada level tersebut – melempar ke rekan yang sedang berlari atau mencoba mencegah lawan menangkap bola – membutuhkan keterampilan melempar dan menangkap yang matang. Terlalu sering guru mengabaikan menangkap, merasa itu tidak penting. Tetapi seperti yang diketahui oleh siapa pun yang pernah menonton pertandingan *baseball* profesional, menangkap adalah keterampilan yang sering kali menentukan apakah sebuah pertandingan menang atau kalah.

---

## B. Melempar

Melempar merupakan pola gerakan dasar yang dilakukan untuk mendorong suatu benda menjauh dari tubuh. Meskipun gaya melempar (*overhand*, *underhand*, *sidearm*) dan tujuannya dapat bervariasi, tetapi pola dasar dan beberapa elemen pentingnya serupa.

Ketika kita mulai fokus pada melempar, kita meminta anak-anak memikirkannya dalam tiga fase: persiapan, pelaksanaan, dan tindak lanjut. Fase persiapan membangun momentum untuk lemparan; eksekusi adalah pelepasan objek yang sebenarnya; dan tindak lanjutnya adalah untuk menjaga kontrol dan keseimbangan saat menggunakan momentum lemparan.

Penting bagi guru untuk terbiasa dengan elemen penting yang diperlukan untuk pengajaran yang berkualitas, demonstrasi, dan observasi keterampilan. Di sepanjang

bab ini terdapat contoh aba-aba (frasa atau kata pendek yang merangkum elemen penting ini). Idealnya, jika aba-aba adalah hal terakhir yang diulangi guru sebelum mengirim peserta didik untuk berlatih, peserta didik akan secara kognitif terfokus pada elemen penting. Urutan gerakan pada Gambar 24.1 menunjukkan elemen penting untuk lemparan *overhand*.

### 1. Elemen penting untuk melempar

#### Melempar dari bawah tangan (*underhand*)

- Hadapi target dalam persiapan untuk aksi melempar.
- Lengan ke belakang sebagai persiapan untuk aksi melempar.
- Melangkah dengan kaki berlawanan seperti melempar busur ke depan.
- Lepaskan bola setinggi lutut dan pinggang.
- Ikuti target.

#### Melempar dari atas tangan (*overhand*)

- Miring ke arah target untuk persiapan aksi melempar.
- Lengan ke belakang dan diperpanjang, dan siku kira-kira setinggi bahu sebagai persiapan untuk tindakan.
- Melangkah dengan kaki berlawanan ketika lengan yang melempar ke depan; siku mengarah ke depan.
- Pinggul dan tulang belakang berputar untuk memulai lemparan dan saat aksi melempar dilakukan.
- *Follow-through/* selesaikan target dan ke seluruh tubuh.

Di sekolah dasar, berbagai macam kemampuan melempar di kelas akan diamati. Untuk penilaian awal tingkat keterampilan umum anak-anak, lebih baik meminta peserta didik melempar benda seukuran tangan, seperti bola bulu atau bola benang. Pada titik ini, guru dapat mengamati karakteristik perkembangan yang signifikan. Setelah membuat penilaian keseluruhan dari perkembangan peserta didik dalam melempar, ada dasar untuk menyusun tugas instruksional yang sesuai untuk kelas secara keseluruhan dan merancang variasi intratugas bagi peserta didik yang mungkin mendapat manfaat darinya.

Ketika peserta didik mulai melempar pada target atau pasangan (seringkali pada level kontrol), mereka fokus untuk mengenai target dan mundur ke pola lemparan yang tidak efisien. Apa yang sebenarnya peserta didik lakukan adalah menggunakan pola yang memungkinkan peserta didik akurat – pola tempat mereka mengontrol segmen sebanyak mungkin dan dengan demikian menggunakan sesedikit mungkin bagian tubuh. Peserta didik telah menyesuaikan tingkat keahlian mereka dengan tugas tersebut. Meminta peserta didik untuk menggunakan pola melempar orang dewasa saat melempar pada target dekat

atau pendek adalah permintaan yang tidak tepat untuk tugas tersebut. Umumnya, lemparan yang lebih lama di lapangan terbuka atau lemparan keras ke target yang besar menghasilkan pola lemparan yang matang. Oleh karena itu, ide yang baik untuk mengajarkan melempar jauh atau gaya sebelum melempar untuk akurasi.



Gambar 24.1 menunjukkan elemen penting untuk lemparan *overhand*.

### Perkembangan Tingkat Keterampilan

#### MELEMPAR DAN MENANGKAP

##### Tingkat Mahir

Melempar dan menangkap ketika menggunakan penyerangan dan pertahanan dalam sebuah permainan invasi *small-sided* (bersisi kecil).

Melempar dan menangkap, dan dribbling dalam permainan invasi *small-sided*.

Melempar dan menangkap sepak bola dalam permainan invasi *small-sided*.

Melempar dan menangkap dengan cakram *freesbee* yang melayang dalam permainan invasi *small-sided*.

Melempar dan menangkap permainan invasi tipe *keep-away small-sided*.

Melempari objek stasioner sambil dipertahankan.

Melempar dan menangkap objek dalam permainan invasi *small-sided*.

Melempar untuk menghindari *defender* (permain bertahan).

Melempar dan menangkap dalam situasi di lapangan, berlari, dan situasi permainan berskor.

Melempar dan menangkap cakram terbang dalam berbagai tempat di sekitar tubuh dengan pasangan.

### **Tingkat Utilitas/Pemanfaatan**

Melempar sambil melayang di udara.

Menangkap untuk melempar target dengan cepat.

Menangkap untuk melempar dengan cepat kepada pasangan.

Melempar cakram terbang pada target.

Melempar target dari berbagai jarak.

Melempar untuk jarak dan akurasi.

Melempar target bergerak.

Melempar untuk membuat seorang teman bergerak menangkap.

Melempar saat bergerak.

Melempar dan menangkap berbagai objek berbeda.

Melempar dan menangkap ketika bergerak.

Bergerak untuk menangkap.

Menangkap pada berbagai level.

### **Tingkat Kontrol**

Menangkap pantulan.

Melempar dan menangkap melewati jaring dengan seorang pasangan.

Melempar dan menangkap dengan pasangan.

Melempar bola melawan dinding dan menangkap pantulannya.

Menangkap dengan skup/*scoop*.

Melempar dan menangkap cakram terbang.

Melempar *backhand* ke sebuah target.

Melempar ke target yang tinggi.

Melempar *underhand* (dari bawah) ke target: *hoop*/lingkaran.

Melempar *underhand* (dari bawah) ke target rendah.

Melempar *overhand* (dari atas) ke target stasioner rendah.

Melempar *overhand* (dari atas) ke target stasioner tinggi.

Lemparan *overhand* (dari atas) untuk mencapai jarak tertentu.

Melempar *underhand* (dari bawah) untuk mencapai jarak tertentu.

Menangkap di tempat yang berbeda di sekitar tubuh.

Melempar objek ke level yang berbeda dan menangkapnya.

Melambungkan bola sendiri dan menangkapnya.

Ketiga pola melempar: *over*, *under*, *side* (atas, bawah, samping).

Melempar di samping lengan.

Melempar *overhand* (dari atas).

Melempar *underhand* (dari bawah).

Tingkat Prakontrol

Melempar ke diri sendiri dan menangkapnya.

Jatuhkan lalu tangkap.

Menangkap dari seorang pelempar terampil.

Menangkap bola yang menggelinding.

Melempar target yang besar.

Melempar bola benang ke tembok.

### C. Menangkap

Menangkap adalah penerimaan dan pengendalian suatu objek oleh tubuh atau bagian-bagiannya. Awalnya, reaksi seorang peserta didik terhadap objek yang mendekat adalah dengan menangkisnya, melindungi diri – sering kali dengan menggunakan seluruh tubuh daripada lengan dan tangan. Biasanya, sebuah bola memantul ke dada peserta didik sehingga bagian tubuh lainnya berebut untuk mengelilinginya dan tetap menjaga keseimbangan.

Kemampuan menangkap peserta didik, seperti keterampilan melempar peserta didik, sangat bervariasi. Sampai peserta didik dapat menangkap secara konsisten dalam situasi statis, peserta didik umumnya memiliki waktu yang lebih mudah dan lebih berhasil jika digunakan bola yang lembut, bertekstur, dan relatif besar. Awalnya, guru yang merencanakan sesi pembelajaran di mana peserta didik menggunakan benda-benda seperti kantong kacang, bola busa, atau bola benang dapat mengamati perkembangan karakteristik menangkap. (Lihat urutan foto untuk menangkap di Gambar 24.2 sebagai panduan). Untuk menentukan tingkat keterampilan umum peserta didik dalam menangkap, minta peserta didik menangkap benda lunak berukuran lebih besar yang dilempar dengan mudah dan konsisten.

**Elemen penting untuk penangkapan adalah:**

- Rentangkan lengan ke luar untuk meraih bola.
- Ibu jari untuk menangkap di atas pinggang.
- Ibu jari untuk tangkapan di atau di bawah pinggang.

- Perhatikan bola sampai ke tangan.
- Tangkap hanya dengan tangan; tidak ada perkenaan di tubuh.
- Tarik bola ke dalam tubuh saat tangkapan dilakukan.
- Lengkungkan badan sedikit di sekitar bola (khusus untuk tangkapan tertentu).

Spiral perkembangan untuk melempar dan menangkap memiliki pengalaman belajar yang dapat dikembangkan oleh guru sambil membimbing peserta didik dari prakontrol ke tingkat keterampilan. Awalnya, peserta didik membutuhkan pengalaman yang memungkinkan peserta didik mengeksplorasi seluruh tindakan penangkapan – mencoba secara akurat memanipulasi lengan dan tangan mereka ke dalam posisi untuk menerima suatu objek. Pada tingkat ini, penting untuk dicatat bahwa anak-anak seringkali juga berada pada tingkat prakontrol dalam melempar dan dengan demikian mengalami kesulitan dalam melempar benda secara akurat ke diri peserta didik sendiri atau ke pasangan, dan lemparan yang tidak akurat sulit untuk ditangkap. Akibatnya, kami merasa terbantu untuk menemukan cara untuk meminimalkan ketidakakuratan melempar. Kami sering mengajarkan keterampilan melempar sebelum menangkap. Pelempar yang lebih terampil, seperti peserta didik yang lebih tua atau orang tua dan kakek nenek dapat bertindak sebagai pembantu guru, bisa dengan santai dan akurat melempar bola kepada anak-anak yang masih memiliki kemampuan melempar tidak konsisten. Pilihan lain adalah guru diposisikan sebagai pelempar ketika peserta didik lain terlibat dalam berbagai aktivitas lemparan dan menangkap.



Gambar 24.2 Elemen- elemen penting: menangkap.

## Ketiga Pola Melempar: *Over, Under, Side* (Atas, Bawah, Samping)

Pengaturan : Tanda pita atau titik-titik di lantai sekitar 15 kaki dari dinding; satu bola per anak.

Aba-aba	
menghadap dinding/ menyamping ke dinding	Ingat, tergantung pada lemparan peserta didik, tubuh peserta didik harus melihat lurus ke dinding atau berbalik ke samping.
Lengan kembali ke belakang	Lengan pelembar peserta didik harus berada jauh di belakang punggung, kepala, atau pantat tergantung pada lemparan.
Melangkah dengan kaki berlawanan	Melangkah ke depan dengan kaki berlawanan dengan tangan yang peserta didik gunakan untuk melempar.
Ikuti	Ikuti lemparanmu.

### Tugas/Tantangan:

- T** Sekarang setelah peserta didik mengetahui nama untuk tiga jenis lemparan yang berbeda, peserta didik akan berlatih melempar sendiri. Peserta didik dapat mempraktikkannya dalam urutan apa pun yang peserta didik inginkan, tetapi pastikan peserta didik berlatih masing-masing setidaknya 15 kali.
- T** Berikut beberapa model latihan lainnya. Pilih lemparan yang paling tidak dikuasai. Latih hanya lemparan itu sampai peserta didik bisa melempar dinding 10 kali berturut-turut. Setelah peserta didik bisa mengenai dinding 10 kali dengan lemparan yang menurut peserta didik paling sulit, pilih lemparan lain yang bermasalah, dan praktikkan sampai peserta didik bisa mengenai tembok 10 kali berturut-turut.
- T** Saat peserta didik bisa mengenai tembok 10 kali berturut-turut dengan ketiga lemparan, ambil tiga langkah besar ke belakang dan coba lagi.
- T** Catatan jawaban: Ini akan menjadi saat yang tepat untuk memasukkan catatan jawaban yang meminta peserta didik menjelaskan kepada teman cara melempar dengan benar.

## Melempar Objek ke Level yang Berbeda dan Menangkapnya

Pengaturan: ruang masing-masing, *beanbag* atau bola benang untuk tiap anak.

<b>Aba-aba</b>	
<b>Perhatikan bola</b>	Perhatikan bola; lihat bola masuk ke tangan peserta didik.
<b>Raih</b>	Raihlah untuk mendapatkan bola; jangan menunggu sampai bola ke tangan peserta didik.
<b>Tarik ke dalam</b>	(Tarik bola ke arah peserta didik sehingga tangkapan Anda santai dan tenang; berikan dengan bola.
<b>Ibu jari/ Kelingking</b>	Saat peserta didik menangkap bola, pastikan ibu jari peserta didik berada bersama; jika hasil tangkapan rendah, pastikan jari-jari kecil peserta didik Bersatu.

### Tugas/Tantangan:

- T** Tugas ini memberi peserta didik lebih banyak latihan menangkap. Di tempat peserta didik sendiri, lempar *beanbag* (bola benang) ke udara dan tangkap. Untuk pemanasan, lempar benda setinggi kepala.
- T** Sekarang setelah peserta didik melakukan pemanasan, berlatihlah melempar benda sejauh lengan ke atas kepala peserta didik dan menangkapnya. Hal ini membuat penangkapan sedikit lebih sulit karena ada lebih banyak kekuatan yang terlibat.
- T** Setelah peserta didik dapat menangkap objek 10 kali berturut-turut menggunakan tangkapan yang santai dan tenang, peserta didik siap untuk melemparkannya lebih tinggi lagi, mungkin 5 kaki di atas kepala peserta didik. Ingatlah selalu, peserta didik harus tetap bisa menangkap dengan tenang di setiap level yang peserta didik. Jika peserta didik tidak bisa, maka peserta didik tahu bahwa Anda melempar terlalu tinggi dan perlu membawa turun lemparan peserta didik.



## Variasi Memvoli dan Menggiring Bola



Kata voli mengarah pada dua tim, dan olahraga bola voli, tetapi keterampilan voli jauh lebih luas, seperti yang terus-menerus dibuktikan oleh permainan kreatif anak-anak. Permainan yang dirancang oleh anak-anak, permainan dari budaya yang berbeda, dan peralatan inovatif telah membuka mata kami sebagai guru terhadap, *volleybird* (modifikasi bola bulu ayam), atau *foot bag* (modifikasi bola sepak), bola bambu, dan *balzac*, serta *don't bounce count*/jangan menghitung pantulan, *power*/tenaga, dan *hand bumping*/benturan tangan. Untuk tujuan kami, kami jelaskan voli seperti memukul atau memberi dorongan pada suatu objek dengan menggunakan berbagai bagian tubuh misalnya tangan, lengan, atau lutut. *Dribbling* adalah bagian dari voli. Meskipun pembahasan kita di sini dibagi menjadi dua bagian terpisah yaitu voli dan *dribbling* dengan tangan saat mengajar, Anda dapat memilih untuk mengembangkan *dribbling* dan voli bersama. Voli dan *dribbling* hampir secara eksklusif merupakan keterampilan permainan yang digunakan dalam olahraga seperti sepak bola, bola voli, bola tangan, bola basket, dan *speedball*.

---

## A. Voli

Peserta didik dalam permainan voli masih berjuang untuk mencapai koordinasi tangan-mata yang dibutuhkan untuk melakukan kontak bola. Mereka jarang mampu mengarahkan bola secara sengaja saat terjadi kontak. Oleh karena itu, pada level ini, kami memberikan berbagai pengalaman untuk eksplorasi voli – menggunakan balon dan bola ringan untuk memaksimalkan pelacakan visual dan kesuksesan melakukannya.

Ketika peserta didik dapat terus menerus memukul bola, tantangan disajikan dengan pola *overhead* dan *underhand*, melakukan voli dengan bagian tubuh yang berbeda, dan melakukan voli dalam berbagai konteks. Tujuan kami ada dua: pola bola voli dewasa dan memperluas keterampilan voli untuk anak-anak, misalnya, jaring rendah, jaring tinggi, bola tangan, empat kotak (*four-square*), *foot bag* (modifikasi bola sepak), bola bambu, dan bola voli.

Beri anak bola, balon, *volleybird* (modifikasi bola berekor), atau *foot bag* (modifikasi bola sepak), dan mereka mulai memantulkannya ke tanah atau lantai. Jika tidak memantul, mereka segera mulai melakukan tendangan voli di udara – terkadang ke atas, terkadang ke depan – dengan tangan, kepala, paha, dan kaki. Untuk tujuan kami, *dribbling* dan voli dipisahkan dalam bab ini.

Pola memukul yang efisien biasanya merupakan pola manipulatif fundamental yang berkembang terakhir karena penyesuaian persepsi dan motorik yang harus dilakukan peserta didik. Begitu anak mulai memukul suatu objek, kisaran aktivitas yang mungkin dilakukan sangat banyak. Spiral perkembangan kami untuk voli menunjukkan pengalaman belajar di berbagai tingkatan, dari prakontrol hingga kemampuan. Ide dari teks tersebut mencakup saran untuk peserta didik di berbagai tingkat dan berbagai pengalaman belajar di setiap tingkat, dinyatakan secara langsung. Ingat,

bagaimanapun, kami mendorong peserta didik untuk mengubah struktur susunannya yang disarankan untuk memenuhi tujuan peserta didik.

Penting bagi guru untuk terbiasa dengan elemen penting yang diperlukan untuk pengajaran yang berkualitas, demonstrasi, dan observasi keterampilan. Dalam bab ini termuat contoh aba-aba (frasa pendek atau kata-kata yang merangkum elemen-elemen penting ini). Idealnya, jika aba-aba adalah hal terakhir yang diulangi guru sebelum mengirim peserta didik untuk berlatih, pelajar akan secara kognitif terfokus pada elemen penting tersebut.

Elemen penting untuk voli *underhand* meliputi:

- Hadapi target dalam persiapan untuk memvoli.
- Kaki yang berlawanan ke depan.
- Permukaan datar untuk kontak.
- Kontak dengan bola/benda antara setinggi lutut dan pinggang.
- Ikuti terus ke atas dan ke target.

Elemen penting untuk voli *overhead* meliputi:

- Tubuh sejajar dan diposisikan di bawah bola.
- Lutut, lengan, dan pergelangan kaki ditekuk sebagai persiapan untuk melakukan voli.
- Tangan membulat; ibu jari dan jari pertama membuat segitiga (tanpa menyentuh) sebagai persiapan.
- Bola hanya kontak dengan bantalan jari jari saja; pergelangan tangan tetap kokoh.
- Lengan terentang ke atas saat bersentuhan; tindak lanjut menuju target.

Pada tingkatan ini, peserta didik belajar voli sesuai dengan variasi gerakan yang akan dijabarkan. Peserta didik melakukan gerakan voli dengan berbagai bagian tubuh, gerakan voli terhadap orang lain, dan gerakan voli dengan berbagai objek. Peserta didik pada level ini masih menemukan bahwa jika peserta didik membiarkan bola memantul di antara tendangan voli dapat membantu peserta didik mengontrol tendangan voli; mereka akan menghilangkan pantulan saat mereka siap untuk melakukannya.

Catatan tentang aba-aba: Meskipun beberapa aba-aba dicantumkan untuk banyak pengalaman belajar, penting untuk fokus hanya satu aba-aba pada satu waktu. Dengan cara ini, anak-anak dapat benar-benar berkonsentrasi pada aba-aba itu. Setelah peserta didik memberikan umpan balik kepada peserta didik dan mengamati bahwa sebagian besar telah mempelajari aba-aba, inilah saatnya untuk berfokus pada yang lain.

## Memvoli Bola Tanpa Berlanjut dengan Berbagai Anggota Tubuh

Pengaturan: Peserta didik di seluruh ruang bebas atau bebas, masing-masing dengan bola ringan (bola pantai, bola spons, bola plastik).

Aba-aba	
Permukaan rata	(Pertahankan permukaan yang menyerang – tungkai kaki, kaki bawah, tangan peserta didik – sedatar mungkin untuk kontak.)
Rentangkan ke target	(Rentangkan ke atas saat Anda menyentuh bola.)

### Tugas/Tantangan:

- T** Pukul bola ke atas dengan berbagai bagian tubuh: kaki, siku, paha atas, bahu, kepala, tangan. Tangkap bola setelah setiap tendangan voli.
- T** Dari bagian tubuh yang peserta didik gunakan untuk melakukan tendangan voli, bagian manakah yang dapat memberikan permukaan datar untuk voli? Kali ini saat peserta didik melakukan tendangan voli ke atas, sentuh bola dengan permukaan yang paling memungkinkan – kaki, paha atas, tangan. Di mana permukaan kontak untuk *head volley*?
- T** Berlatihlah sampai peserta didik bisa melakukan tiga voli tunggal, dengan satu tangkapan setelah masing-masing voli, tanpa berpindah dari ruang masing-masing. Berlatih dengan kaki, paha, tangan, kepala peserta didik.
- T** Cobalah tendangan voli dengan bagian tubuh peserta didik dengan bola pantai, bola busa, atau bola plastik. Jika peserta didik merasa nyaman dengan tendangan voli ke atas, peserta didik mungkin ingin mencoba keterampilan ini dengan bermain bola atau sepak bola.

## Memvoli Bola ke Atas (*Pola Underhand*)

Pengaturan: Peserta didik menyebar di seluruh ruang bebas, masing-masing dengan bola pantai, bola busa, atau bola plastik berukuran 8 inci

Aba-aba	
Permukaan rata	Rentangkan tangan peserta didik dengan telapak tangan rata, seperti <i>pancake</i> .
Rentangkan ke target	(Rentangkan ke atas saat peserta didik menyentuh bola.)
Kaki cepat	(Gerakkan kaki peserta didik dengan cepat selalu siap untuk melakukan tendangan voli ke atas bola.)



Gambar 25.1 Anak ini bereksperimen dengan menggunakan permukaan paha yang rata untuk voli.

#### Tugas/Tantangan:

- T** Pukul bola dengan tangan, telapak tangan menghadap ke atas, sehingga bola akan langsung mengarah ke atas. Di bagian manakah bola yang Anda perlukan untuk melakukan kontak jika Anda ingin bola bergerak lurus ke atas?
- T** Lakukan voli langsung ke atas, sehingga Anda bisa menangkapnya tanpa berpindah dari ruang masing-masing.
- T** Lakukan voli langsung ke atas dengan jarak 1,5 meter di atas Anda.
- T** Berlatihlah sampai Anda dapat melakukan tendangan voli bawah sebanyak lima kali, jangan pernah meninggalkan tempat Anda.
- T** Lakukan voli ke atas terus menerus. Gerakkan kaki Anda dengan cepat untuk selalu berada pada posisi tepat di bawah bola.
- T** Rekam pencapaian terbaik Anda untuk hari ini dengan menghitung jumlah tembakan beruntun yang dapat Anda selesaikan tanpa kesalahan.
- T** Pengamatan Teman. Ini adalah waktu yang tepat untuk observasi rekan terhadap elemen penting, misalnya, “permukaan datar untuk voli,” “kaki cepat untuk berada di posisi di bawah bola.” Penilaian rekan juga dapat mencakup ingatan verbal dari aba-aba dan umpan balik rekan untuk perbaikan. Lihat Bab 12, “Menilai Pembelajaran Peserta didik,” untuk pengembangan observasi rekan.

## Memvoli Bola ke Atas dengan Lengan Depan

Pengaturan: Peserta didik menyebar di seluruh ruang bebas, masing-masing dengan bola ringan (misalnya, bola pantai, bola busa, atau bola plastik berukuran 20cm.)

Aba-aba	
Permukaan rata	Rentangkan lengan peserta didik ke depan, rapatkan lengan bawah, untuk membuat permukaan datar.
Rentangkan ke target	Rentangkan ke atas saat Anda menyentuh bola.
Kaki cepat	Gerakkan kaki peserta didik dengan cepat selalu siap untuk melakukan tendangan voli ke atas bola.

### Tugas/Tantangan:

- T** Lempar bola sedikit ke atas. Cepat rentangkan lengan peserta didik, satukan lengan bawah peserta didik untuk membentuk permukaan yang rata. Lakukan voli ke atas di atas kepala peserta didik sehingga bola kembali kepada Anda. Tangkap bola setelah setiap tendangan voli. Dalam bola voli, ini disebut a menabrak.
- T** Lempar bola, lalu lakukan voli (benturkan) ke atas dua kali sebelum peserta didik menangkapnya lagi.
- T** Berapa banyak tembakan yang dapat peserta didik lakukan tanpa kesalahan?

## Memvoli Bola Terhadap Dinding (Pola *Underhand*)

Pengaturan: Peserta didik ditempatkan di sekeliling ruang olahraga, menghadap ke dinding dengan jarak sekitar 2 meter; bola plastik ringan untuk setiap anak.

Aba-aba	
Permukaan rata	Jaga agar telapak tangan peserta didik tetap rata, seperti <i>pancake</i> .
Rentangkan ke target	Rentangkan kaki, tubuh, lengan untuk memukul ke arah dinding.
Kaki cepat	Gerakkan kaki peserta didik dengan cepat agar selalu siap untuk melakukan tendangan voli ke belakang bola.

### Tugas/Tantangan:

- T** Pantulkan bola satu kali, lalu memukulnya dengan telapak tangan terbuka, tendangan voli bawah, sehingga bola bergerak ke dinding. Saat bola memantul dari dinding, biarkan memantul sekali dan kemudian menangkapnya (Gambar 25.1). Di bagian bola mana peserta didik perlu melakukan kontak agar bisa bergerak ke arah dinding? Kanan, sedikit di bawah tengah dan di belakang bola.

Pilih dua anak yang menggunakan pola yang benar untuk diperagakan di kelas.



Gambar 25.1 Pola serangan *underhand*.

1. Pegang bola dengan satu tangan, dengan kaki di depan punggung.
  2. Biarkan bola memantul sekali. Bawa lengan yang memukul ke belakang, sehingga siap untuk memukul.
  3. Begitu bola memantul kembali, pukullah dari bawah dengan telapak terbuka dan dengan badan meregang ke depan.
- T** Berlatih sampai peserta didik dapat melakukan pola jatuhkan-pukul-pantulkan (*drop-hit-bounce*) tiga kali. Ingat, tangkap setelah setiap urutan.
  - T** Menggunakan aksi *underhand*, pukul bola dengan telapak tangan terbuka sehingga bola menyentuh dinding 3 sampai 4 kaki di atas lantai. Lanjutkan tendangan voli setelah setiap pantulan. Polanya adalah ini: voli, pantulan; voli, pantulan. Bola tidak akan selalu kembali tepat kepada peserta didik; gerakkan kaki peserta didik dengan cepat agar berada dalam posisi terulur ke arah target saat Anda melakukan tendangan voli.
  - T** Hitung jumlah tembakan yang bisa Anda lakukan tanpa kesalahan. Kesalahan adalah dua pantulan pada *rebound* atau tendangan voli yang mengenai langit-langit
  - T** Latih tendangan voli dengan masing-masing tangan. Saat bola datang ke sisi kanan peserta didik, sentuh dengan tangan kanan Anda; saat *rebound* ke sisi kiri peserta didik, gunakan tangan kiri peserta didik.
  - T** Peserta didik telah berlatih voli ke dinding sendirian. Sekarang peserta didik akan menambahkan pasangan. Aturannya sama, kecuali setelah peserta didik melakukan tendangan voli, rekan peserta didik akan melakukan pukulan berikutnya. Peserta didik akan melakukan tembakan bergantian. Sekarang langkah cepat peserta didik akan sangat penting!
  - T** Lihat berapa kali peserta didik dan pasangan dapat melakukannya dengan mudah.

- T Pengamatan Teman. Bekerja berpasangan adalah waktu yang tepat bagi peserta didik untuk mengamati/menilai elemen penting – misalnya, permukaan datar, perluas ke target. Lihat untuk pengembangan penilaian seawat.

### Memvoli Bola kepada Pasangan (Pola *Underhand*)

Pengaturan: Pasangan-pasangan tersebar di seluruh ruang bebas; selotip di atas lantai di antara setiap set; bola plastik ringan atau bola bermain.

Aba-aba	
Permukaan rata	Jaga agar telapak tangan peserta didik tetap rata, seperti <i>pancake</i> .
Rentangkan ke target	Rentangkan kaki, tubuh, lengan untuk memukul ke arah target.
Kaki cepat	Gerakkan kaki peserta didik dengan cepat agar posisi selalu berada di belakang bola.

#### Tugas/Tantangan:

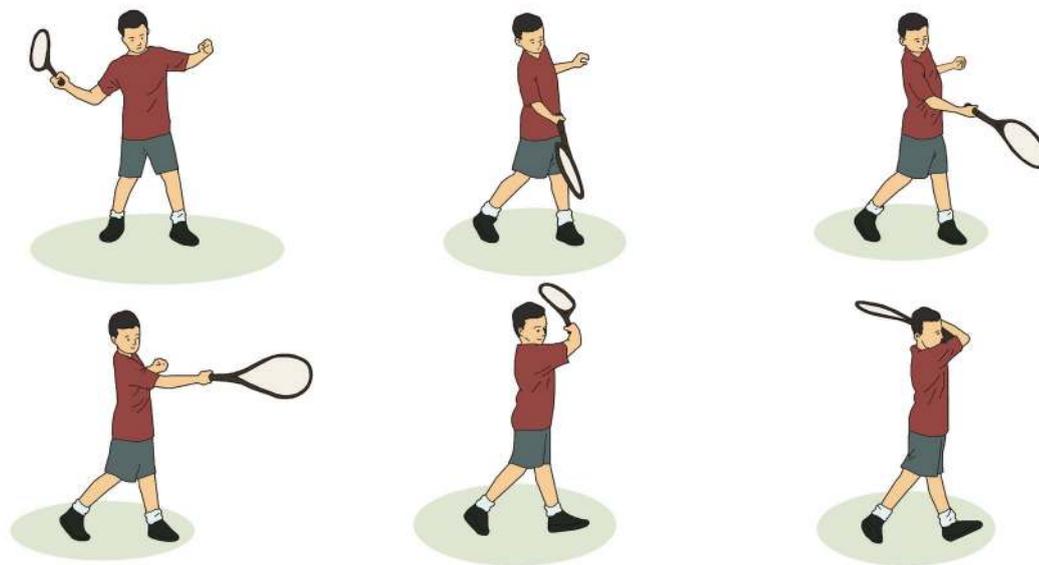
- T Peserta didik akan berlatih pukulan bawah secara berpasangan. Berdiri kira-kira 1 meter dari garis pita dan posisikan pasangan peserta didik di seberang garis. Menggunakan aksi *underhand*, voli bola hingga melewati garis dan memantul di sisi lain. Pasangan peserta didik kemudian akan memvoli bola kembali ke peserta didik sehingga memantul ke sisi peserta didik.
- T Berlatih memukul bola dengan masing-masing tangan sehingga peserta didik akan terampil dengan tangan kanan dan kiri peserta didik.
- T Bekerjasamalah dengan pasangan peserta didik untuk melihat berapa kali peserta didik bisa memukul bola bolak-balik melewati garis. Tetapkan tujuan pribadi untuk tendangan voli peserta didik melewati garis.

## Variasi Keterampilan Memukul Menggunakan Raket dan *Paddle*



Tenis, tonis, bulu tangkis, tenis meja merupakan keterampilan memukul dengan menggunakan raket atau *paddle*. Kegiatan yang dilakukan di kehidupan sehari-hari ini membutuhkan kemampuan fisik, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk melakukan seluruh aktivitasnya. Penguasaan gerak memukul dengan raket dan *paddle* membantu mengembangkan keterampilan yang memberikan pilihan yang layak bagi remaja dan orang dewasa untuk aktif secara jasmani di dalam kehidupan mereka. Akan tetapi, memukul dengan menggunakan alat-alat ini adalah keterampilan yang disukai anak-anak dan dapat diajarkan pada usia yang lebih muda dengan beberapa modifikasi peralatan sederhana. Karena banyak kerumitan jenis memukul, kami mengajarkan keterampilan memukul dengan raket dan *paddle* setelah anak-anak diperkenalkan dasar keterampilan memukul dengan menggunakan bagian tubuh, khususnya tangan. Kesulitan memukul dengan alat pemukul akan meningkat dengan perpanjangan alat pemukul tersebut, kami mengajarkan pola samping pemukulan dengan raket dan *paddle* sebelum memukul dengan menggunakan pemukul bergagang panjang/stik pada bidang datar. Jika Anda mengajar dalam program dengan jadwal pembelajaran pendidikan jasmani sekali atau dua kali seminggu, penguasaan tema keterampilan memukul dengan raket dan *paddle* dapat diperoleh di tingkat kontrol, tetapi anak-anak masih membutuhkan latihan di tingkat ini serta tingkat pemanfaatan dan keterampilan di sekolah menengah sebelum diperkenalkan dengan permainan regulasi yang terkait. Jika anak-anak tidak mencapai penguasaan dalam penggunaan dan tingkat keterampilan sebelum pengenalan olahraga, maka mereka tidak akan berhasil ketika mereka harus menggunakan keterampilan dalam situasi dinamis. Dengan demikian kemungkinan besar akan mengurangi tingkat partisipasi mereka dalam aktivitas yang melibatkan memukul dengan raket dan *paddle*. Hasil akhirnya adalah bahwa aktivitas yang melibatkan pemukulan dengan raket dan *paddle* akan dihilangkan dari daftar kemungkinan aktif secara jasmani sepanjang hayat.

Anak-anak yang belajar memukul dengan raket atau *paddle* harus mengoordinasikan banyak keterampilan yang sudah dikenal menjadi keterampilan baru. Mereka harus belajar melempar atau menjatuhkan objek yang akan dimanipulasi secara akurat, melacak objek secara visual saat mereka berpindah tempat ke lokasi yang sesuai, dan menghubungkan objek tersebut pada saat yang tepat. Secara bersamaan, mereka harus menyesuaikan dengan berat dan panjangnya alat atau pemukul. Sehingga untuk menjadi pemukul yang mahir, mereka harus memiliki semua teknik ini.



Gambar 26.1 Tahapan melakukan gerak memukul *forehand* dengan raket tenis lapangan.

Penting agar guru terbiasa dengan elemen penting yang diperlukan untuk pengajaran yang berkualitas, demonstrasi, dan observasi keterampilan. Di sepanjang bab ini terdapat contoh isyarat (frasa pendek atau kata-kata yang merangkum elemen penting ini). Adapun elemen-elemen penting untuk melakukan gerak memukul adalah sebagai berikut

#### **Memukul dari bawah/*underhand***

- Hadapi target dalam persiapan untuk aksi memukul.
- Bekali diri sebagai persiapan untuk aksi memukul.
- Melangkah dengan kaki berlawanan atau memindahkan beban dari belakang ke kaki depan.
- Wajah *paddle* menghadap ke arah target.
- Gerak Lanjutan.

#### **Memukul dari samping (*forehand*)**

- Posisikan target di samping badan
- Raket kembali sebagai persiapan untuk menyerang
- Saat terjadi kontak, kaki yang berlawanan menjadi titik tumpu
- Raket/*paddle* menghadap ke arah target. Ayunkan raket atau *paddle* dari rendah ke tinggi dengan pergelangan tangan yang kuat
- Lakukan gerak lanjutan dengan raket/*paddle* melintas ke bahu.

## Memukul Ke Bawah

Aturan : *Paddle* kayu, bola tenis atau bola busa mati, dan ruang mandiri untuk setiap anak.

Isyarat :

*Paddle* Datar : Pertahankan *paddle* datar sebagai papan.)

Awasi Bolanya : Perhatikan bola sepanjang waktu.) Sangat membantu untuk mengetahui titik pada bola sehingga peserta didik memiliki titik fokus.

### Tugas/Tantangan:

Di tempat peserta didik berdiri, pukul bola ke bawah dengan pemukul peserta didik. Lihat apakah peserta didik dapat terus melakukannya tanpa ketinggalan.

Ingat, jika bola mulai lepas, tangkap saja dan mulai lagi. Setelah peserta didik bisa menjaga bola melaju lima kali atau lebih secara berturut-turut tanpa meninggalkan ruang peserta didik, lihat apakah Anda bisa memukul bola sehingga bola tetap berada di bawah pinggang peserta didik.

Berapa banyak pukulan ke bawah yang dapat peserta didik lakukan tanpa harus meninggalkan ruang jangkauan diri peserta didik? Pukulan ini tidak harus di bawah pinggang peserta didik. Siap? Lakukanlah gerakan tersebut.

## Memukul Ke Atas

Aturan : *Paddle* kayu, bola tenis mati atau bola busa, dan ruang mandiri untuk setiap anak.

Isyarat :

*Paddle* Datar : Pertahankan *paddle* datar sebagai papan.

Awasi Bolanya : Perhatikan bola sepanjang waktu. Sangat membantu untuk mengetahui titik pada bola sehingga peserta didik memiliki titik fokus.

Siku : Angkat sikumu lebih tinggi dari *paddle*.

### Tugas/Tantangan:

Sekarang mari kita lihat apakah peserta didik dapat tetap berada di jangkauan diri peserta didik dan menjaga bola tetap melaju, tetapi pukullah agar tidak menyentuh lantai. Jika peserta didik perlu membiarkannya terlalu sering memantul untuk mendapatkan ritme kendali, tidak apa-apa.

Dapatkan peserta didik memukul bola ke atas sehingga bola terus melewati kepala peserta didik dan tetap berada di jangkauan diri sendiri? Setiap kali pemukul mengenai bola, ucapkan satu huruf nama peserta didik.

Bisakah peserta didik mengeja nama pertama peserta didik? Nama belakangmu? Nama sahabatmu? Ingat, setiap kali peserta didik ketinggalan, peserta didik harus mulai mengulang atau mengeja kata itu lagi.

Tunjukkan seperti apa bentuk *paddle* yang datar.

### Memukul Ke Atas dan Ke Bawah

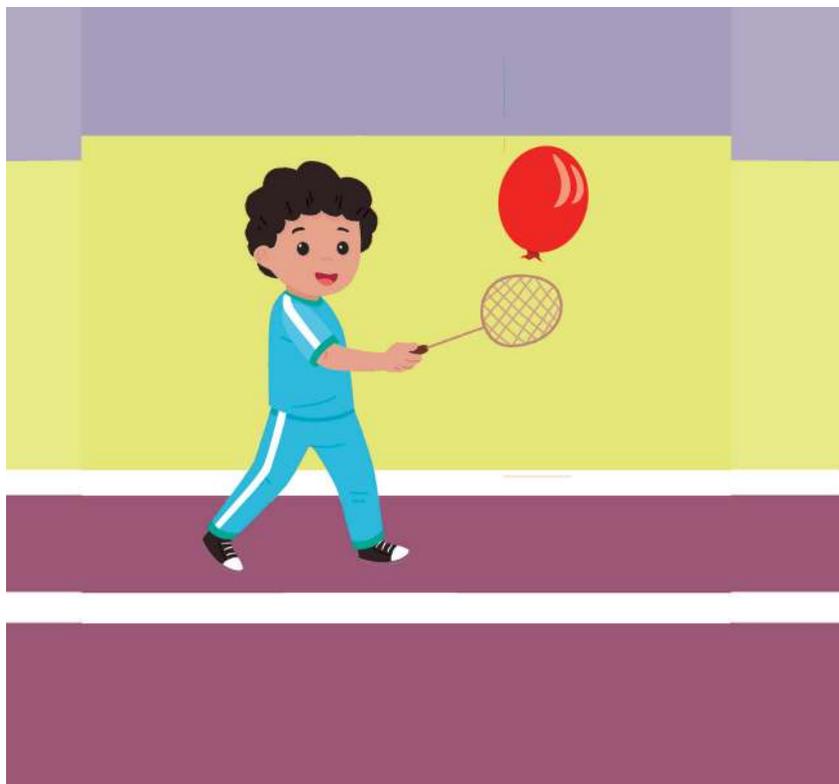
Aturan : Pemukul busa atau kayu, bola tenis mati atau bola busa, dan ruang sendiri untuk setiap anak

Isyarat :

Paddle Datar : Pertahankan *paddle* datar sebagai papan.)

Awasi Bolanya: Perhatikan bola sepanjang waktu.) Sangat membantu untuk mengetahui titik pada bola sehingga anak-anak memiliki sesuatu untuk difokuskan.

Siku : Angkat sikumu lebih tinggi dari *paddle*.



Gambar 26.2 Pola memukul ke atas menggunakan raket dan benda ringan.

### Tugas/tantangan:

- T** Sekarang mari kita lihat apakah peserta didik masih bisa tetap berada di ruang jangkauan diri dan menjaga bola tetap berjalan. Satu kali memantulkannya ke lantai, dan lain kali, lemparkan ke udara.
- T** Mari kita buat urutan. Misalnya, urutan peserta didik mungkin: naik sekali, turun satu kali, naik dua kali, turun dua kali, naik tiga kali, turun tiga kali, lalu mulai lagi. Berlatihlah sampai peserta didik dapat melakukan urutan peserta didik dua kali berturut-turut.
- T** Kali ini buat ruang diri peserta didik sedikit lebih besar. Dapatkah peserta didik memukul bola ke atas dan ke bawah sambil berjalan di sekitar ruang diri peserta didik yang sedikit lebih besar – tanpa kehilangan kendali atas bola?
- T** Cobalah untuk melakukan urutan peserta didik saat peserta didik berjalan di tempatmu sendiri.
- T** Jika itu mudah, peserta didik mungkin ingin mencoba melompat, atau meluncur, atau berlari kencang di ruang diri yang lebih luas saat Anda memukul bola.
- T** Kali ini menjadi lebih sulit. Kita akan berjalan di ruang bebas sambil memukul bola. Berjalan sangat lambat sambil terus memukul bola. Demi keamanan, pastikan untuk melihat ke mana pun peserta didik pergi.
- T** Jika peserta didik merasa akan kehilangan kendali atas bola, berdirilah sejenak dan tangkap bola atau biarkan bola memantul di lantai sampai peserta didik mendapatkan kendali kembali; lalu lanjutkan. Jika peserta didik kehilangan bola, berjalan dan ambil, dan mulai lagi.
- T** Ketika peserta didik mulai bergerak dan menyerang secara bersamaan, mereka cenderung terlalu berkonsentrasi pada pukulan tersebut sehingga mereka lupa untuk memperhatikan orang lain dan bola yang menggelinding. Selain mengingatkan mereka untuk berhati-hati, lakukan tugas ini di ruang seluas mungkin, sebaiknya di luar ruangan.
- T** Membaca karakter peserta didik. Ini akan menjadi waktu yang tepat untuk meminta peserta didik menggambar atau mengenali diri mereka sendiri yang sedang menyerang dan memukul untuk menilai pengetahuan diri mereka tentang elemen kritis dari *paddle* dan pergelangan tangan.

## Variasi Memukul dengan Stik/Pemukul Bergagang Panjang



Bentuk keterampilan memukul dengan stik digunakan dalam banyak permainan mulai dari *softball*, baseball, golf, kriket, dan hoki. Kami telah membagi pukulan ke dalam berbagai bentuk keterampilan: menendang dan mengayuh, menendang dan menggiring bola, memukul dengan raket dan *paddle*, dan memukul dengan stik. Meskipun pembagian ini memungkinkan kita untuk menjelaskan secara rinci tentang aktivitas memukul secara keseluruhan, tujuan dasar dari semua pukulan adalah sama yaitu mendorong suatu objek dengan memukul, meninju, atau mendorong bola meskipun sering kali gerakan dan peralatannya berbeda.

Seperti memindahkan berat badan dan memutar, memvoli dan *dribble*, guru telah membagi pengalaman belajar yang luar biasa di bab ini untuk membahas lebih lengkap tentang penggunaan stik. Pelaksanaan yang digunakan untuk melakukan ayunan ini bervariasi dari tongkat *softball* dan kriket, tongkat hoki, tongkat golf, namun semuanya memiliki tantangan mendasar terkait dengan koordinasi mata tangan saat memukul dengan stik. Karena ayunan vertikal dan horizontal memiliki karakteristik yang berbeda, elemen kritis untuk tiap-tiap jenis pukulan disajikan secara terpisah. Kedua ayunan memiliki tujuan yang sama yaitu untuk memukul jauh dari tubuh.

Guru tidak memperkenalkan peserta didik pada stik agar mereka menjadi ahli di golf, bisbol, atau hoki. Tetapi, guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan pola-pola yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Alasan ini sepenuhnya dihargai ketika melihat orang dewasa mencoba memukul dengan stik. Jika individu tersebut tidak memiliki pengalaman memukul sebelumnya, hasilnya bisa membahayakan. Mereka akan frustrasi, dan pada akhirnya mungkin akan meninggalkan olahraga tersebut. Penekanan guru adalah memberi peserta didik berbagai peluang gerakan daripada menyempurnakan aspek teknis ayunan tertentu. Kesempatan khusus untuk memperbaiki dan menyempurnakan ayunan yang berbeda disediakan di tingkat menengah atau dalam pengajaran pribadi.

Sebagian besar pemukul bergagang panjang/stik dirancang untuk orang dewasa. Karena tidak sesuai dengan perbandingan "ukuran standar", mereka merasa sulit untuk menggunakan alat yang berukuran resmi, panjang, dan berat, jadi guru menggunakan alat plastik ringan dalam program kami, atau kami membuat alat yang sesuai dengan ukuran peserta didik. Hal ini mencegah peserta didik mempelajari kebiasaan buruk ketika mereka mencoba menggunakan peralatan yang terlalu berat dan terlalu lama. Peralatan tidak boleh menghalangi cara memukul.

Secara umum, memukul adalah pola gerak dasar terakhir yang dipelajari karena kompleksitas koordinasi tangan-mata yang terlibat. Dalam aksi terakhir, kedua objek tersebut bergerak dan kadang-kadang tidak sesuai harapan. Dalam semua kasus, anak-anak mungkin memiliki pola menyerang yang matang sebelum mereka dapat secara konsisten melakukan kontak dengan bola.

Memukul dengan stik menunjukkan kompetensi dalam berbagai kemampuan motorik dan pola gerakan. Maksudnya adalah mengembangkan keterampilan dasar

yang dibutuhkan untuk menikmati partisipasi dalam kegiatan jasmani, dengan penguasaan gerak dasar sebagai landasan untuk terus memperoleh keterampilan.

Memukul dengan kayu pemukul menerapkan pengetahuan tentang konsep, prinsip, strategi, dan taktik yang berkaitan dengan gerakan dan kinerja. "maksud dari standar ini adalah memfasilitasi kemampuan anak untuk menggunakan informasi kognitif untuk memahami dan meningkatkan kemampuan kinerja keterampilan motorik. Sehingga pada level ini, anak diharapkan dapat melakukan variasi gerakan memukul dengan stik sehingga dapat meningkatkan keterampilan gerakan memukul.

### Memukul Bola Diam di Tanah

Aturan: dilakukan di dalam ruangan yang besar (tetapi dapat disesuaikan untuk ruang luar dengan permukaan yang keras dan pagar untuk menghentikan bola); tongkat hoki lantai plastik (tongkat hoki lapangan bergagang pendek atau bergagang panjang) dan bola plastik atau busa untuk setiap anak; setiap anak di zona pukulan masing-masing yang ditentukan oleh tali atau kerucut, menghadap ke dinding atau benda yang akan menghalangi bola; tiap anak setidaknya berjarak 1,5 meter.

Isyarat:

- *Hands apart* (pertahankan tangan di atas tongkat dan tangan favorit sebagian ke bawah.)
- Hadapi target (pastikan untuk menghadapi target sepanjang ayunan).
- Sapu rendah (ayunkan tongkat ke belakang dan ke depan menyapu tongkat untuk melakukan kontak dengan bola).

**Tugas/tantangan :**

- Ⓣ Saat mencoba memukul dengan tongkat hoki, peserta didik berlatih memukul bola ke dinding dengan berdiri di belakangnya dan membiarkannya berjalan di lantai. Sekarang kita bisa melakukannya lagi.
- Ⓣ Belajarlah memukul bola, berdiri di belakangnya, sehingga bola itu merambat ke dinding.
- Ⓣ Kita akan berlatih ayunan yang sama, tapi sekarang kita akan menggunakan pegangan hoki (Gambar 27.1).
- Ⓣ Mulai ayunan punggung di bawah lutut peserta didik dan akhiri di bawah lutut peserta didik. Cara mudah untuk membantunya berakhir di bawah lutut adalah dengan membalikkan pergelangan tangan saat melakukan tindak lanjut. Ini disebut ayunan pendek.

- T** Dengan menggunakan ayunan pendek, pukul bola ke dinding dengan kekuatan yang cukup sehingga bola kembali ke peserta didik.
- T** Berlatihlah memukul bola ke dinding sampai peserta didik dapat memukul dinding tiga kali berturut-turut dan memantulkan bola kepada peserta didik.
- T** Sebagian besar dari Anda telah memukul bola dari sisi tubuh yang peserta didik sukai.
- T** Kali ini kita akan belajar memukul bola dari sisi tubuh peserta didik yang tidak sukai.
- T** Anda tidak mengubah tangan peserta didik; alih-alih peserta didik menggunakan sisi belakang tongkat untuk melakukannya. Cobalah untuk memukul bola ke dinding dengan cara ini.
- T** Berlatihlah memukul bola dengan cukup keras sehingga bola tersebut kembali ke peserta didik.
- T** Sekali lagi, coba lakukan tiga pukulan berturut-turut yang cukup keras sehingga bola kembali kepada peserta didik.



Gambar 27.1 Anak berlatih mengayun dengan menggunakan pegangan hoki.

## Memukul ke Sasaran

Aturan: Tongkat hoki plastik atau alat lainnya dan busa atau bola plastik untuk setiap anak; di depan setiap anak, target di lantai di sebelah dinding ditandai dengan kerucut atau bintik-bintik sekitar 1,5 meter terpisah dan tanda selotip di lantai di depan setiap target sekitar 2 meter, 3 meter, dan 3,5 meter; setiap anak di zona masing-masing yang ditentukan oleh penanda.

Isyarat:

- Langkah: ikuti terus menuju target. Melangkah ke depan dengan kaki [depan] yang berlawanan.
- Awasi bolanya: perhatikan bola sepanjang waktu.
- Hadapi target: pastikan untuk menghadapi target selama mengayun.
- Gerak lanjut: gerak lanjut ke depan dan mengikuti tongkat.

**Tugas/tantangan:**

- T** Mulai dari belakang bola pada tanda terdekat, cobalah mengirim bola sehingga melewati antara dua penanda.
- T** Berlatihlah mengirim bola di antara penanda dari sisi *forehand* dan *backhand* peserta didik.
- T** Berlatihlah memukul sampai peserta didik dapat memukul bola di antara penanda lima kali dari setiap sisi. Ingat, hentikan bola setiap kali kembali kepada Anda sebelum memukulnya lagi.
- T** Saat peserta didik dapat mencapai target lima kali berturut-turut tanpa kehilangan tanda terdekat, kembali ke tanda berikutnya. Ketika peserta didik dapat mencapai target dari titik itu lima kali tanpa meleset mundur lagi. Jika peserta didik mencapai target empat kali dan kemudian meleset, mulailah menghitung ulang.
- T** Berlatihlah dari kedua sisi *forehand* dan *backhand*.

Dengan tugas ini, pastikan bahwa peserta didik, bahwa mereka mengambil bola di depan orang lain hanya jika tidak ada yang memukul.



## Variasi Kebugaran Jasmani, Aktivitas Jasmani, dan Kesehatan

Kecerdasan dan keterampilan hanya dapat berfungsi pada puncak kapasitasnya ketika tubuh sehat dan kuat.

- John F. Kennedy



## Konsep Kunci

- Fokus dari kebugaran pada program pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah pada aktivitas jasmani sebagai pencegahan penyakit dan sebuah formula untuk kesehatan yang baik.
- Kebugaran jasmani untuk peserta didik usia sekolah dasar berpusat pada pemahaman tentang komponen kebugaran yang berhubungan dengan komponen kesehatan dan konsep dari kebugaran serta menghargai pentingnya menjadi aktif secara jasmani.
- Kebugaran jasmani tidak dimaksudkan hanya untuk kurikulum bagi pendidikan jasmani sekolah dasar; kebugaran jasmani terjalin dengan kurikulum pendidikan senam, gerak berirama dan permainan.
- Tujuan dari asesmen kebugaran adalah untuk mengidentifikasi bidang guna manfaat dan membantu anak-anak menetapkan tujuan kebugaran pribadi; asesmen kebugaran seharusnya tidak dapat digunakan untuk memberikan nilai.
- Asesmen kebugaran formal hanya cocok untuk peserta didik SD kelas atas atau kelas IV ke atas.
- Aktivitas jasmani merupakan indikator utama kesehatan anak-anak dan orang dewasa.
- Program kegiatan jasmani sekolah perlu menjadi upaya terkoordinasi dari semua personel sekolah, orang tua, dan masyarakat. Program aktivitas jasmani sekolah yang komprehensif harus ada di semua sekolah.
- Kesehatan mencakup kesehatan mental/emosi; tanggung jawab pribadi dan sosial; keamanan pribadi; tidak menyalahgunakan obat-obatan terlarang, alkohol, dan tembakau; nutrisi; dan kebugaran.
- Konsep dari kesehatan berdampingan dengan kebugaran dan aktivitas jasmani untuk gaya hidup sehat.

Kebugaran jasmani, seperti pembelajaran senam, permainan, dan gerak berirama, harus berpusat pada anak. Kebugaran jasmani bukanlah tentang nilai ujian dan catatan yang dipasang di gedung olahraga; ini tentang membantu semua anak menjadi individu yang sehat dan aktif secara jasmani. Itulah pendekatan kebugaran dalam bab ini: pentingnya menjadi dan tetap sehat secara jasmani, pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai kebugaran, dan peran aktivitas jasmani dalam kebugaran. Sama seperti yang dibutuhkan sebuah desa untuk membesarkan seorang anak, dibutuhkan seluruh komunitas sekolah untuk menyediakan aktivitas jasmani harian yang direkomendasikan untuk peserta didik. Program Aktivitas jasmani Sekolah Komprehensif yang disajikan dalam bab ini menguraikan berbagai sumber daya sekolah, rumah, dan masyarakat untuk membuat sebuah aktivitas jasmani bagi peserta didik serta keterkaitannya dalam memenuhi kebutuhan kritis kesehatan peserta didik.

Kebugaran untuk anak-anak lebih dari sekedar kebugaran jasmani, itu merupakan kesejahteraan yang menyeluruh bagi setiap peserta didik, dan itulah yang dimaksud dengan kesehatan, yang dimaksud adalah kesehatan. Bab ini disimpulkan dengan diskusi tentang kesehatan sebagai pendekatan yang berpusat pada kesehatan dan kesejahteraan peserta didik yang berlangsung selama seumur hidup. Orang tua, administrator sekolah, dan bahkan beberapa guru pendidikan jasmani sering bingung membedakan antara pendidikan jasmani, kebugaran jasmani, dan aktivitas jasmani, dengan anggapan bahwa tidak ada perbedaan antara ketiganya. Kita sebagai guru pendidikan jasmani sekolah dasar harus dapat membuat pembeda. Sementara itu tujuan masing-masing saling terkait, dan tidak dapat saling menggantikan (aktivitas jasmani dan pendidikan jasmani tidak sama).

## A. Pendidikan Jasmani, Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Jasmani : Apa Perbedaannya?

- Pendidikan Jasmani memiliki tujuan yang pasti dan tujuan jangka panjang sesuai dengan perkembangan dan instruksional. Ini merupakan program instruksional yang diajarkan oleh guru secara profesional dalam pendidikan jasmani yang mencakup instruksi, waktu untuk berlatih serta menerapkan keterampilan dan pengetahuan dalam lingkungan sekolah (SHAPE America 2009).
- Kebugaran Jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot untuk berfungsi secara optimal dalam aktivitas kerja dan rekreasi, menjadi sehat, tahan terhadap penyakit hipokinetik, dan untuk menghadapi situasi darurat (Corbin et al. 2015). Kebugaran jasmani dibagi menjadi kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan keterampilan. Perbedaan ada pada kebugaran yang terkait dengan komponen keterampilan yang merupakan produk sampingan dari pengajaran untuk perolehan keterampilan, lain halnya dengan kebugaran terkait dengan komponen kesehatan merupakan fokus dari program pendidikan jasmani yang berkualitas.
- Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan: kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.
- Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, kekuatan, dan waktu reaksi.
- Aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi (WHO 2017). Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani merupakan komponen penting dari pendidikan jasmani, serta sarana untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik (SHAPE America 2009).

### 1. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan anak-anak

Pendidikan jasmani yang berkualitas berkontribusi pada peningkatan aktivitas jasmani, peningkatan konsep diri, peningkatan keefektifan diri, peningkatan

keterampilan motorik, peningkatan kegembiraan, peningkatan motivasi, dan penurunan perilaku tidak aktif (LeMasurier dan Corbin 2006). Kompetensi dalam keterampilan motorik dan kecakapan motorik awal berkaitan dengan aspek kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran pada masa remaja dan seterusnya (Cattuzzo et al. 2016). Aktivitas jasmani merupakan pencegahan penyakit degeneratif dan obesitas. Dengan pentingnya pendidikan jasmani dan aktivitas jasmani yang terdokumentasi dengan baik dalam penelitian, lalu apa peran kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan bagi anak-anak? Apa peran kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dalam program pendidikan jasmani kita?

Dalam beberapa program pendidikan jasmani dasar, kebugaran merupakan fokus pada pendidikan jasmani, dengan kurikulum yang hampir seluruhnya ditujukan untuk kegiatan-kegiatan yang mempromosikan bidang-bidang kesehatan jasmani tertentu. Dalam program lain, satu segmen dari setiap kelas dikhususkan untuk kebugaran, dengan spesifik jumlah menit yang menargetkan komponen kebugaran, atau setiap kelas pendidikan jasmani dimulai dengan latihan.

## 2. Kebugaran terkait kesehatan, aktivitas jasmani dan kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani, aktivitas jasmani, dan kesehatan ditekankan pada pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, kebugaran, penilaian, perencanaan program, nutrisi, dan manfaat aktivitas jasmani, yaitu sebagai berikut.

- Individu yang paham tentang jasmani mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai dan mempertahankan tingkat aktivitas jasmani dan kebugaran yang kuat.
- Individu yang paham tentang jasmani mengenali nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, kebahagiaan, tantangan, ekspresi diri, dan/atau interaksi sosial.
- Gerak, tidak mendukung salah satu dari pendirian ini; kami percaya bahwa kebugaran terjalin ke dalam pelajaran senam, gerak berirama, dan pembelajaran bermain dengan pengalaman belajar terencana untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai kebugaran.

---

## B. Komponen Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan

Konsep Kebugaran Jasmani untuk setiap komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan berpusat pada pemahaman anak-anak tentang komponen tersebut, keterkaitannya dengan kesehatan yang baik, dan kegiatan yang mempromosikan bidang yang berhubungan dengan kesehatan. Di sini kami menyoroti konsep yang terkait dengan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, kebugaran aerobik, dan komposisi tubuh yang berkaitan dengan anak-anak sekolah dasar (SHAPE America 2011).

### 1. Kekuatan dan daya tahan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal terhadap beban satu kali melalui berbagai gerakan, sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk mengerahkan kekuatan sub maksimal berulang kali selama periode waktu tertentu. Bagi anak-anak, ini berarti mereka dapat mengangkat sesuatu yang mereka anggap berat tanpa bantuan. Berikut adalah konsep penting untuk diingat guru.

- Aktivitas yang mengharuskan peserta didik untuk bergerak dan mengangkat berat badan mereka, sebagai bagian dari pemaksaan latihan dan pengkondisian, dapat dilakukan di tingkat sekolah dasar.
- Sementara remaja mungkin mendapat manfaat dari program yang dirancang dengan tepat, latihan kekuatan tidak sesuai untuk peserta didik sekolah dasar.
- Kurangnya kekuatan otot tubuh bagian atas bisa sangat mengecewakan bagi peserta didik; karena itu, fokuslah pada pujian untuk kemajuan.

### 2. Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk menggerakkan persendian melalui berbagai gerakan. Bagi peserta didik, ini berarti mereka dapat menekuk, meregangkan, berguling dan memutar. Peserta didik harus memahami konsep penting tentang fleksibilitas ini.

- Peserta didik harus terus berolahraga untuk menjaga kelenturan.
- Peregangan harus dilakukan perlahan, tanpa memantul.
- Fleksibilitas penting untuk semua aktivitas, tetapi terutama untuk senam dan gerak berirama.

### 3. Kebugaran aerobik

Kebugaran Aerobik adalah kemampuan untuk melakukan bentuk latihan otot besar, dinamis, intensitas sedang hingga tinggi untuk waktu yang lama. Bagi peserta didik, ini berarti bermain lebih lama sebelum menjadi lelah. Peserta didik harus memahami konsep penting tentang kebugaran aerobik ini.

- Jantung adalah otot yang mendapat manfaat dari latihan, seperti halnya otot lainnya.
- Lari untuk daya tahan bukanlah lari cepat; berlari bolak-balik penting untuk aktivitas daya tahan.
- Berada di tim atletik tidak secara otomatis meningkatkan kebugaran aerobik peserta didik, yang diperlukan adalah partisipasi aktif.

Selain itu, guru harus ingat bahwa partisipasi dalam aktivitas aerobik yang berkelanjutan dalam durasi lama tidak sesuai untuk peserta didik usia sekolah dasar.

#### 4. Komposisi tubuh

Komposisi Tubuh adalah jumlahnya massa tubuh tanpa lemak (semua jaringan selain lemak, seperti tulang, otot, organ, dan cairan tubuh) dibandingkan dengan jumlah lemak tubuh, biasanya dinyatakan dalam persentase lemak tubuh. Peserta didik kemungkinan besar hanya akan mengasosiasikan ini dengan seberapa besar mereka memandang diri mereka sendiri dan orang lain. Konsep penting yang perlu diingat tentang komposisi tubuh adalah.

- Lemak tubuh dalam jumlah tertentu dibutuhkan untuk kesehatan yang baik.
- Bobot tubuh dan komposisi tubuh tidak sama.
- Keseimbangan lemak tubuh dan jaringan tanpa lemak yang baik dicapai dengan nutrisi yang baik dan aktivitas jasmani.
- Komposisi tubuh dipengaruhi oleh aktivitas jasmani dan komponen kebugaran lainnya.
- Komposisi tubuh dipengaruhi oleh faktor keturunan, nutrisi, dan gaya hidup.

## Pembelajaran Gerak Berirama



Bagi peserta didik, gerak berirama sama alaminya dengan udara yang mereka hirup. Mereka melompat dan meloncat; mereka berayun dan bergoyang. Mereka berpindah dengan ritme mereka; tidak perlu musik. Gerak berirama dapat memberikan kesenangan, manfaat kesehatan, dan kesempatan untuk interaksi sosial bagi segala usia. Namun banyak guru yang ragu untuk memasukkan gerak berirama dalam pendidikan jasmani. Entah bagaimana dalam proses menjadi dewasa, cinta alamiah akan gerakan bebas bisa hilang. Gerak berirama memungkinkan kita untuk terhubung kembali dengan "anak di dalam diri kita".

---

## A. Tujuan Aktivitas Berirama di Sekolah Dasar

Salah satu kunci untuk memberikan pengalaman dalam gerak berirama yang sukses kepada peserta didik adalah mengembangkan pemahaman tentang senam seirama dan tujuannya dalam sebuah program pendidikan. Pengalaman dalam aktivitas gerak berirama di pembelajaran pendidikan jasmani dirancang untuk memberi peserta didik:

- Pengantar untuk menggunakan tubuh dan imajinasi mereka untuk mengekspresikan perasaan.
- Kemampuan untuk menafsirkan dan bergerak ke ritme yang berbeda.
- Kenikmatan dan apresiasi gerak berirama.
- Cara lain untuk mengembangkan keterampilan gerakan dasar dan menerapkan konsep gerakan.
- Kesempatan untuk menggunakan keterampilan berpikir kritis tingkat tinggi.

---

## B. Isi Materi dari Gerak Berirama

Kerangka gerak yang menggambarkan interaksi tema keterampilan dan konsep gerak digunakan sebagai landasan pengalaman gerak berirama bagi anak-anak. Keterampilan lokomotor dalam tema keterampilan berpindah tempat (berjalan, meluncur, melangkah, melompat, meloncat, dan *galloping*); keterampilan nonlokomotor dalam menyeimbangkan, mentransfer beban, melompat, dan mendarat; dan tindakan meregangkan, menggulung, membengkokkan, memutar, dan berbelok semuanya digunakan dalam gerak berirama. Semua konsep gerakan digunakan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik bergerak dalam berbagai pengalaman gerak berirama. Pengalaman gerak berirama untuk peserta didik dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis: pradesain dan rancangan anak.

### 1. Pengalaman gerak berirama pradesain

Pengalaman gerak berirama pradesain meliputi pengalaman ritmis dan tarian budaya (misalnya adat, etnik, formasi tari persegi, tari barbaris) di mana komposisi gerak berirama sudah diatur atau guru memodifikasi pengalaman ritmis atau gerak berirama. Pengalaman ritmis memberikan kesempatan kepada peserta

didik untuk bergerak ke ritme yang berbeda dan mengembangkan kemampuan memahami ketukan. Kolaborasi dengan guru musik akan sangat meningkatkan pengembangan kompetensi ketukan (*beat*) pada peserta didik.

## 2. Pengalaman ritmis

Pengalaman berirama untuk peserta didik dirancang untuk membantu mereka menjadi kompeten dan percaya diri dalam mengenali dan bergerak mengikuti ritme atau irama. Irama didefinisikan sebagai pola gerakan atau suara berulang yang kuat dan teratur yang mencakup ketukan dan tempo. Irama adalah bagian dari gerakan sehari-hari. Peserta didik kecil berjalan, melompat, dan berjingkat mengikuti ritme internal mereka; mereka kemudian menanggapi irama dan tempo irama eksternal. Pengalaman ritmis awal dalam pendidikan jasmani dipilih untuk membangun ritme natural anak dan untuk memperkuat konsep serta tema gerakan yang telah dipelajari peserta didik. Misalnya, setelah mengalami gerakan lokomotor secara bebas dengan tempo mereka sendiri, anak-anak mungkin diminta untuk berjalan tiga ketukan dalam satu arah dan mengubah arah pada ketukan keempat. Dalam kombinasi keterampilan (berjalan) dan konsep gerakan (arah), anak-anak sekarang mencocokkan tempo gerakan mereka dengan yang dipaksakan oleh ketukan eksternal.

Peserta didik mungkin menggemakan irama dengan menggerakkan bagian tubuh atau mengayunkan seluruh tubuh dengan tempo cepat atau lambat agar sesuai dengan hitungan guru. Menggerakkan bagian tubuh di tempat dengan iringan irama, meningkatkan kesadaran ritme dan kompetensi ketukan anak. Setelah peserta didik dapat pindah ke ketukan eksternal yang dipaksakan oleh suara guru atau instrumen sederhana, misalnya drum, *shaker*, *clacker* Gambar 29.1), musik dapat diperkenalkan. Musik harus memiliki ketukan yang mantap; memberikan irama untuk gerakan, musik harus mengiringi, bukan mendominasi gerakan peserta didik.



Gambar 29.1 Beberapa contoh instrumen untuk memuat ritme.



Gambar 29.2 Peserta didik ini menikmati ritme yang serasi.

### 3. Pengalaman ritmik kreatif

Konten pengalaman ritme kreatif berpusat di sekitar perpindahan ke ritme sendiri dengan ekspresi yang kreatif. Untuk pengalaman ritme kreatif awal, kami tidak mementingkan akurasi ritme gerakan. Tidak ada tanggapan yang salah; setiap anak bergerak ke ritme internalnya. Ketika pertama kali diperkenalkan pada pengalaman ritmis dan gerak berirama, banyak peserta didik khawatir bahwa respons mereka akan salah, bahwa gerakan mereka tidak sesuai dengan ketukan instrumen ritme atau musik. Oleh karena itu, mereka ragu-ragu untuk berpartisipasi dalam pengalaman menari. Tujuan kami adalah agar setiap anak merasa nyaman saat menjelajahi ritme dalam pendidikan jasmani.

Ketika peserta didik merasa nyaman memahami ritme, mereka kemudian diperkenalkan dengan pengaturan waktu gerakan, ketukan instrumen atau musik. Mengikuti eksplorasi ritme dan pengalaman ritme yang dirancang oleh guru, guru melanjutkan ke pengalaman ritme yang dirancang oleh anak-anak yang melibatkan peserta didik sendirian, dengan pasangan, atau dalam kelompok, merancang alur gerakan dengan iringan ritme; iringan ini bisa berupa suara manusia / *rap*, *hand jive* (pola gerakan tangan dan tepuk tangan di berbagai bagian tubuh), instrumen ritme, atau musik. Alur gerakan ritmis mungkin tanpa iringan, seperti alur gerakan menggiring bola atau lompat tali dari pengalaman ritme yang dirancang sebelumnya hingga yang dirancang untuk anak-anak saat mereka menciptakan alur gerakan baru. Mereka menggabungkan berbagai kualitas dan pola gerakan dengan keterampilan manipulatif mereka – misalnya, pola lantai, arah, level, frase, dan variasi ritme, seperti waktu ganda, waktu paruh, dan seterusnya.

**Tabel 29.1 Gambaran Umum Isi dan Dasar Pemikiran Mengajarkan Gerak Berirama Kreatif kepada Peserta Didik**

Kami ingin peserta didik memperoleh	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suatu kemampuan untuk menggunakan tubuhnya yang dimaksud dalam mengungkapkan ekspresi.</li> <li>• Rasa kepuasan diri yang dapat diperoleh melalui gerakan yang ekspresif.</li> <li>• Dapat menikmati dan mengapresiasi sebuah gerak berirama.</li> <li>• Suatu kemampuan untuk menginterpretasi dan mempelajari irama yang lain.</li> </ul>
Dengan mempelajari kosakata gerakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsep pergerakan</li> <li>• Kesadaran ruang</li> <li>• Usaha</li> <li>• Hubungan</li> <li>• Tema kemampuan</li> <li>• Lokomotor</li> <li>• Tidak memanipulasi</li> </ul>
Hal yang dapat digunakan untuk mengekspresikan emosi dan pikiran seperti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persahabatan</li> <li>• Kehangatan</li> <li>• Kemarahan</li> <li>• Tidak bahagia</li> <li>• Perdamaian</li> <li>• Permusuhan</li> <li>• Kegembiraan</li> <li>• Kepuasan</li> <li>• Keselarasan</li> </ul>
Hal yang disimulasikan oleh katalisator seperti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suara</li> <li>• Musik</li> <li>• Puisi</li> <li>• Seni</li> <li>• Sejarah</li> <li>• Film</li> <li>• Pengalaman pribadi</li> </ul>

## **Mengajar Pradesain dan Dance/Gerak Berirama Desain untuk Peserta Didik**

### **Mengajar Ritme Pradesain**

Pengalaman ritmis untuk peserta didik mencakup rangkaian gerakan dari ritme internal menuju alur gerakan ritme eksternal. Ketika peserta didik melakukan ritme pertamanya dalam pendidikan jasmani, guru memberikan umpan balik kepada setiap peserta didik untuk membangun kenyamanan dalam bergerak, tanpa terlalu mementingkan hentakan gerakan. Ketika peserta didik berkembang mendapatkan pengalaman dengan ritme eksternal, peran guru membantu setiap anak merespons dengan benar pada ketukan tertentu. Kami telah menemukan bahwa ketukan yang stabil dengan ritme 4/4 adalah yang paling mudah dipahami oleh peserta didik; itu sekarang menjadi ritme eksternal yang ditetapkan oleh guru. Saat peserta didik merespons dengan tepukan tangan atau paha, suara, hentakan, dan seterusnya, mereka mulai mencapai kompetensi ketukan dan siap menambahkan lokomotor serta gerakan manipulatif untuk mencocokkan dengan irama.

### **Mengajar Gerak Berirama Pradesain Berbasis Budaya**

Sebelum mempelajari bentuk-bentuk gerak berirama terstruktur (pradesain), peserta didik membutuhkan pengalaman dalam gerakan lokomotor dan respons terhadap ritme. Mereka membutuhkan pemahaman fungsional tentang konsep gerakan serta tindakan menekuk, meregangkan, mengulir, dan memutar. Peserta didik pertama-tama dibimbing untuk mengeksplorasi gerakan-gerakan gerak berirama tertentu yang telah ditentukan sebelumnya dalam diri mereka sendiri sebelum mereka diminta untuk bergerak dalam formasi lingkaran, kotak, atau garis yang telah ditetapkan.

### **Mengajar Ritme yang Didesain untuk Peserta Didik**

Pada tahap awal peserta didik mempelajari ritme, gerakan ritmis pradesain dan gerakan ritmis yang dirancang anak disatukan. Seperti disebutkan sebelumnya, begitu anak sudah yakin untuk bergerak sesuai ritme internal mereka, guru mulai memperkenalkan ritme eksternal. Tanggapan dari peserta didik mengikuti ketukan yang diajarkan oleh guru secara lisan, dengan instrumen atau dengan musik. Seperti halnya ritme yang telah didesain sebelumnya, ketukan yang stabil dengan ritme 4/4 adalah yang paling mudah dipahami oleh anak-anak dengan kompeten dan percaya diri.

Cara yang baik bagi peserta didik untuk mengeksplorasi ritme sambil menambah kreativitas pada tingkat kontrol adalah melalui penggunaan rangkaian gerakan ritmis.

Contoh berikut melibatkan guru menggunakan drum atau pengiring musik lainnya untuk melakukan 4/4 hitungan secara terus menerus. Setiap gerakan dalam urutan dilakukan selama empat hitungan. Berjalan, belok, merentangkan tangan, diam, Ulangi semua hal di atas dengan urutan yang sama sampai hafal.

Tantangan ritme kreatif berlanjut saat guru meminta peserta didik mengulang urutan di atas dengan salah satu atau semua konsep gerakan berikut.

- Gerak lambat
- Gerak cepat
- Gerakan melebar
- Gerakan menyempit
- Kekuatan ringan
- Kekuatan yang besar
- Terikat, tersentak
- Bebas dan mengalir dengan anggun

Peserta didik yang sudah ditingkat mampu dan mahir diminta untuk membuat koreografi urutan gerakan ritmis mereka sendiri setelah meninjau urutan yang mirip dengan urutan di atas. Peserta didik diinstruksikan untuk memasukkan satu bentuk, satu keterampilan lokomotor, satu gerakan nonlokomotor, beberapa jenis belokan, dan satu perubahan tingkatan. Kami telah mendapati guru yang menentukan irama dan jumlah urutan/frasa yang akan dimasukkan dalam alur gerakan dan memberikan kerangka tugas di mana anak-anak merancang alur gerakan ritme mereka dengan paling baik. Setelah membuat dan menulis alur gerakan mereka, setiap peserta didik dipasangkan dengan peserta didik lainnya. Mereka kemudian saling mempelajari urutan masing-masing. Akhirnya, mereka menggabungkan koreografi untuk tampil bersama kelompok lain.

---

### C. Mengajar Kreativitas Gerak Berirama

Pengalaman awal dalam kreativitas gerak berirama mungkin sederhana bentuk dan tindakan yang dibimbing oleh guru untuk mengekspresikan pandangan peserta didik tentang gerakan gerak berirama. Pengalaman awal ini mungkin berpusat di sekitar kata yang menimbulkan kreativitas gerakan atau cerita yang dibacakan atau diucapkan oleh guru yang ditanggapi oleh peserta didik. Dalam *Tarian warna-warni* (Holt/Hale dan Hall 2016), peserta didik kecil akan merespon warna merah dengan bentuk dan aksi bermain bola yang memantul, mesin api yang bergerak sangat cepat, dll. Peserta didik kecil masih berada di tahap dasar perkembangan anak; gerak berirama mereka mencerminkan tahap perkembangan itu. Pengajaran kreativitas gerak berirama pada tingkat pra-kontrol akan sangat berfokus pada pertanyaan terbuka dan pernyataan “Tunjukkan”, yang menggambarkan dan menunjukkan interpretasi setiap anak.

## 1. Pelajar yang ragu-ragu

Dalam hal gerak berirama, beberapa peserta didik yang lebih tua mungkin enggan untuk berpartisipasi. Berikut ini adalah beberapa hal mungkin bermanfaat untuk mendorong peserta didik tersebut.

- Menjadi antusias. Sikap seorang peserta didik dapat dipengaruhi oleh sikap peserta didik.
- Berikan suasana “coba lagi” yang positif dalam gerak berirama yang telah ditentukan sebelumnya sambil memuji upaya mereka.
- Dalam gerak berirama yang dirancang untuk peserta didik, ingatlah bahwa kreativitas diutamakan; instruksi dari guru mungkin akan membatasi aspek kreatif.
- Mintalah peserta didik untuk membuat jurnal tentang pengalaman gerak berirama mereka. Ungkapan peserta didik mungkin berbeda bila tanpa kehadiran rekan.
- Mulailah dengan gerak berirama yang peserta didik yakini akan disukai anak-anak dan dapat dipelajari dengan mudah. Saat keyakinan mereka meningkat, begitu pula kompleksitas pengalaman gerak mereka.

---

## D. Gagasan Akhir

### 1. Gerak berirama dan kebugaran

Setelah peserta didik mempelajari gerak berirama pradesain, mereka dapat menampilkan gerak berirama tersebut selama musik dimainkan. Sebagian besar gerak berirama berlangsung selama dua hingga empat menit dan sangat bersifat aerobik. Gerak berirama ini kemudian dapat digunakan untuk pemanasan, sebagai aktivitas instan, atau dibagikan dengan guru kelas untuk digunakan sebagai aktivitas selama istirahat pada siang hari. Gerak berirama melampaui daya tahan kardiorespirasi; gerakan gerak berirama berkontribusi pada pengembangan keseimbangan, kekuatan, dan fleksibilitas.

### 2. Gerak berirama dan domain afektif

Kegiatan tari dan ritme memberikan lingkungan yang baik untuk mendorong interaksi sosial yang positif dan menghargai perbedaan di antara orang-orang. Sebagai anak muda berpartisipasi secara aktif dalam gerak berirama dari budaya yang berbeda, dapat memperluas pemahaman mereka tentang orang lain dan memperluas dunia budaya mereka. Saat mereka bekerja sama dalam menciptakan rangkaian gerak berirama dan alur gerakan ritmis, mereka mengembangkan keterampilan kooperatif dan menghormati orang lain. Perilaku sosial yang bertanggung jawab, pemahaman dan rasa hormat terhadap orang lain, dan interaksi sosial yang positif penting bagi semua anak (SHAPE America 2014).

Kreatifitas gerak berirama bisa menjadi jalan bagi seseorang anak untuk mendapatkan pemahaman diri dan nilai-nilai pribadi. Melalui eksplorasi ide, perasaan, dan emosi dan kemudian berbagi dengan orang lain, pengalaman pembelajaran kreativitas gerak berirama membantu mengembangkan imajinasi, pemikiran kreatif, dan harga diri. Dunia di mana banyak anak mengalami kehidupan yang bermasalah, kreativitas gerak berirama mungkin merupakan kesempatan untuk membantu mereka melepaskan emosi dan mengatasi masalah dunia mereka. Tujuan kami dalam menari dengan ritme adalah sama seperti di semua bidang pendidikan jasmani: untuk membantu setiap anak dalam mengembangkan keterampilan, kepercayaan diri, dan kesenangan seumur hidup untuk berpartisipasi dalam lingkungan gerakan yang kaya.

---

## E. Lampiran Alur gerakan Ritmik (Aktivitas Pembelajaran)

Keterampilan gerak: Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam menirukan aktivitas gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).

### 1. Capaian Pembelajaran: 1.2 Aktivitas Gerak Berirama

Mempraktikkan penggunaan variasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

### 2. Contoh aktivitas: pita-pita cina

Pita atau pita cina untuk peserta didik sekolah dasar memiliki panjang 1-2 meter dan terbuat dari plastik. Kertas krep dapat digunakan, tetapi tidak tahan terhadap gerakan anak-anak atau penanganan yang kasar. Pita dapat dibuat dengan menempelkan plastik ke batang kayu berukuran 25 cm dengan lubang dan sekrup atau kait putar dan tali pancing nilon. Saat menggunakan musik, pita diputar di depan tubuh, ke samping, atau di atas kepala. Pola berikut ini mewakili kombinasi keterampilan yang cocok untuk kemampuan kontrol. Alur gerakan menjadi lebih maju saat keterampilan lokomotor ditambahkan.

Pola 1: Lingkaran samping – sisi kanan, sisi kiri.

Pola 2: Lingkaran depan.

Pola 3: Di depan tubuh.

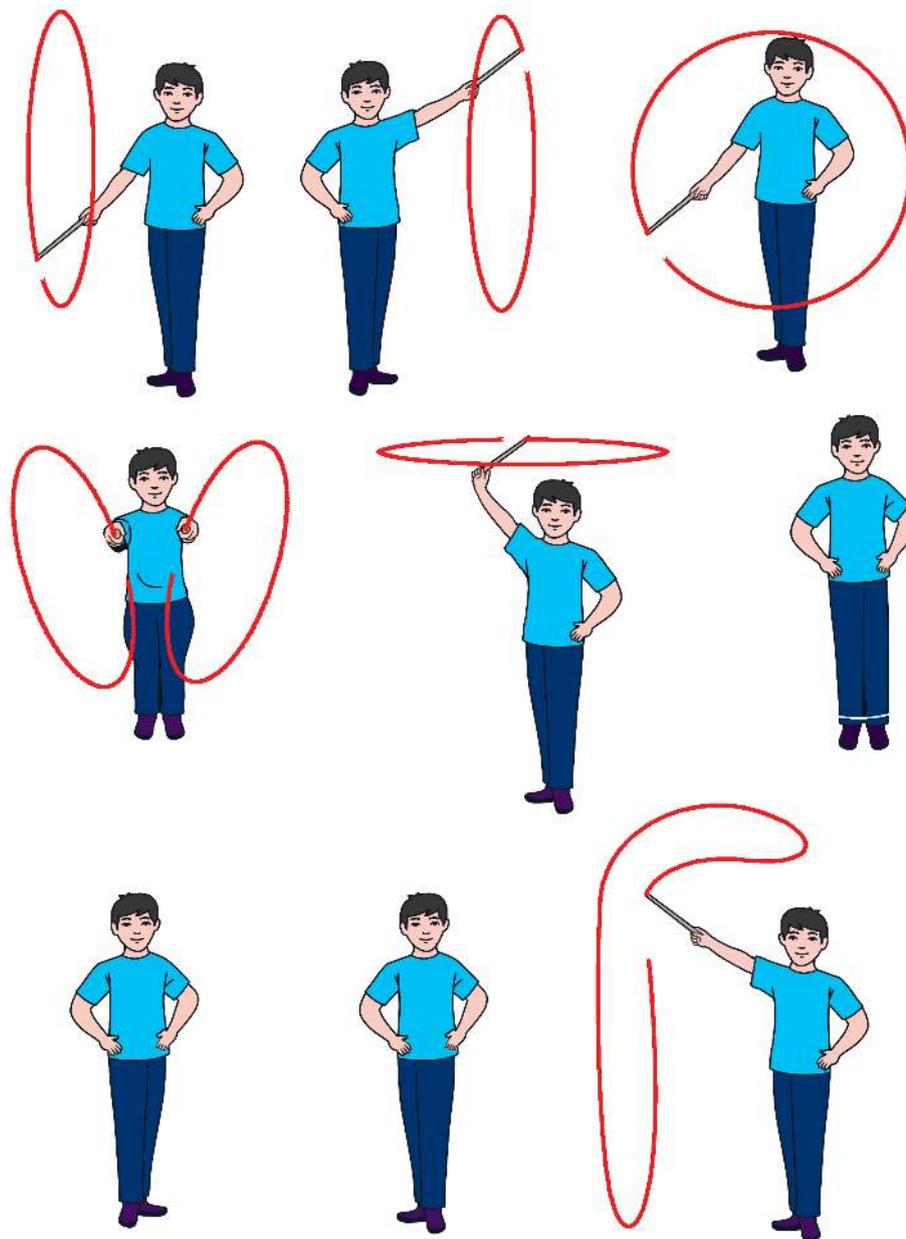
Pola 4: Helikopter – berputar di atas kepala.

Pola 5: Lasso – lingkaran depan di dekat lantai.

Pola 6: *Walk the dog* – gerakan vertikal setinggi pinggang di depan, ke samping.

Pola 7: Ular – gerakan maju, mundur di dekat lantai, di depan, ke samping.

Pola 8: Puncak gunung – gerakan vertikal lambat, tingkat tinggi ke rendah.



Gambar 29.3 Gerak berirama dengan tongkat dan pita cina.

## Pembelajaran Senam

Jika senam harus diperuntukkan bagi semua orang maka semua anak tidak dapat diminta untuk melakukan gerakan senam yang sama pada saat yang sama, dengan cara yang persis sama, karena jelas beberapa anak akan merasa tertantang dan beberapa akan terlalu tertantang (kesulitan).

-Andrea Boucher (1978)



Tema keterampilan dan konsep gerakan membentuk dasar kurikulum untuk pendidikan jasmani tingkat lanjut, dengan pendidikan senam, gerak berirama, dan permainan lanjut, sebagai konteks atau pengaturan, keterampilan dan konsep ini diterapkan. Area penerapan, yaitu pendidikan senam, gerak berirama, atau permainan, dipilih oleh guru setelah keterampilan awalnya diajarkan secara terpisah dan kemudian digabungkan dengan konsep keterampilan dan gerakan lainnya. Pendidikan Senam mengintegrasikan tema keterampilan berpindah tempat, melompat dan mendarat, menyeimbangkan, memindahkan berat badan, dan berguling; menekuk tubuh, meregangkan, berguling, dan memutar, dan meliputi konsep gerakan kesadaran ruang, usaha, dan hubungan.

## A. Senam di Sekolah Dasar

Tujuan Pendidikan senam seperti yang diajarkan di pendidikan jasmani tingkat tinggi adalah untuk memberikan peserta didik dasar pengalaman senam yang meningkatkan keterampilan mereka dan memperkenalkan mereka pada jenis pengalaman yang merupakan karakteristik senam. Anda akan menemukan hasil latihan berkaitan dengan senam dalam tema keterampilan membungkuk, meregang, memutar, melompat dan mendarat, keseimbangan, dan mentransfer berat badan dan *rolling*/berguling.

### Latihan Senam

#### Latihan yang sesuai

- Pelajaran Pendidikan senam mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan kemampuan dan kepercayaan diri anak-anak dalam menyeimbangkan, berguling, melompat, mendarat, memanjat, dan mentransfer berat badan.
- Peserta didik berlatih dengan peralatan yang dirancang agar sesuai dengan kemampuan senam dan kepercayaan diri mereka.

#### Praktik yang tidak sesuai

- Guru meminta semua peserta didik untuk melakukan aksi dan rutinitas yang ditentukan sebelumnya yang sama sementara peserta didik lainnya duduk dan menonton.
- Aksi meniru yang telah ditentukan sebelumnya membutuhkan arahan dan pengamatan dari guru karena terlalu sulit bagi sebagian besar peserta didik.

---

## B. Isi Materi Senam

Isi materi senam didasarkan pada tema keterampilan menyeimbangkan dan memindahkan berat badan dan berguling dan dikombinasikan dengan melompat dan mendarat dan berpindah tempat. Tugas dan tantangan dalam setiap tema keterampilan adalah dasar dari pengalaman belajar pendidikan senam yang berkualitas. Pemahaman tentang konsep keseimbangan adalah prasyarat untuk menerapkan keterampilan dalam Pendidikan senam— menjaga ketenangan dalam posisi dan menahan posisi tertentu selama tiga hingga lima detik. Banyak anak dapat menahan beban di tangan mereka untuk sesaat atau menyeimbangkan tubuh dengan *headstand* selama satu hingga dua detik tetapi tidak dapat menahan posisi diam selama lima detik. Anak juga membutuhkan pengalaman dalam menyelaraskan bagian tubuh untuk keseimbangan dan dalam mengencangkan otot untuk menjaga keseimbangan sebagai prasyarat untuk tema keterampilan dalam pendidikan senam. Peserta didik sering kali keluar dari keseimbangan terbalik karena bagian tubuh tidak sejajar dengan benar di atas dasar penyangga dan ketegangan otot tidak cukup untuk menahan kesejajaran yang tepat. Pelajaran dasar ini sangat penting untuk tingkat pengalaman belajar senam yang lebih tinggi. Isi materi pendidikan senam juga mencakup konsep gerakan seperti arah, level, jalur, waktu, bentuk, serta tindakan menekuk, meregangkan, mengulir, dan memutar yang dimasukkan ke dalam tema senam hanya setelah anak-anak mengalaminya dalam materi terpisah atau dikombinasikan dengan tema keterampilan lain. Misalnya, anak-anak tidak belajar memutar ke dalam dan ke luar keseimbangan sebelum mereka memiliki pemahaman tentang tindakan memutar.

Pendidikan Senam dapat dibagi menjadi pengalaman lantai dan pengalaman peralatan. Pengalaman Lantai adalah gerakan yang dilakukan di atas rumput, lantai, atau matras yang tidak memerlukan peralatan untuk meningkatkan tantangan. Pengalaman peralatan melibatkan pergerakan dalam kaitannya dengan satu atau beberapa peralatan (meja, bangku, balok, palang, kotak lemari besi, dan peralatan taman bermain). Meskipun peralatan menambah kegembiraan pada senam, anak-anak dapat mengalami aktivitas yang menantang dan bermanfaat dalam Pendidikan senam dibandingkan dengan pengalaman di lantai saja.

---

## C. Pengalaman Lantai

Peserta didik di tingkat prakontrol dalam pendidikan senam mengeksplorasi keseimbangan pada bagian tubuh yang berbeda sebagai dasar dukungan, keseimbangan pada dasar yang lebar, dan keseimbangan dalam berbagai bentuk. Mereka belajar meliukkan tubuh mereka menjadi bentuk bulat dan mempertahankan bentuk bulat untuk bergoyang dan berguling. Pengalaman tingkat kontrol termasuk berguling dari posisi yang berbeda dan arah yang berbeda. Keseimbangan terbalik diperkenalkan, dengan penekanan kuat pada keselarasan bagian tubuh dan kontraksi otot untuk menjaga keseimbangan.

Pengalaman lantai pada tingkat pemanfaatan dapat berbentuk aktivitas memindahkan beban pada tangan dan memutar, mempertahankan beban pada tangan, dan mengeksplorasi keadaan "hampir seimbang". Peserta didik di level ini menikmati fokus pada kualitas eksekusi gerakan dalam senam, serta meningkatkan kompleksitas keseimbangan dan transfer. Sedangkan memindahkan berat badan dan pengalaman berguling di tingkat keterampilan disediakan untuk klub senam.

Pengalaman dasar dalam pendidikan senam dimulai dari eksplorasi keseimbangan dan transfer berat badan, hingga anak-anak mengendalikan tubuh mereka dalam tantangan yang dipaksakan sendiri ini, sampai dengan kombinasi keterampilan dan konsep gerak. Keterampilan dan konsep gerak ini kemudian diterapkan dalam rangkaian senam dan pengalaman peralatan.

### **Aturan Keselamatan**

Pembelajaran senam berbeda dengan mengajar baik gerak berirama atau permainan, karena sifat senam yang menguji diri dan sering menggunakan alat. Menggunakan pendekatan pendidikan senam, guru yang berhasil mampu menyediakan lingkungan belajar yang aman dan mencocokkan tugas yang menarik dan menantang dengan tingkat kemampuan anak.

#### **1. Pengalaman alat**

Setelah peserta didik mendemonstrasikan kontrol tubuh mereka dalam pengalaman Pendidikan senam di lantai, peserta didik diharapkan memiliki pemahaman tentang keselamatan dalam senam, dan memahami konsep urutan, selanjutnya kami memperkenalkan mereka pada pengalaman tentang peralatan. Adapun pilihan peralatan yang dapat digunakan adalah balok keseimbangan, palang sejajar, kuda kuda pelana, peti lompat, dan gelang-gelang adalah peralatan Olimpiade atau senam klub. Beberapa sekolah dasar memiliki alat senam resmi ini, tetapi banyak program sekolah dasar yang menggunakan bangku, meja, kotak kayu, tepi panggung, tali panjat, dinding panjat, dan bingkai panjat/janjang untuk memberikan pengalaman senam dengan alat tersebut. Peralatan tidak resmi seringkali lebih cocok dengan kemampuan peserta didik, dan anak-anak memiliki lebih sedikit prasangka tentang apa yang diharapkan ketika mereka berlatih gerakan pada peralatan yang tidak biasa atau tidak sederhana. Setiap peralatan yang digunakan sebagai peralatan senam harus diperiksa stabilitas dan keamanannya.

Bahkan dalam program yang kaya akan peralatan senam, anak-anak perlu menghabiskan banyak waktu di atas lantai sebelum mereka mulai berlatih dengan peralatan peralatan. Keberhasilan harus terjadi dengan penyeimbangan, pemindahan beban, dan gerakan berguling di lantai sebelum dilakukan pada

peralatan senam rendah atau tinggi. Banyak gerakan yang dilakukan di lantai akan direplikasi pada peralatan, tetapi ketinggian dan kesempitan permukaan akan meningkatkan kesulitan tugas. Peserta didik mulai mengerjakan peralatan pada permukaan yang rendah dan lebih besar yaitu, kotak, balok rendah, dan bangku sebelum mereka mengerjakan bagian peralatan yang lebih tinggi dan lebih sempit.

Guru dapat memperkenalkan peserta didik pada sebuah peralatan dengan mendorong mereka untuk mengeksplorasi peralatan dan untuk menemukan cara yang aman untuk naik dan turun. Peserta didik pada tingkat prakontrol dapat mulai dengan berjalan di sepanjang balok atau bangku rendah, melompat dari kotak kayu atau meja rendah, bergelantungan di tali panjat pada ketinggian rendah, atau berjalan di atas kerangka panjat atau dinding panjat. Arena rintangan yang dirancang dari peralatan yang tersedia – meja, bangku, simpai, tali – juga menantang bagi anak-anak pada tingkat ini karena mereka mempelajari konsep di bawah, di atas, di atas/di sepanjang, dan melalui dalam suasana baru. Beberapa anak akan segera mulai mengeksplorasi alat tersebut; anak-anak lain akan lebih berhati-hati. Jangan pernah memaksa anak mana pun untuk naik ke atas peralatan.

Peserta didik di tingkat kontrol, sambil terus mengeksplorasi peralatan, dapat mulai berfokus pada berbagai cara untuk bergerak terkait peralatan tersebut. Mereka dapat mencoba berbagai cara berpindah tempat di atas atau di sepanjang balok, bergelantungan di batang atau tali, melompat dari meja atau bangku, atau melakukan berpindah tempat dari sisi ke sisi dengan bingkai panjat atau dinding panjat. Mereka dapat menyeimbangkan pada basis dukungan yang berbeda dan menggabungkan berpindah tempat dengan keseimbangan stasioner pada peralatan.

## 2. Pengalaman peralatan lanjutan

Peserta didik pada tingkat pemanfaatan dapat mencoba berbagai cara untuk naik ke peralatan, melompati peralatan, dan membentuk bentuk-bentuk dalam penerbangan sambil berpindah dari peralatan ke lantai. Pengalaman peralatan yang melibatkan penyangga beban pada bagian tubuh yang berbeda, pemindahan beban pada peralatan, timbangan nonsimetris, dan timbangan terbalik juga sesuai untuk peserta didik pada tingkat ini. Ketika anak-anak mencapai tingkat mahir, mereka harus terus berfokus pada keseimbangan yang semakin menuntut, bentuk, cara berpindah tempat, dan cara-cara menopang berat badan, dengan pemindahan berat badan yang kompleks dan tindakan menggelinding yang diperuntukkan bagi senam di klub.

---

### D. Membuat Urutan/Rangkaian Senam

Membuat dan melakukan rangkaian senam individu sering kali menjadi sorotan bagi peserta didik dalam pendidikan senam. Urutan Pendidikan senam adalah ekspresi diri anak – penggambaran diri dalam senam yang menunjukkan keterampilan dan konsep yang mengalir bersama dengan lancar dan fasih. Urutan pengajaran dapat dimulai dengan

kombinasi sederhana dari dua keterampilan yang fokusnya adalah membuat transisi yang mulus yang menghubungkan keterampilan. Peserta didik akan membutuhkan bimbingan dan pengalaman dalam menentukan bagaimana berpindah dari satu keterampilan ke keterampilan lainnya. Tindakan peregangan, menekuk, dan mengulir akan membantu menghubungkan banyak kombinasi. Berikut adalah contoh kombinasi.

- Keseimbangan pada tingkat rendah dalam bentuk tubuh yang sempit; perlahan-lahan meringkuk ke dalam keseimbangan yang berbeda.
- Mengguling ke samping dalam bentuk tubuh sempit; regangkan dan seimbangkan hanya dengan perut.
- Lompat dan mendarat di kotak kayu; berguling ke depan.
- Pilih gerak keseimbangan terbalik dari apa yang peserta didik inginkan.

Penciptaan urutan dalam pendidikan senam, seperti gerak berirama, memiliki awal, tengah, dan akhir yang jelas. Awal adalah titik awal yang mengumumkan, "Saya siap untuk memulai penampilan saya." Ini mungkin bentuk tubuh tertentu atau hanya berdiri tegak. Tujuan dari bentuk akhir adalah untuk menyatakan "Saya sudah selesai". Anak-anak sering mengakhiri urutan mereka dalam bentuk atau pose yang berbeda dari posisi awal atau dengan pose "Ta Da" yang digunakan dalam rutinitas senam Olimpiade. Di tengah urutan, anak-anak diberi opsi yang dapat mencakup kombinasi (misalnya, berpindah tempat, keseimbangan, transfer berat, dan gulungan). Urutan tingkat awal mungkin sesederhana berikut ini.

- Bentuk awal
- Tiga keseimbangan dengan titik tumpu yang berbeda
- Bentuk akhir

Ketika peserta didik menjadi lebih kompeten dalam senam dan lebih percaya diri dalam prosesnya, urutan menjadi semakin kompleks, dengan kombinasi aksi memindah berat badan dan konsep gerakan (misalnya, perubahan level, variasi kecepatan), dan transisi seperti yang diilustrasikan dengan berikut ini urutan:

- Bentuk awal
- Tiga keseimbangan
- Dua gulingan memindahkan berat badan
- Bentuk akhir

Guru dapat menambahkan bahwa setiap aktivitas harus memiliki basis dukungan yang berbeda dengan menggunakan setidaknya dua tingkat (rendah, tengah, tinggi) dan urutannya harus memiliki transisi yang mulus. Peserta didik harus didorong untuk menggunakan hanya gerakan yang menunjukkan gerakan yang aman dan terkontrol (misalnya, jika peserta didik tidak dapat menahan *headstand* selama tiga sampai lima detik, dia harus mempertimbangkan keseimbangan lain sampai peserta didik tersebut memiliki kesempatan untuk menguasai keterampilan itu). Sejak awal peserta didik harus didorong untuk fokus pada kualitas gerakan mereka dan menjadi kreatif dan serba guna dalam komposisi urutan mereka.

Peserta didik juga menikmati tantangan membuat urutan pasangan. Urutan pasangan dapat ditingkatkan dengan konsep gerakan hubungan pertemuan, perpisahan, pencerminan, dan pencocokan. Urutan ini menuntut peserta didik untuk menghormati perbedaan pada orang lain karena mereka membentuk gerakan yang aman dan kreatif. Kedua urutan individu dan mitra dapat dibuat di lantai dan dengan peralatan. Pekerjaan urutan pada peralatan mungkin termasuk memindahkan beban ke peralatan, menyeimbangkan dan berjalan di atas peralatan, dan berjalan melewati peralatan. Keterampilan yang dikuasai selama pengalaman di lantai menghadirkan tantangan baru bagi peserta didik saat mereka menggabungkannya untuk urutan pada berbagai alat senam.

Urutan dalam senam dapat dibandingkan dengan bagian resital dalam musik. Setelah peserta didik merancang urutannya, mereka harus menghafal dan mengulanginya dalam urutan yang persis sama dengan keseimbangan dan tindakan yang persis sama. Ini adalah salah satu bagian pengurutan yang paling sulit bagi peserta didik. Mereka menikmati menciptakan tetapi tidak menghafal untuk pengulangan. Mereka merekam urutan dengan kertas dan pensil membantu anak-anak mempertahankannya. Anak-anak dapat merekam urutan senam mereka dengan gambar dan gambar tongkat. Kami menyebutnya figur tongkat; guru seni menyebut mereka piktograf. Ada banyak pendekatan untuk merekam urutan senam.

Peserta didik sebagai guru dapat mengembangkan metode perekaman urutan yang akan digunakan di semua kelas senam peserta didik. Peserta didik dapat membuat sistem notasi individu peserta didik, atau setiap kelas dapat merancang sistem notasi untuk keseimbangan dan tindakan.

---

## E. Alat Bermain Luar Ruang sebagai Alat Senam

Peralatan taman bermain luar ruang dapat berfungsi sebagai alat senam di sekolah yang tidak memiliki peralatan dalam ruangan atau fasilitas pendidikan jasmani dalam ruangan dan sebagai jalan tambahan eksplorasi untuk peserta didik yang pernah mengikuti senam dalam ruangan. Peserta didik pada tingkat prakontrol dan kontrol dapat fokus pada kontrol tubuh pada berbagai peralatan. Peserta didik pada tingkat pemanfaatan akan ditantang oleh kompleksitas struktur, jumlah palang, jarak antar palang, dan variasi level pada peralatan taman bermain. Tangga sejajar, palang sejajar, palang bertingkat, balok keseimbangan, dan ikatan rel kereta api dapat digunakan untuk berguling, menyeimbangkan, dan memindahkan berat badan pada peralatan. Seringkali kunci sukses mengajar senam di taman bermain adalah penempatan peralatan bermain, dengan peralatan yang dikelompokkan menjadi lebih kondusif untuk mengajar daripada peralatan yang terbatas. Jika peralatan taman bermain dikelompokkan, beberapa bagian dapat dengan mudah menampung kelas yang terdiri atas 25 hingga 30 anak. Tetapi jika pengaturan tempat bermain sedemikian

rupa sehingga instruksi kelompok serta individu pada berbagai peralatan tidak memungkinkan, gulungan kabel dan kotak susu dapat ditambahkan untuk melengkapi peralatan besar.

Tugas peserta didik di peralatan taman bermain harus dimulai dengan studi tentang penggunaan yang tepat dari peralatan tersebut – tugas yang dapat diterima dan tidak dapat diterima pada peralatan tersebut – dan cara yang benar untuk naik dan keluar dari peralatan tersebut. Pada awal tahun ajaran, biarkan peserta didik mengenal berbagai peralatan; ini akan menimbulkan pertanyaan dan diskusi kelas tentang apa yang diizinkan selama kelas pendidikan jasmani dan istirahat. Setiap aturan keselamatan yang diperlukan harus dikembangkan secara kooperatif oleh guru dan peserta didik; peraturan mungkin berbeda untuk anak yang lebih muda dan yang lebih tua. Penggunaan peralatan bermain di kelas pendidikan jasmani akan menyebabkan peningkatan penggunaan peralatan tersebut selama jam istirahat, yang mungkin membuat guru kelas tidak nyaman dengan anak-anak menggunakan peralatan tersebut. Bagaimanapun, aturan yang ditetapkan untuk kelas pendidikan jasmani dan untuk istirahat akan membantu guru kelas menjadi lebih nyaman. Penggunaan alat selama pendidikan jasmani dapat sangat berbeda dengan penggunaan alat pada saat jam istirahat; itu tanggung jawab kita untuk memastikan peserta didik memahami perbedaannya.

---

## F. Pengajaran Pendidikan Senam

Pelajaran senam awal untuk peserta didik fokus pada pengalaman lantai dengan instruksi kelompok besar. Selama waktu ini, peserta didik belajar bagaimana mengontrol tubuh mereka saat menyeimbangkan, memindahkan berat badan, dan berguling; mereka juga belajar tentang keamanan dalam senam dan bekerja secara mandiri. Meskipun pengajarannya bersifat kelompok besar, tanggapannya berpusat pada anak. Setiap anak didorong untuk menanggapi sesuai dengan tingkat keahliannya. Pengamatan guru terhadap tanggapan tersebut mengarah pada pertanyaan individu untuk perbaikan dan tantangan.



Gambar 30.1 Berguling di matras merupakan tantangan bagi peserta didik.



Gambar 30.2 Peserta didik sedang mencoba menciptakan keseimbangan yang cocok.

Ketika semua anak di kelas diharapkan untuk melakukan keterampilan yang sama dengan cara yang sama, dua hal mungkin terjadi. Banyak peserta didik di kelas akan bosan karena mereka sudah bisa melaksanakan tugas dengan sukses. Beberapa peserta didik akan ketakutan karena tugasnya terlalu sulit bagi mereka, dan mereka tahu. Ketika guru menawarkan pilihan kepada peserta didik tentang bagaimana mereka akan melakukan tugas, setiap peserta didik dapat memilih respons yang sesuai secara perkembangan. Ini adalah senam yang berpusat pada anak, yaitu senam kependidikan. Misalnya, tidak mungkin semua peserta didik di kelas tertentu dapat melakukan *handstand*. Beberapa anak mungkin tidak cukup kuat untuk menopang semua berat badan di tangan mereka; beberapa tidak akan bisa mendarat dengan aman jika kehilangan keseimbangan. Alih-alih memberitahu seluruh kelas untuk melakukan *handstand*, guru dapat memberitahu peserta didik untuk menemukan cara untuk meletakkan sebagian atau seluruh beban mereka di tangan mereka. Sebuah instruksi yang memungkinkan perbedaan individu dalam kemampuan memberi semua anak kesempatan untuk sukses.

Apakah menyajikan pilihan dalam kinerja tugas berarti bahwa guru tidak mengharapkan kualitas dalam gerakan peserta didik? Benar-benar tidak. Mungkin perbandingan tugas Pendidikan senam di atas dengan mengajar anak melempar akan membantu. Mengajar anak tingkat prakontrol untuk melempar dimulai dengan pengalaman belajar eksplorasi. Tugas yang diberikan kepada anak pada tingkat kontrol mulai difokuskan pada pengajaran

pola pola melempar orang dewasa. Kualitas gerak menjadi fokus guru dalam setiap tugas yang disajikan. Dalam pendidikan senam, meskipun tugas-tugas yang disajikan tidak menuntut keahlian tertentu, namun kualitas gerakan tetap diharapkan. Menggunakan contoh *handstand* sebelumnya, seorang guru akan menginstruksikan peserta didik untuk “Temukan cara untuk meletakkan sebagian atau seluruh beban peserta didik di tangan.” Setelah beberapa waktu eksplorasi, guru akan menambahkan, “Tendang dan regangkan kaki peserta didik ke arah langit-langit. Kencangkan otot perut peserta didik untuk membantu menjaga keseimbangan peserta didik sedikit lebih lama setiap saat.” Posisi awal untuk satu anak mungkin jongkok dengan tangan di atas matras, sedangkan anak lain mungkin sudah mulai dengan posisi berdiri sebelum memindahkan beban ke tangan, namun harapan untuk fokus pada otot-otot yang tegang itu ada untuk kedua peserta didik.

### 1. Mendemonstrasikan

Beberapa guru merasa bahwa karena mereka sendiri bukan pesenam yang terampil, mereka tidak akan bisa mengajar senam secara efektif. Tentu saja latar belakang yang menyeluruh dalam bidang pengajaran merupakan aset dalam mengajar, tetapi bahkan guru yang bukan pesenam terampil dapat memberikan pengalaman Pendidikan senam yang sesuai kepada anak-anak. Dalam pendidikan senam, instruktur tidak perlu dapat mendemonstrasikan suatu keterampilan dengan benar karena anak tidak pernah diharapkan untuk melakukan keterampilan yang sama dengan cara yang sama. Namun, untuk menekankan kualitas gerakan tertentu seperti “penggunaan bagian tubuh bebas dan ekstensi,” untuk menunjukkan kualitas keamanan seperti “dagu di dada dan tetap bulat,” atau untuk menunjukkan beberapa contoh yang merupakan “contoh tanggapan yang benar” untuk tugas, Anda dapat mengundang, atau menentukan, beberapa anak untuk memperagakan kepada peserta didik lainnya.

### 2. Pos/pusat

Mengikuti pelajaran awal senam dengan fokus pada pengalaman senam lantai, peserta didik siap untuk mengerjakan atau menyiapkan peralatan senam. Setelah peserta didik mendemonstrasikan kemampuan untuk bekerja dengan aman dan mandiri, memungkinkan kelas untuk bekerja di pos (pusat pembelajaran) dapat menjadi metode yang paling efisien dalam memberikan partisipasi maksimum pada peralatan senam. Pos-pos didirikan di berbagai bagian area pengajaran, dengan kelompok-kelompok yang mengerjakan keterampilan yang sama atau berbeda pada berbagai peralatan. Contoh tugas termasuk melompat dari meja rendah ke atas matras, mendarat, dan berguling; berpindah tempat dengan berbagai cara di sepanjang bangku atau balok memanjat tali; berlatih mengangkat beban dengan tangan; dan berpindah tempat ke atas dan meja atau bangku.

Metode organisasi ini memungkinkan penggunaan berbagai peralatan dan menghilangkan antrian. Tugas untuk pos dapat ditempel di dinding dekat setiap

pos. Ini menambah waktu latihan karena peserta didik dapat membaca arahan dan segera mulai bekerja. Guru dapat memvariasikan tugas yang ditempel dalam sebuah pos untuk memenuhi tingkat keterampilan individu. Jumlah pos dan kompleksitas penyiapan dipandu oleh jawaban atas pertimbangan berikut.

- Berapa banyak pos yang akan ditampung oleh total ruang yang tersedia?
- Apakah ada cukup alas untuk diletakkan di bawah dan di sekitar peralatan?
- Apakah ruangan di sekitar pos cukup untuk anak-anak berlatih dengan alat—misalnya, melompat, mendarat, dan berguling — dengan aman?
- Apakah jarak antarpos cukup untuk memungkinkan anak-anak bekerja tanpa mengganggu mereka di pos sebelah?
- Apakah pengaturan tersebut memberikan kebebasan kepada guru untuk bergerak di seluruh lingkungan belajar, memberi bantuan individu sesuai kebutuhan?
- Apakah pengaturan tersebut memberikan pandangan kepada guru tentang semua peserta didik dan pos sepanjang waktu?



## Pengajaran Permainan



Apaitu permainan? Konsep permainan memiliki konotasi yang sangat berbeda untuk anak-anak dibandingkan dengan orang dewasa. Peserta didik cenderung melihat permainan sebagai kegiatan bermain yang menantang, kuat, terampil, dan memiliki aturan. Aktivitas ini mungkin terlihat seperti olahraga versi dewasa. Meskipun olahraga versi remaja juga ada, olahraga umumnya dirancang untuk orang dewasa dan memerlukan tingkat keahlian teknis yang tidak akan pernah diinginkan oleh banyak anak. Ketika dibuat atau dirancang untuk anak-anak, permainan mungkin menggunakan keterampilan dasar yang sama seperti banyak olahraga tetapi tidak memiliki aturan dan prosedur yang dilembagakan. Seringkali, anak-anak menamai permainan mereka dengan nama yang mirip dengan olahraga standar, dan permainan mereka mungkin menggunakan peralatan yang mirip dengan olahraga standar; namun, "permainan" tersebut sangat berbeda.

Permainan sebagai materi pembelajaran di sekolah dasar sekolah dasar yang sesuai adalah; olahraga dalam bentuk yang tidak seperti pada umumnya (modifikasi). Awalnya dalam pendekatan tema keterampilan, kami berfokus pada anak-anak yang memperoleh blok bangunan, dasar-dasar gerakan yang memberikan landasan bagi aktivitas jasmani yang menyenangkan seumur hidup – dalam hal ini, permainan. Dasar-dasar gerakan ini dipelajari dan dipraktikkan dalam berbagai konteks dan pengaturan permainan dan seiring waktu, berkembang dari tugas keterampilan yang terbatas dengan fokus "permainan" ke tugas permainan yang menggunakan keterampilan yang dipilih. Misalnya, berjalan dalam jalur lurus, meliukkan, dan zig-zag saat menggiring bola menjadi tema untuk mencetak gol baik dalam sepak bola atau bola basket. Dengan demikian, yang penting bukanlah permainannya, tetapi penerapan tema keterampilan dalam pengaturan permainan. "Permainan" memungkinkan anak-anak menerapkan keterampilan yang telah mereka pelajari dalam lingkungan yang dinamis. Maka tujuan kita, adalah memberikan pengalaman bermain suatu permainan untuk anak-anak dengan cara yang menantang dan sesuai untuk semua peserta didik di kelas. Jadi, Anda tidak akan menemukan "permainan" dalam unit ini atau dalam unit tema keterampilan, tetapi Anda akan menemukan pengalaman belajar yang memungkinkan anak-anak menerapkan keterampilan mereka dalam berbagai situasi bermain permainan yang sesuai dengan perkembangannya.

---

## A. Sifat Permainan

Permainan sepertinya selalu membawa kita kembali ke masa kecil kita, saat kita bermain berjam-jam di taman bermain sekolah, di jalanan, dan di lingkungan halaman belakang rumah kita.

---

## B. Tujuan Permainan di Sekolah Dasar

Pandangan kami tentang permainan adalah apa yang disebut permainan edukatif (Rink 2008). Sementara fokus utama dari permainan edukasional adalah perolehan keterampilan, ketika peserta didik maju ke tingkat pemanfaatan dan keterampilan,

mereka juga belajar untuk menjadi pemain yang serba bisa dan mudah beradaptasi. Permainan edukasi dapat dikelompokkan dalam berbagai cara; paling sering karena keterampilan yang digunakan atau taktik yang digunakan. Jika dikelompokkan berdasarkan taktik, permainan diklasifikasikan seperti invasi, net, target, kemampuan/ketangkasan, dan permainan individu (Almond 1986; Mauldon and Redfern 1969; Mitchell, Oslin, and Griffin 2013) Namun, kami mengembangkan permainan seputar tema keterampilan yang digunakan (misalnya, melempar, menangkap, menyerang, menggiring bola) yang menyediakan fondasi untuk kemudian dipindahkan dan digunakan untuk permainan invasi, net, atau target.. Pengalaman bermain harus membantu anak-anak menerapkan keterampilan kognitif, efektif, dan psikomotorik yang telah mereka peroleh dalam upaya menjadi pemain permainan yang kompeten dan berpengetahuan. Tanggung jawab kita adalah memberikan pengalaman yang memungkinkan hal ini terjadi dan sesuai untuk semua anak. Sebagai hasil dari berpartisipasi dalam pengalaman permainan pendidikan jasmani, anak-anak harus bersemangat untuk berpartisipasi dalam permainan mereka sendiri. Singkatnya, permainan hendaknya menjadi pengalaman belajar yang baik, yang ditandai dengan: (1) potensi untuk meningkatkan keterampilan motorik; (2) partisipasi maksimal untuk semua anak; (3) tingkat pengalaman yang sesuai dari semua anak.

#### **Apa Itu Permainan yang Bagus ?**

- Berkontribusi pada pengembangan keterampilan
- Aman
- Mencakup semua peserta didik dan tidak menghilangkan/mengeliminasi
- Memiliki tingkat partisipasi yang tinggi
- Semua anak berhasil dan tertantang

*Sumber: P. Hastie, Student- Designe Games (Champaign, IL: Human Kinetics, 2010).*

### **C. Konten Permainan**

Tema keterampilan manipulatif dan konsep gerakan yang dikombinasikan dengan tema keterampilan lokomotor berpindah tempat, mengejar, berlari, dan menghindari sebagian besar diterapkan dalam konteks permainan. Misalnya, seorang pemain diminta untuk bergerak sambil menggiring bola, menggunakan perubahan dalam kecepatan dan arah untuk menghindari lawan, sambil tetap mengetahui keberadaan rekan satu timnya. Gerak berirama menggabungkan tema keterampilan dan konsep gerakan yang menjadikan pengalaman dan untuk menggunakan tubuh dan imajinasi mereka dalam mengekspresikan perasaan serta memperoleh kemampuan untuk menafsirkan dan bergerak ke ritme yang berbeda, dan senam menggunakan tema keterampilan dan

konsep gerakan untuk anak-anak untuk bermanuver tubuh mereka melawan gravitasi baik di lantai maupun di atas peralatan. Situasi permainan, bagaimanapun, membutuhkan pemain untuk menggabungkan tema keterampilan dan menerapkannya untuk menjadi strategi dalam mengalahkan lawan. Justru penggunaan keterampilan pada waktu yang tepat dan dengan cara yang tepatlah yang membuat permainan sulit untuk diajarkan dengan baik. Jadi, meskipun banyak dari kita yang paling nyaman dan akrab dengan konteks permainan, dan meskipun permainan cenderung berjalan dengan sendirinya begitu peserta didik memahami konsep dasar, konteks permainan itu kompleks dan memperhatikan perencanaan yang sama dalam senam dan gerak berirama.

Pengalaman permainan untuk anak-anak dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis: (1) pengalaman pengembangan keterampilan yang tidak berubah-ubah, (2) pengalaman pengembangan keterampilan seperti permainan yang dinamis, dan (3) pengalaman bermain-permainan. Bermain permainan dapat dirancang sebelumnya atau dirancang untuk anak-anak. Secara historis, pengajaran kami dimulai dengan pengalaman pengembangan keterampilan yang tidak berubah dan kemudian segera beralih ke pengalaman bermain permainan. Jenis pengalaman menengah, pengembangan keterampilan seperti permainan yang dinamis, yang berfokus pada kombinasi keterampilan dan penggunaan progresif dari kombinasi tersebut dalam kondisi yang berubah, sering diabaikan. Sebagai guru, kami telah berbuat sedikit untuk membantu anak-anak belajar bagaimana menggabungkan keterampilan dan menggunakan kombinasi secara efektif. Intinya begini: hanya karena suatu keterampilan terkait dengan area konteks (permainan, gerak berirama, atau senam), ini tidak berarti bahwa dengan memperoleh keterampilan seseorang dapat menggunakannya dengan tepat dalam pengaturan permainan, gerak berirama, atau senam. Mengajar melempar dan menangkap adalah satu hal; mempelajari cara melempar dan menangkap dalam situasi permainan adalah hal lain. Beberapa pengembangan keterampilan dihasilkan dari bermain permainan, tetapi bermain permainan bukanlah cara yang paling efisien bagi semua anak untuk meningkatkan keterampilan motorik yang digunakan dalam permainan.

Berikut ini akan disajikan contoh standar materi pembelajaran permainan yang telah disesuaikan dengan konteks di atas.

### Contoh Standar Materi Pembelajaran

#### Standar 1

- Menggabungkan alat gerak manipulatif dalam berbagai lingkungan permainan atau tugas latihan.
- Menggabungkan pola melompat dan mendarat dengan lokomotor dan keterampilan manipulatif dalam menari, senam, dan tugas praktik kecil di lingkungan permainan.

- Melakukan tindakan berguling, memutar dan meregang dengan aplikasi yang benar dalam gerak berirama, senam, tugas latihan sisi kecil, dan lingkungan permainan.

#### Standar 2

- Menggabungkan konsep spasial dengan gerakan lokomotor dan nonlokomotor untuk kelompok kecil dalam senam, gerak berirama, dan permainan lingkungan. (5)
- Mengenali jenis tendangan yang diperlukan untuk berbagai permainan dan situasi olahraga. (4)
- Mengenali jenis lemparan, tendangan voli, atau tindakan menyerang yang diperlukan untuk berbagai permainan dan situasi olahraga. (5)

#### Standar 5

- Mengidentifikasi aktivitas jasmani yang menampilkan ekspresi diri (misalnya, menari, rutinitas senam, tugas latihan di lingkungan permainan) (2)

### Praktik Pendidikan Jasmani yang Sesuai dan Tidak Sesuai

#### Komponen: Pengalaman Pembelajaran Produktif

##### Praktik yang Sesuai

- Guru memilih, merancang, mengurutkan, dan memodifikasi permainan untuk memaksimalkan pencapaian pembelajaran khusus, peningkatan kebugaran a keterampilan, dan kesenangan.
- Guru memodifikasi aturan, regulasi, peralatan, dan ruang bermain untuk memfasilitasi pembelajaran oleh anak-anak dengan berbagai kemampuan atau untuk memfokuskan pembelajaran pada permainan atau komponen keterampilan tertentu.

##### Praktik yang Tidak Pantas

- Guru menggunakan permainan tanpa tujuan atau sasaran pembelajaran yang jelas selain untuk membuat anak-anak “sibuk, bahagia, dan baik.

#### Komponen: Memaksimalkan Partisipasi

##### Praktik yang Tepat

Guru Pendidikan jasmani menggunakan permainan kecil (1 vs 1: 2 vs 2) atau kegiatan mini yang memungkinkan peserta didik memiliki banyak kesempatan untuk berpartisipasi.

### Praktek yang Tidak Pantas

- Guru secara konsisten mendominasi bola untuk sebagian besar kegiatan yang melibatkan bermain dengan bola (misalnya, sepak bola, *softball*). Dalam situasi permainan, sebagian besar pemain jarang menyentuh bola.

### Komponen: Persaingan dan Kerja Sama

#### Praktik yang Sesuai

- Guru pendidikan jasmani mengembangkan pengalaman belajar yang membantu peserta didik untuk memahami sifat dan jenis persaingan yang berbeda. Misalnya, peserta didik dapat memilih untuk menyimpan Skor atau bermain untuk latihan keterampilan dalam situasi tertentu.
- Guru pendidikan jasmani menciptakan lingkungan belajar yang mendorong peserta didik untuk bersaing dengan penampilan pribadi sebelumnya atau dengan skor kriteria. Peserta didik diberi kesempatan untuk memilih lingkungan yang kompetitif.

#### Praktik yang Tidak Sesuai

- Peserta didik diminta untuk selalu menjaga skor dan berpartisipasi dalam aktivitas yang secara publik mengidentifikasi peserta didik sebagai pemenang atau yang kalah (misalnya, perlombaan estafet, tag eliminasi) Guru fokus pada produksi kompetisi skala penuh dan instruksi keterampilan terbatas (misalnya, guru mainkan sepak bola 11 vs 11 alih-alih mengubah permainan menjadi 2 vs 2).

SHAPE America, Appopriate Instructional practice guide-lines. K-12 A side-by-side comparison. Reston, VA: SHAPE America. 2009. Hak Cipta 2009 oleh SHAPE America. Dicitak ulang dengan izin- Putra dari SHAPE America - Society of Phys cal Educators, 1900 Associat on Drive. Reston, VA 20'9 [www.snapeamer ca org](http://www.snapeamer ca org).

## D. Pengalaman Pengembangan Keterampilan Permainan Invarian

Pengembangan keterampilan invarian melibatkan praktik keterampilan terbatas yang digunakan dalam permainan dalam situasi yang relatif tertutup atau tidak berubah. Pengalaman ini benar-benar tidak terlihat seperti permainan sama sekali bagi orang dewasa – tampak seperti pengembangan keterampilan, itulah mereka. Fokus “permainan” adalah potensi penggunaan *skill* dalam permainan yang akan muncul nanti. Pengalaman "permainan" di sini adalah pengalaman menguji diri atau menantang.

Pengalaman belajar selama pengembangan keterampilan invarian memungkinkan peserta didik untuk mendapatkan kendali atas suatu objek menggunakan pola motorik tertentu (Rink 2014). Pengalaman tersebut disusun sedemikian rupa sehingga

tugasnya selalu identik – pengalaman tidak berubah karena anak tidak diharuskan untuk memprediksi pergerakan lawan. Pada titik ini, pemurnian adalah penekanan utama. Misalnya, perkembangan tugas "*Dribbling* berkesinambungan, adalah contoh pengalaman pengembangan keterampilan yang tidak berubah. Tugas tantangannya adalah "Berlatih sampai Anda dapat menggiring bola lima kali tanpa kehilangan kendali" dan "Ucapkan satu huruf alfabet untuk setiap kali Anda menggiring bola. Bisakah kamu mengucapkan Z? " dianggap sebagai "permainan" bagi *anak-anak* yang melakukannya. Ingat, tugas tantangan yang memungkinkan anak untuk "menguji diri" dengan mudah dipandang oleh anak sebagai "permainan" karena fokusnya dialihkan dari mempraktikkan keterampilan ke menggunakan keterampilan.

Pengalaman seperti itu sesuai untuk anak yang berada pada tingkat prakontrol atau kontrol dari keterampilan dan yang akan mengalami kesulitan dalam melaksanakan keterampilan dalam situasi yang dinamis atau bergerak. Ketika kecakapan seorang anak dalam suatu keterampilan meningkat, guru dapat meningkatkan kesulitan tugas sambil tetap mempertahankan kemampuan relatif untuk dapat diprediksi. Misalnya, ketika seorang peserta didik sedang belajar melempar bola untuk mengenai target yang tidak bergerak, guru dapat menambah jarak ke target. Jika anak sedang belajar berlari dan melompati rintangan yang rendah, tambah tinggi rintangan tersebut.

Ketika seorang peserta didik yang tidak mampu melakukan keterampilan dasar secara konsisten (tingkat prakontrol) ditempatkan dalam situasi (seringkali permainan) yang membutuhkan keterampilan dan kemampuan untuk melakukannya dalam lingkungan yang berubah, seringkali hasilnya kontraproduktif. Seorang anak dalam situasi tersebut seringkali gagal dan menjadi frustrasi karena ketidakmampuannya untuk terus menerus melakukan gerakan-gerakan yang dipersyaratkan dalam sebuah permainan. Peserta didik tersebut kemudian berhenti dan bersumpah untuk tidak terlibat dalam permainan itu lagi. Dan anak-anak yang lain merasa frustrasi karena pemain yang kurang terampil mengganggu aliran dan kesenangan mereka dalam bermain.

### 1. Permainan dinamis seperti pengalaman

Contoh kedua dari penerapan tema keterampilan dalam konteks permainan memberi anak-anak pengalaman seperti permainan yang dinamis. Pengalaman-pengalaman ini mungkin terlihat dan terasa seperti permainan bagi peserta didik, tetapi mereka dirancang untuk mengajarkan tiga hal: (1) penggunaan keterampilan dasar dalam lingkungan yang berubah, (2) kombinasi keterampilan, dan (3) taktik sederhana pertahanan dan pertahanan. Selama pengalaman ini, "permainan" adalah sisi kecil dengan aturan terbatas (dua operan sebelum tembakan; tidak lebih dari tiga dribel sebelum umpan) dan ruang terbatas. Pada awalnya, mereka seringkali kooperatif; mereka berkembang menjadi permainan kompetitif ketika anak-anak tidak lagi menemukan pengalaman kerja sama yang menantang. Pengalaman seperti permainan yang dinamis cocok untuk peserta didik pada level kontrol.

Misalnya, tugas akan menjadi pengalaman pengembangan keterampilan seperti permainan yang dinamis. Tugas tersebut menyatakan bahwa: "Bekerja dalam kelompok peserta didik yang terdiri atas tiga orang, dua dari peserta didik akan menggiring bola dan mengoper sementara pemain ketiga mencoba mencuri bola. Kami akan memutar pencegat (pembela) setiap 2 menit. Ingat, peserta didik harus menggiring bola atau mengoper bola. peserta didik mungkin tidak memegangnya; tidak menyentuh." Peserta didik yang menyelesaikan tugas ini akan melihatnya sebagai permainan, sedangkan tujuannya adalah pengembangan keterampilan mengoper dan menggiring bola melawan seorang pemain bertahan. Implikasinya adalah ketika anak perlahan-lahan menjadi lebih mahir menggunakan keterampilan motorik atau kombinasi keterampilan motorik, anak tersebut secara bersamaan belajar taktik bermain-main untuk mengiringi keterampilan tersebut.

Ketiga aspek yang berbeda dan sama pentingnya – penggunaan keterampilan dalam lingkungan yang dinamis, penggunaan kombinasi keterampilan, dan pengembangan taktik permainan – seperti pengalaman permainan itu sendiri, bersifat berkembang, tetapi tidak hierarkis. Dalam praktik sebenarnya, mereka sangat berbaur. Keterampilan mengajar di lingkungan terbuka dan kombinasi pengajaran keterampilan, serta taktik, sangat penting bagi pembelajaran keterampilan dalam lingkungan yang dinamis.

Penelitian menunjukkan bahwa seorang anak memiliki sedikit kesempatan untuk benar-benar dapat menggunakan keterampilan dasar dalam lingkungan permainan, kecuali dia terlebih dahulu mempraktikkannya dalam situasi yang terbuka, berubah, dan dinamis (Schmidt 1977). Keterampilan yang diperoleh seorang anak yang melempar dan menangkap bola dapat mentransfer minimal ke keterampilan melempar dan menangkap yang digunakan dalam, *baseball* atau bola basket. Untuk alasan ini, segera setelah seorang anak menunjukkan tingkat penguasaan minimum dalam situasi invarian, perlu untuk menciptakan situasi yang semakin kompleks dan di mana keterampilan digunakan dalam kombinasi seperti yang terjadi dalam permainan- situasi bermain. Misalnya, menggiring bola di tanah adalah keterampilan yang berbeda dari bermain sepak bola dua lawan satu saat dijaga oleh lawan.

## 2. Kombinasi keterampilan

Ketika peserta didik terlibat dalam permainan yang dinamis, mereka perlu dihadapkan pada pengalaman yang berhubungan dengan berbagai jenis permainan. Kombinasi yang tak terbatas dan hubungan antara keterampilan harus diajarkan. Kombinasi keahlian mungkin termasuk menggiring bola dan mengoper, menembak bola, menerima umpan dan sejenisnya. Mempraktikkan keterampilan dalam kombinasi merupakan aspek kritis dan sering kali diabaikan. Permainan anak-anak kecil jarang memiliki kualitas bermain, dalam permainannya belajar cara bermain permainan. Ini penting karena transisi antara dua keterampilan

yang membuat kombinasi menjadi terampil dan efektif. Untuk melakukan transisi dengan baik, persiapan untuk melakukan keterampilan kedua harus dilakukan saat keterampilan pertama dilakukan. Misalnya, ketika pemain muda belajar menerima dan mengoper dengan kaki, mereka biasanya menerima bola, berhenti, pindah ke posisi untuk mengoper, dan kemudian mengoper. Pemain yang terampil memindahkan bola ke posisinya untuk mengoper saat dia menerimanya dan mengoper tanpa henti. Perbedaannya adalah transisi. Agar pemain berhasil dalam situasi permainan, mereka harus mempelajari transisi setelah mereka mempelajari keterampilan. Fokus pada titik ini adalah pada transisi, bukan pada dua keterampilan yang terpisah. Tugas dan isyarat dapat dikembangkan dengan fokus pada transisi.

Tiga jenis pengalaman bermain permainan yang telah dirancang sebelumnya: siap pakai, siap pakai yang dimodifikasi, dan desain guru.

Permainan siap pakai sering kali diajarkan kepada anak-anak tanpa modifikasi. Beberapa sumber permainan menyiratkan bahwa permainan semacam itu akan sesuai, dan juga menarik, untuk anak-anak. *Brownies dan Peri; Bebek, Bebek, Angsa; Red Rover*; Empat Kotak; dan *Steal the Bacon* adalah permainan siap pakai yang terkenal di Amerika.

Permainan siap pakai mudah untuk diajarkan karena membutuhkan sedikit persiapan atau keterampilan mengajar. Guru memilih permainan dan menjelaskannya kepada anak-anak. Ketika anak-anak memahami permainan, mereka mulai bermain, dan permainan berlanjut hingga pelajaran berakhir atau guru mengubah aktivitas. Menurut pengalaman kami, hanya sedikit permainan siap pakai yang sesuai untuk semua anak di kelas.

Beberapa anak yang terampil sering mendominasi permainan semacam itu, sedangkan yang lain sedikit terlibat, baik secara fisik maupun emosional. Beberapa (Belka 2004b) mengatakan permainan ini harus dibuang. Namun, terkadang Anda mungkin menghadapi situasi ketika permainan siap pakai tertentu sesuai untuk kelas atau kelompok peserta didik. Biasanya, meskipun, Anda akan menemukan bahwa meskipun banyak ide dalam permainan yang sudah jadi bermanfaat, Anda harus secara ekstensif memodifikasi struktur permainan sesuai dengan kemampuan dan minat anak-anak yang berbeda.

**Tabel 31.1 Aspek Permainan yang Dapat Dimodifikasi**

Aspek	Kemungkinan Perubahan				
Pemain	Kurangi jumlah	Tambah jumlah	Campur tingkat keterampilan	Gabungkan seperti pemain dari level keahlian pemain	
Tujuan	Untuk melatih keahlian	Untuk latihan gabungan	Untuk melatih strategi	Untuk memainkan permainan	
Peralatan, pergerakan, pemain	Batasi pergerakan beberapa pemain, Gunakan peralatan yang lebih kecil	Biarkan beberapa pemain untuk bergerak Gunakan peralatan yang lebih besar	Gunakan Peralatan lebih ringan	Gunakan Peralatan lebih berat	Gunakan peralatan lebih banyak (atau peralatan lebih sedikit)
Organisasi	Tentukan organisasi-lingkaran, dll.	Biarkan organisasi menjadi acak			
Ruang	Tingkatkan Ruang	Kurangi ruang	Buat ruang panjang dan sempit	Buat ruang pendek dan lebar	
Aturan	Abaikan aturan yang membatasi aliran	Tambahkan Aturan untuk meningkatkan peluang			
Keterampilan	Kurangi jumlah Keterampilan yang terlibat				

## E. Pertimbangan untuk Perencanaan

Guru yang efektif melakukan banyak hal untuk meningkatkan pengalaman belajar jauh sebelum interaksi mereka dengan peserta didik. Perencanaan yang menyediakan struktur untuk pembelajaran esensial mungkin adalah yang paling penting. Saat merencanakan dan mengembangkan materi yang dibahas di unit sebelumnya, kami menyoroti beberapa aspek kunci untuk permainan di sini. Elemen permainan utama yang perlu dipertimbangkan sebelum instruksi mencakup keselarasan tujuan pembelajaran, apakah suatu permainan adalah pengalaman belajar yang sebenarnya atau tidak, peralatan yang digunakan, apa yang kita sebut permainan itu, jumlah pemain yang terlibat, dan apakah permainan itu kompetitif atau tidak.

**Penyelarasan permainan dengan tujuan pembelajaran untuk pengambilan keputusan**, perencanaan pertama yang harus dibuat dengan pengalaman bermain adalah hal itu harus sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah dikerjakan peserta didik di kelas. Kami sering melihat permainan dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar “dimasukkan” sebagai tugas terakhir dari sebuah pelajaran, dan permainan tersebut mungkin (atau mungkin tidak) berhubungan dengan konten yang diajarkan. Misalnya, jika peserta didik telah mempraktikkan menggiring dengan lawan: satu lawan satu, maka permainan *Dribble Tag* akan sesuai; akan tetapi, permainan *dribble* dan *passing* tidak akan cocok karena anak-anak belum mempraktikkan kombinasi atau *dribbling* dan *passing*.

**Pengalaman belajar atau tidak?** Permainan untuk anak-anak dalam pendidikan jasmani harus menjadi pengalaman belajar. Saat merencanakan, pastikan untuk menentukan apakah permainan: (1) memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan motorik; (2) memberikan partisipasi maksimum untuk semua anak; (3) berada pada tingkat pengalaman yang sesuai untuk semua anak; dan (4) berisi kemungkinan mengintegrasikan pembelajaran kognitif, psikomotor, dan efektif.

**Peralatan Permainan**, Peralatan yang digunakan untuk bermain permainan pasti memengaruhi kualitas dan kesulitan permainan tersebut. Peralatan olahraga berukuran besar dan berukuran regulasi memperlambat permainan dan mendorong penggunaan keterampilan yang salah. Produsen peralatan merancang peralatan untuk anak-anak: *paddle* busa, bola, dan tongkat hoki adalah tiga contoh. Bola yang lebih kecil, lebih ringan, lebih berwarna dan tidak melukai mengurangi rasa takut untuk menangkap. Ring/keranjang bola basket yang dapat disesuaikan ke beberapa ketinggian (tidak hanya satu atau dua) memungkinkan semua peserta didik untuk dapat menembak ke keranjang yang sesuai. Intinya adalah: peralatan dewasa hampir selalu tidak sesuai untuk anak sekolah dasar. Pastikan perlengkapan cocok dengan peserta didik.

### **Membantu Peserta Didik Membuat Permainan Mereka Sendiri**

3. Batasi ukuran kelompok menjadi enam atau kurang.
4. Sediakan struktur:
  - Identifikasi dan batasi peralatan yang dapat digunakan.
  - Identifikasi dan batasi keterampilan dan gerakan yang akan disertakan.
  - Identifikasi dan batasi ruang yang dapat digunakan setiap kelompok dan minta mereka menandai ruang tersebut.
5. Berikan waktu yang memadai:
  - Sediakan waktu untuk berpikir dan kreativitas, tetapi kemudian tunjukkan waktu yang dibutuhkan untuk mulai bermain.
  - Sediakan waktu untuk “memilah” permainan saat mereka bermain.
  - Sediakan waktu untuk bermain.
6. Ciptakan akuntabilitas:
  - Mintalah peserta didik memberi nama permainan mereka.
  - Mintalah peserta didik mengidentifikasi aturannya.
  - Mintalah peserta didik mengajar orang lain.
  - Lihat apakah anak-anak mampu dan ingin memainkan permainan itu di lain hari.
  - Mintalah peserta didik menuliskan permainan mereka.

## Mengintegrasikan Pendekatan Tema Keterampilan di Seluruh Kurikulum



Bab ini akan membantu Anda lebih memahami bagaimana guru PJOK dapat mengintegrasikan konsep dan keterampilan pendidikan jasmani dengan mereka yang berasal dari bidang mata pelajaran lain di seluruh kurikulum sekolah dasar. Tiga pendekatan untuk mengintegrasikan keterampilan dan konsep telah dibahas, yaitu pendekatan hubungan materi, pendekatan integrasi bersama, dan pendekatan unit tematik. Contoh dari area materi yang berbeda digunakan untuk menggambarkan bagaimana pendekatan ini bekerja.

---

## A. Menghubungkan Pendidikan Jasmani dan Kurikulum Kelas Melalui Pembelajaran Antardisiplin Ilmu

Kapan pun kita dapat membuat pembelajaran menjadi lebih relevan dan secara pribadi bermakna bagi kehidupan anak, itu memiliki efek yang lebih besar dan akan diingat lebih lama (Roberts dan Kellough 2006). Bagi banyak pelajar, koneksi paling baik dibuat melalui gerakan.

### 1. Mendefinisikan pembelajaran antardisiplin ilmu

Dorongan utama dalam pengembangan kurikulum di sekolah saat ini adalah integrasi materi mata pelajaran di seluruh kurikulum (Wood 2009). “Pembelajaran antardisiplin ilmu adalah proses pendidikan tempat dua atau lebih mata pelajaran diintegrasikan dengan tujuan untuk mendorong peningkatan pembelajaran di setiap bidang pelajaran” (Cone, Werner, dan Cone 2009). Integrasi membantu anak-anak memahami apa yang mereka ketahui, yang berkaitan dengan mereka dan dunia mereka. Istilahnya antardisiplin ilmu dan integrasi biasanya dianggap sama dan akan digunakan secara bergantian dalam bab ini.

### 2. Manfaat pendidikan antardisiplin ilmu

Integrasi meningkatkan dan memperkaya pembelajaran peserta didik dengan:

- Mendorong keterampilan berpikir kritis.
- Memperkuat materi kurikulum dalam berbagai pengaturan pendidikan.
- Mendukung peserta didik untuk mentransfer apa yang dipelajari dari satu tatanan atau situasi ke tatanan dan situasi baru, menambahkan makna pada apa yang sedang dipelajari.
- Memberi anak banyak kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan dan konsep tertentu.
- Mendorong anak-anak untuk lebih memahami dan melihat keterkaitan dari apa yang mereka pelajari serta bagaimana itu berhubungan dengan dunia mereka sendiri.

Sebagai hasil dari hubungan antara bidang akademis, anak-anak sering kali melihat pengetahuan yang diperoleh lebih penting dalam konteks kehidupan nyata. Misalnya, peserta didik yang biasanya tidak antusias dengan pendidikan

jasmani mungkin termotivasi oleh kegiatan integratif yang memungkinkan mereka sukses dalam ranah kognitif dan psikomotorik, seperti belajar berenang sambil mempelajari air dalam sains. Dengan cara yang sama, peserta didik yang unggul dalam aktivitas jasmani tetapi kurang tertarik pada bidang akademis lain mungkin menemukan hubungan menarik yang memotivasi mereka untuk mempelajari materi subjek khusus lainnya. Salah satu contohnya adalah peserta didik yang kesulitan membaca tetapi bersemangat untuk menyelesaikan tugas membaca tentang pemain hoki terkenal sambil mempelajari keterampilan memukul dengan tongkat hoki di kelas pendidikan jasmani. Dalam kedua kasus tersebut, pendekatan terpadu meningkatkan potensi untuk memotivasi anak-anak untuk belajar.

## B. Mengintegrasikan Pendidikan Jasmani dengan Materi Kurikulum Lainnya

PJOK sebagai bagian dari kurikulum terintegrasi dapat bekerja dalam dua cara, yaitu mengintegrasikan inti materi pelajaran kelas ke dalam pelajaran PJOK, atau mengintegrasikan keterampilan dan konsep pendidikan jasmani ke dalam bidang kurikulum lain di kelas. PJOK serta berbagai bentuk aktivitas jasmani dapat diintegrasikan dengan bidang materi lain dalam kurikulum, termasuk matematika, seni membaca/bahasa, studi sosial, sains, kesehatan, teknologi, musik, dan seni. Contoh integrasi disediakan di seluruh bab ini sebagai panduan dalam membantu guru mengembangkan gagasan pelajaran terpadu untuk menghubungkan pendidikan/aktivitas jasmani dengan standar khusus mata pelajaran yang lain.

### 1. Manfaat integrasi

Penting untuk memahami mengapa mengintegrasikan bidang pelajaran itu bermanfaat dan untuk merefleksikan manfaat integrasi untuk PJOK dan isi mata pelajaran lainnya. Berikut ini beberapa manfaat yang paling menonjol, baik dari perspektif pembelajaran pendidikan jasmani maupun pembelajaran lainnya.

**Tabel 32.1 Contoh Integrasi dua arah antara pendidikan jasmani dan sains**

PJOK	Terintegrasi	Sains	Rencanakan perjalanan terdekat untuk mengidentifikasi pohon, bunga, dan tanaman lainnya.
	→		
	ke		
Sains	Terintegrasi	PJOK	Peserta didik menggunakan gerakan lokomotor yang berbeda untuk berpindah.
	→		
	ke		

## C. Manfaat Mengintegrasikan Keterampilan/ Konsep Mata Pelajaran Lain ke dalam Pembelajaran PJOK

Anak-anak belajar paling baik dengan melihat hubungan dari apa yang mereka pelajari. Bagi kebanyakan anak, pendidikan jasmani ini menyenangkan! Program Pembelajaran PJOK yang berkualitas membantu mereka menjadi ahli dalam banyak keterampilan, dan sebagian besar anak SD secara bawaan cenderung aktif secara jasmani pada setiap kesempatan yang diberikan. Pembelajaran kinestetis dari materi mata pelajaran lain sering membantu anak-anak memahami konsep dalam seni bahasa, sains, dan matematika yang mungkin akan mereka usahakan dalam lingkungan kelas yang lebih semangat.

Dikatakan bahwa peserta didik mampu mempertahankan:

- 10 persen dari apa yang mereka baca
- 20 persen dari apa yang mereka dengar
- 30 persen dari apa yang mereka lihat
- 50 persen dari apa yang mereka dengar dan lihat pada saat yang bersamaan
- 70 persen dari apa yang mereka dengar, lihat, dan katakan
- 90 persen dari apa yang mereka dengar, lihat, katakan, dan lakukan

Sumber: B.Fauth, Linking the visual arts with drama, movement, and dance for the young child. In *moving and learning for the young child*, ed W.J. Stinson (Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1990). Pp. 159-87

### 1. Manfaat mengintegrasikan aktivitas jasmani di kelas reguler

- Dianjurkan agar peserta didik aktif secara jasmani setidaknya 60 menit sehari (IOM 2005; SHAPE America 2015). Sekolah harus berusaha untuk memenuhi rekomendasi waktu ini sebaik mungkin selama peserta didik di sekolah. Program aktivitas jasmani sekolah yang komprehensif mendorong peluang aktivitas jasmani sepanjang hari sekolah.
- Istirahat sejenak dalam aktivitas jasmani di kelas tidak hanya berkontribusi pada peningkatan waktu aktivitas jasmani harian tetapi juga telah terbukti meningkatkan perhatian dan perilaku didalam kelas (Mahar et al. 2006).
- Beberapa penelitian telah menjelaskan manfaat yang terkait dengan memasukkan istirahat aktivitas jasmani singkat selama peserta didik di sekolah, termasuk meningkatkan kebugaran, meningkatkan perhatian pembelajaran, dan peningkatan tingkat aktivitas jasmani (Erwin et al. 2009, 2011).
- Dengan mengintegrasikan aktivitas jasmani dengan mata pelajaran lain, anak-anak dapat secara bersama melatih keterampilan motorik, seni bahasa, dan matematika, misalnya, sambil mendapatkan manfaat dari aktif secara jasmani. Selain itu, jeda aktivitas singkat setiap 20 hingga 30 menit membantu anak-anak berkonsentrasi dan membuat mereka lebih siap untuk belajar.

- Peserta didik suka bergerak! Bagi peserta didik, gerakan merupakan sarana komunikasi yang kritis, ekspresi, dan belajar. Keterlibatan aktif daripada pasif dalam pembelajaran yang memungkinkan gerakan sering membuat anak-anak lebih bersemangat dan termotivasi untuk belajar.

## 2. Pertimbangan penting

Sebelum memutuskan untuk menggunakan pendekatan antardisiplin ilmu dalam program tersebut, ada beberapa pertimbangan penting untuk direnungkan. Untuk integrasi yang berhasil, Anda harus memiliki pengetahuan dan pengalaman untuk materi bidang pelajaran lainnya, bersiaplah untuk melakukan lebih banyak upaya, dan selalu ingat tujuan dalam pembelajaran.

## 3. Instruksi berbasis standar

Mengintegrasikan pendidikan jasmani dan materi pelajaran lainnya tidak selalu mudah. Guru PJOK harus terbiasa dengan standar nasional atau di bidang mata pelajaran lain untuk memperkenalkan pembelajaran nyata. Guru kelas harus melakukan hal yang sama ketika mengintegrasikan konsep dan keterampilan pendidikan jasmani. Sebelum merencanakan kegiatan pembelajaran antardisiplin ilmu untuk anak-anak Anda, Anda (dan guru yang berkolaborasi lainnya) hendaknya mengidentifikasi standar untuk setiap disiplin ilmu, menentukan penilaian yang akan digunakan untuk menunjukkan apa yang peserta didik ketahui atau dapat lakukan di akhir pembelajaran, dan kemudian rencanakan kegiatan dan tugas yang sesuai. Seperti halnya semua kurikulum berbasis standar, tujuan pembelajaran, tugas, dan penilaian harus selaras satu sama lain.

## 4. Pengetahuan peserta didik

Mengetahui dimana posisi perkembangan peserta didik dibidang akademik bisa menjadi sebuah tantangan, terutama bagi guru pendidikan jasmani pemula. Guru kelas mungkin akan kesulitan dan berusaha dengan sungguh-sungguh menghadapi kondisi murid yang lebih aktif dan bahkan emosi jika berhubungan dengan aktivitas jasmani. Hubungan timbal balik berjalan lebih baik ketika guru dari dua mata pelajaran dapat saling menginformasikan. Misalnya, menyediakan guru kelas berupa Pedoman Praktik Pembelajaran yang Sesuai untuk Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (SHAPE America 2009) mungkin merupakan langkah pertama.

## 5. Tenaga ekstra

Mengembangkan pengalaman belajar antardisiplin ilmu yang efektif, seperti halnya inovasi kurikuler, membutuhkan usaha dan waktu. Anda mungkin harus mengatur ulang urutan pengajaran Anda agar sesuai dengan konsep pelajaran atau tema yang diajarkan guru kelas, dan sebaliknya. Beberapa pengalaman belajar akan berhasil; orang lain mungkin tidak. Bersiaplah untuk merefleksikan pengalaman belajar, buat perubahan, dan coba lagi.

## 6. Tujuan anda

Salah satu tantangan dari pengajaran antardisiplin ilmu adalah tidak melupakan tujuan dan sasaran pendidikan yang ingin Anda capai saat Anda merencanakan kegiatan integrasi dengan bidang subjek lainnya. Selalu menilai potensi manfaat dari pengalaman atau unit pembelajaran integratif yang diusulkan, dan jika tujuan dan sasaran pendidikan tidak terpenuhi, maka itu tidak boleh dianggap sebagai upaya yang berhasil. Ingat, melalui program pendidikan jasmani anak-anak belajar melakukan gerakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif secara efisien, yang akan meningkatkan proses pembelajaran antardisiplin ilmu mereka.

---

## D. Proses Pengajaran Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Antardisiplin Ilmu

Berbagai model belajar antardisiplin ilmu telah diperkenalkan selama bertahun-tahun. Sewaktu kita memperoleh pengalaman dalam memadukan pelajaran, kita biasanya mengembangkan dan memberi nama model kita sendiri yang mempermudah kita. Kami telah memilih tiga pendekatan untuk dibahas dalam buku ini yang kami harap dapat memberi Anda pemahaman umum tentang integrasi mata pelajaran dari yang sederhana hingga yang lebih kompleks. Model lain dan rincian lebih lanjut dari pendekatan yang kita diskusikan disini dapat ditemukan dalam rekomendasi untuk literatur terkait.

Tiga pendekatan— **pendekatan materi yang terkait, integrasi bersama, dan unit tematik**, semuanya menggabungkan pengajaran keterampilan dan konsep dari setidaknya dua bidang studi. Pendekatan keterkaitan materi dapat digunakan oleh satu guru secara mandiri, sedangkan pendekatan integrasi bersama dan pendekatan unit tematik keduanya memerlukan upaya kolaboratif antara setidaknya dua guru dari bidang mata pelajaran yang berbeda dalam kurikulum sekolah.

### 1. Pendekatan materi yang terkait

Pendekatan materi yang terkait digunakan oleh satu guru untuk menghubungkan materi dari setidaknya dua mata pelajaran. Satu bidang isi mungkin menjadi fokus utama pelajaran, tetapi keterampilan/konsep dari bidang pelajaran lain meningkatkan pengalaman belajar dan memberikan kesempatan latihan untuk mempelajari keterampilan/ konsep di bidang pelajaran lainnya. Guru PJOK dapat menemukan cara untuk memperkuat materi kelas tanpa membahayakan fokus utama mengajar tema keterampilan, konsep gerakan, dan konsep kebugaran menggunakan pendekatan materi yang terkait. Misalnya, guru pendidikan jasmani yang mengajar kelas taman kanak-kanak mungkin memperkuat konsep matematika menghitung dari 1 hingga 30 sambil memusatkan perhatian pada gerak berpindah tempat untuk mengambil bola untuk dibawa ke ruang olahraga.

## 2. Mengembangkan pengalaman belajar yang terintegrasi

Setelah Anda memilih kelas atau tingkat kelas yang ingin Anda ajarkan pelajaran terintegrasi menggunakan pendekatan materi yang terkait, pertama-tama Anda perlu meninjau cakupan materi khusus kelas dan panduan langkah tahunan untuk mata pelajaran terintegrasi dan membandingkannya dengan milik Anda. Kemudian pilih konsep/keterampilan untuk setiap mata pelajaran yang ingin Anda integrasikan, dan Anda siap merancang pengalaman belajar yang sesuai dan berfokus pada konsep yang dipilih. Untuk pendekatan integrasi bersama, kedua guru harus berbagi ruang lingkup program dan panduan langkah pembelajaran dan mengidentifikasi standar yang ditargetkan, mendiskusikan kemungkinan pengalaman integrasi dan strategi penilaian, dan memutuskan keterampilan/konsep mana yang akan ditargetkan. Bersama-sama, tulis pengalaman pembelajaran yang sesuai yang sama-sama berfokus pada setidaknya satu keterampilan/konsep dari setiap mata pelajaran yang diintegrasikan. Tentukan tanggal pelaksanaan sehingga pelajaran dapat disesuaikan, jika perlu.

## 3. Kriteria pengembangan pelajaran terintegrasi

Kapan mempersiapkan dan menerapkan pengalaman belajar baik menggunakan pendekatan materi yang terkait atau dengan pendekatan integrasi, tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan berikut.

- Apakah pelajaran terintegrasi memberikan tugas yang sesuai secara perkembangan dan secara instruksional (untuk kelas, untuk setiap anak)?
- Apakah pelajaran terintegrasi fokus pada tema keterampilan, konsep gerakan, dan/atau konsep kebugaran yang konsisten dengan ruang lingkup dan program panduan langkah pembelajaran?
- Apakah pelajaran terintegrasi memperkuat standar materi tertentu bidang mata pelajaran yang diintegrasikan, dan apakah itu konsisten dengan ruang lingkup program khusus dan panduan langkah pembelajaran untuk kelas itu?
- Apakah pelajaran terintegrasi menyertakan strategi penilaian untuk menilai pembelajaran peserta didik di kedua mata pelajaran?

## 4. Pendekatan unit tematik

Dalam pendekatan ketiga untuk integrasi materi, pendekatan unit tematik, guru akan saling melengkapi materi di seluruh kurikulum selama periode tertentu sambil berfokus pada satu tema. Banyak guru percaya bahwa mengintegrasikan mata pelajaran seperti pendidikan jasmani, seni, dan musik dengan mata pelajaran inti matematika, sains, studi sosial, dan seni bahasa yang menggunakan pendekatan tematik harus dipertimbangkan terlebih dahulu dalam kurikulum sekolah (Roberts dan Kellough 2006; Wood 2009).

## 5. Tip untuk mengembangkan unit tematik antardisiplin ilmu

1. Pilih satu tema, bersama dengan peserta didik Anda, yang memotivasi mereka dan yang dapat menggabungkan keterampilan/konsep dari berbagai mata pelajaran. Jika Anda bekerja dengan guru lain, libatkan dia dalam proses pemilihan tema.
2. Beri tahu pengelola sekolah dan guru lain tentang maksud Anda dan minta dukungan dan bantuan mereka. (Pengajaran tim mungkin memerlukan waktu perencanaan khusus; pembicara dari luar mungkin diminta untuk datang ke kelas; perjalanan lapangan mungkin direncanakan.)
3. Bentuk tim pengajar yang terdiri dari para guru yang tertarik untuk bergabung dari bidang materi lain. Tim akan:
  - membagikan isi materi dan tukar pikiran ide untuk unit;
  - mengembangkan gambaran umum tentang unit, tujuan, tujuan instruksional, dan penilaian akhir;
  - mengembangkan pengalaman belajar berbasis tema yang memenuhi standar materi bidang mata pelajaran dan orang-orang dari unit tematik, termasuk acara puncak, strategi penilaian, dan jadwal;
4. Beri tahu orang tua dan upayakan keterlibatan orang tua. Misalnya, orang tua mungkin diminta untuk membantu anak-anak mereka dengan proyek khusus, membawa keahlian pada topik tertentu ke kelas, bergabung dengan peserta didik untuk presentasi khusus, dan sebagainya.
5. Cari keperluan tentang petunjuk untuk unit, termasuk kebutuhan untuk komunitas. Misalnya, jika Anda merencanakan sebuah unit bertema “Kesehatan Jantung”, Anda mungkin meminta seorang ahli jantung pediatrik berbicara di kelas, membawa anak-anak ke taman setempat untuk mengeksplorasi kemungkinan aktivitas jasmani, mengatur perjalanan lapangan ke toko bahan makanan untuk menganalisis pilihan makanan, dan minta atlet lokal datang untuk berbicara dengan anak-anak tentang menghindari tembakau.
6. Melaksanakan unit tematik antardisiplin ilmu dan menilai keberhasilan unit (pembelajaran peserta didik).

### Contoh dari Integrasi Membaca/Literasi dan Pendidikan Jasmani

Membuat hubungan antara buku dan gerakan dapat membantu meningkatkan pemahaman membaca dan mendorong aktivitas jasmani. Berikut beberapa contohnya:

**Kelas: 1-2**

**Buku: *Pergi Mengamati Beruang* (Rosen dan Oxenbury)**

Ide Pembelajaran: Setelah membacakan buku kepada peserta didik, bacalah lagi, kali ini biarkan anak-anak “memerankan” cerita saat anak-

anak dan ayahnya melewati rumput tinggi, menyeberangi sungai, melewati lumpur, dll.

Sumber: [www.activeacademics.org](http://www.activeacademics.org)

#### **Kelas: 2-3**

##### **Buku: *Peserta Didik Baru* (Katie Couric)**

Ide Pembelajaran: Setelah membaca buku tentang seorang anak laki-laki yang datang ke sekolah baru dan tidak langsung diterima oleh teman-teman sekelasnya, anak-anak dapat mendiskusikan bagaimana keterampilan sepak bolanya membuat salah satu teman sekelasnya terkesan dan membantunya mendorong orang lain untuk menerimanya. Anak-anak dapat melatih keterampilan menggiring bola seperti anak baru tersebut dan mendiskusikan cara untuk membuat orang lain merasa tidak terlalu kesepian dan tidak terlalu takut dalam segala jenis situasi yang "menakutkan".

Sumber: [www.activeacademics.org](http://www.activeacademics.org).

#### **Kelas 4-5**

##### **Buku: *Burung di Halaman Belakang untuk Peserta Didik* (Fran Lee)**

Ide Pelajaran: Buku ini akan membantu mengajar anak-anak untuk menghargai burung dan akan membantu mereka mengidentifikasi burung melalui penglihatan dan nyanyian. Ini mengidentifikasi burung yang umum di kota, hutan, pedesaan, lahan basah, pantai, dan gurun. Membantu anak-anak belajar menghargai burung dapat mengarah pada hobi mengamati burung di luar ruangan. Jika sesuai di sekolah Anda, ajak kelas Anda dalam "karyawisata mini" di sekitar sekolah untuk mencari burung, dan untuk mengisi jurnal pengamatan burung. Berikan tugas pada anak-anak mengamati burung berjalan-jalan di luar sekolah (dengan anggota keluarga) untuk menambahkan lebih banyak catatan burung ke jurnal mereka.

Sumber: [www.activeacademics.org](http://www.activeacademics.org).

---

## **E. Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dan Prestasi Akademik**

Gerakan reformasi pendidikan, termasuk undang-undang keberhasilan setiap peserta didik (ESSA 2015), telah meningkatkan perhatian pada pelajaran dan membaca untuk semua kelas, dan sekolah serta guru dimintai pertanggungjawaban untuk kemajuan peserta didik yang memadai menuju pencapaian standar negara bagian (Amerika).

Dengan program pengujian berstandar tinggi yang diprioritaskan di seluruh negeri, beberapa administrator berfikir untuk mengurangi, atau bahkan menghilangkan, pendidikan jasmani sebagai solusi untuk meningkatkan nilai ujian. Bukti terbaru menunjukkan bahwa ini keliru. Faktanya, peserta didik yang mengikuti pendidikan jasmani teratur, lebih bugar secara jasmani, dan memiliki lebih banyak kesempatan untuk aktif secara jasmani dan sangat mungkin berprestasi lebih baik di sekolah daripada mereka yang kehilangan pengalaman berharga ini.

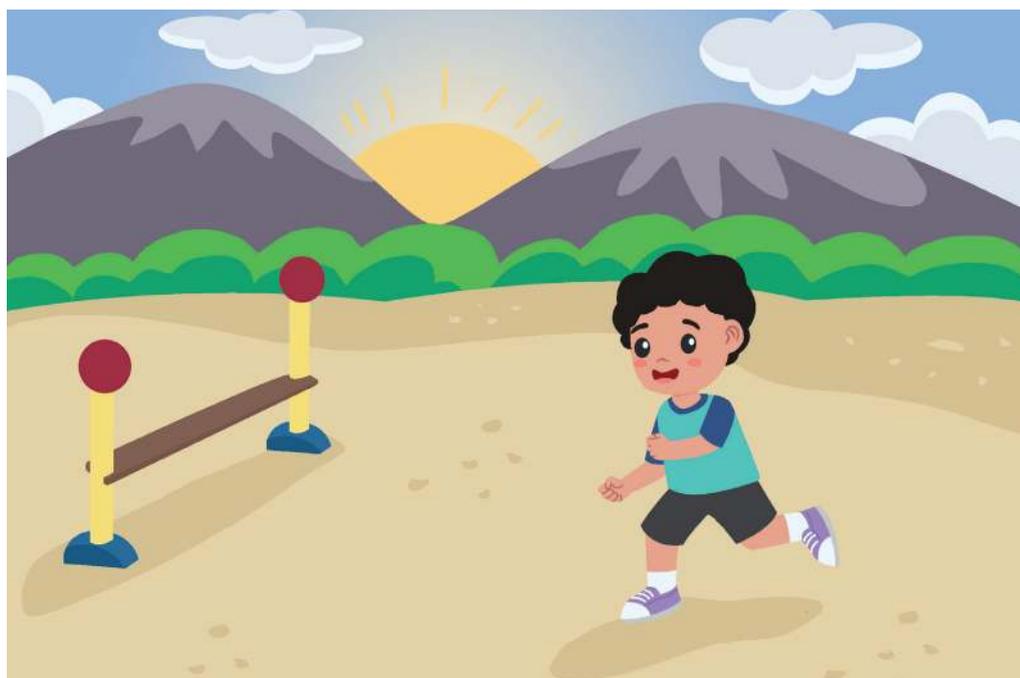
## Membangun Dukungan Program Pendidikan Jasmani

Banyak orang tua, peserta didik, guru, dan administrator tidak tahu bagaimana pendidikan jasmani berkontribusi pada pertumbuhan individu. Kurangnya informasi dapat mengakibatkan tidak adanya komunikasi antara guru pendidikan jasmani dan masyarakat, sehingga menghambat perkembangan program pendidikan jasmani.

- Michael Tenoschok dan Steve Sanders (1984).

Pendidikan jasmani telah mengalami perubahan besar dalam satu dekade terakhir. Begitu pula pelakunya. Agar pendidikan jasmani dipandang sebagai bagian integral dari proses pendidikan, harus diberikan perhatian lebih pada pemasaran manfaat bakat yang ada dan bakat terpendam.

-Allison McFarland (2001)



## Konsep Kunci

- Guru yang berhasil, selain segala tanggung jawab yang dilakukan, juga harus berhasil mempromosikan atau membangun dukungan untuk program yang dibuat.
- Program pendidikan jasmani perlu dipromosikan ke beberapa elemen dari sekolah, pemerintah kabupaten, guru lain di sekolah, orang tua, komite sekolah, masyarakat luas, dan legislator.
- Guru yang menciptakan program positif, menyenangkan, dan produktif dengan membangun dukungan dari elemen terpenting mereka, yaitu anak-anak yang diajar.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dasar yang kuat bahwa anak-anak yang aktif secara jasmani, serta orang dewasa, memperoleh manfaat yang signifikan dari keaktifan jasmani (Reiner et al. 2013). Dengan demikian, peran guru pendidikan jasmani saat ini adalah untuk meyakinkan tujuh elemen yang dijelaskan (yaitu; anak-anak, dinas pendidikan, guru lain di sekolah, orang tua, komite sekolah, masyarakat luas, dan legislator) bahwa kualitas Program pendidikan jasmani dapat menghasilkan partisipasi yang menyenangkan seumur hidup dalam kegiatan jasmani (Stodden et al. 2008).

Kebanyakan guru membutuhkan dukungan dari berbagai sumber untuk mengembangkan jenis program yang mereka inginkan untuk peserta didik. Hal ini dikarenakan pertama, dengan bukti ilmiah tentang nilai aktivitas jasmani untuk anak-anak dan orang dewasa (CDC 2018), banyak yang terus menganggap pendidikan jasmani kurang penting dibandingkan mata pelajaran lain, seperti membaca dan matematika. Kedua, pendidikan jasmani adalah program yang relatif mahal untuk dilakukan karena peralatan yang diperlukan cukup banyak. (Bagaimanapun, kita harus terus mengingatkan orang lain bahwa pendidikan jasmani adalah penting untuk setiap anak di sekolah – selama enam tahun mereka bersekolah).

Oleh karena itu, perlu untuk menumbuhkan dukungan dari berbagai segmen komunitas sekolah yang memiliki potensi untuk menjadi teman atau rekan kerja dalam upaya untuk meningkatkan program Pendidikan Jasmani. Tujuh elemen terkait yang telah diidentifikasi yang perlu diperhatikan dan mendukung program adalah administrasi sekolah, terutama kepala sekolah, guru lain di sekolah, orangtua, komite sekolah, komunitas pada umumnya, dinas pendidikan, legislator, dan peserta didik..

Unit ini membahas ide-ide untuk membangun dukungan dengan masing-masing dari tujuh elemen tersebut. Namun, perhatikan bahwa penting bagi seorang guru untuk terlebih dahulu membangun program pendidikan jasmani yang berkualitas. Bahkan dengan sumber daya yang terbatas, program yang baik dapat dimulai, dan

ini merupakan langkah pertama yang diperlukan karena banyak pekerjaan yang akan dilakukan untuk membangun lebih banyak dukungan

Setelah program dimulai dengan awal yang baik, guru dapat mengundang pengamat untuk mengunjungi kelas. Mungkin diperlukan waktu berbulan-bulan sebelum program siap; lingkungan belajar harus dibangun terlebih dahulu, melalui anak-anak dan guru yang bekerja sama dengan nyaman, sebelum pengunjung diterima. Setelah guru siap, kepala sekolah dan guru lain di sekolah kemungkinan besar akan menjadi pengunjung pertama.

### Membangun Dukungan Melalui Media Sosial

Facebook, Twitter, Instagram, dan media sosial lainnya berpotensi untuk memberi tahu orang tua, kolega, dan pihak administrasi tentang banyak hal baik yang dilakukan dalam program yang dibuat. Saran terkait media sosial yang bisa digunakan di lingkungan sekolah.

- Sebelum menggunakan media sosial apa pun, pastikan untuk mendiskusikannya dengan kepala sekolah.
- Sebaiknya buat akun terpisah untuk digunakan di sekolah. Misalnya, gunakan akun Facebook yang berbeda dari yang biasa digunakan dengan teman-teman.
- Beberapa orang tua dan anak-anak di sekolah mungkin ingin “berteman” di Facebook. Keputusan untuk menjadi “teman” harus dibuat dengan hati-hati dan mungkin harus didiskusikan dengan kepala sekolah. Ingat, Anda adalah seorang guru dan profesional, bukan teman mereka.
- Twitter adalah alat yang hebat untuk memberi tahu orang lain apa yang dilakukan dalam program yang dibuat, untuk memberi tahu tentang prestasi peserta didik, dan untuk mengingatkan tentang acara yang akan datang. Jika perlu, sertakan link ke rilis berita yang berisi informasi yang menarik bagi orang-orang.

## A. Kepala Sekolah

Kepala sekolah sangat penting dalam membangun dukungan untuk program yang dibuat (Giles-Brown 1993; Rink, Hall, dan Williams 2010). Banyak kepala sekolah, bukan karena kesalahan mereka sendiri, namun, sangat sedikit yang tahu tentang program pendidikan jasmani yang berkualitas – terutama pendekatan yang kami anjurkan yaitu “anak aktif bergerak”.



Gambar 33.1 Kepala sekolah merupakan komponen penting dari program pendidikan jasmani yang berkualitas.

Oleh karena itu, penting untuk tidak menerima begitu saja bahwa kepala sekolah mengetahui dan memahami program yang dikembangkan. Lakukan kerja sama dengan kepala sekolah. Ide tidak diatur dalam urutan implementasi, dan tidak disarankan semua perlu dilakukan. Berikut daftar saran praktis yang mungkin berguna bagi sekolah.

- Ajaklah kepala sekolah untuk mengamati pendekatan tema keterampilan di sekolah terdekat. Duduklah bersama kepala sekolah, dan pastikan bahwa dia fokus pada aspek program penting untuk pengembangan program, misalnya, peralatan, ukuran kelas, pengembangan konten, strategi pembelajaran. Pastikan untuk menjadwalkan kunjungan dengan kepala sekolah di sekolah yang diamati.
- Jika menjadi guru baru di sekolah, atau mengubah program, undang kepala sekolah ke satu atau dua kelas. Pastikan untuk menindaklanjuti kunjungan ini sehingga dapat menjawab pertanyaan apa pun yang mungkin muncul. Beberapa administrator, misalnya, tidak terbiasa melihat setiap anak dengan bola dan mungkin khawatir tentang penampilan kelas yang “kacau” yang berbeda dari pengalaman mereka di mana hanya ada satu bola untuk seluruh kelas – dan kebanyakan anak sedang menunggu dalam antrean.
- Jika Anda dapat memperoleh rekaman digital dari guru terhadap tema keterampilan lainnya, undanglah kepala sekolah untuk melihat salah satu rekaman bersama.

Pastikan untuk mengomentari aspek kritis dari program dan menghubungkannya dengan kebutuhan. Ingat, kepala sekolah sedang sibuk, sehingga yang dilihat hanya fitur-fitur utama dan tertentu, bukan seluruh rekaman. Ada juga video dari bagian pelajaran di PE Central (<https://www.pecentral.org/mediacenter/videos.html>) dan supportREALteachers.org ([www.supportrealteachers.org](http://www.supportrealteachers.org)) yang akan memberikan pengetahuan tentang pengajaran yang berkualitas dan peralatan yang dibutuhkan.

- Sesekali berikan kepala sekolah salinan dari artikel atau buku yang dianggap sangat bagus dan sesuai dengan program. Pastikan untuk mendiskusikan dokumen tersebut setelah kepala sekolah memiliki kesempatan untuk membacanya. Hal ini sangat penting jika, misalnya, guru mengajar 12 kelas sehari dan dapat menemukan publikasi yang merekomendasikan 9 kelas sehari sebagai beban lengkap untuk guru PJOK.
- Cermati penelitian yang dapat digunakan untuk mendukung pentingnya pendidikan jasmani, terutama jika kepala sekolah merasakan tekanan untuk meningkatkan nilai ujian dalam membaca, matematika, dan sains.
- Carilah situs *web* berkualitas dengan sumber daya dan perangkat advokasi untuk membangun dukungan program.
- Cobalah untuk menghindari jatuh ke dalam perangkat pemikiran bahwa kepala sekolah benar-benar tidak menyukai program atau program jasmani yang dibuat. Beberapa kepala sekolah membutuhkan beberapa tahun untuk menjadi pendukung aktif suatu program.

---

## B. Guru di Sekolah

Saat membangun program, penting bagi guru lain di sekolah untuk memahami dan mendukung upaya yang dilakukan. Beberapa ide yang Anda gunakan dengan kepala sekolah juga dapat digunakan dengan kolega Anda. Ahli pendidikan jasmani juga menemukan ide-ide berikut.

- Kembangkan pendekatan tematik untuk kurikulum terintegrasi yang seluruh sekolah atau tingkat kelas tertentu yang berfokus pada ide atau tema. Dengan pendekatan ini, konten di semua disiplin ilmu berpusat di sekitar tema yang dipilih sama. Ini sangat cocok untuk musik, seni, dan PJOK, tetapi juga dapat digunakan dalam pendekatan tingkat sekolah atau kelas total. (Lihat Cone, Werner, dan Cone [2009] untuk informasi lebih lanjut tentang mengintegrasikan kurikulum.) Ingat, ketika mengembangkan kurikulum terintegrasi, konten harus diintegrasikan dengan cara yang tidak kompromi dengan konten pendidikan jasmani, integrasi kekuatan, atau pengorbanan kurikulum yang ada.
- Pada skala yang lebih kecil, bekerjasamalah dengan guru kelas pada proyek-proyek tertentu. Permainan yang dirancang anak-anak, misalnya, memberikan kesempatan yang luar biasa untuk menulis, matematika, dan proyek seni. Tarian ekspresif adalah katalisator yang sangat baik untuk menulis kreatif.

- Jika Anda meminta peserta didik untuk menyimpan catatan atau melakukan tugas tertulis, beberapa guru kelas akan menyediakan waktu bagi peserta didik untuk mengerjakan menulis segera setelah kelas PJOK. Ini benar-benar berfungsi untuk mendidik guru tentang PJOK.
- Atur beberapa kelas dasar untuk melihat 10 menit terakhir pelajaran kelas menengah untuk menunjukkan kepada anak-anak yang lebih kecil kemajuan yang telah dibuat oleh anak-anak yang lebih tua. Ini memotivasi anak-anak yang lebih kecil, mendorong anak-anak yang lebih tua, dan memberikan pembelajaran tambahan untuk anak-anak yang lebih muda yang menghadiri tontonan ini.
- Ketika kelas telah melakukan tugas yang sangat baik pada proyek pendidikan jasmani, berikan hadiah untuk guru kelas agar berbagi dengan anak-anak. Ajaklah dia untuk mengamati 10 menit terakhir kelas sementara anak-anak memperagakan kemajuan mereka—misalnya, permainan atau rangkaian senam yang dirancang anak-anak. Ini juga memiliki motivasi tambahan untuk mendorong guru kelas untuk mengamati program pendidikan jasmani.
- Jika memungkinkan, cobalah makan dengan guru lain di ruang makan. Ini tidak hanya membantu melawan isolasi tetapi juga mengembangkan hubungan baik dan membantu mereka melihat guru PJOK sebagai orang yang peduli dan profesional.
- Adakan sesi aktivitas jasmani untuk guru sebelum atau sesudah sekolah. Melakukan hal itu membantu membangun hubungan baik dan memecahkan hambatan apa pun, yang dapat mengarah pada lebih banyak dukungan dan keterlibatan dalam pendidikan jasmani.

Dukungan guru kelas terhadap guru pendidikan jasmani sangat penting. Guru kelas yang memahami bahwa PJOK adalah mendidik, tidak hanya istirahat, akan cenderung tidak membiarkan anak-anak “masuk” untuk menyelesaikan matematika atau tugas membaca. Mereka juga menghormati fakta bahwa program pendidikan jasmani memiliki batasan waktu tertentu, jadi pastikan anak-anak mereka datang tepat waktu dan siap kembali ke kelas sesuai jadwal. Ini mungkin tampak seperti poin kecil, tetapi ini bisa menjadi sumber gesekan yang cukup besar ketika semua guru di sekolah tidak bekerja sama untuk memberikan program terbaik bagi anak-anak. Jika guru memahami nilai dan kualitas program pendidikan jasmani, dukungan mereka lebih mudah diperoleh.

---

### C. Orang Tua

Guru PJOK harus yakin untuk membangun dukungan administrator dan kolega sebelum memulai program utama untuk menumbuhkan antusiasme di antara orang tua. Dukungan orang tua memang penting, namun tidak cukup tanpa bantuan kepala sekolah dan guru lainnya. Jika dukungan “internal” tidak ada, kepala sekolah akan menganggap “berlebihan” dengan memohon kepada orang tua, yang bisa menjadi ancaman bagi program baru. Setelah administrasi memahami program

dan kebutuhannya, dalam banyak hal, kepala sekolah akan mendorong untuk mendapatkan dukungan orang tua. Dan dukungan orang tua dapat sangat membantu dalam mendapatkan dana yang tidak tersedia dalam anggaran sekolah. Ada banyak ide untuk menghasilkan dukungan diantara orang tua.

- Menghadiri asosiasi/organisasi orang tua-guru dengan rapat secara teratur, meskipun tidak diperlukan. Cobalah untuk tidak duduk di pojok belakang bersama guru lainnya; luangkan waktu untuk bertemu dengan beberapa orang tua – perkenalkan diri, beri tahu apa yang diajarkan, dan undang mereka untuk mengamati kelas. Ini belum tentu menjadi bagian yang paling menyenangkan dalam membangun sebuah program, tetapi ini pasti bisa menjadi faktor utama dalam menciptakan dukungan.
- Jika diundang untuk melakukan presentasi pada kelompok orang tua, cobalah untuk melibatkan sebanyak mungkin anak, pastikan jumlah pemilih yang besar untuk program yang dibuat. Pastikan untuk memasukkan anak-anak pada semua tingkat keahlian, tidak hanya anak-anak pada tingkat pemanfaatan dan mahir.
- Kirim surat ke rumah di awal tahun. Beri tahu orang tua tentang program dan aturan umum. Anak-anak diharapkan untuk mengikuti (misalnya, aturan tentang penggunaan sepatu untuk pembelajaran PJOK). Undanglah orang tua untuk berkunjung. Bagikan alamat *email* dengan orang tua dan undang mereka untuk menghubungi Anda jika mereka memiliki pertanyaan tentang program atau kebijakan yang dibuat.
- Sebagian besar sekolah dasar saat ini memiliki situs *web* untuk sekolah tersebut. Jika sekolah memilikinya, pastikan untuk mengambil peluang dan selalu memperbaruinya. Sertakan hal-hal seperti program komunitas yang menarik, buku dan artikel untuk dibaca, pencapaian khusus anak-anak, program televisi yang diminati, dan program mendatang yang telah dijadwalkan. Juga sertakan sketsa singkat tentang apa yang telah dikerjakan dalam PJOK dan sarankan kegiatan untuk orang tua dan anak-anak lakukan bersama-sama – misalnya, sertakan petunjuk dari teks ini untuk membuat raket selang nilon atau paddle bergagang pendek, dan menyarankan beberapa kegiatan untuk dilakukan orang tua dengan anak-anak mereka. Berhati-hatilah untuk mengoreksi apa yang telah ditulis sebelum mengirimkannya sehingga tidak ada kesalahan ejaan atau tata bahasa.
- Papan buletin adalah cara yang bagus untuk memberi tahu orang tua tentang program yang dibuat. Jika tidak memiliki keterampilan untuk buat papan buletin yang menarik, cobalah belajar dengan guru lain. PE Central juga memiliki contoh papan buletin yang bagus yang telah dibuat oleh guru Pendidikan jasmani ([www.pecentral.org](http://www.pecentral.org)).

### **Laporan Triwulanan Pendidikan Jasmani**

Sementara beberapa sekolah memandang pendidikan jasmani hanya sebagai waktu istirahat yang baik bagi guru atau waktu bagi peserta didik untuk mengeluarkan sedikit tenaga, ini tidak benar bagi kami di Davis. Pendidikan Jasmani merupakan bagian penting dan integral dari kurikulum total dan dipandang dengan keseriusan yang sama seperti materi pelajaran lainnya. Salah satu tujuan utama guru adalah memberi setiap peserta didik instruksi khusus untuk memungkinkan mereka menjadi penggerak yang lebih terampil. Saat peserta didik menjadi lebih mahir dalam berbagai keterampilan motorik yang diajarkan di kelas, diharapkan peserta didik akan menikmati penggunaan keterampilan ini secara teratur. Penelitian ilmu kedokteran dan olahraga menunjukkan bahwa aktivitas jasmani yang teratur berkontribusi pada gaya hidup yang lebih sehat dan menyenangkan sekaligus mengurangi cedera dan berbagai penyakit serius. Laporan ini akan membantu masyarakat mengetahui lebih banyak tentang kegiatan peserta didik yang telah diajar selama kuartal terakhir tahun ajaran ini.

### **Ruang**

Peserta didik memulai tahun ajaran dengan meninjau konsep kesadaran spasial terkait dengan gerak yang aman dan efisien. Beberapa konsep tersebut antara lain bergerak dalam ruang sendiri dan ruang bebas tempat peserta didik berusaha untuk bergerak sendiri atau antara lain tanpa mengganggu gerak peserta didik lainnya. Konsep ruang tambahan mencakup pergerakan pada tingkat yang berbeda (rendah, sedang, dan tinggi), ke arah yang berbeda (maju, mundur, ke samping, ke atas, dan ke bawah), dan di jalur (lurus, meliukkan, dan zigzag). Pemahaman dan penggunaan yang tepat dari konsep gerak ini memungkinkan anak-anak untuk bergerak dengan lebih aman dan efektif di semua situasi. Permainan seperti "Bridges & Boulders", "High-Five Freeze Tag", dan "Octopus" membuat ini belajar menjadi menyenangkan bagi semua orang. Tanyakan kepada peserta didik cara memainkan permainan-permainan ini dan permainan mana yang paling mereka sukai.

### **Melempar dan Menangkap**

Para peserta didik juga melatih lemparan, lemparan bawah, lemparan atas, dan penangkapan. Untuk membantu peserta didik mempelajari keterampilan ini, guru menggunakan isyarat pembelajaran, kata kunci yang membantu peserta didik mengingat bagaimana melakukan suatu keterampilan. Isyarat pembelajaran juga dapat digunakan untuk mendorong peserta didik saat mereka mempraktikkan keterampilan ini. Isyarat pembelajaran untuk lemparan bawah adalah:

- langkah ke belakang
- lengan (dengan kaki berlawanan)
- ayunan, dan
- lempar (bola ke arah target)

Isyarat untuk lemparan overhand adalah:

- lengan kembali dalam posisi siap, siku keluar
- langkah kaki berlawanan dengan lengan
- memutar tubuh bagian atas ke arah lemparan), dan
- lemparan (bola ke arah target)

Untuk menyatukan langkah-langkah ini menjadi tindakan progresif yang mulus tidaklah mudah, tetapi banyak latihan yang membantu!

Petunjuk pembelajaran untuk menangkap adalah:

- perhatikan (bola)
- raih (untuk bola)
- ambil, dan
- berikan (dengan bola untuk menyerap kekuatan bola dan memperlambatnya)

Peserta didik berpartisipasi dalam kegiatan untuk mengembangkan lebih jauh melempar dalam berbagai cara dan menangkap untuk akurasi, jarak, dan dengan teman, "Throw and Go" dan "Bombs Away" adalah dua permainan paling populer. Mainkan permainan ini dengan peserta didik Anda: Anda akan bersenang-senang.

### **Lompat Tali & Menendang**

Saat ini kami sedang mengasah dan memperluas keterampilan lompat tali pada saat pemanasan. Guru memasukkan materi keterampilan menendang untuk sisa pelajaran. Keterampilan menendang yang dipelajari peserta didik paling banyak berhubungan dengan sepak bola, seperti dribbling (dengan kaki), juggling (paha dan kaki), dan menendang dengan berbagai kekuatan menggunakan punggung kaki.

### **Hal Terbaik**

Sebagai guru dan orang tua, kami menginginkan yang terbaik untuk peserta didik kami. Satu hal yang paling kami inginkan adalah agar peserta didik kami sehat, menikmati manfaat kesehatan yang baik sepanjang hidup mereka. Anda dapat membantu mereka membangun tingkat aktivitas jasmani dan program pendidikan yang sehat dengan mendorong anak-anak Anda untuk memandang pendidikan jasmani sebagai tempat belajar, mendapatkan pembelajaran yang serius mendukung bakat jasmani, selalu berusaha sebaik mungkin, dan berlatih di rumah untuk memfasilitasi proses mendapatkan penghasilan dan menjamin kesuksesan.

Teladan yang dapat dilakukan adalah salah satu faktor pengaruh terpenting dalam kebiasaan gaya hidup yang diturunkan kepada anak-anak. Kita harus menjaga diri kita sendiri. Luangkan waktu untuk keluar dan bermain dengan anak-anak, bermain bola atau lari sentuh, lompat tali, atau bermain sepatu roda. Ini semua adalah cara yang menyenangkan untuk tetap bugar dan menunjukkan kepada anak-anak bahwa kesehatan yang baik dalam banyak hal tergantung pada apa yang dilakukan, dan juga apa yang tidak dilakukan.

Jangan ragu untuk menghubungi saya, jika Anda ingin tahu lebih banyak tentang program kami. Terima kasih atas dukunganmu!

Scott Diller, Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Davis

Gambar 33.2 Contoh buletin pendidikan jasmani. Sumber: S. Diller, Newsletters membuat orang tua dan profesional memperhatikan.

- Kirimkan catatan “kabar baik” ke rumah bersama anak-anak yang menginformasikan kepada orang tua tentang anak mereka. prestasi di kelas PJOK. Rancang dan cetak persediaan catatan di awal tahun sehingga tidak butuh waktu lama untuk mengirim beberapa setiap minggu. Catatan ini sangat efektif untuk anak-anak yang bekerja keras tetapi jarang diperhatikan. *E-mail* juga berfungsi dengan baik untuk catatan “kabar baik”.

Beberapa guru menggunakan teks positif atau panggilan telepon atau email untuk berkomunikasi dengan orang tua tentang program. Panggilan telepon yang positif hanyalah panggilan telepon singkat untuk memberi tahu orang tua betapa senangnya guru tentang kemajuan anak (sikap, upaya) dalam pembelajaran PJOK. Tidak butuh waktu lama, tetapi fakta bahwa guru meluangkan waktu untuk menelepon sangat berarti bagi orang tua. Dalam banyak kasus, ini juga tidak terduga karena sebagian besar kontak dari sekolah cenderung negatif. Tantang diri Anda untuk membuat dua kontak positif dengan orang tua setiap minggu.

Pete Tamm, seorang guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Michael McCoy di Orlando, Florida, menulis surat kepada murid-muridnya (Tamm 1993). Selama periode tiga tahun, dia rata-rata lebih dari 1.000 surat setahun untuk anak-anaknya.

- Beberapa malam dalam setahun, adakan pertemuan untuk orang tua dan anak-anak. Anak-anak harus didampingi oleh orang untuk mendapatkan izin masuk. Di pertemuan, peralatan tersedia, dan anak-anak menunjukkan kepada orang tua apa yang telah mereka praktikkan dalam pendidikan jasmani. Gagasan lain termasuk ibu-anak, ayah-anak, ibu-anak, dan sebagainya. Beberapa guru mengadakan pertemuan ini pada Sabtu pagi karena banyak orang tua bekerja malam. Jika Anda menjadwalkan pertemuan secara informal, orang tua bebas untuk tinggal beberapa menit atau satu jam, tergantung pada jadwal mereka. PE Central Challenge ([http:// www.pecchallenge.org/](http://www.pecchallenge.org/)) adalah acara populer malam lainnya untuk orang tua. Pastikan untuk memberikan informasi konkret kepada orang tua tentang apa yang telah dipelajari anak mereka (yaitu standar atau berbasis indikator pembelajaran).
- Setahun sekali, jadwalkan tugas malam orang tua di mana orang tua dapat membantu membangun, memperbaiki, dan mengecat peralatan untuk program pendidikan jasmani. Keuntungan dari malam seperti itu adalah memberikan pemahaman kepada orang tua tentang kebutuhan peralatan pendidikan jasmani. Pastikan malam hari diatur dengan baik; dua jam sudah cukup.

### KETERAMPILAN MENYERANG YANG MENYENANGKAN

SAYA DAPAT ..... memukul bola voli bergerak ke arah sasaran.....Pukul bola Bergerak.....dengan bat.....

raket..... Lempar bola ke udara & serang.....menyerang objek di berbagai ketinggian..... memvariasikan kekuatan pukulan.....

sebagai PENILAI KEENAM YANG MENAKJUBKAN!

### KETERAMPILAN BERJALAN YANG MENYENANGKAN

SAYA DAPAT ... sebutkan bagian tubuh kiri & kanan..... berjalan degan kecepatan berbeda.....ubah arah berjalan.....

atau berlari..... Lari di tempat.....serangkaian lompatan.....melompat dengan kedua kaki.....lewati dengan kecepatan berbeda.....maret.....

Sebagai PENILAI PERTAMA YANG FANTASTIS

### KETERAMPILAN PENANGANAN BOLA YANG MENYENANGKAN

SAYA DAPAT ..... menangkap bola *softball* yang dilempar.....menggiring bola kedepan.....lemparan *overhand* ke target bergerak,.....mengumpan bola basket menggunakan dua tangan.....memberikan umpan bola basket.....menggiring bola di sekitar objek yang tidak bergerak.....

PENILAI KEEMPAT YANG MENGAGUMKAN!

Gambar 33.3 Contoh catatan “kabar baik”.

14 Januari 1996	23 September 1991	3 Maret 1997	9 Juni 1997
Iwan, Anda merancang permainan menendang yang menarik. Tujuannya adalah menendang bola melewati garis lawan. Terima kasih telah menyelesaikan ide Anda. Ini adalah permainan yang akan “ingin dicoba oleh peserta didik lain,  Bapak Tomo	Yulia, Kamu dan Lia punya ide yang sangat menarik. Anda berdua menggabungkan untaian karet gelang Anda dengan tiang yang berkelap-kelip. Hal itu membuat suara tiang yang nyaring semakin menarik. Terima kasih telah membagikan ide Anda.  Bapak Tomo	Koko, saya tahu dari ekspresi wajah Anda bahwa Anda bangga dengan rekor lompat tali baru Anda. Anda meningkatkan rekor Anda dari 20 lompatan menjadi 30 lompatan  Bapak Tomo	Titik, Ketika Anda memenuhi target 30 sit-up, saya tahu Anda senang dengan upaya Anda. Seharusnya begitu, Pertahankan kerja bagus,  Bapak Tomo

Gambar 33.4 Contoh surat untuk peserta didik.

Source: P. Tamm, Dear physical educator: Writing letters makes a difference, Strategies 6, no. 8 (1993).

- Jalan kaki sangat populer saat ini, sehingga orang tua dapat menikmati jalan-jalan keluarga begitu anak-anak sudah memiliki kemampuan untuk berjalan (atau berlari) dalam jarak terbatas. Penting untuk dijelaskan bahwa ini bukanlah perlombaan tetapi hanya kesempatan untuk berkumpul dan berjalan atau berlari.
- Jadwalkan pembicara untuk orang tua saja. Misalnya, Anda dapat mengundang psikolog anak, seorang dokter olahraga, atau mantan atlet. Pastikan Anda telah mendengar pembicara secara pribadi – jangan percaya pendapat orang lain. Pembicaraan harus berharga jika orang tua ingin menikmati dan mendapat manfaat dari pembicaraan tersebut. Seluruh program harus berjalan maksimal 60 menit. Pastikan pembicara memahami perbedaan antara pendidikan jasmani dan aktivitas jasmani.
- Undang orang tua dengan keterampilan khusus – misalnya, pendaki gunung, ahli bela diri, atau lainnya – untuk mengunjungi kelas pendidikan jasmani Anda dan mendiskusikan olahraga mereka.
- Rapor juga dapat digunakan sebagai cara untuk mendukung program Anda. Jelas Anda perlu mendesain rapor dengan pemikiran ini sehingga mengomunikasikan kemajuan yang dibuat seorang anak tetapi juga mendidik orang tua tentang program Anda (Sims dan Dowd 2010). SHAPE America juga memiliki dokumen yang bermanfaat, Laporan Kemajuan Peserta didik Pendidikan Jasmani Berbasis Standar: Pengantar & Bimbingan tentang Penggunaan (2016), tersedia di situs Web-nya (<https://www.shapeamerica.org/uploads/teachersToolbox/Standards-Based Student-Progress-Report-FULL-web-version-locked.doc>).

---

#### D. Komite Sekolah

Faktor lain yang jelas penting dalam membangun dukungan untuk program Guru adalah komite sekolah. Meskipun anggota komite mungkin tampak berbeda, mereka adalah yang pada akhirnya menentukan apakah sekolah akan memberikan ahli pendidikan jasmani untuk sekolah dasar mereka. Waktu untuk mendapatkan dukungan komite bukanlah ketika mempertimbangkan untuk menghapuskan program pendidikan jasmani di sekolah dasar – itu sering terlambat. Kenali anggotanya, dan biarkan mereka mengenal guru dan program guru jauh sebelum itu.

- Hadiri satu atau dua rapat komite sekolah setiap tahun, atau lebih jika memungkinkan. Guru akan belajar banyak tentang caranya keputusan dibuat di sekolah. Jika ada kesempatan cobalah untuk berbicara dengan satu atau lebih anggota komite sehingga guru mengenal mereka. Jangan meminta apapun; perkenalkan diri saja dan bicarakan tentang program saat ini di hadapan komite. Jika memiliki kesempatan untuk berbicara kepada komite, fakta menunjukkan bahwa Guru akan memahami bagaimana pertemuan dilakukan dan mengetahui beberapa anggota komite akan membuat segalanya jauh lebih mudah.
- Tawarkan program khusus di sekolah setiap kali, kirimkan informasi tersebut. Yakinkan telah menghadiri rapat komite yang cukup sehingga akan dapat

mengenali anggota dan nyaman saat menginformasikan program yang dibuat. Jika diketahui sebelumnya bahwa para anggota komite akan hadir, cobalah untuk bekerja sama dengan kepala sekolah atau guru lain, sehingga dapat melayani sebagai tuan rumah.

- Jika guru menemukan sebuah artikel yang dan semestinya harus dibaca oleh anggota komite sekolah, kirimkan salinannya kepada mereka catatan singkat. Artikel hendaknya pendek, ditulis dengan baik, dan penting bagi anggota komite.
- Situs web SHAPE America ([www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)) berisi “sumber daya advokasi” jika membutuhkan fakta dan angka terkini untuk presentasi kepada komite sekolah atau kelompok legislatif.

Hubungan Guru dengan komite sekolah akan menjadi agak jauh. Namun, penting untuk memupuk hubungan kolega dalam satu kota jika program pendidikan jasmani akan berkembang pesat dalam sekolah.

### **Mengapa Anak Saya Harus Mengikuti Pendidikan Jasmani?**

Sewaktu guru mempertimbangkan cara untuk membangun dukungan untuk program yang dibuat, ada baiknya untuk merumuskan jawaban atas pertanyaan yang mungkin ditanyakan oleh orang tua (administrator, anggota komite).

- Mengapa anak-anak saya mesti mengikuti Pembelajaran PJOK?
- Manfaat apa yang dia peroleh dari berpartisipasi dalam program yang dibuat?

Hari ini kami dapat menyarankan bahwa pendidikan jasmani yang berkualitas berpotensi mengarahkan anak-anak ke aktivitas jasmani seumur hidup. Setiap orang tua menginginkan manfaat ini, yang diuraikan oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC 2018), untuk anak-anak mereka. Ada bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa jika rutin berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, maka akan dapat:

- mengendalikan berat badan
- mengurangi risiko penyakit kardiovaskular
- mengurangi risiko untuk diabetes tipe 2 dan sindrom metabolik
- mengurangi risiko beberapa jenis kanker
- memperkuat tulang dan otot
- meningkatkan kesehatan mental dan suasana hati
- meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan mencegah kelelahan
- meningkatkan kesempatan untuk hidup lebih lama

Sumber lain yang bagus adalah situs web SHAPE America ([www.shapeamerica.org](http://www.shapeamerica.org)). Situs Web CDC ([www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)) sangat membantu jika guru mencari slide PowerPoint tentang epidemi obesitas untuk dibagikan kepada orang tua.

---

## E. Komunitas pada Umumnya

Secara realistis, komunitas pada umumnya kurang penting dibandingkan dengan elemen yang dibahas selama ini. Namun, Guru berpotensi dapat meningkatkan program untuk menjadikan daya tarik komunitas. Biasanya, ini adalah usaha besar yang membutuhkan banyak waktu dan upaya. Beban kerja dapat dikurangi dengan mengadakan program dengan sekolah lain.

- Presentasi program dapat diinformasikan kepada khalayak umum. Saat mengadakan pameran sebaiknya sediakan selebaran sehingga orang-orang yang mampir selama beberapa menit untuk menonton program, tahu persis apa yang mereka tonton. Anak-anak yang tidak sedang beraksi dapat membagikan brosur ini.
- Paruh waktu pertandingan bola basket adalah kesempatan yang baik untuk menampilkan beberapa hal menarik dari program. Agar program bisa efektif, naskah perlu dikerjakan dan penyiar dilatih dengan baik. Banyak anak dari kelas yang berbeda akan membuat acara ini lebih menarik bagi penonton. Musik keras kontemporer juga merangsang. Pastikan untuk menyertakan anak-anak yang lebih kecil karena mereka memiliki daya tarik yang sangat besar untuk membantu menyampaikan pesan. Selain itu, anak-anak sangat menikmati pertunjukan, dan orang tua, kakek nenek, teman, dan tetangga mereka senang menonton mereka.

---

## F. Legislator atau Anggota Dewan

Salah satu kebenaran yang hakiki tentang mengajar pendidikan jasmani adalah kebutuhan yang tampaknya tak ada habisnya untuk meyakinkan orang lain bahwa pendidikan jasmani penting dalam kehidupan anak-anak. Ada kalanya, selain orang tua, administrator, dan komite sekolah, penting untuk menghubungi anggota dewan tentang RUU yang akan datang yang akan berdampak pada program pendidikan jasmani. Untuk melakukannya, guru harus memiliki “kebijakan aktif”. Artinya, mereka harus proaktif dalam kebijakan kreatif, bukan sekadar bereaksi.

### Advokasi Legislatif

Upaya legislatif membutuhkan waktu. Kami tidak akan menyelesaikan perubahan dalam satu kontak dengan seorang legislator. Bersabarlah, dapatkan informasi dengan baik, dan bersemangatlah. Jaringan dengan lembaga luar yang mendukung pendidikan jasmani untuk anak-anak; membangun hubungan yang kuat dan positif dengan semua kelompok pendukung yang disebutkan sebelumnya.

Pada tahun 2018, negara bagian Tennessee mengeluarkan undang-undang legislatif yang mewajibkan semua anak di sekolah dasar diberikan 2 hari per minggu pendidikan jasmani instruksional dengan profesional pendidikan jasmani bersertifikat, dengan minimal 60 menit pendidikan jasmani per minggu (Pendidikan Jasmani Tom Cronan Act, SB 558, TN).

---

## G. Peserta Didik sebagai Advokat

Kami telah menyimpan komponen terpenting di akhir: peserta didik. Jelas, jika Anda berharap untuk membangun dukungan dari enam elemen yang baru saja dijelaskan, peserta didik harus mendapatkan manfaat dan menikmati program ini. Jika peserta didik bukan pendukung setia program guru, maka guru akan kesulitan mendapatkan dukungan dari orang lain di komunitas terdekat.

Peserta didik menjadi pendukung dan berbicara secara positif tentang guru yang membantu mereka belajar dan berkembang mata pelajaran apapun, tidak hanya pendidikan jasmani. Di sekolah manapun, guru terbaik dikenal dan dihormati oleh anak-anak, guru lain, dan kepala sekolah. Kata itu keluar ketika seorang guru dan sebuah program bagus.

Sayangnya, membangun program pendidikan jasmani yang berkualitas membutuhkan lebih dari sekedar kesuksesan guru. Untuk mengembangkan semua elemen lain yang berkontribusi pada keberhasilan program, seorang guru juga perlu menjadi politisi, direktur hubungan masyarakat, dan penggalangan dana. Beberapa guru merasa bahwa bagian dari pekerjaan itu tidak menyenangkan, tetapi itu perlu, terutama ketika seseorang memulai program pendidikan jasmani.

### Ringkasan

Salah satu kegiatan penting yang dilakukan oleh guru dari program pendidikan jasmani yang sukses adalah menghasilkan dukungan untuk program mereka. Tujuh elemen yang berbeda perlu menyadari dan mendukung pendidikan jasmani jika program ingin berhasil: administrasi sekolah, guru lain di sekolah, orang tua, komite sekolah, masyarakat pada umumnya, legislator, dan para peserta didik. Anak-anak adalah pendukung terpenting dari sebuah program, jadi sebuah program harus berkualitas tinggi jika didukung dari enam kelompok lainnya yang akan dikembangkan. Ingat, persepsi tentang pendidikan jasmani yang oleh pengurus, pengurus sekolah, legislatif, bahkan orang tua paling banyak dibentuk oleh pengalaman mereka dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. Guru tidak hanya mendidik anak-anak dalam program, Guru juga mendidik orang dewasa. Gunakan setiap kesempatan untuk mendidik dan mendukung pendidikan jasmani yang berkualitas.

---

## H. Pertanyaan Pemahaman Bacaan

1. Mengapa tujuh elemen yang berbeda diidentifikasi untuk membangun dukungan bagi suatu program? Manakah dari ketujuh yang menurut Anda paling tidak penting? Mengapa?

2. Apa langkah pertama yang harus diambil guru untuk mengembangkan program dengan dukungan luas?
3. Apakah pendidikan jasmani menurut kepala sekolah itu berarti? Menurut Anda, mengapa banyak kepala sekolah tidak mendapat informasi lengkap tentang program pendidikan jasmani yang berkualitas?
4. Cari dua situs *web* sekolah dasar terkait pendidikan jasmani. Tulislah tinjauan singkat tentang bagian pendidikan jasmani. Apakah itu membantu? Luas? Apakah itu menjawab pertanyaan yang mungkin ditanyakan orang tua?
5. Mengapa komite sekolah begitu penting untuk keberhasilan program pendidikan jasmani?
6. Mengapa anak-anak merupakan faktor terpenting dalam mengembangkan dukungan untuk suatu program?

## Pendidikan Jasmani untuk Masa Depan Anak-Anak

Beberapa orang melihat sesuatu sebagaimana adanya dan mengatakan mengapa. Saya memimpikan hal-hal yang tidak pernah ada dan mengatakan mengapa tidak.

- Robert F. Kennedy



## Konsep Kunci

- Guru terbaik bagi anak-anak pada dasarnya adalah orang yang optimis dan pemikir inovatif yang bermimpi tentang masa depan.
- Unit ini memberikan rangkaian mimpi dan harapan, merangsang pembaca untuk mengembangkan mimpi mereka sendiri tentang masa depan pendidikan jasmani untuk anak-anak.

Unit terakhir dalam buku ini berbeda dari apa yang akan Anda temukan di kebanyakan buku. Kami adalah pemimpi. Kami menginginkan yang terbaik untuk anak-anak dan guru mereka, jadi kami terus bermimpi tentang bagaimana keadaannya. Sejak 1980, profesi pendidikan jasmani telah membuat kemajuan besar. Saat ini, tidak seperti sebelumnya, manfaat penting menjadi tetap aktif secara jasmani selama sepanjang hayat harus dipahami secara luas. Ada peningkatan pengakuan bahwa pendekatan dengan tema keterampilan, seperti yang dijelaskan dalam buku ini, memiliki potensi untuk memberikan landasan gerak yang penting untuk kesenangan dan partisipasi berkelanjutan dalam aktivitas jasmani dan olahraga sebagai remaja dan dewasa. Kami senang dengan kemajuan yang telah dicapai. Namun, kami tidak puas. Kami akan terus bermimpi tentang program pendidikan jasmani yang ideal dan ingin berbagi impian itu dengan sebagai unit terakhir dalam buku ini. Beberapa orang akan menyebut mimpi kita tidak realistis, bahkan mungkin tidak perlu. Kami harap Anda akan memahami, bagaimanapun, perasaan yang ada begitu kuat dalam diri kita untuk tidak pernah puas dengan apa pun kecuali yang terbaik.

Mungkin harapan kami untuk masa depan akan mendorong Anda untuk berpikir dan bermimpi tentang apa yang akan terjadi. Mimpi tersebut menggambarkan dunia pendidikan jasmani anak-anak seperti yang kita inginkan – untuk setiap anak dan setiap guru.

- Pendidikan jasmani harian yang berkualitas, dirancang untuk mempelajari pengetahuan, keterampilan, dan penyusunan hal itu memberikan landasan untuk aktivitas jasmani yang menyenangkan sepanjang hayat, dan akan ada untuk semua anak.
- Pemangku kepentingan, orang tua, dan administrator akan memahami bahwa program pendidikan jasmani yang berkualitas lebih dari sekadar aktivitas jasmani dan membutuhkan guru khusus untuk melaksanakan program ini.
- Pendidikan jasmani anak-anak akan dibimbing oleh hasil pembelajaran yang jelas, dan kemajuan ke arah itu hasil akan dibagikan dengan orang tua dan anak-anak.
- Setiap program pendidikan jasmani akan dirancang untuk semua anak, tidak hanya para atlet dan anak-anak yang sehat secara jasmani.

- Masyarakat akan terus memahami dan menghargai peran penting yang dapat dimainkan oleh aktivitas jasmani secara teratur dalam pencegahan penyakit kardiovaskular, diabetes, jenis kanker tertentu, alkohol dan kecanduan obat, dan obesitas.
- Pendidikan jasmani dirancang untuk membantu anak-anak menemukan kecenderungan pribadi mereka, minat, dan kesenangan yang terkait dengan aktivitas jasmani dan kemudian membimbing mereka untuk mengembangkan kompetensi yang mengarah pada kepercayaan diri dan partisipasi reguler dalam olahraga atau aktivitas jasmani.
- Orang tua akan membatasi “waktu di depan layar” (menonton televisi dan penggunaan komputer) dan mendorong anak-anak berusaha menggunakan waktu ekstra untuk meningkatkan aktivitas jasmani mereka di rumah.
- Anak-anak akan lebih sering bermain di luar ruangan, di lingkungan dan taman bermain, bukan menghabiskan banyak waktu di dalam ruangan.
- Program pendidikan jasmani negatif yang mematahkan semangat dan memermalukan anak-anak akan dilarang sekolah, juga dengan guru yang seperti itu.
- Semua program pendidikan jasmani, program rekreasi, dan komunitas pemuda akan bekerja sama menilai untuk memberikan kesempatan yang menarik, menyenangkan, dan mudah diakses bagi anak-anak untuk aktif secara jasmani di luar hari sekolah.
- Semua orang tua akan terlibat dalam pendidikan jasmani anak-anak mereka. Konsep dan keterampilan yang diperkenalkan di sekolah akan dihargai, ditingkatkan, dan dilanjutkan di rumah, dengan aktivitas malam orang tua-anak, program setelah sekolah untuk orang tua, dan program sukarelawan bagi orang tua.
- Anak-anak akan mengontrol teknologi, bukan dikendalikan oleh teknologi.
- Anak-anak akan dikelompokkan berdasarkan minat pada aktivitas tertentu, berdasarkan kemampuan, pengalaman untuk mencapai tujuan spesifik dari serangkaian pelajaran, kemudian dikelompokkan kembali saat guru memutuskan untuk pindah ke tema keterampilan baru. Misalnya, beberapa anak kelas atas mungkin tertarik untuk menampilkan pertunjukan gerak berirama untuk anak-anak kelas bawah. Anak-anak kelas atas itu bisa dikelompokkan untuk bertemu selama dua minggu mempersiapkan gerak berirama mereka dan menampilkannya. Ketika mereka mencapai tujuan itu, mereka dapat dikelompokkan kembali untuk kegiatan lain.
- Akan ada waktu sepanjang hari bagi para guru untuk secara kooperatif merencanakan kurikulum yang disesuaikan untuk setiap anak. Ini akan membantu anak-anak belajar membuat keputusan penting tentang apa yang ingin mereka pelajari dan bagaimana mereka ingin mempelajarinya.

- Semua anak, tanpa memandang budaya, tingkat kebugaran, status sosial ekonomi, agama, jenis kelamin, atau disabilitas, akan dimasukkan dalam pendidikan jasmani dan akan mendapat manfaat dari program dan kegiatan yang dirancang khusus bagi mereka untuk membantu mereka menjalani kehidupan yang aktif secara jasmani.
- Diskriminasi dalam bentuk apapun tidak akan ada lagi dalam pendidikan jasmani.
- Akan ada waktu selama di sekolah, di luar kelas pendidikan jasmani yang dijadwalkan, anak-anak dapat memilih untuk datang ke tempat olahraga untuk melatih keterampilan atau kegiatan yang mereka minati.
- Kelas akan dijadwalkan untuk memfasilitasi pengajaran lintas usia misalnya, peserta didik kelas lima berlatih dengan peserta didik kelas satu, atau anak-anak pada tingkat terlatih dengan mereka yang berada di tingkat belum terlatih.
- Kelas akan dijadwalkan sehingga menjadi awal dan akhir ditentukan oleh minat dan keterlibatan anak-anak dalam pelajaran, cara itu lebih baik daripada waktu lain yang tidak efektif dan tidak fokus
- Guru akan memiliki waktu yang cukup di dalam kelas untuk mencatat beberapa catatan tentang kemajuan terakhir yang dibuat oleh kelas, mengatur ulang peralatan, meninjau rencana pelajaran, dan mengalihkan pemikiran mereka ke kelas berikutnya.
- Administrator dan orang lain yang menjadwalkan kelas akan memahami bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan untuk mendapatkan pengalaman, bukan istirahat yang terorganisir secara bebas. Pemahaman ini akan diterapkan dan disesuaikan dengan menjadwalkan setiap kelas dengan waktu yang berbeda daripada dua atau tiga kelas dengan 60 atau bahkan 90 anak pada satu waktu yang sama. Batas waktu akan sesuai dengan perkembangan (misalnya, kelas 1-2 selama 30 menit; kelas 3-6 selama 30-45 menit).
- Guru akan memiliki akses ke pengembangan dan peluang profesional berkualitas serta berkelanjutan yang mencakup seringkali kunjungan ke guru dan sekolah lain guna mendapatkan ide-ide baru untuk program anak-anak.
- Guru akan dapat mengatur dan mengalihkan tugas mengajar dengan guru lain untuk sehari atau seminggu. Ini akan memberikan lebih banyak pengalaman belajar di lingkungan yang berbeda dan dengan anak-anak dari berbagai latar belakang budaya dan sosial ekonomi.
- Guru akan berkolaborasi dan mengatur kurikulum ke dalam konteks organik dan alami (konsisten dengan cara anak-anak memandang dunia), daripada secara tidak alami memisahkan pembelajaran ke dalam mata pelajaran yang terkotak-kotak seperti membaca, matematika, seni, dan pendidikan jasmani. Misalnya, membangun rumah melibatkan membaca, matematika, memanjat, menyeimbangkan, dan bekerja sama dengan orang lain.
- Semua guru kelas akan memahami bahwa program pendidikan jasmani yang berkualitas dapat berarti secara terus menerus berkontribusi pada perkembangan

anak secara total, termasuk pembelajaran kognitif dan sosial. Anak-anak tidak akan ditolak kelas pendidikan jasmani karena mereka belum menyelesaikan pekerjaan mereka atau karena mereka berperilaku tidak baik.

- Seluruh program aktivitas jasmani sekolah (misalnya, Program Aktivitas jasmani Sekolah Komprehensif) akan diimplementasikan sepenuhnya seperti yang dirancang melalui pendidikan jasmani yang diakui sebagai komponen pendidikan yang diperlukan.
- Semua kolega, orang tua, dan administrator akan sangat tertarik dengan program pengajaran dan pendidikan jasmani. Mereka akan menunjukkan minat ini dengan mengunjungi kelas secara teratur, tidak hanya pada pertemuan pertama orang tua-guru atau selama istirahat siang di sekolah.
- Ini akan dipraktikkan secara umum bagi individu yang berasal dari komunitas untuk berbagi keahlian dan pengalaman dengan anak-anak. Anak-anak mungkin belajar tentang panjat tebing, bergelantungan, *hiking*, petualangan luar ruangan, dan *skateboard*, sebagai contohnya.
- Sekolah akan menjadi pusat komunitas yang melibatkan orang tua dan anak-anak dalam proyek pendidikan demi kepentingan dan keuntungan bersama. Ini akan mencakup permainan anak yang dirancang dan dibangun oleh anak/orang tua, dirancang dan dilaksanakan oleh anak/orang tua untuk anak-anak prasekolah atau anak-anak yang kurang terlayani, dan program anak-orang tua yang dirancang untuk warga lanjut usia.
- Tidak akan ada lagi nilai dalam pendidikan jasmani dasar. Kemajuan anak-anak akan dilaporkan kepada orang tua untuk mengomunikasikan apa yang harus dipelajari dan apa yang telah dipelajari anak-anak, yaitu melalui penilaian praktis.
- Pendidikan jasmani, baik di sekolah dasar maupun sekolah menengah, akan menerima banyak perhatian untuk memunculkan atlet di sekolah menengah atas. Masyarakat akan memahami bahwa program pendidikan jasmani yang sesuai untuk setiap anak sama pentingnya, jika tidak, mereka akan memandang sebagai program atlet untuk mereka yang berbakat.
- Semua sekolah akan memiliki peralatan, fasilitas, dan anggaran yang sesuai untuk program pendidikan jasmani.
- Setiap sekolah pasti memiliki tempat olahraga yang dirancang khusus untuk pendidikan jasmani anak-anak.
- Semua sekolah akan memahami perbedaan antara mengajar anak-anak dan mengajar remaja, Sekolah dasar akan menolak untuk mempekerjakan guru yang memiliki minat dan keahlian utama dalam pembinaan atau mengajar di sekolah menengah. Sebaliknya, sekolah akan mempekerjakan pengajar sekolah dasar, yang mencerminkan sebagai guru yang berkualifikasi profesional dan berdedikasi pada karir mengajar pendidikan jasmani untuk anak-anak.

- Lembaga pendidikan guru akan menawarkan program persiapan profesional untuk sekolah dasar ahli pendidikan jasmani; program ini akan berbeda dari program untuk guru pendidikan jasmani sekolah menengah.
- Guru yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi akan secara teratur bertukar tugas mengajar dengan guru sekolah dasar, memungkinkan guru untuk mempelajari teori dan praktik terkini di sebuah perguruan tinggi dan berbagi pengetahuan sambil memberikan kesempatan yang realistis kepada dosen untuk mewujudkan teori mereka menjadi praktik nyata dan mendapatkan pengalaman tentang cara mengajar anak-anak saat ini.
- Guru dan Dosen akan berkolaborasi dan saling mendukung untuk mengembangkan kelompok pembelajaran profesional bertujuan untuk menemukan cara yang lebih baik untuk meningkatkan pengalaman belajar anak-anak dan guru.
- Guru akan dilibatkan dalam membuat konsep dan melakukan penelitian tindakan kelas. Studi yang dihasilkan akan memiliki potensi untuk menemukan jawaban atas pertanyaan yang ingin diketahui oleh guru.
- Hasil penelitian akan disebarluaskan dalam bentuk-bentuk yang menurut para guru akan berguna, praktis, dan menarik, misalnya, dalam pamflet mingguan, buletin, atau informasi lainnya yang menggunakan bahasa yang mudah dipahami, bukan jargon profesional atau konsep lanjutan yang terkait dengan desain eksperimental atau statistik.
- Setiap sekolah pasti memiliki jumlah dan variasi peralatan yang dapat memaksimalkan setiap anak untuk berlatih pada setiap tingkat perkembangan fisiknya.
- Sekolah akan terus menggunakan teknologi digital yang ditujukan untuk anak-anak dan guru pendidikan jasmani akan terus menggunakan teknologi digital serta menemukan cara untuk menggunakan teknologi ini untuk meningkatkan pembelajaran dan memotivasi serta mendorong anak-anak untuk menjadi dan tetap aktif secara jasmani.
- Lingkungan portabel akan tersedia untuk sekolah sepanjang tahun. Misalkan anak-anak akan ada kesempatan untuk menggunakan kolam renang portabel pada pelajaran berenang.
- Sebuah asosiasi nasional yang dirancang khusus untuk guru pendidikan jasmani anak-anak akan segera dimulai. Konferensi, buletin, penelitian, dan fungsi lainnya akan dirancang untuk secara khusus menjelaskan dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru di sekolah.
- Mentor akan tersedia bagi guru yang ingin meningkatkan keefektifan cara mengajar mereka dan menjadi pendukung di tahun-tahun awal mereka mengajar.
- Dana yang memadai akan disediakan untuk pusat sumber daya yang dioperasikan oleh guru dan untuk kebutuhan guru. Pusat-pusat tersebut akan menawarkan bantuan dalam pembuatan bahan atau peralatan, kesempatan untuk menyimak dosen tamu, kegiatan pengembangan profesional, dan perpustakaan profesional terkini.

- Teknologi akan tersedia di tempat olahraga untuk anak-anak agar dapat melacak kemajuan mereka sendiri, untuk guru merancang program yang lebih baik dan melaporkan kemajuan anak kepada orang tua.
- Semua ruang olahraga akan dilengkapi dengan teknologi terbaru, termasuk sistem audio, video digital, dan still kamera, monitor televisi yang dipasang secara permanen, pedometer, monitor detak jantung, dan sistem respons ruang kelas (minimal), untuk memfasilitasi proses belajar dan mengajar.
- Guru pendidikan jasmani akan terus menemukan cara untuk menggunakan media sosial untuk meningkatkan program mereka, mengadakan pertemuan dan tetap berhubungan dengan guru lainnya.
- Epidemii obesitas pada masa kanak-kanak tidak akan ada lagi.
- Semua anak akan menjadi orang yang mampu bergerak dengan terampil.
- Guru pendidikan jasmani akan mendapatkan rasa hormat dan kekaguman dari anak-anak yang mereka ajar, orangtua, rekan, kolega, dan komunitas.
- Satu mimpi lain muncul saat kami menulis buku ini. Bukankah lebih bagus jika ide dari buku kami membantu Anda menjadi guru anak yang lebih efektif? Kami telah melakukan bagian kami sekarang terserah Anda. Buatlah perbedaan positif dalam kehidupan anak-anak yang Anda ajar! Kami berharap yang terbaik untuk Anda!



## Daftar Pustaka

- Barnett, L., D. Stodden, A. D. Miller, K. E. Cohen, A. Laukkanen, J. J. Smith, D. Dudley, Et Al. 2016. *Fundamental Movement Skills: An Important Focus. Journal of Teaching in Physical Education* 35: 219–25.
- Barnett, L., S. K. Lai, S. L. C. Veldman, L. L. Hardy, D. P. Cliff, P. J. Morgan, A. Zask, et al. 2016. *Correlates of Gross Motor Competence In Children And Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine* 46(11): 1663–88.
- Black, P., and D. Wiliam. 2018. *Classroom Assessment and Pedagogy. Assessment In Education: Principles, Policy & Practice*. DOI: 10.1080/0969594X.2018.1441807.
- Block, M. E. 2017. *A Teacher's Guide to Including Students with Disabilities In General Physical Education*. 4th ed. Baltimore: Brookes.
- Byrne, J. 2018. *Strategies to Manage Conflict and Behaviour During PE*. Presentation at the Irish Primary Physical Education Association, Galway, Ireland.
- Castelli, D. M., E. M. Glowacki, J. M. Barcelona, H. G. Calvert, and J. Hwang. 2015. *Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance. Active Living Research [ALR]*, 1–5.
- Cattuzzo, M. T., R. S. Henrique, A. H. Ré, I. S. de Oliveira, B. M. Melo, M. de Sousa Moura, R. C. de Araújo, and D. F. Stodden. 2016. *Motor Competence and Health Related Physical fitness In Youth: A Systematic Review. Journal of Science and Medicine in Sport* 19(2): 123–9.
- Cooper, A. R., A. Goodman, A. S. Page, L. B. Sherar, D. W. Esliger, E. M. van Sluijs, L. B. Anderson, et al. 2015. *Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time In Youth: The International Children's Accelerometer Database (ICAD). International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12: 113.
- Corbin, C. B., G. J. Welk, W. R. Corbin, and K. A. Welk.(2015). *Concepts of fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach*. 11th Ed. New York: McGraw-Hill.
- Dyson, B., and A. Casey. 2016. *Cooperative Learning in Physical Education and Physical Activity. A Practical Introduction*. New York: Routledge.
- Evertson, C., and E. T. Emmer. 2016. *Classroom Management for Elementary Teachers*. 10th Ed. London: Pearson.
- Every Student Succeeds Act*. 2015. S. 1177-114th Congress. Retrieved from [www.govtrack.us/congress/bills/114/s1177](http://www.govtrack.us/congress/bills/114/s1177)
- Fundamental Motor Skills: A Systematic Review of Terminology. Journal of Sports Sciences* 36(7): 781–96.
- Gallahue, D. L., J. C. Ozmun, and J. Goodway. 2012. *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. New York: McGraw-Hill.
- Glickman, C., S. Gordon, and J. Ross-Gordon. 2014. *Supervision and Instructional Leadership: A Developmental Approach*. 9th Ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

- Good, T. L., B. J. Biddle, and J. E. Brophy. 1975. *Teachers Make A Difference*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Graham, G. 1987. *Motor skill acquisition: An Essential Goal of Physical Education Programs*. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 58(8): 44–48.
- Graham, G., C. Hopple, M. Manross, and T. Sitzman. 1993. *Novice and Expert Children's Physical Education Teachers: Insights into Their Situational Decision making*. *Journal of Teaching in Physical Education* 12(2): 197–214.
- Graham, G., E. Elliot, and S. Palmer. 2016. *Teaching Children and Adolescents Physical Education: Becoming A Master Teacher*. 4th Ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Graham, G., M. Metzler, and G. Webster. 1991. *Specialist and Classroom Teacher Effectiveness in Children's Physical Education: A 3-Year Study [Monograph]*. *Journal of Teaching in Physical Education* 4: 321–426.
- Gundersen Health System. 2017. *Gundersen Center for Effective Discipline*. <http://www.gundersenhealth.org/ncptc/center-for-effective-discipline/>.
- Hall, T. J., and M. A. Smith. 2006. *Teacher Planning, Instruction and Reflection: What We Know About Teacher Cognitive Processes*. *Quest* 58: 424–42.
- Hastie, P. A. 2017. *Revisiting the National Physical Education Content Standards: What Do We Really Know About Our Achievement of The Physically Educated/Literate Person*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36:3–19.
- Holfelder, B., and N. Schott. 2014. *Relationship of Fundamental Movement Skills And Physical Activity In Children And Adolescents: A Systematic Review*. *Psychology of Sport and Exercise* 15(4): 382–91
- Holt/Hale, S. 2015. *The Skill Theme Approach to Physical Education*. In *Standardsbased Physical Education Curriculum Development*, 3rd Ed., ed. J. Lund and D. Tannehill.
- Holt/Hale, S., and T. Hall. 2016. *Lesson Planning for Elementary Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, V., and L. Jones. 2016. *Comprehensive Classroom Management: Creating Positive Learning Environments and Solving Problems*. 11th Ed. Boston: Pearson.
- Jossey-Bass. Stiehl, J. 2011. *Course outline SES 338: Teaching Diverse Populations*. Greeley, CO: University of Northern Colorado, School of Sport and Exercise Science.
- Landers, B. 2014. *The Conflict Corner* [Blog post]. <https://www.thepespecialist.com/how-to-stop-tattle-tailing-with-a-conflict-corner/>.
- Logan, S. W., E. K. Webster, N. Getchell, K. A. Pfeiffer, and L. E. Robinson. 2015. *Relationship Between Fundamental Motor Skill Competence and Physical Activity During Childhood and Adolescence: A Systematic Review*. *Kinesiology Review* 4(4): 416–26.
- Logan, S. W., S. M. Ross, K. Chee, D. F. Stodden, and L. E. Robinson. 2017.
- Lopes, V. P., L. P. Rodrigues, J. A. R. Maia, and R. M. Malina. 2011. *Motor Coordination as Predictor of Physical Activity in Childhood*. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 21(5): 663–69.

- Lund, J., and D. Tannehill. 2015. *Standards Based Physical Education Curriculum Development*. 3rd Ed. Burlington, MA: Jones & Bartlett.
- Mitchell, S., J. Oslin, and L. L. Griffin. 2013. *Teaching Sport Concepts and Skills*. 3rd Ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Park, H. L., and S. A. Lynch. 2014. *Evidence-Based Practices for Addressing Classroom Behaviour Problems*. *Young Exceptional Children* 17(3): 33–47.
- Parker, M., A. MacPhail, M. O’Sullivan, D. Ní Chróinín, and E. McEvoy. 2017. “Drawing” *Conclusions: Irish Primary School Children’s Understanding of Physical Education and Physical Activity Opportunities Outside of School*. *European Physical Education Review* 1–18; DOI: 10.1177/1356336X16683898.
- Parker, M., and J. Stiehl. 2015. *Personal and Social Responsibility*. In *Standards-Based Physical Education Curriculum*, 3rd Ed., ed. J. Lund and D. Tannehill, pp. 172–203. Sudbury, MA: Jones & Bartlett.
- Patton, K., and M. Parker. 2015. “I Learned More at Lunchtime”: *Guideposts for Reimagining Professional Development*. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* 86(1): 23–29.
- Pellicer-Chenoll, M., X. Garcia-Massó, J. Morales, P. SerraAñó, M. Solana-Tramunt, L. González, and L. TocaHerrera. 2015. *Physical Activity, Physical Fitness and Academic Achievement in Adolescents: A Self-Organizing Maps Approach*. *Health Education Research* 30(3): 436–48.
- Placek, J. 1983. *Conceptions of Success in Teaching: Busy, Happy And Good?* In *Teaching in Physical Education*. ed. T. Templin and J. Olsen, pp. 46–56. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Race to the Top. (2009). *Race to The Top Program Executive Summary*. Washington, DC: Department of Education. Retrieved from <https://www2.ed.gov/programs/racetothetop/executive-summary.pdf>
- Reiner, M., C. Niermann, D. Jekauc, and A. Woll. 2013. *Long-Term Health Benefits of Physical Activity: A Systematic Review of Longitudinal Studies*. *BMC Public Health* 13:1–9.
- Rink, J. 2014. *Teaching Physical Education for Learning*. 7th Ed. New York: McGraw-Hill.
- Rink, J. E. 2003. *Effective Instruction in Physical Education*. In *Student Learning in Physical Education*, 2nd Ed., ed. S. Silverman and C. Ennis, 165–86. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rink, J. 2008. *Designing The Physical Education Curriculum*. New York: McGraw-Hill.
- Rink J. 2014. *Teaching Physical Education for Learning*. 7th Ed. New York: McGraw-Hill.
- Rink, J. E., T. J. Hall, and L. H. Williams. 2010. *School wide Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Roberts, P., and R. Kellough. 2006. *A Guide for Developing Interdisciplinary Thematic Units*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

- Robinson, L. E., D. F. Stodden, L. M. Barnett, V. P. Lopes, S. W. Logan, L. P. Rodrigues, and E. D'Hondt. 2015. *Motor Competence and Its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health*. *Sports Medicine* 45(9): 1273–84.
- Sara Ashworth. [https://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching\\_Physical\\_Edu\\_1st\\_Online\\_old.pdf](https://www.spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching_Physical_Edu_1st_Online_old.pdf)
- Schmidt, R. 1977. *Schema Theory: Implications for Movement Education*. *MotorSkills: Theory into Practice* 2: 36–48.
- Seefeldt, V. 1979. *Developmental Motor Patterns: Implications For Elementary School Physical Education*. In *Psychology of Motor Behavior and Sport*. ed. C. Nadeau, W. Halliwell, K. Newell, and C. Roberts. Champaign, IL: Human Kinetics.
- SHAPE America and Voices for Healthy Kids Society of Health and Physical Educators. 2016. *2016 Shape of The Nation: Status of Physical Education in The USA*. Reston, VA: SHAPE America.
- SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2009. *Appropriate Instructional Practice K-12: A Side-By-Side Comparison*. Reston, VA: SHAPE America.
- SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2009. *Using Physical Activity as Punishment and/or Behavior Management [Position Statement]*. Reston, VA: SHAPE America.
- SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2011. *Physical Best Activity Guide: Elementary Level*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2014. *National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2015. *The Essential Components Of Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2018. *PE Metrics: Assessing Student Performance Using The National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education*. 3rd Ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sims, S., and K. Dowd. 2010, July/August. *Using a report card as an advocacy tool*. *Strategies* 36–37.
- Stanley, S. 1977. *Physical Education: A Movement Orientation*. 2nd Ed. New York: McGraw-Hill.
- State of New South Wales. 2012. *NSW Syllabus*. Sydney: Board of Studies New South Wales.
- Wiggins, G. 1993. *Assessing student performance*. San Francisco: Stiehl, J., G. S. Morris, and C. Sinclair. 2008. *Teaching Physical Activity: Change, Challenge, Choice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stroot, S. 2001. *Once I Graduate, Am I An Expert? Teaching Elementary Physical Education* 12(2): 18–20.

- Stroot, S., and C. Whipple. 2003. *Organizational Socialization: Factors Impacting Beginning Teachers*. In *Student Learning In Physical Education: Applying Research to Enhance Instruction*, 2nd Ed., ed.S. Silverman and C. Ennis, 311–28. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stodden, D. F., J. D. Goodway, S. J. Langendorfer, M. A. Roberton, M. E. Rudisill, C. Garcia, and L.E. Garcia. 2008. *A Developmental Perspective on The Role of Motor Skill Competence in Physical Activity*. *Quest*: 290–306.
- Stork, S., and S. Sanders. 2002. *Why Can't Students Just Do As They're Told?! An Exploration of Incorrect Responses*. *Journal of Teaching in Physical Education* 21(2): 208–28.
- Tamm, P. 1993. *Dear Physical Educator: Writing Letters Makes A Difference*. *Strategies* 6(8): 13–15.
- Tannehill, D. 2001. *Using The NASPE Content Standards*. *Journal of Teaching Physical Education, Recreation and Dance* 72(8): 19.
- Tannehill, D., H. van der Mars, and A. MacPhail. 2015. *Building, Delivering and Sustaining Effective Physical Education Programs*. Sudbury, MA: Jones & Bartlett.
- Tiedt, P. L., and I. M. Tredt. 1990. *Multicultural Teaching: A Handbook of Activities, Information, and Resources*. Boston: Allyn & Bacon.
- Timken, G. L. 2005. *Teaching All Kids: Valuing Students through Culturally Responsive and Inclusive Practice*. In *Standards-Based Physical Education Curriculum Development*. ed. J. Lund and D. Tannehill, 78–97. Boston: Jones & Bartlett.
- Tousignant, M., and D. Siedentop. 1983. *The Analysis of Task Structures in Physical Education*. *Journal of Teaching in Physical Education* 3(1): 45–57.
- Tsangaridou, N., and M. O'Sullivan. 1997. *The Role of Reflection in Shaping Physical Education Teachers' educational Values and Practices*. *Journal of Teaching in Physical Education* 17: 2–25.
- USDHHS U.S. Department of Health and Human Services. 1996. *Physical Activity And Health: A Report of The Surgeon General*. Atlanta: Centers for Disease Control And Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
- USDHHS U.S. Department of Health and Human Services. 2018. *Physical Activity Guidelines for Americans*. 2nd Ed. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. <http://www.health.gov/paguidelines>.
- WHO World Health Organization. 2018. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health: Physical Activity and Young People*. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)
- WHO World Health Organization. 2017. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
- Wiliam, D. 2011. *What Is Assessment for Learning?* *Studies in Educational Evaluation* 37: 3–14

## Profil Penyadur

Nama Lengkap : Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas, M.Or.  
Telp Kantor/HP : (0274)513092/ 081578878241  
Email : ahmad\_rithaudin@uny.ac.id  
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Instansi : FIK UNY, Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta  
Bidang Keahlian : Dasar-dasar Pendidikan Jasmani



### Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Dosen, FIK UNY (2006)

### Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

2. Universitas Negeri Yogyakarta, Prodi. PJKR (S1), 2005
3. Universitas Negeri Yogyakarta, Prodi Ilmu Keolahragaan (S2), 2009

### Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Olahraga dan Bencana, ISBN: 978-602-8429-50-4 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta (2011)
2. Kurikulum Pendidikan Jasmani (dari teori hingga evaluasi kurikulum), ISBN: 978-602-425-831-3, Raja Grafindo, 2018
3. Manual FIVE Futsal Injury Prevention and Enhance Performance ISBN: 978-602-5430-61-9, Istana Agency ( 2019)
4. Aktivitas-Aktivitas Jasmani Berbasis Psikososial, ISBN: 978-602-5430-69-5, Istana Agency ( 2019)

### Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Integrated Physical Education In The Context Of 2013 Indonesian Primary School Curriculum, Author : Soni Nopembri, Saryono, And Ahmad Rithaudin (2014)
2. Developing Children's Communication and Social Awareness Skills in Volcano Disaster Areas through Physical Education and Sports Programs, Author : Soni Nopembri, Saryono, And Ahmad Rithaudin (2017)
3. Spiritual Development through Elementary Physical Education Classes
4. authors: Soni Nopembri, Ahmad Rithaudin, Saryono, Yoshio Sugiyama, (2018)
5. Developing FIVE® Neuromuscular Warm-Up As Futsal Injury Prevention Program
6. authors : Saryono, Muhammad Ikhwan Zein, Ahmad Rithaudin (2018)
7. Improving Stress Coping And Problem-Solving Skills Of Children In Disaster-Prone Area Through Cooperative Physical Education And Sports Lesson  
author : Soni Nopembri, Yoshio Sugiyama, Saryono &, Ahmad Rithaudin (2019)

## Profil Penyadur

Nama Lengkap : Saryono, S.Pd. Jas, M.Or.  
Telp Kantor/HP : (0274)513092/ 082221471146  
Email : saryono@uny.ac.id  
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat Instansi : FIK UNY, Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta  
Bidang Keahlian : Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani



### **Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. Dosen, FIK UNY (2006)

### **Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. Universitas Negeri Yogyakarta, Prodi. PJKR (S1), 2005
2. Universitas Negeri Yogyakarta, Prodi Ilmu Keolahragaan (S2), 2010

### **Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Olahraga dan Bencana, ISBN: 978-602-8429-50-4 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta (2011)
2. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Fokus Pada Pendekatan Taktik, ISBN: 978-602-8429-49-8, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta (2012)
3. Manual FIVE Futsal Injury Prevention and Enhance Performance ISBN: 978-602-5430-61-9, Istana Agency (2019)
4. Aktivitas-Aktivitas Jasmani Berbasis Psikososial, ISBN: 978-602-5430-69-5, Istana Agency (2019)

### **Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Sports Culture One Student One Sport policy in Malaysia (2015)
2. Pelatihan dan Pendampingan Penguatan Psikososial melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga Di Daerah Rawan Bencana (2015)
3. Impact of Physical Education and Sports Programs on Children's Psychological States in Disaster-Prone Areas(2015)
4. Sports Hydration Study in Indonesia Futsal Players (2015)
5. Reducing Children's Negative Emotional States through Physical Education and Sport in Disaster-Prone Areas (2016)
6. Manajemen Pengelolaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani di SMA N Se Kota Yogyakarta (2016)
7. Pembelajaran Pendekatan Taktik Pada permainan Invasi (2016)
8. Developing Children's Communication and Social Awareness Skills in Volcano Disaster Areas through Physical Education and Sports Programs(2017)

9. Effect of High intensity Circuit Training Modified- FIFA 11+ on Physical Fitness of Young Football Players authors: M. Ikhwan Z and Saryono (2017)
10. Instructional Model of Self-defense Lesson in Physical Education: A systematic Review authors: Nur Rohmah Muktiani, Erlina Listyarini, Soni Nopembri & Saryono (2018)
11. Spiritual Development through Elementary Physical Education Classes authors: Soni Nopembri, Ahmad Rithaudin, Saryono, Yoshio Sugiyama, (2018)
12. The Effectiveness of Task Assessment Standard (TASK) in the Teaching and Learning Process of Physical and Health Education Teachers authors : Mohd Izwan Shahril, Norkhalid Salimin, Shaharudin Abdul Aziz, & Saryono (2018)
13. Developing FIVE® Neuromuscular Warm-Up As Futsal Injury Prevention Program authors : Saryono, Muhammad Ikhwan Zein, Ahmad Rithaudin (2018)
14. Improving Stress Coping And Problem-Solving Skills Of Children In Disaster-Prone Area Through Cooperative Physical Education And Sports Lesson author : Soni Nopembri, Yoshio Sugiyama, Saryono &, Ahmad Rithaudin (2019)
15. The Effect of Short Period High-Intensity Circuit Training-Modified FIFA 11+ Program on Physical Fitness Among Young Football Players. Author :MI Zein, Saryono, I Laily, JV Garcia-Jimenez (2020)
16. Developing Information Media as Dehydration Prevention Strategy in Indonesia Recreational Futsal Players Author : Muhammad Ikhwan Zein, Saryono Saryono, Endang Rini Sukamti, RumpisAgus Sudarko, Ukhti Jamil Rustiasari, Syaefudin Ali Akhmad, Alvin Wiharja, Anita Suryani( 2020)

## Profil Penelaah

Nama lengkap : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes  
Email : erwin\_sk@uny.ac.id  
Akun facebook :  
Alamat Kantor : FIK UNY, Jalan Colombo No 1 Yogyakarta  
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



### Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. Staf Ahli Wakil Rektor Bidang Kemahaperserta didikan dan Alumni UNY (2010-2011)
2. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2011-2015)
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2015-2016)
4. Korprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY (2015-2016)
5. Sekretaris Kantor Layanan Admisi UNY (2020 – Sekarang)
6. Koorprodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Program Magister

### Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S.1: IKIP Malang (Universitas Negeri Malang) Prodi Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan tahun 1994 – 1999
2. S.2: Universitas Airlangga Surabaya Prodi Ilmu Kesehatan Olahraga tahun 2000 – 2002
3. S.3: Universitas Negeri Surabaya Prodi Ilmu Keolahragaan tahun 2016 – 2019

### Judul Buku dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Konsep, Proses dan Aplikasi dalam Pendidikan Kesehatan, tahun 2012
2. Pencak Silat, tahun 2015
3. Trend Olahraga Masa Kini “Woodball” Olahraga Ala Golf, tahun 2016

### Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Aktivitas Jasmani Peserta didik Sekolah Dasar Saat Istirahat Sekolah dan Setelah Sekolah di Wilayah Urban Propinsi DIY, tahun 2015
2. Pengembangan Instrumen Evaluasi Penyelenggaraan Pembelajaran Matakuliah Pengajaran Mikro Prodi PJKR FIK UNY, tahun 2015
3. Pengembangan model pembelajaran inovatif mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berdasar kurikulum tahun 2013, tahun 2016
4. Tingkat Kesesuaian Antara Pemenuhan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh Dan Aktifitas Fisik Peserta didik Sekolah Dasar Di Kabupaten Sleman, tahun 2017
5. Pengaruh SmartPhone Terhadap Sikap Sosial dan Perilaku Hidup Sehat, tahun 2018
6. Pengaruh Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik, Aktivitas Jasmani, dan Kebugaran Kardiorespirasi Mahaperserta didik FIK UNY, tahun 2019
7. Pengaruh Aktivitas Jasmani dan Kadar Hemoglobin terhadap Daya Tahan jantung dan Paru, tahun 2020

8. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahaperserta didik Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta Dan Universiti Putra Malaysia Sebagai Upaya Mencegah Penyebaran Covid-19, tahun 2020
9. Pengaruh Blended Learning, Motivasi, Jam Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahaperserta didik, tahun 2020
10. Buku yang Pernah ditelaah, direviu, dibuat ilustrasi dan/atau dinilai (10 tahun terakhir):
11. Panduan dan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan, tahun 2017
12. Model Penyelenggaraan Multy Event Olahraga, tahun 2018
13. Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja, Tahun 2018
14. Teknik Dasar Panahan: Trik Jitu Menembak Akurat dan Tepat Sasaran, tahun 2018
15. Model Pendekatan Taktik dalam Permainan Invasi, tahun 2019
16. Komponen Biomotor Olahraga, tahun 2019
17. Mengenal Olahraga Bulutangkis: Tahapan Menuju Kemajuan, tahun 2019
18. Giat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019
19. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019

Nama Lengkap : Dr. Drs. Ngadiman, MKes.  
 Email : ngadiman@unsoed.ac.id  
 Instans : Universitas Jenderal Soedirman Purwoketo  
 Alamat Instansi : Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan (FIKES) Unsoed  
 Jl. Dr. Soeparno Karangwangkal Purwokerto  
 Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani dan Olahraga



**Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):**

1. Dosen Kopertis Wilayah VII Jawa Timur /dpk Universitas Adi Buana Surabaya (1992-2002)
2. Sekretaris III Program Sarjana Kesehatan Masyarakat Unsoed (2007 – 2009)
3. Koordinator Unit Pelaksana Teknis Sarana Prsarana Olahraga Unsoed Purwokerto (2015 – 2019)
4. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FIKes Unsoed (2018 – 2020)
5. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Unsoed (2020 - sekarang)
6. Pembina Yayasan STIKES PAGUWARMAS Cilacap (2020 – sekarang)

**Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. S1 Pendidikan Olahraga IKIP Bandung (1986 – 1991)
2. S2 Ilmu Kesehatan Olahraga Unair Surabaya (1995 – 1998)
3. S3 Pendidikan Olahraga UNJ Jakarta (2011 – 2015)

**Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Analisa Keterampilan Motorik Mahaperserta didik Baru Berbasis Penilaian Portofolio (2021)
2. Olahraga Unggulan Daerah Kabupaten Cilacap (2020)
3. Asupan Vitamin E dan Gluthation Enzyme terhadap SOD dan MDA Plasma (2019)
4. Metode Penentuan Olahraga Unggulan Daerah (2018)
5. Identifikasi Bakat Keolahragaan di Wilayah Pesisir (2017)
6. Pengembangan Olahraga Tradisional Untuk Pengembangan Desa Wisata (2016)
7. Evaluasi Program Pemassalan Kids Athletic di Banyumas (2015)
8. Indeks Pembangunan Olahraga Kabupaten Banyumas (2011)
9. Protoype Alat Bantu Foot Work Bulutangkis Berbasis Teknologi Micro Controller (2010)
10. Analisis Ergonomi Pada Tungku Masak Gula Merah di Kecamatan Cilongok Banyumas (2010)

---

Nama Lengkap : Dr. Advendi Kristiyandaru, M.Pd.  
Email : advendikristiyandaru@unesa.ac.id  
Instansi : FIO Universitas Negeri Surabaya  
Alamat Instansi : Kampus Unesa Lidah Wetan Lakarsantri Surabaya.  
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga

**Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):**

Dosen tetap di Universitas Negeri Surabaya (Unesa) sejak tahun 1998 – sekarang

1. Sekretaris Divisi Akreditasi Nasional Universitas Negeri Surabaya (2020 – sekarang)
2. Sekretaris Divisi Audit Mutu Internal Universitas Negeri Surabaya (2019 – 2020)
3. Koordinator MK Pengembangan Kepribadian Pendidikan Jasmani dan Kebugaran di Unesa (2013 – 2021)
4. Dosen di Universitas Terbuka (UT- UPBJJ Surabaya) sejak tahun 2008 - 2020
5. Dosen di Universitas Pelita Harapan (UPH) Surabaya sejak tahun 2018 – 2020

**Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:**

1. Program Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Surabaya
2. Program Magister pada Program Studi Manajemen Pendidikan, Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya (Unesa)
3. Program Doktor pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ)

**Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku, Buku, ISBN: 978-623-7748-25-0, diterbitkan oleh Zifatama 2020.

2. Model Laboratorium Pembelajaran Prodi Pendidikan Jasmani, Buku, ISBN: 978-602-5815-48-5, diterbitkan oleh Zifatama 2019.
3. Sistem Pertandingan yang Efektif, Buku, ISBN: 978-602-1662-40-3, diterbitkan oleh Zifatama 2015.
4. Kamus Istilah Cabang Olahraga, Buku, ISBN: 978-979-028-494-4, diterbitkan oleh Unesa University Press 2012.
5. Permainan Kecil (Cara efektif mengembangkan fisik, motorik, keterampilan sosial dan emosional), Buku, ISBN: 978-602-8577-57-1, diterbitkan oleh Wineka Media 2012.
6. Contoh Perangkat RPP Penjasorkes Mempraktekkan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas, dan Nilai-nilai yang Terkandung di dalamnya. SMP Kelas VII Semester 2, Buku, ISBN: 978-602-9266-22-1, diterbitkan oleh Pustakamas 2011.
7. Petunjuk Praktis Bermain Softball, Buku, ISBN: 978-602-8577-56-4, diterbitkan oleh Wineka Media 2011.
8. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Buku, ISBN: 978-979-028-348-0, diterbitkan oleh Unesa University Press 2010.
9. Tenis Lapangan (Aplikasi Teknik Dasar dan Pembelajarannya), Buku, ISBN: 978-979-028-218-6, diterbitkan oleh Unesa University Press 2009.

**Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):**

1. Identifikasi Pelaksanaan Pembelajaran Daring Mapel PJOK di SMAN se-Surabaya Pada Masa Pandemi Covid-19, penelitian tahun 2020
2. Profil Kompetensi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIO Unesa Tahun 2019, penelitian tahun 2019.
3. Model Laboratorium Pembelajaran Berbasis Multimedia Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
4. Rekreasi IAK-0118, penelitian tahun 2018.
5. Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berorientasi tugas untuk meningkatkan motivasi intrinsik dan kemampuan motorik siswa, penelitian tahun 2013.
6. Pemetaan Potensi Penelitian Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kependidikan Unesa
7. Sebagai Pijakan Penentuan Program Unggulan, penelitian tahun 2012.
8. Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Tenis Lapangan Melalui Penggunaan Multimedia dalam Model Pengajaran Langsung Pada Mahasiswa S-1 Penjasorkes Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Unesa, penelitian tahun 2010.

## Profil Penyunting

Nama : Yukharima Minna Budyahir, S.S.  
Telepon : 0818649794  
E-mail : yukha.budyahir@gmail.com  
Alamat Rumah : Jembatan Dua Kedung Halang serikat RT 01. RW 01 Cilebut Barat,  
Sukaraja Kab. Bogor

### Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Penerbit Regina Bandung sebagai Editor (2005 – 2007)
2. Penerbit Regina Bogor sebagai Editor (2007 – 2008)
3. Penerbit Bintang Anaway Bogor sebagai Editor (2011 – 2013)
4. Penerbit Kawan Pustaka sebagai Editor Lepas (2008 – 2015)
5. Penerbit Bukit Mas Mulia sebagai Editor Lepas (2012 – Sekarang)
6. Penerbit C Media sebagai Editor Lepas (2013 – 2015)
7. Penerbit B Media sebagai Editor Lepas (2015 – Sekarang)
8. Penerbit Yudhistira sebagai Editor Lepas (2015 – 2019)
9. Penerbit Eka Prima Mandiri sebagai Editor Lepas (2017 – Sekarang)
10. Penerbit Sarana Panca Karya Nusa sebagai Editor Lepas (2019 – Sekarang)

### Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S-1 Fakultas Sastra Universitas Padjadjaran Bandung Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Bandung

### Judul Buku yang Pernah Disunting (5 tahun terakhir):

1. Basa Sunda SMP Kelas 7 – 9, Penerbit Yudhistira, 2015
2. Basa Sunda SMA Kelas 10 – 12, Penerbit Yudhistira, 2015
3. Asyiknya Naik Kereta Api (Cergam), Penerbit Bukit Mas Mulia, 2016
4. Narkoba No Belajar Yes, Penerbit Bukit Mas Mulia, 2016
5. LKS Basa Sunda Kelas 1 – 12, Penerbit Thursina, 2017
6. Buku Aktifitas untuk PAUD, Penerbit Bukit Mas Mulia, 2018
7. Komunikasi Bisnis SMK Kelas X, Penerbit Yudhistira, 2018
8. Pengetahuan Bahan Makanan SMK Kelas X, Penerbit Yudhistira, 2018
9. Front Office untuk SMK Kelas XI, Penerbit Yudhistira, 2018
10. Laundry untuk SMK Kelas XI, Penerbit Yudhistira, 2018
11. Buku Tematik Kelas IV Tema 8 dan 9, Penerbit Eka Prima Mandiri, 2018
12. Buku Tematik Kelas IV Tema 9, Penerbit Sarana Panca Karya Nusa, 2018
13. Pembelajaran M Kabupaten Kota Waringin Timur untuk SMP Kelas 9, Penerbit Eka Prima Mandiri, 2020
14. Desa Sungai Piring, Desa Tangguh Bencana, Penerbit Eka Prima Mandiri, 2020
15. Let's Enjoy English for Islamic Primary School Year 2, Penerbit Bukit Mas Mulia, 2020

## Profil Ilustrator

Nama lengkap : Nalar Studio  
Email : abah707@gmail.com  
Alamat Instansi : Komplek Permata Sari/Pasopati, Jalan Permatasari 1 No.14  
Arcamanik Bandung  
Bidang Keahlian : Ilustrasi

### Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Nalarstudio Media Edukasi Indonesia. 1997-sekarang

### Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Pendidikan Seni dan Kerajinan UPI Bandung 1997

### Karya/Pameran/Eksebisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):

1. Pameran di kampus-kampus, 1991-2000
2. Terlibat di beberapa tim proyek animasi

### Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi/desain (10 tahun terakhir):

1. Sudah seribu lebih buku terbitan penerbit-penerbit besar di Indonesia

## Profil Penata Letak (Desainer)

Nama Lengkap : Nurul Fatonah  
Surel : nurul.fatonah@gmail.com  
Bidang Keahlian : Desain dan Editor

### Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Editor Lepas, Penerbit Kubus Media Group (2017-2018)
2. Desainer Buku, Pendidikan Agama Kristen Kelas VIII dan XI, Pendidikan Agama Buddha Kelas III, Pendidikan Agama Islam Kelas V Kurikulum 2013 (2013-2018)

### Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. D3: Teknik Grafika dan Penerbitan, Politeknik Negeri Jakarta. 2011

### Buku yang Pernah disunting/desain (10 tahun terakhir):

1. Jodoh, Penerbit Kubus Media, 2017
2. She's The Boss!, Penerbit Kubus Media, 2018
3. Aliandra, Penerbit Kubus Media, 2018
4. Informatika SMA Kelas X, Penerbit Pusat Kurikulum dan Perbukuan, 2020