



PENDIDIKAN JASMANI

Pegangan Guru Sekolah Dasar

PENULIS :

Bayu Thomi Rizal

Kasriman

Khavisa Pranata



2025



PENDIDIKAN JASMANI

PEGANGAN GURU SEKOLAH DASAR

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

PENDIDIKAN JASMANI

PEGANGAN GURU SEKOLAH DASAR

Dr. Bayu Thomi Rizal, M.Pd.

Dr. Kasriman, M.Pd.

Khavisa Pranata, M.Pd.



PENDIDIKAN JASMANI PEGANGAN GURU SEKOLAH DASAR

Penulis:

Dr. Bayu Thomi Rizal, M.Pd.

Dr. Kasriman, M.Pd.

Khavisa Pranata, M.Pd.

Penyunting Gaya

Wahyu Kharisma Wati

Editor Gambar

M. Irving Fahleri

Desain Cover:

M. Ady Susanto

Ukuran:

x, 165 Hlm, Uk: 15.5 x 23 cm

ISBN: 978-634-96610-0-3

No. IKAPI: 236/JTE/2022

Cetakan pertama: Desember 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Pradina Pustaka

Hak cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau Memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

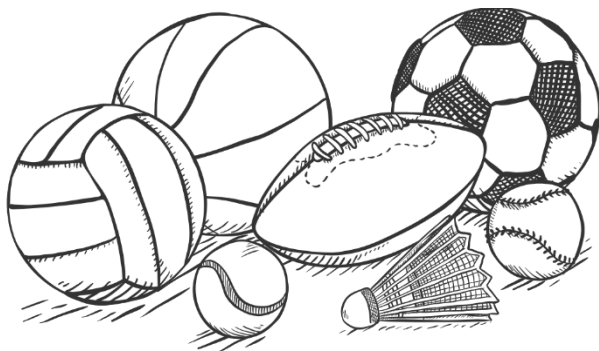
PENERBIT PRADINA PUSTAKA

Dk. Demangan RT 03 RW 04, Bakipandeyan, Kec. Baki - Sukoharjo 57556

Email: pradinapustaka@gmail.com

Telp: 081915176800 www.pradinapustaka.com

(Grup Penerbitan CV. Pradina Pustaka Grup)



KATA PENGANTAR 1

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan berkah, rahmad, hidayah serta perkenaanannya sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik buku "Pendidikan Jasmani (Pegangan Guru Sekolah Dasar)".

Buku ini menawarkan panduan komprehensif dan terarah tentang pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Dengan setiap materi yang telah dirancang khusus untuk membantu Pendidik dalam menerapkan pembelajaran kepada peserta didik di Sekolah Dasar.

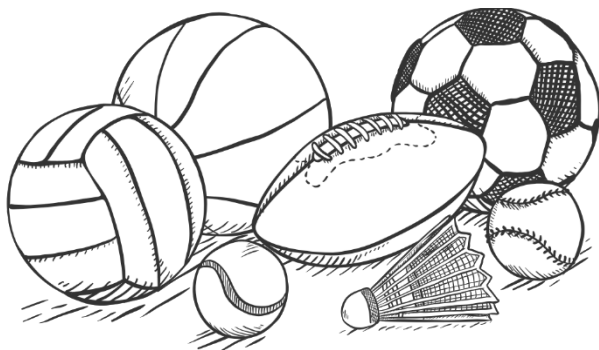
Buku ini ditulis sebagai referensi bagi mahasiswa, guru maupun Insan olahraga. Dengan adanya buku ini, harapan yang ingin dicapai adalah dapat menjadi sumber belajar dalam proses pembelajaran, khususnya guru di Sekolah Dasar. Dengan terbitnya buku pembelajaran ini diharapkan juga akan memberikan dampak positif terkait dengan peningkatan hasil belajar dan prestasi di dunia Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Indonesia.

Akhirnya Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan karya ilmiah buku ini. Seperti kata pepatah, *"Tak ada gading yang tak retak"*, karena itu

penulis menyadari buku ini jauh dari sempurna, dengan kerendahan hati, Penulis menerima kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini. Semoga buku ini bisa bermanfaat dan berdampak baik bagi banyak orang.

Jakarta, Februari 2025

Penulis



KATA PENGANTAR 2

Assalāmu’alaikum warahmatullāhi wabarakātuh.

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta’ala atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku berjudul “**Buku Pendidikan Jasmani**” ini dapat diselesaikan dan dihadirkan di tengah para pembaca. Dengan penuh rasa hormat, saya mempersembahkan kata pengantar ini untuk mengawali sebuah karya ilmiah yang diharapkan mampu memberikan manfaat luas bagi calon guru dan guru Sekolah Dasar.

Buku yang ditulis oleh **Bapak Bayu Thomi Rizal, M.Pd., Bapak Dr. Kasriman, M.Pd., dan Bapak Khavisa Pranata, M.Pd.** ini merupakan sumbangsih penting dalam pengembangan literatur Pendidikan Jasmani di Indonesia. Kehadiran buku ini sangat relevan dengan kebutuhan dunia pendidikan yang menuntut guru memiliki kompetensi pedagogik, profesional, dan personal dalam mengelola pembelajaran Pendidikan Jasmani secara efektif, humanis, dan berorientasi pada perkembangan anak.

Sebagaimana kita ketahui, Pendidikan Jasmani bukan sekadar aktivitas fisik atau latihan keterampilan motorik. Di dalamnya terkandung nilai-nilai filosofis yang mendasari pembentukan

manusia seutuhnya. Buku ini menjabarkan **azas dan falsafah Pendidikan Jasmani** secara komprehensif, memberikan pemahaman mendalam mengenai peran pendidikan jasmani dalam membentuk karakter, sikap tangguh, kerjasama, kedisiplinan, sportivitas, serta gaya hidup sehat pada peserta didik.

Lebih dari itu, pembahasan mengenai **Kurikulum Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar** disusun dengan pendekatan yang integratif. Penulis menghadirkan uraian yang menyatukan **pengetahuan, aplikasi, dan sikap**, sehingga para guru dapat menyusun dan melaksanakan pembelajaran yang tidak hanya berpusat pada gerak, tetapi juga memperhatikan aspek kognitif dan afektif peserta didik. Pendekatan ini sangat relevan dengan paradigma pembelajaran abad-21 yang menuntut hadirnya proses belajar yang bermakna, kontekstual, serta mendorong tumbuhnya kompetensi hidup.

Sebagai Kaprodi PGSD, saya menyampaikan **apresiasi yang setinggi-tingginya** kepada para penulis atas dedikasi, komitmen, dan ketekunan dalam menyusun buku ini. Upaya tersebut merupakan bentuk nyata kontribusi para akademisi dalam meningkatkan kualitas pendidikan, terutama di tingkat Sekolah Dasar. Saya meyakini bahwa buku ini akan menjadi referensi penting bagi mahasiswa PGSD, praktisi pendidikan, maupun para guru yang ingin memperkuat pemahaman dan praktik pembelajaran Pendidikan Jasmani.

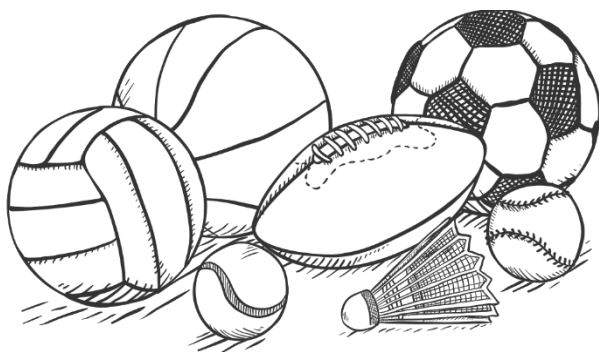
Harapan saya, semoga buku ini dapat memberikan wawasan yang luas, inspirasi baru, serta menjadi panduan bagi para pendidik dalam menciptakan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang **berkesadaran, ber karakter, berorientasi proses, dan menggembirakan** bagi seluruh peserta didik. Semoga juga karya ini menjadi amal jariyah bagi para penulis serta menjadi bagian dari upaya bersama dalam meningkatkan mutu pendidikan nasional.

Demikian kata pengantar ini saya sampaikan. Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala memberikan keberkahan atas setiap langkah dan ilmu yang dibagikan melalui buku ini.

Wassalāmu'alaikum warahmatullāhi wabarakātuh.

Ka. Prodi PGSD

Dr. Mimin Ninawati, S.E., M.Pd

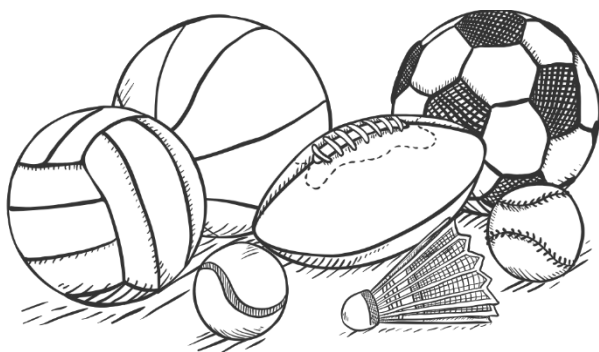


DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR 1	----- i
KATA PENGANTAR 2	----- iii
DAFTAR ISI	-----vi
DAFTAR GAMBAR	-----ix
DAFTAR TABEL	----- x
BAB 1 AZAS & FALSAFAH PENDIDIKAN JASMANI	----- 1
A. Konsep Pendidikan Jasmani	----- 1
B. Kedudukan Pendidikan Jasmani	----- 4
C. Makna Pendidikan Jasmani	----- 6
BAB 2 KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH	
DASAR	----- 8
A. Kompetensi Inti (KI)	----- 9
B. Kompetensi Dasar (KD)	----- 18
BAB 3 UNSUR-UNSUR DALAM KONDISI FISIK	----- 19
A. Kekuatan Otot (<i>Muscular Strength</i>)	----- 20
B. Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	----- 21
C. Kecepatan (<i>Speed</i>)	----- 24
D. Kelenturan (<i>Flexsibility</i>)	----- 25
E. Kelincahan (<i>Agility</i>)	----- 26
F. Koordinasi (<i>Coordination</i>)	----- 27

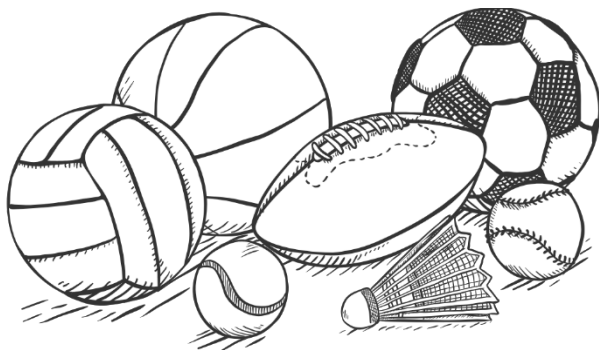
G. Keseimbangan (<i>Balance</i>)-----	28
H. Reaksi (<i>Reaction</i>)-----	29
BAB 4 ORIENTASI GERAK DASAR -----	31
A. Keterampilan Motorik -----	31
B. Gerak Dasar Lokomotor -----	36
C. Gerak Dasar Non Lokomotor -----	37
D. Gerak Dasar Manipulatif -----	39
BAB 5 TAHAPAN DALAM PEMBELAJARAN PJOK-----	41
A. Persiapan Pembelajaran -----	42
B. Pendahuluan dan Orientasi-----	42
C. Perenggangan (<i>Stretching</i>)-----	43
D. Pemanasan (<i>Warming Up</i>)-----	47
E. Kegiatan Inti Pembelajaran -----	48
F. Pendinginan (<i>Cooling Down</i>)-----	49
G. Penutupan Pembelajaran -----	51
BAB 6 OLAHRAGA TRADISIONAL & MODERN -----	53
A. Permainan Tradisional -----	53
B. Olahraga -----	59
C. E-Sports -----	63
BAB 7 PENDIDIKAN KESEHATAN-----	71
A. Kebersihan Pribadi-----	71
B. <i>Body Mass Indeks</i> (BMI) -----	76
C. Nutrisi dan Gizi Seimbang -----	79
D. Kesehatan Lingkungan -----	83
E. Pencegahan Cedera & Pertolongan Pertama -----	86
BAB 8 PENDIDIKAN REKREASI-----	90
A. Prinsip Pendidikan Rekreasi -----	91
B. Jenis-Jenis Aktivitas Rekreasi -----	94
C. Implementasi Pendidikan Rekreasi di Sekolah -----	97
BAB 9 MODIFIKASI PEMBELAJARAN PENJAS -----	100
A. Alat/ Media Permainan -----	101
B. Ukuran Lapangan -----	103
C. Jumlah Peserta -----	106
D. Aturan Permainan-----	109

E. Durasi/ Waktu Permainan -----	112
F. Mengatur Tingkat Kesulitan -----	116
BAB 10 METODOLOGI PENGAJARAN PENDIDIKAN	
JASMANI-----	119
A. Metode Demonstrasi -----	120
B. Metode Diskusi -----	123
C. Metode Inkuiri (<i>Inquiry Method</i>) -----	126
D. Metode Permainan -----	131
E. Metode Latihan -----	135
F. Metode Kooperatif (<i>Cooperative Learning</i>) -----	139
G. Metode <i>Problem Solving</i> -----	144
BAB 11 EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN	
JASMANI-----	149
A. Evaluasi Guru-----	150
B. Evaluasi Peserta Didik-----	151
C. Evaluasi Sarana dan Prasarana -----	153
DAFTAR PUSTAKA -----	156
BIODATA PENULIS 1 -----	163
BIODATA PENULIS 2 -----	164
BIODATA PENULIS 3 -----	165



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kekuatan Otot.....	21
Gambar 2. Daya Tahan Umum	22
Gambar 3. Daya Tahan Otot.....	23
Gambar 4. Daya Tahan Anaerobik	24
Gambar 5. Kecepatan.....	25
Gambar 6. Kelenturan	26
Gambar 7. Kelincahan	27
Gambar 8. Koordinasi	28
Gambar 9. Keseimbangan	29
Gambar 10. Reaksi.....	30
Gambar 11. Motorik Halus	32
Gambar 12. Motorik Kasar	34
Gambar 13. Ilustrasi Tahapan Pembelajaran Keterampilan Motorik	35
Gambar 14. Peregangan Statis	44
Gambar 15. Perenggangan Dinamis	45
Gambar 16. Perenggangan Pasif	46
Gambar 17. Permainan Tradisional.....	54
Gambar 18. Ilustrasi tentang Konsep E-sports dalam Dunia Pendidikan.....	64
Gambar 19. Nutrisi Seimbang.....	80



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rekomendasi Cabang Olahraga	61
Tabel 2. E-Sports Rekomendasikan untuk Siswa Sekolah Dasar	65
Tabel 3. Materi Kebersihan Pribadi.....	73
Tabel 4. Jenis-Jenis Nutrisi untuk Siswa Sekolah Dasar	81
Tabel 5. Kesehatan Lingkungan untuk Siswa Sekolah Dasar	84
Tabel 6. Bentuk Cedera Olahraga dan Pertolongan Pertama.....	87
Tabel 7. Jenis Aktivitas Rekreasi Sekolah Dasar	94
Tabel 8. Modifikasi Alat/Media Permainan.....	101
Tabel 9. Modifikasi Ukuran Lapangan	104
Tabel 10. Modifikasi Jumlah Peserta	106
Tabel 11. Modifikasi Aturan Permainan	109
Tabel 12. Modifikasi Durasi/Waktu Permainan	113
Tabel 13. Modifikasi Tingkat Kesulitan	116



BAB 1

AZAS & FALSAFAH PENDIDIKAN JASMANI

A. KONSEP PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan Jasmani adalah suatu bidang yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, keterampilan motorik, serta sikap positif terhadap olahraga dan gaya hidup sehat (Rudd, J., et al., 2021). Pendidikan Jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik, tetapi juga mencakup pembentukan karakter, mental, serta kemampuan sosial dan emosional siswa. Dalam konteks ini, ada beberapa azas dan falsafah yang menjadi dasar dalam pelaksanaan pendidikan jasmani.

Asas dan falsafah pendidikan jasmani memainkan peranan yang krusial sebagai landasan dalam pelaksanaannya. Asas-asas tersebut tidak hanya mencakup pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kesejahteraan individu, tetapi juga mencakup nilai-nilai moral dan etika yang harus ditanamkan kepada siswa. Falsafah pendidikan jasmani disisi lain, memberikan kerangka

teoritis yang mendasari praktik pendidikan jasmani, serta menjelaskan tujuan dan makna dari kegiatan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang asas dan falsafah ini sangat diperlukan untuk merancang program pendidikan jasmani yang efektif dan berkelanjutan, yang mampu memenuhi kebutuhan perkembangan holistik peserta didik di era modern ini (Salian & Kumar, 2022).

Tujuan utama pendidikan jasmani adalah membentuk individu yang sehat, aktif, dan memiliki karakter positif. Secara spesifik, tujuan tersebut meliputi:

1. Kesehatan Fisik: Meningkatkan kebugaran jasmani, kekuatan otot, dan ketahanan tubuh.
2. Keterampilan Motorik: Mengembangkan kemampuan gerak dasar dan keterampilan olahraga.
3. Peningkatan Pengetahuan: Memberikan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dan hidup sehat.
4. Karakter Positif: Mengembangkan sikap sportivitas, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab.
5. Peningkatan Sosial dan Emosional: Membentuk kepribadian yang percaya diri, tangguh, dan mampu berinteraksi dengan baik.

Pendidikan jasmani (penjas) memiliki prinsip-prinsip dasar yang menjadi pedoman dalam pelaksanaannya. Prinsip ini membantu memastikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan tidak hanya menyenangkan tetapi juga memberikan manfaat maksimal bagi perkembangan peserta didik (Mohnsen, 2003). Prinsip dasar pendidikan jasmani mencakup berbagai elemen yang mendasari praktik dan pengajaran dalam bidang ini. Berikut adalah prinsip-prinsip dasar pendidikan jasmani:

1. Prinsip Aktivitas

Pendidikan jasmani harus berbasis aktivitas fisik yang aktif, mendorong semua peserta didik untuk berpartisipasi secara langsung. Kegiatan dilakukan dengan melibatkan gerakan tubuh untuk melatih kebugaran jasmani, keterampilan motorik, dan koordinasi.

2. Prinsip Keselamatan

Keamanan adalah prioritas utama dalam pelaksanaannya. Kegiatan penjas harus dirancang sedemikian rupa untuk meminimalkan risiko terjadinya cedera. Memastikan sarana dan prasarana, lingkungan, iklim/cuaca, dan aktivitas sesuai dengan kemampuan fisik peserta didik.

3. Prinsip Perkembangan

Kegiatan disesuaikan dengan tahap perkembangan peserta didik (fisik, kognitif, dan emosional). Materi dan intensitas latihan harus relevan dengan kemampuan peserta didik, mulai dari gerak dasar hingga keterampilan yang lebih kompleks.

4. Prinsip Keberagaman

Pendidikan jasmani harus mencakup berbagai aktivitas fisik seperti permainan, olahraga, senam, hingga aktivitas rekreatif. Variasi ini bertujuan untuk menghindari kebosanan dan menjangkau berbagai minat serta kebutuhan peserta didik.

5. Prinsip Rekreasi

Kegiatan harus menyenangkan dan menggembirakan, menciptakan pengalaman positif terhadap aktivitas fisik. Suasana yang santai dan menyenangkan akan meningkatkan motivasi peserta didik untuk terus berpartisipasi.

6. Prinsip Pembelajaran Nilai

Selain melatih tubuh, penjas juga mengajarkan nilai-nilai seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Peserta didik diajak untuk belajar tentang etika berolahraga, menghargai lawan, dan bekerja sama dalam tim.

7. Prinsip Individualisasi

Pendidikan jasmani harus memperhatikan perbedaan individu seperti usia, jenis kelamin, kemampuan fisik, dan minat. Setiap peserta didik diberi kesempatan untuk berkembang sesuai dengan potensinya.

8. Prinsip Berkesinambungan

Kegiatan dalam pendidikan jasmani dirancang untuk membentuk kebiasaan hidup sehat dan aktif yang berkelanjutan hingga dewasa. Penekanan pada pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

9. Prinsip Kompetitif dan Non-kompetitif

Penjas mencakup kegiatan yang kompetitif (misalnya olahraga dengan skor) untuk mengajarkan semangat juang dan sportivitas. Namun, juga menyediakan kegiatan non-kompetitif untuk mengajarkan tentang kerja sama dan partisipasi tanpa tekanan persaingan.

10. Prinsip Keseimbangan

Pendidikan jasmani mengintegrasikan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial secara seimbang. Tujuannya adalah membentuk individu yang sehat secara jasmani dan rohani.

Prinsip-prinsip ini memastikan pendidikan jasmani berjalan dengan efektif, aman, dan memberikan manfaat jangka panjang bagi peserta didik. Dengan memahami prinsip dasar pendidikan jasmani, pendidik dan pengelola program dapat merancang kurikulum yang efektif dan relevan, sehingga dapat memenuhi kebutuhan perkembangan siswa di berbagai tingkat pendidikan.

B. KEDUDUKAN PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan Jasmani (Penjas) memiliki kedudukan strategis dalam sistem pendidikan nasional sebagai bagian integral dari pendidikan umum. Kedudukannya mencakup aspek filosofis, pedagogis, dan praktis yang menjadikannya elemen penting untuk

membentuk manusia yang sehat, berkarakter, dan berdaya saing. Sebagai bagian integral dari kurikulum pendidikan, pendidikan jasmani menjadi semakin relevan, mengingat tantangan kesehatan dan gaya hidup yang dihadapi oleh generasi muda saat ini (Boyko et al., 2022).

Kedudukan pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib dalam kurikulum pendidikan di sekolah dari tingkat dasar, hingga menengah, dan atas (Ardha, et al., 2018). Penting untuk mengintegrasikan pendidikan jasmani secara lebih efektif dalam kurikulum. Mendukung tujuan pendidikan nasional dalam menciptakan manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, cerdas, dan berkarakter. Sehingga Penjas sangat mendukung tercapainya visi pendidikan nasional dalam menciptakan generasi muda yang produktif, inovatif, dan berdaya saing di tingkat global. Selain itu pendidikan jasmani menjadi wadah awal bagi peserta didik yang memiliki bakat di bidang olahraga untuk berkembang dan meraih prestasi.

Dengan kemajuan teknologi pada masa kini, banyak aktivitas fisik dapat digantikan dengan olahraga virtual atau aplikasi kebugaran, yang dianggap lebih efisien dan menarik bagi generasi muda. Meskipun teknologi menawarkan alternatif olahraga virtual, pengalaman fisik dan interaksi sosial yang diperoleh melalui pendidikan jasmani tidak dapat digantikan (Adi, et al., 2021). Oleh karena itu, pendidikan jasmani seharusnya tetap menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan, bukan hanya sebagai pelengkap, tetapi sebagai komponen yang seimbang dengan pendidikan akademik lainnya.

Dengan memahami posisi dan kontribusi pendidikan jasmani, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif dalam mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mendukung pencapaian tujuan pendidikan yang lebih luas. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang kedudukan

pendidikan jasmani, diharapkan dapat dihasilkan kebijakan dan praktik yang lebih baik dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan generasi mendatang. Selain itu melalui kegiatan olahraga, pendidikan jasmani dapat memperkuat rasa cinta tanah air, semangat kebangsaan, dan persatuan. Sehingga menjadi pilar penting dalam membangun bangsa yang maju.

C. MAKNA PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan jasmani, sebagai salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan, memiliki makna yang lebih dalam daripada sekadar aktivitas fisik. Pemahaman yang mendalam tentang makna pendidikan jasmani sangat penting untuk mengoptimalkan manfaatnya dalam pembentukan individu yang seimbang secara fisik, mental, dan sosial.

Secara filosofis, pendidikan jasmani (penjas) adalah proses pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai kebijaksanaan dalam mengembangkan potensi manusia secara holistik (Surprenant, 2014). Penjas tidak sekadar bertujuan meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga membentuk karakter, membangun nilai-nilai moral, dan memperkuat hubungan manusia dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Berikut adalah perspektif filosofis pendidikan jasmani berdasarkan tiga cabang utama filsafat:

1. Ontologi (Hakikat Pendidikan Jasmani)

Penjas bertumpu pada pemahaman bahwa tubuh manusia adalah entitas yang memiliki nilai intrinsik. Tubuh bukan hanya sarana fisik, tetapi juga ekspresi dari keberadaan manusia secara keseluruhan. Hakikat penjas adalah memanusiakan manusia melalui aktivitas fisik, sehingga individu mampu menyadari potensi dirinya dan berfungsi optimal dalam kehidupan.

2. Epistemologi (Dasar Pengetahuan dalam Pendidikan Jasmani)

Pengetahuan dalam penjas berasal dari pengalaman langsung melalui aktivitas fisik. Pembelajaran yang dilakukan bersifat

kinestetik, memungkinkan siswa memahami konsep kesehatan, gerak, dan sportivitas melalui praktik nyata. Pendekatan reflektif dalam penjas membantu individu memahami hubungan antara gerak fisik dan dampaknya terhadap kesehatan mental, emosional, dan sosial.

3. Aksiologi (Nilai dan Tujuan Pendidikan Jasmani)

Penjas memiliki nilai-nilai edukatif, seperti kerja sama, disiplin, kejujuran, dan sportivitas. Tujuannya adalah membangun individu yang sehat, aktif, dan memiliki karakter kuat, sehingga dapat berkontribusi secara positif pada masyarakat. Aktivitas dalam penjas mengajarkan nilai estetika gerak, penghormatan terhadap tubuh, dan pengembangan hubungan sosial yang harmonis.

Dengan kata lain, pendidikan jasmani memiliki peran filosofis sebagai membentuk manusia yang sehat, berkarakter, dan mampu menjalani kehidupan dengan seimbang antara jasmani, mental, dan spiritual. Dengan demikian, pendidikan jasmani berkontribusi signifikan terhadap pembentukan sikap positif yang akan mendukung kesehatan dan kesejahteraan individu sepanjang hayat.



BAB 2

KURIKULUM PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional merupakan pengaturan dasar pendidikan di Indonesia yang dibentuk demi menciptakan gerakan reformasi pendidikan. Dasar pembentukan UU Sisdiknas adalah konstitusi negara Indonesia yaitu Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Pendidikan nasional Indonesia, sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional adalah untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi insan yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, cerdas, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab.

Kurikulum merupakan seperangkat sistematis yang digunakan dalam bidang pendidikan agar tercapainya usaha tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani berperan besar dalam pencapaian tujuan tersebut, khususnya dalam aspek kesehatan, kebugaran, dan

pengembangan karakter siswa. Kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia saat ini mengacu pada Kurikulum Merdeka atau Kurikulum 2013 (K13), yang bertujuan untuk mengembangkan kompetensi siswa secara menyeluruh. Hal ini berarti bahwa pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang dikembangkan dalam pendidikan jasmani harus mendukung pencapaian tujuan kurikulum secara umum.

Kurikulum pendidikan jasmani pada tingkat sekolah dasar dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang menyeluruh dengan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan menantang melalui berbagai aktivitas fisik yang beragam. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi struktur dan tujuan dari kurikulum pendidikan jasmani, serta dampaknya terhadap perkembangan siswa. Kurikulum pendidikan jasmani disusun agar menghasilkan manusia yang memiliki kesehatan dan keterampilan yang baik dalam tantangan global di abad-21 (Mustafa & Dwiyoogo, 2020).

Struktur kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar (SD) biasanya dirancang untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan tentang tubuh, serta nilai-nilai sosial dan emosional. Berikut adalah struktur umum dari kurikulum PJOK di tingkat SD:

A. KOMPETENSI INTI (KI)

Kompetensi Inti ini dirancang untuk mencakup aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang harus dicapai oleh peserta didik. Kompetensi inti adalah kerangka utama yang menjadi acuan dalam pengembangan pembelajaran. Biasanya, KI dalam PJOK di sekolah dasar terdiri dari:

1. Kompetensi Inti KI-1: Sikap Spiritual

Sikap Spiritual yang dimaksud adalah berkaitan dengan keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan YME. Spiritual merupakan aspek yang berhubungan dengan nilai-nilai spiritualitas yang diterapkan di berbagai kehidupan manusia (Bachtiar et al., 2024). Peserta didik diharapkan mampu menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya. KI-1 mengarah pada penguatan aspek kesadaran spiritual siswa yang meliputi pemahaman tentang nilai-nilai agama, rasa syukur, menghormati, dan mengamalkan ajaran agama dalam berbagai aktivitas, termasuk dalam konteks kegiatan fisik dan olahraga. Melalui Kompetensi Inti KI-1, siswa diharapkan mampu:

- **Menumbuhkan Rasa Syukur**
Siswa diharapkan dapat mengapresiasi tubuh yang sehat sebagai salah satu bentuk nikmat yang harus dijaga dan digunakan dengan bijak.
- **Menerapkan Nilai Agama dalam Kehidupan Sehari-hari**
Mengimplementasikan nilai-nilai agama yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari dengan menjaga kebersihan, dan menghindari perilaku yang merugikan kesehatan tubuh.
- **Mengembangkan Toleransi dan Empati**
Siswa juga diharapkan dapat menunjukkan sikap empati, seperti saling mendukung dan bekerja sama dengan teman sebayanya dalam aktivitas fisik, serta menunjukkan sikap menghormati dan adil dalam pertandingan atau kegiatan kelompok.
- **Membangun Kedamaian dan Ketenteraman dalam Bermain**
Siswa diharapkan untuk bersikap sportif, mengikuti aturan yang berlaku dalam setiap permainan atau kegiatan olahraga.
- **Berperilaku Baik dalam Kehidupan Sosial dan Pribadi**
Siswa diharapkan menggunakan kesempatan dalam kegiatan jasmani untuk menumbuhkan sikap disiplin, menghormati orang lain, serta berperilaku baik di lingkungan sekolah dan keluarga.

Contoh Implementasi KI-1 dalam PJOK di SD

- **Kegiatan Olahraga Bersama**

Dalam berbagai aktivitas fisik, seperti senam atau permainan olahraga lainnya, siswa diajarkan untuk saling menghargai, menjaga sportivitas, dan tidak melakukan tindakan yang merugikan teman atau lawan, seperti berbuat curang atau kasar.

- **Aktivitas Kebersihan**

Mengajarkan siswa untuk menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh sebagai bentuk rasa syukur atas anugerah yang diberikan Tuhan, seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah berolahraga atau menjaga kebersihan area bermain.

- **Pendidikan Karakter melalui Olahraga**

Dalam pelajaran pendidikan jasmani, siswa diajarkan untuk menilai kemampuan diri mereka dan teman-teman dengan cara yang positif dan membangun, serta selalu berusaha untuk meningkatkan kemampuan diri secara jujur dan penuh rasa tanggung jawab.

Dengan demikian, Kompetensi Inti 1 (KI-1) Spiritual dalam kurikulum PJOK di SD bertujuan untuk mengembangkan karakter dan kepribadian yang berbasis pada nilai-nilai spiritual yang mendalam, yang bermanfaat untuk kehidupan mereka baik di sekolah maupun di masyarakat.

2. Kompetensi Inti KI-2: Sikap Sosial

Sikap sosial yang dimaksud adalah berkaitan dengan membentuk karakter sosial kepribadian yang positif. Karakter kepedulian sosial menurut (Wardana et al., 2020) pada umumnya lebih sering dipahami sebagai perilaku baik yang dilakukan setiap individu terhadap individu lain dilingkungan sekitarnya. KI-2 mengarah pada penguatan sikap sosial siswa yang meliputi kemampuan peserta didik untuk bekerja sama, menghargai, bersikap adil, jujur, santun, disiplin, tanggung jawab, sportif, percaya

diri dalam berbagai situasi, lingkungan sosial, dan alam sekitarnya. Melalui Kompetensi Inti KI-2, peserta didik diharapkan mampu:

- **Bekerja Sama dalam Tim**
Siswa diharapkan dapat belajar untuk bekerja sama dalam tim. Ini mencakup komunikasi yang baik, pengertian, dan saling mendukung antar anggota tim untuk mencapai tujuan bersama.
- **Menghargai Teman dan Lawan**
Siswa diharapkan untuk tidak mengutamakan kemenangan dengan cara yang tidak etis, tetapi lebih kepada proses dan usaha yang sportif.
- **Menunjukkan Toleransi dan Empati**
Dalam konteks sosial, pendidikan jasmani mendorong siswa untuk bersikap toleran terhadap perbedaan, baik dalam hal kemampuan fisik, latar belakang, budaya, maupun agama. Mereka juga diajarkan untuk peduli terhadap perasaan dan situasi orang lain, serta saling memberi dukungan.
- **Bertanggung Jawab**
Siswa diharapkan dapat bertanggung jawab atas tindakan mereka dalam berolahraga, baik itu dalam menjaga kebersihan sarana dan prasarana, mematuhi aturan yang telah berlaku/disepakati. Mereka juga belajar untuk tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan, tetapi menerima hasil dengan lapang dada.
- **Menghargai Keberagaman**
Pendidikan jasmani mengajarkan nilai pentingnya keberagaman setiap individu, meskipun memiliki latar belakang yang berbeda, akan tetapi dapat saling berkontribusi dalam kegiatan fisik dan sosial. Siswa didorong untuk tidak mendiskriminasi, tetapi untuk saling menghargai dalam setiap aktivitas.

Contoh Implementasi KI-2 dalam PJOK di SD

- **Permainan Tim**

Dalam kegiatan permainan seperti sepak bola, bola basket, atau voli, siswa diajarkan untuk bekerjasama dalam mencapai tujuan bersama. Setiap siswa harus memahami peranannya dalam tim dan bagaimana cara saling mendukung untuk mencapai kemenangan. Hal ini mengajarkan mereka tentang pentingnya komunikasi, bekerjasama, dan pengertian terhadap kekuatan dan kelemahan masing-masing. Siswa yang bermain dalam satu tim belajar untuk bekerja sama, berbagi peran, dan saling mendukung satu sama lain. Mereka juga belajar untuk menghargai teman-teman dalam tim yang mungkin memiliki keterampilan yang berbeda-beda.

- **Menghormati Peraturan**

Melalui permainan dan olahraga yang memiliki aturan yang jelas, siswa diajarkan untuk menghormati aturan dan tidak berbuat curang, serta belajar untuk menerima keputusan wasit atau guru dengan sikap dewasa.

- **Diskusi dan Refleksi**

Setelah kegiatan olahraga, guru dapat meminta siswa untuk berdiskusi tentang apa yang telah mereka pelajari dari kegiatan tersebut, terutama tentang bagaimana mereka dapat menerapkan sikap sosial yang positif seperti tanggung jawab, dan empati. Siswa juga dapat diajak untuk merefleksikan pengalaman mereka selama permainan atau aktivitas fisik untuk meningkatkan sikap sosial yang saling memberikan dukungan, dan belajar untuk menangani perasaan ketika gagal atau kalah dalam pertandingan.

Dengan demikian, Kompetensi Inti 2 (Sikap Sosial) dalam kurikulum PJOK bertujuan untuk membentuk karakter sosial yang baik, yang dapat mendukung perkembangan mereka sebagai individu yang cerdas secara emosional dan sosial dalam masyarakat.

3. Kompetensi Inti KI-3: Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil proses belajar dari pengalaman, nilai, informasi dan beberapa data yang dilakukan dengan menggunakan panca indera terhadap objek tertentu (Juriana, Kurnia Tahki, 2018). Pengetahuan ini mencakup berbagai hal terkait dengan teori dan pemahaman yang mendasari konsep-konsep aktivitas jasmani, olahraga, kesehatan, dan kebugaran, serta bagaimana pengetahuan tersebut dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung gaya hidup sehat, aktif, dan bugar. Melalui Kompetensi Inti KI-3, peserta didik diharapkan mampu:

- **Memahami Prinsip Dasar Olahraga**
Siswa diharapkan mampu memahami dasar-dasar olahraga, termasuk aturan dan teknik dalam berbagai jenis olahraga yang terpilih. Ini meliputi permainan individu dan kelompok, seperti sepak bola, bola basket, bola voli, senam, dan lainnya.
- **Mengenal Pentingnya Kebugaran Fisik**
Siswa diharapkan mampu memahami manfaat olahraga dan aktivitas fisik untuk kesehatan tubuh, serta pentingnya menjaga kebugaran tubuh melalui latihan fisik yang teratur.
- **Memahami Konsep Kesehatan**
Siswa diharapkan mampu memahami pola makan yang sehat, kebiasaan hidup sehat, pentingnya tidur yang cukup, serta cara-cara menjaga kebersihan diri dan lingkungan untuk mencegah penyakit.
- **Mengenal Anatomi dan Fisiologi Tubuh**
Siswa diharapkan mampu memahami konsep dasar anatomi tubuh manusia, seperti anggota tubuh yang digunakan dalam aktivitas fisik dan bagaimana sistem tubuh bekerja saat melakukan gerakan atau olahraga.

- Mengetahui Pengaruh Olahraga terhadap Kesehatan Mental
Siswa diharapkan mampu memahami bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh positif terhadap kesehatan mental dan emosional, seperti meningkatkan rasa percaya diri, bersikap sportif, dan meningkatkan konsentrasi.

Contoh Implementasi KI-3 dalam PJOK di SD

- Pembelajaran tentang Aturan Permainan
Siswa diberi pengetahuan tentang aturan dasar dalam permainan sepak bola atau bola basket dan diminta untuk mengaplikasikan aturan tersebut dalam permainan.
- Pelajaran tentang Manfaat Olahraga
Melalui diskusi atau kegiatan kelompok, siswa diajarkan manfaat olahraga bagi tubuh, dan bagaimana kebiasaan berolahraga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.
- Pendidikan Gizi dan Kesehatan
Guru mengajarkan siswa tentang pentingnya makan makanan bergizi dan bagaimana pola makan yang baik mendukung kesehatan tubuh dan kemampuan fisik mereka dalam berolahraga.
- Pembelajaran Anatomi Sederhana
Menggunakan gambar atau diagram tubuh manusia, siswa belajar tentang bagian tubuh yang terlibat dalam aktivitas fisik, seperti otot-otot utama yang digunakan saat berlari atau melompat.

Dengan demikian, KI-3 dalam kurikulum PJOK SD bertujuan untuk memberikan pengetahuan dasar yang mendalam kepada siswa tentang olahraga, kebugaran, dan kesehatan tubuh, yang nantinya dapat diterapkan untuk mendukung gaya hidup sehat mereka sepanjang hidup.

4. Kompetensi Inti KI-4: Keterampilan

Kompetensi ini berfokus pada penguasaan gerak dan keterampilan peserta didik dalam berbagai aktivitas jasmani dan olahraga (Xojimurodova & Inomov, 2019). Kompetensi ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempraktikkan pengetahuan yang telah mereka pelajari, mengembangkan keterampilan motorik, serta menerapkan teknik-teknik dasar dalam cabang olahraga yang terpilih melalui praktik. Kegiatan tersebut mengutamakan gerakan, unsur-unsur kondisi fisik, serta keterampilan teknis dalam berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik yang terpilih. Melalui Kompetensi Inti KI-4, peserta didik diharapkan mampu:

- **Menguasai Keterampilan Dasar Olahraga**
Siswa diharapkan mampu menguasai teknik-teknik dasar dalam olahraga, seperti menggiring bola, melempar, menangkap, berlari, melompat, serta gerakan-gerakan lainnya yang digunakan dalam berbagai cabang olahraga.
- **Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus dan Kasar**
Melalui kegiatan fisik yang beragam, siswa dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar (seperti berlari, melompat, dan bergerak) dan motorik halus (seperti menangkap bola, atau menggerakkan tangan dengan presisi).
- **Meningkatkan Unsur Kondisi Fisik Koordinasi dan Keseimbangan**
Keterampilan dalam olahraga melibatkan koordinasi antara berbagai bagian tubuh dan keseimbangan tubuh, serta unsur kondisi fisik lainnya yang penting untuk aktivitas fisik yang lebih kompleks.
- **Mengaplikasikan Teknik dalam Permainan atau Aktivitas Fisik**
Siswa diharapkan dapat menerapkan teknik-teknik dasar dalam permainan atau aktivitas fisik tertentu, seperti teknik

menendang bola dalam sepak bola, teknik servis dalam bulu tangkis, atau teknik dasar dalam senam.

Contoh Implementasi KI-4 dalam PJOK di SD

- **Permainan Sepak Bola**
Pembelajaran sepak bola, siswa akan dilatih teknik menggiring bola, menendang bola, serta melakukan passing. Mereka juga diajarkan cara bermain secara tim dan mematuhi aturan permainan.
- **Senam dan Kebugaran**
Siswa diajarkan berbagai gerakan senam dasar yang meliputi kelenturan dan kekuatan tubuh. Mereka juga dilatih untuk bergerak dengan koordinasi dan keseimbangan yang baik.
- **Bermain Bola Basket**
Siswa mempelajari teknik dasar bola basket seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, serta belajar bagaimana bekerja sama dalam tim untuk mencetak poin.
- **Lomba Lari atau Estafet**
Siswa dilatih untuk berlari dengan kecepatan tertentu serta teknik berlari estafet yang mengutamakan kerjasama tim, koordinasi, dan kecepatan.
- **Aktivitas Olahraga Tradisional**
Siswa diajarkan cara bermain permainan tradisional seperti tarik tambang atau lari karung, yang melibatkan kerjasama dan keterampilan motorik dasar.

Dengan demikian, Kompetensi Inti 4 (KI-4) dalam kurikulum PJOK di SD bertujuan untuk membekali siswa dengan keterampilan praktis yang dapat digunakan dalam kehidupan mereka, baik dalam konteks olahraga maupun dalam aktivitas fisik yang mendukung kesehatan tubuh.

B. KOMPETENSI DASAR (KD)

Kompetensi dasar adalah sesuatu yang harus dicapai dan dimiliki siswa untuk mencapai kompetensi inti. Kompetensi dasar yang ada pada setiap mata pelajaran semuanya akan bermuara kepada kompetensi inti (Jundi & Solong, 2021). Kompetensi Dasar (KD) dalam Kurikulum PJOK tingkat Sekolah Dasar (SD) adalah rincian tujuan pembelajaran yang dikembangkan berdasarkan Kompetensi Inti (KI). Kompetensi Dasar berfungsi sebagai pedoman bagi pendidik dalam merancang dan melaksanakan proses pembelajaran. Kompetensi Dasar ini disusun untuk setiap kelas dari kelas I hingga kelas VI dan mencakup aspek sikap spiritual, sikap sosial, pengetahuan, dan keterampilan. Berikut adalah garis besar KD PJOK tingkat SD sesuai Kurikulum 2013 (K-13):

1. Menggerakkan Tubuh dengan Cara yang Menyenangkan
2. Berlatih Keseimbangan dan Koordinasi Tubuh
3. Mengenal dan Melakukan Gerakan dalam Permainan Sederhana
4. Menjaga Kebersihan Diri dan Kesehatan
5. Menerapkan Nilai-nilai Sosial dalam Olahraga dan Aktivitas Fisik
6. Memahami Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Kesehatan

Kompetensi Dasar tersebut dirancang untuk mengembangkan siswa secara bertahap, baik dari sisi fisik, mental, maupun sosial. Materi yang diajarkan disesuaikan dengan usia dan tingkat perkembangan siswa di masing-masing jenjang.



BAB 3

UNSUR-UNSUR DALAM KONDISI FISIK

Kondisi fisik merupakan aspek penting dalam berbagai disiplin ilmu, salahsatunya adalah pada bidang Ilmu Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Kondisi fisik adalah keadaan tubuh seseorang secara keseluruhan yang mencerminkan tingkat kebugaran, kesehatan, dan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tertentu. Kondisi fisik ini berperan penting dalam mendukung aktivitas keseharian manusia, meningkatkan performa berbagai aktivitas, mencegah risiko terjadinya cedera, dan menjaga kekebalan tubuh agar terhindar dari penyakit (Shao, et al., 2021).

Kondisi fisik hakikatnya adalah bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas guru disekolah. Tujuan dan fungsi pembelajaran PJOK di sekolah, salahsatunya adalah berkaitan dengan bugar secara jasmani. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik

peningkatan maupun pemeliharannya (Usman M, 2020). Sehingga perlu bagi seorang guru untuk memahami tentang komponen/unsur kondisi fisik manusia.

Selanjutnya (Syafuruddin, 2011) dalam bukunya menjelaskan bahwa komponen kondisi fisik terdiri dari: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan/ kelenturan (*flexibility*), daya ledak (*explosive power*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Berikut ini penjelasan secara ringkas tentang unsur/komponen dalam kondisi fisik tubuh manusia:

A. KEKUATAN OTOT (*MUSCULAR STRENGTH*)

Kekuatan otot, atau *muscular strength*, didefinisikan sebagai kemampuan otot untuk menghasilkan gaya maksimum dalam satu kontraksi (Pramita & Dewi, 2023). Dalam konteks pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), peningkatan kekuatan otot dapat berhubungan positif dengan berbagai aspek pembelajaran di sekolah, termasuk keterampilan motorik, konsentrasi, dan kepercayaan diri (Fraser et al., 2022; Vitali et al., 2019). Penting bagi pendidik untuk mempertimbangkan integrasi latihan kekuatan dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah untuk memaksimalkan manfaat bagi siswa.



Gambar 1. Kekuatan Otot

Kekuatan otot dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, termasuk kekuatan maksimum, kekuatan daya, dan kekuatan otot fungsional. Kekuatan maksimum adalah kemampuan otot untuk menghasilkan gaya tertinggi dalam satu usaha, sedangkan kekuatan daya mengacu pada kemampuan otot untuk menghasilkan gaya dalam waktu singkat, yang sangat penting dalam olahraga yang memerlukan ledakan energi (Volaklis et al., 2018). Kekuatan otot fungsional, di sisi lain, berkaitan dengan kemampuan otot untuk melakukan tugas-tugas sehari-hari dengan efisien, seperti mengangkat, mendorong, dan menarik (Liu et al., 2021).

B. DAYA TAHAN (*ENDURANCE*)

Daya tahan, atau *endurance*, adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan dapat dibagi menjadi beberapa macam berdasarkan aspek yang dilatih dan kegunaannya. Dalam konteks pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan (PJOK), daya tahan sangat penting karena berkontribusi pada kemampuan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara efektif dan efisien (Mat & Maat, 2020).

Untuk meningkatkan daya tahan siswa dalam pembelajaran PJOK, berbagai metode dapat diterapkan. Latihan interval, *circuit training*, dan aktivitas aerobik seperti lari atau bersepeda adalah beberapa metode yang efektif untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan otot. Sehingga siswa dapat lebih siap untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang lebih intens.

1. Daya Tahan Umum (*Cardiovascular*)

Daya tahan umum, atau cardiovascular endurance, adalah kemampuan sistem kardiovaskular dan pernapasan untuk menyediakan oksigen yang cukup kepada otot selama aktivitas fisik yang berkepanjangan. Kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah untuk memasok oksigen ke otot selama aktivitas fisik dalam waktu lama.



Gambar 2. Daya Tahan Umum

2. Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*)

Daya tahan otot, atau muscular endurance, adalah Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berulang dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan. Daya tahan otot memungkinkan siswa untuk melakukan gerakan berulang, seperti dalam aktivitas lari tanpa cepat merasa lelah.



Gambar 3. Daya Tahan Otot

3. Daya Tahan Anaerobik (*Anaerobic Endurance*)

Daya Tahan Anaerobik adalah kemampuan otot untuk menghasilkan kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat singkat. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas intensitas tinggi dalam waktu singkat tanpa menggunakan oksigen sebagai sumber utama energi.



Gambar 4. Daya Tahan Anaerobik

C. KECEPATAN (*SPEED*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat. Dalam konteks pembelajaran PJOK, kecepatan sering kali diukur sebagai waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan jarak tertentu, seperti sprint 100 meter. Kecepatan tidak hanya merujuk pada kemampuan untuk bergerak dengan cepat, tetapi juga mencakup aspek-aspek seperti reaksi, akselerasi, dan ketangkasan.



Gambar 5. Kecepatan

Peserta didik yang memiliki kecepatan tinggi dapat lebih mudah melakukan teknik-teknik olahraga yang memerlukan gerakan cepat, seperti dalam cabang olahraga lari, basket, dan sepak bola (Kostova, 2022). Dengan meningkatkan kecepatan, peserta didik tidak hanya dapat berpartisipasi lebih baik dalam kegiatan olahraga, tetapi juga mendapatkan manfaat kesehatan fisik dan meningkatkan aspek afektif peserta didik.

D. KELENTURAN (FLEXIBILITY)

Kelenturan merupakan kemampuan sendi, otot, dan ligamen seseorang untuk bergerak dalam rentang gerak yang luas dengan optimal tanpa mengalami rasa sakit atau cedera. Fleksibilitas yang baik dapat mengurangi risiko cedera, meningkatkan keseimbangan, dan mendukung fungsi kardiovaskular yang lebih baik.



Gambar 6. Kelenturan

Berbagai penelitian telah menunjukkan bagaimana kelenturan dapat ditingkatkan melalui metode pengajaran yang tepat, serta dampaknya terhadap motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Penggunaan seperti permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa, termasuk kelenturan (Windawati et al., 2023).

E. KELINCAHAN (*AGILITY*)

Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan menggabungkan kecepatan, koordinasi, kekuatan, dan keseimbangan, sehingga menjadi komponen penting dalam kebugaran jasmani, terutama untuk olahraga yang memerlukan perubahan arah yang cepat dan responsif.



Gambar 7. Kelincahan

Untuk meningkatkan kelincahan, seorang guru perlu merancang aktifitas pembelajaran PJOK yang fokus pada perubahan arah, kecepatan, dan keseimbangan secara konsisten (Kasidu et al., 2021). Penerapan kelincahan pada siswa dalam berbagai aktivitas fisik, seperti lari, melompat, dan mengubah arah dengan cepat.

F. KOORDINASI (COORDINATION)

Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan berbagai bagian tubuh secara efisien dan harmonis dalam melakukan suatu aktivitas. Koordinasi melibatkan kerja sama antara sistem saraf pusat, otot, dan indera untuk menciptakan gerakan yang terorganisir dan akurat. Koordinasi yang baik memungkinkan peserta didik untuk melakukan gerakan dengan presisi, kecepatan, dan kontrol yang lebih baik.



Gambar 8. Koordinasi

Koordinasi dalam implementasinya berupa koordinasi mata dan tangan yaitu kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan mata dan tangan secara efektif (Tirtawati et al., 2024). Koordinasi ini bisa diterapkan dalam materi pembelajaran permainan lempar dan tangkap bola. Kemudian Koordinasi Mata dan Kaki yaitu kemampuan seseorang untuk menyinkronkan gerakan mata dengan gerakan kaki (Mappaompo et al., 2024). Koordinasi ini memungkinkan seseorang untuk memantau objek (seperti bola) dengan mata sambil mengarahkan kaki untuk bergerak dengan tepat, menghindari halangan, atau melakukan teknik tertentu (seperti menggiring bola atau berlari zig-zag).

G. KESEIMBANGAN (*BALANCE*)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh seseorang untuk menjaga atau mempertahankan posisi tubuh baik saat diam (statik) maupun saat bergerak (dinamik). Otak dan sistem saraf pusat berperan dalam memproses informasi dari tubuh untuk menjaga

keseimbangan. Ketika seseorang bergerak, otak menerima informasi dari indera penglihatan, pendengaran, dan propriosepsi (kesadaran tubuh terhadap posisinya). Selanjutnya otot yang kuat memberikan stabilitas pada tubuh membantu menjaga keseimbangan saat berdiri atau bergerak.



Gambar 9. Keseimbangan

Pembelajaran Lompat tali secara teratur, fokus pada keseimbangan tubuh dan ritme gerakan merupakan implementasi dari proses pembelajaran keseimbangan dan masih banyak media lainnya (Jaya & Setiawan, 2024). Tubuh bagian atas dan bawah saat bergerak cepat membutuhkan keseimbangan yang baik. Pendidik dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan siswa dengan mengintegrasikan materi pembelajaran dan media yang digunakan.

H. REAKSI (REACTION)

Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan tubuh seseorang untuk merespons stimulus atau perubahan eksternal yang terjadi dengan cepat dan tepat. Kemampuan reaksi seseorang dapat membantu

dalam menguasai teknik-teknik dasar olahraga atau gerakan yang lebih kompleks (Sugihartono et al., 2021). Pembelajaran seperti permainan yang melibatkan respons cepat terhadap stimulus, gerak refleks, dan penggunaan alat bantu (seperti bola atau kerucut) dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan reaksi mereka.



Gambar 10. Reaksi

Beberapa cabang olahraga mengharuskan siswa untuk bereaksi cepat terhadap pergerakan bola atau lawan. Kecepatan reaksi yang baik menentukan apakah siswa dapat mengantisipasi dan mengatasi situasi dengan efektif. Pada saat pembelajaran berlangsung siswa sering kali harus membuat keputusan dalam hitungan detik. Reaksi yang cepat memungkinkan mereka untuk memilih taktik terbaik atau memilih tindakan yang paling tepat dalam situasi yang mendesak.



BAB 4

ORIENTASI GERAK DASAR

A. KETERAMPILAN MOTORIK

Keterampilan motorik mengacu pada kemampuan individu dalam mengontrol dan mengkoordinasi gerakan tubuh dengan baik. Keterampilan motorik merupakan kemampuan fisik yang melibatkan koordinasi antara otak, saraf, dan otot untuk menghasilkan gerakan tubuh yang terarah dan terkontrol. Keterampilan ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena memungkinkan individu untuk melakukan berbagai aktivitas fisik, mulai dari yang sederhana seperti berjalan, hingga yang kompleks seperti memainkan alat musik atau olahraga (Irawan, B & Hidayat, 2020).

Salah satu fokus utama dalam pendidikan PJOK adalah peningkatan keterampilan motorik siswa. Keterampilan ini dibagi menjadi dua jenis utama: motorik kasar dan motorik halus. Setiap jenisnya memiliki peran yang berbeda dalam menunjang kehidupan

fisik dan mental seseorang, serta perkembangan kemampuan yang lebih lanjut. Keterampilan motorik sangat penting karena menjadi dasar dalam berbagai aktivitas olahraga, permainan, dan kegiatan fisik yang mengharuskan koordinasi antara otak dan tubuh.

Keterampilan motorik pada pembelajaran PJOK bukan hanya bertujuan untuk menguasai gerakan tertentu, tetapi juga untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari, serta mempersiapkan mereka untuk berpartisipasi dalam berbagai olahraga dan aktivitas fisik.

1. Motorik Halus

Keterampilan motorik halus lebih berfokus pada gerakan yang melibatkan koordinasi tangan dan mata serta otot-otot kecil, seperti jari dan pergelangan tangan.



Gambar 11. Motorik Halus

Keterampilan ini sangat penting dalam pembelajaran PJOK yang membutuhkan presisi, ketelitian, dan kontrol terhadap objek

atau peralatan kecil, seperti bola atau raket. Beberapa keterampilan motorik halus yang diajarkan saat pembelajaran PJOK antara lain:

- **Menangkap dan Melempar**
Dalam banyak cabang olahraga, seperti bola tangan, bola basket, atau sepak bola, keterampilan menangkap dan melempar bola sangat penting. Pada saat pembelajaran, siswa diajarkan untuk menguasai keterampilan ini dengan teknik dasar yang benar, yang melibatkan koordinasi antara mata dan tangan.
- **Mengayunkan Raket/Bet (Bulu Tangkis, Tennis Meja)**
Olahraga seperti bulu tangkis dan tenis meja melibatkan keterampilan motorik halus, dimana siswa diajarkan untuk mengontrol raket/bet dan bola dengan kecermatan yang tinggi.
- **Menggiring Bola**
Dalam olahraga seperti basket atau sepak bola, keterampilan menggiring membutuhkan kontrol bola dengan tangan atau kaki dengan gerakan halus dan terkoordinasi.

2. Motorik Kasar

Keterampilan motorik kasar dalam konteks PJOK mencakup gerakan tubuh yang lebih besar dan melibatkan kelompok otot besar. Motorik kasar melibatkan gerakan besar tubuh, seperti berjalan, berlari, dan melompat.



Gambar 12. Motorik Kasar

Keterampilan motorik kasar ini sering kali dipelajari melalui olahraga yang membutuhkan koordinasi dan keterampilan tubuh secara keseluruhan, seperti berjalan, berlari, melompat, dan bermain olahraga tim. Beberapa contoh keterampilan motorik kasar yang diajarkan dalam PJOK antara lain:

- Lari dan Berjalan
Berlari dan berjalan merupakan gerak dasar dari hampir semua cabang olahraga. Siswa yang diajarkan teknik berlari yang benar, termasuk postur tubuh yang baik dan koordinasi antara lengan dan kaki untuk meningkatkan kecepatan dan efisiensi.
- Melompat
Dalam cabang olahraga seperti bola basket, siswa perlu melompat untuk menangkap bola atau melakukan tembakan. Pembelajaran PJOK mengajarkan teknik melompat yang benar, termasuk cara mendarat yang aman dan efisien agar terhindar dari cedera.

- Berenang
Sebagai salahsatu cabang olahraga yang melibatkan keterampilan motorik kasar, berenang mengajarkan koordinasi antara tubuh bagian atas dan bawah, serta teknik pernapasan yang benar.
- Senam
Senam adalah salah satu cabang olahraga yang mengajarkan keterampilan motorik kasar, terutama keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan tubuh.

3. Tahapan Pembelajaran Keterampilan Motorik dalam PJOK

Dalam pembelajaran PJOK, pengembangan keterampilan motorik siswa dilakukan melalui tahapan yang berkelanjutan, dimulai dari pengenalan dasar hingga penguasaan keterampilan yang lebih kompleks.



Gambar 13. Ilustrasi Tahapan Pembelajaran Keterampilan Motorik

Berikut ini adalah tahapan yang umumnya dilakukan pada pembelajaran keterampilan motorik disekolah:

- Tahap Pengenalan (Awal)
Siswa diperkenalkan dengan gerakan dasar dalam olahraga dan aktivitas fisik. Siswa diajarkan tentang postur tubuh yang benar, cara melakukan gerakan dasar, dan cara menggunakan peralatan yang sesuai.
- Tahap Praktik
Setelah memahami dasar-dasar gerakan, siswa mulai belajar gerakan tersebut dalam konteks yang lebih terstruktur, seperti dalam permainan atau simulasi olahraga. Siswa akan belajar gerakan motorik secara berulang untuk meningkatkan kontrol dan keterampilannya.
- Tahap Penguasaan (Mahir)
Siswa mulai menguasai keterampilan motorik dengan lebih lancar dan efisien. Gerakan yang dilakukan sudah lebih otomatis, dan siswa dapat menggabungkan keterampilan motorik kasar dan halus dalam konteks cabang olahraga yang lebih kompleks.
- Tahap Evaluasi dan Pengembangan
Setelah keterampilan dasar dikuasai, siswa dievaluasi untuk mengidentifikasi area yang masih perlu perbaikan. Pengajaran pada tahap ini berfokus pada peningkatan keterampilan motorik secara keseluruhan, termasuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan ketahanan fisik.

B. GERAK DASAR LOKOMOTOR

Gerak Dasar Lokomotor adalah gerakan tubuh yang mengubah posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Dalam pembelajaran PJOK gerakan ini sangat penting untuk membantu anak-anak, khususnya pada usia dini/ siswa sekolah dasar kelas rendah yang mengembangkan koordinasi tubuh, keseimbangan, serta keterampilan motorik yang lebih kompleks. Gerak lokomotor juga merupakan dasar gerakan dari hampir semua cabang olahraga,

sehingga penguasaan gerak dasar ini menjadi fundamental dalam perkembangan fisik anak/siswa.

Secara umum, gerak dasar lokomotor dapat dibagi menjadi beberapa jenis, antara lain:

1. Berjalan

Berjalan adalah gerakan tubuh dengan satu kaki bergerak di depan kaki lainnya secara bergantian, yang memungkinkan seseorang untuk berpindah tempat. Contoh dalam Pembelajaran PJOK mengajak siswa untuk berjalan dengan variasi, seperti berjalan cepat, berjalan sambil memutar tubuh, atau berjalan di lintasan yang berliku.

2. Berlari

Berlari adalah gerakan tubuh yang lebih cepat dibandingkan dengan berjalan, dengan kedua kaki terangkat secara bergantian dan salah satu kaki tidak menyentuh tanah saat gerakan berlangsung. Contoh dalam Pembelajaran PJOK siswa dapat diajak untuk berlari jarak pendek, berlari dengan kecepatan yang bervariasi, atau berlari sambil melakukan perubahan arah (lari zig-zag).

3. Melompat

Melompat adalah gerakan lompatan yang dilakukan dengan menggunakan kaki sebagai penyangga, untuk mengangkat tubuh ke udara dan mendarat kembali dengan kedua kaki. Contoh dalam Pembelajaran PJOK mengajak siswa untuk melakukan lompat tinggi, lompat jauh, atau lompat tali untuk melatih kekuatan dan ketangkasan.

C. GERAK DASAR NON LOKOMOTOR

Gerak Dasar Non-Lokomotor adalah jenis gerakan tubuh yang dilakukan tanpa mengubah posisi tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Berbeda dengan gerak lokomotor yang berpindah tempat, gerakan non-lokomotor hanya melibatkan pergerakan

tubuh di tempat yang sama. Gerakan ini sangat penting dalam pengembangan keterampilan motorik halus dan tubuh secara keseluruhan, karena fokus utamanya adalah pada keseimbangan, koordinasi, kekuatan, fleksibilitas, dan pengendalian tubuh.

Dalam pembelajaran PJOK gerak dasar non-lokomotor sering digunakan untuk meningkatkan postur tubuh, stabilitas, dan memperkuat otot-otot tubuh bagian atas dan bawah. Gerakan ini juga mengajarkan siswa untuk lebih mengenal tubuh mereka dan bagaimana cara mengontrol setiap gerakan yang dilakukan.

Berikut adalah beberapa jenis gerak dasar non-lokomotor yang sering diajarkan saat pembelajaran PJOK:

1. Menekuk

Gerakan menekuk adalah gerakan melipat atau menekuk tubuh atau bagian tubuh tertentu seperti kaki atau tangan. Contoh dalam Pembelajaran PJOK gerakan menekuk tubuh atau lengan dalam bentuk pembelajaran kekuatan seperti push-up, sit-up, atau squat.

2. Memutar

Gerakan memutar adalah gerakan memutar tubuh atau bagian tubuh tertentu (seperti leher, pinggang, atau bahu) dari posisi semula ke arah lain. Contoh dalam Pembelajaran PJOK melakukan gerakan memutar badan atau pinggang dengan tujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan memperkuat otot inti.

3. Mendorong

Gerakan mendorong adalah gerakan tubuh yang dilakukan dengan cara mendorong benda atau anggota tubuh lainnya ke arah tertentu. Contoh dalam Pembelajaran PJOK latihan mendorong tembok atau bola untuk melatih kekuatan otot dada, bahu, dan tangan.

D. GERAK DASAR MANIPULATIF

Gerak Dasar Manipulatif adalah jenis gerakan tubuh yang melibatkan pengendalian atau penggunaan objek atau alat dalam aktivitas fisik. Gerak manipulatif berfokus pada interaksi tubuh dengan objek, seperti bola, raket, atau alat lainnya. Gerakan manipulatif ini sangat penting dalam berbagai cabang olahraga dan aktivitas fisik karena mengajarkan keterampilan dalam mengendalikan objek dengan cermat, koordinasi, dan ketangkasan.

Dalam pembelajaran PJOK, keterampilan manipulatif ini sangat penting untuk mengembangkan koordinasi mata dan tangan, keseimbangan, serta keterampilan motorik halus yang lebih kompleks. Melalui gerakan manipulatif, siswa dapat mengembangkan kemampuan untuk menangkap, melempar, memukul, dan mengendalikan berbagai objek, yang mendasari banyak cabang olahraga seperti bola basket, sepak bola, tenis, dan lainnya.

Berikut adalah beberapa jenis gerakan manipulatif yang sering diajarkan dalam pembelajaran PJOK:

1. Melempar

Gerakan melempar adalah gerakan untuk mengarahkan objek dari tubuh ke suatu tempat dengan menggunakan tangan atau lengan/kaki. Contoh dalam Pembelajaran PJOK melempar bola ke sasaran, seperti melempar bola ke keranjang dalam pembelajaran bola basket atau melempar bola ke rekan tim dalam permainan.

2. Memukul

Gerakan memukul adalah gerakan untuk memberikan pukulan pada objek, seperti bola atau raket, dengan menggunakan bagian tubuh tertentu atau alat, seperti raket atau tongkat. Contoh dalam Pembelajaran PJOK memukul bola dengan raket atau tongkat dalam permainan tenis, baseball, atau bulu tangkis untuk mengajarkan koordinasi.

3. Menendang

Gerakan menendang adalah gerakan tubuh yang dilakukan dengan kaki untuk mengarahkan atau menggerakkan objek (biasanya bola) ke arah tertentu. Contoh dalam Pembelajaran PJOK menendang bola dengan berbagai teknik dalam olahraga sepak bola atau futsal.



BAB 5

TAHAPAN DALAM PEMBELAJARAN PJOK

Tahapan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar (SD) sangat penting untuk memastikan bahwa proses belajar mengajar berlangsung secara efektif dan menyenangkan. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK harus dilakukan secara sistematis, terstruktur, dan mencakup berbagai tahapan yang sesuai dengan perkembangan fisik dan psikologis siswa (Kusumawati et al., 2022).

Pelaksanaan pembelajaran praktek dalam PJOK di Sekolah Dasar bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik siswa melalui pengalaman langsung dalam berbagai aktivitas fisik, cabang olahraga yang terpilih, permainan kecil, dan tradisional. Pembelajaran praktek PJOK juga fokus pada peningkatan kebugaran, kerjasama tim, dan pengembangan mental melalui aktivitas fisik. Berikut adalah tahapan pelaksanaan pembelajaran praktek PJOK yang umumnya dilakukan di sekolah;

A. PERSIAPAN PEMBELAJARAN

Tahap persiapan sangat penting untuk memastikan pembelajaran dapat berlangsung dengan aman dan efektif. Pada tahap ini, guru mempersiapkan segala sesuatunya sebelum memulai pembelajaran praktek. Dimulai dengan memastikan pembelajaran sesuai dengan Penyusunan Rencana Pembelajaran (RPP) yang telah direncanakan sebelumnya. Guru harus menyesuaikan pembelajaran yang mencakup tujuan, materi, metode, serta evaluasi yang akan dilakukan. RPP juga perlu disesuaikan dengan karakteristik siswa dan jenis kegiatan yang akan dilaksanakan.

Selanjutnya pemeriksaan peralatan dan fasilitas, sebelum pembelajaran dimulai, guru terlebih dahulu memastikan bahwa fasilitas dan peralatan olahraga yang digunakan tersedia dan dalam kondisi baik untuk dipergunakan. Pemeriksaan tersebut berupa pengecekan bola, alat olahraga lainnya, serta lapangan atau ruang olahraga. Jika proses pembelajaran dilakukan pada tempat terbuka (*Outdoor*), guru harus menyesuaikan proses pembelajaran dengan kondisi dan situasi cuaca/iklim setempat.

B. PENDAHULUAN DAN ORIENTASI

Pada tahap ini, guru memulai dengan memimpin do'a agar proses pembelajaran terlaksana dengan baik/lancar dan agar siswa saat beraktifitas terhindar dari cedera. Selanjutnya guru memberikan penjelasan secara singkat mengenai aktivitas yang akan dilakukan dan memberikan orientasi kepada siswa terkait tujuan pembelajaran serta aturan yang berlaku selama proses pembelajaran berlangsung.

Guru menjelaskan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran hari itu, seperti meningkatkan keterampilan tertentu (misalnya teknik menggiring bola dalam sepak bola), memahami aturan permainan, atau mempelajari prinsip-prinsip kebugaran fisik. Sebelum memulai aktivitas pembelajaran praktek, guru memberi

penjelasan tentang teknik dasar yang akan dipelajari. Misalnya, jika kegiatan yang dilakukan adalah pembelajaran sepak bola, guru akan menjelaskan teknik dasar menggiring bola, passing, atau menendang bola. Selanjutnya guru mengatur siswa ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk memastikan setiap siswa berpartisipasi melakukan pembelajaran secara maksimal. Kelompok yang lebih kecil memungkinkan guru untuk memberikan perhatian lebih terhadap perkembangan keterampilan setiap siswa.

C. PERENGANGAN (*STRETCHING*)

Perengangan dan pemanasan adalah dua konsep penting dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga yang sering kali dianggap sama maksud dan tujuannya. Namun pada prinsip dan mekanisme memiliki tujuan serta manfaat yang berbeda. Dengan memahami perbedaan mendasar antara perengangan dan pemanasan, guru dapat mengoptimalkan dalam pembelajaran disekolah dan juga tentunya akan meminimalkan risiko terjadinya cedera.

Perengangan, atau *stretching*, merujuk pada serangkaian gerakan yang dirancang dengan tujuan utamanya untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan rentang gerak sendi. Peregang dilakukan untuk memperpanjang otot-otot tubuh, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan kelenturan tubuh. Peregang juga bisa membantu mengurangi ketegangan setelah berolahraga, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi rasa kaku pada tubuh.

Secara teori dan aturan, tidak ada rekomendasi yang jelas untuk didahulukan pelaksanaannya antara pemanasan dan perengangan. Akan tetapi penulis merekomendasikan dalam pembelajaran di sekolah untuk mendahulukan proses perengangan dan dilanjutkan dengan pemanasan. Mengingat

proses pelaksanaan pemanasan membutuhkan gerak yang lebih kompleks seperti lari, lompat, dan gerak statis lainnya.

Secara umum, peregangan dapat dibagi menjadi tiga jenis utama, yaitu:

1. Peregangan Statis (*Static Stretching*)

Peregangan statis dilakukan dengan menahan posisi peregangan untuk waktu tertentu, direkomendasikan sekitar (15-30 detik) namun pada kebiasaannya dilakukan dengan waktu 8 detik setiap gerakannya. Gerakannya bisa dimulai dari anggota tubuh bagian atas (kepala) hingga bawah (kaki), hal ini direkomendasikan agar guru/siswa mengingat setiap gerakannya, sehingga meminimalkan gerak yang terlewatkan (lupa). Perenggangan statis juga bisa dilakukan dengan metode berpasangan dengan mempertimbangkan bentuk gerakan perenggangan yang terpilih. Perenggangan jenis ini juga bisa dilakukan setelah aktivitas olahraga/ dilaksanakan saat pendinginan untuk merelaksasi otot dan meningkatkan fleksibilitas.



Gambar 14. Peregangan Statis

2. Peregangan Dinamis (*Dynamic Stretching*)

Peregangan dinamis melibatkan gerakan yang terus-menerus aktif, seperti ayunan kaki, putaran lengan, atau pinggang dengan putaran bagian sendi-sendi tubuh. Ayunan putaran gerakan sendi ini direkomendasikan selama (8-16 detik) setiap gerakan putarannya. Peregangan jenis ini dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan tertentu yang berulang dan tidak menahan posisi. Melibatkan gerakan tubuh secara aktif dan dinamis, bukan hanya berdiri dalam posisi statis.



Gambar 15. Perengangan Dinamis

Gerakannya bisa dimulai dari memutar sendi anggota tubuh bagian atas (kepala) hingga bawah (kaki), sehingga meminimalkan gerakan putaran yang terlewatkan (lupa). Perengangan jenis ini juga bisa dilakukan setelah perengangan Statis atau juga bisa dilakukan setelah aktivitas/saat pendinginan untuk merelaksasi otot dan meningkatkan fleksibilitas.

3. Perenggangan Pasif

Perenggangan pasif adalah jenis peregangan dimana tubuh menggunakan bantuan eksternal untuk membantu meregangkan otot tanpa memerlukan upaya aktif dari individu. Bantuan eksternal ini bisa berupa gravitasi, alat bantu seperti tali atau dinding, atau bahkan bantuan dari orang lain.



Gambar 16. Perenggangan Pasif

Dalam perenggangan pasif, individu biasanya tetap dalam posisi diam (statik) sementara faktor eksternal membantu memberikan tekanan atau tarikan untuk meregangkan otot. Berikut ini beberapa contoh perenggangan pasif;

- Split dengan Bantuan Gravitasi

Duduk di lantai dengan kaki dalam posisi split dan biarkan gravitasi membantu meregangkan otot-otot kaki Anda tanpa perlu menekan atau menarik sendiri.

- Peregangan Bahu dengan Tali
Menggunakan tali untuk menarik lengan ke arah belakang punggung guna meregangkan bahu dan otot dada.
- *Hamstring Stretch* dengan Bantuan Teman
Berbaring telentang dengan satu kaki diangkat lurus ke atas, dan teman Anda membantu menahan atau mendorong kaki tersebut untuk meregangkan otot hamstring.
- *Butterfly Stretch* dengan Bantuan
Duduk dengan telapak kaki saling bersentuhan (posisi kupu-kupu) dan meminta seseorang menekan lutut Anda ke bawah untuk meregangkan pangkal paha.

D. PEMANASAN (WARMING UP)

Pemanasan atau *warming up* adalah suatu gerakan sederhana yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih intensif. Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, memperlancar sirkulasi darah ke otot, mempersiapkan sistem kardiovaskular, serta mempercepat proses metabolisme untuk aktivitas yang lebih berat. Pemanasan juga menjadi suatu usaha seseorang untuk mencegah terjadinya cedera dengan mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk beraktivitas.

Pemanasan yang diterapkan pada saat pembelajaran PJOK di sekolah pada umumnya dilakukan setelah pelaksanaan perenggangan (*Stretching*). Pemanasan pada umumnya dilakukan sekitar 10-15 menit sebelum mulai aktifitas inti pembelajaran. Durasi waktu pelaksanaan pemanasan harus menyesuaikan dengan kondisi cuaca dan suhu dilingkungan setempat. Karena setiap daerah memiliki tingkat suhu yang berbeda, tidak harus dilakukan sesuai dengan standar tersebut diatas.

Pemanasan melibatkan aktivitas fisik ringan yang menggerakkan seluruh tubuh. Beberapa bentuk pelaksanaan

pemanasan yang bisa diterapkan oleh guru pada saat pembelajaran PJOK di sekolah adalah; Jogging ringan dengan rotasi putaran atau bolak balik, berjalan cepat, lompat tali, ayunan lengan, kombinasi antara gerakan lari dengan menggerakkan tangan lainnya. Sehingga pemanasan yang baik dan benar adalah pemanasan yang dilakukan sesuai dengan kebutuhannya serta seorang guru memastikan bahwa tubuh siswa sudah benar-benar siap untuk menerima aktivitas yang lebih kompleks.

E. KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN

Pada tahap ini, guru mendemonstrasikan teknik atau gerakan dasar yang akan dipelajari. Demonstrasi dilakukan secara jelas dan sistematis agar siswa dapat dengan mudah memahami langkah-langkah yang perlu dilakukan. Guru mendemonstrasikan gerakan yang benar dan salah. Misalnya, dalam pembelajaran bola basket, guru akan menunjukkan teknik dribbling atau shooting yang benar. Setelah demonstrasi, guru memberi penjelasan lebih rinci mengenai posisi tubuh, pergerakan yang benar, serta cara-cara menghindari kesalahan umum yang sering dilakukan oleh siswa.

Selanjutnya siswa diberi waktu untuk belajar secara mandiri atau dalam kelompok kecil. Guru memberikan bimbingan langsung kepada siswa saat belajar untuk memperbaiki teknik dan keterampilan mereka. Bentuk contoh saat belajar mandiri saat materi pembelajaran basket, setiap siswa berlatih teknik dasar secara mandiri. Kemudian contoh pembelajaran dengan kelompok kecil, siswa belajar dalam kelompok kecil untuk mengembangkan keterampilan dalam konteks permainan. Setiap kelompok dapat mempraktikkan teknik passing, pengoperan bola, atau kerja sama tim. Hal ini akan mewujudkan proses interaksi dengan teman sejawatnya dalam pembelajaran.

Setelah menguasai teknik dasar, siswa diberi kesempatan untuk menerapkan keterampilan mereka dalam permainan yang lebih terstruktur. Ini bertujuan untuk mengasah kemampuan mereka dalam situasi yang lebih realistis. Guru dapat membagi siswa menjadi tim-tim kecil untuk memainkan permainan yang disesuaikan dengan teknik yang telah dipelajari. Dalam permainan ini, siswa dapat mengaplikasikan keterampilan seperti menggiring bola, passing, atau menyerang.

Untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa, permainan yang dilakukan bisa lebih sederhana, seperti permainan mini untuk olahraga bola besar (sepak bola, basket) atau olahraga lainnya. Selanjutnya siswa dihadapkan dengan situasi permainan yang membutuhkan keputusan taktis, seperti saat harus menggiring bola atau melakukan operan. Hal ini mengajarkan siswa untuk berpikir cepat dan bekerja sama dalam tim.

F. PENDINGINAN (COOLING DOWN)

Pada tahapan pendinginan, guru mengakhiri sesi praktek dengan beberapa kegiatan yang berfungsi untuk menenangkan tubuh dan meringankan ketegangan otot. Perenggangan penting dilakukan untuk mengembalikan kondisi tubuh setelah proses pembelajaran. Perenggangan bertujuan untuk merelaksasi otot dan mencegah cedera otot setelah kegiatan ini akibat aktivitas fisik yang intens.

Guru memimpin siswa dalam melakukan pendinginan melalui gerakan peregangan yang meliputi gerakan untuk melenturkan otot-otot utama, seperti kaki, tangan, punggung, dan leher. Selanjutnya guru juga mengajak siswa untuk melakukan relaksasi otot agar tubuh kembali dalam kondisi yang normal.

Ada beberapa jenis *cooling down* yang dapat dilakukan, tergantung pada kebutuhan individu dan jenis olahraga yang dilakukan. Berikut ini beberapa jenis *cooling down*;

1. Peregangan Statik

Peregangan ini dilakukan dengan menahan posisi tertentu selama beberapa detik hingga menit untuk membantu merilekskan otot. Fokusnya adalah meningkatkan fleksibilitas dan meredakan ketegangan otot.

Contoh:

- Peregangan *hamstring* dengan duduk
- Peregangan lengan di atas kepala
- Pose kupu-kupu untuk meregangkan pangkal paha.

2. Latihan Aerobik Ringan

Melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas rendah membantu menurunkan denyut jantung secara bertahap. Aktivitas ini biasanya dilakukan dalam 5-10 menit.

Contoh:

- Berjalan santai setelah berlari.
- *Jogging* pelan setelah latihan intens.
- Bersepeda ringan setelah sprint.

3. Peregangan Dinamis

Melibatkan gerakan aktif yang lambat dan terkontrol untuk merilekskan otot tanpa memaksa peregangan.

Contoh:

- Ayunan kaki dengan pelan.
- Putaran bahu atau lengan.
- Lunges dengan gerakan perlahan.

4. Latihan Pernapasan

Teknik ini membantu menenangkan tubuh dan pikiran dengan fokus pada pernapasan dalam. Latihan ini sering digabungkan dengan peregangan atau yoga.

Contoh:

- Tarik napas dalam dari hidung, tahan, dan buang perlahan dari mulut.
- Berlatih pernapasan diafragma sambil duduk atau berbaring.

5. Pendinginan Aktif

Ini adalah kombinasi gerakan ringan dengan intensitas menurun yang menyerupai aktivitas utama, tetapi dengan intensitas yang lebih rendah.

Contoh:

- Melakukan gerakan renang ringan setelah berenang intensif.
- Pedal sepeda dengan perlahan setelah balapan.
- Latihan teknik dengan intensitas rendah di akhir latihan.

6. Yoga atau Mobilitas Tubuh

Menggabungkan pendinginan dengan pose yoga atau mobilitas tubuh untuk meningkatkan relaksasi dan fleksibilitas.

Contoh:

- Pose anak (*child's pose*).
- Pose kucing-sapi (*cat-cow pose*).
- Peregangan tubuh penuh (*full-body stretch*).

G. PENUTUPAN PEMBELAJARAN

Rangkaian akhir dalam pembelajaran, Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk merefleksikan kegiatan pembelajaran yang baru saja dilakukan. Refleksi ini bertujuan untuk menilai apakah tujuan pembelajaran tercapai dan juga untuk memberi kesempatan berbicara bagi siswa tentang pengalaman pembelajaran mereka. Guru mengadakan diskusi singkat dengan siswa untuk menanyakan apa yang telah mereka pelajari, tantangan yang dihadapi, serta pencapaian yang dirasakan. Selanjutnya guru memberikan umpan balik terhadap performa siswa selama pembelajaran berlangsung, baik secara individu maupun kelompok.

Umpan balik ini memberikan siswa wawasan tentang materi inti pembelajaran dan materi yang perlu diperbaiki.

Guru melakukan evaluasi untuk menilai sejauh mana keterampilan dan pengetahuan siswa telah berkembang selama pembelajaran. Evaluasi ini bisa berbentuk penilaian keterampilan fisik atau pengetahuan teoritis terkait dengan materi yang telah dipelajari. Selanjutnya guru memberikan penghargaan kepada siswa yang menunjukkan prestasi luar biasa, baik dalam hal keterampilan atau semangat kerja sama, dapat diberi penghargaan atau pujian untuk memotivasi mereka lebih lanjut kemudian harinya.

Setelah evaluasi, guru bisa memberikan tugas tambahan untuk melanjutkan pembelajaran di luar jam pelajaran, seperti belajar di rumah, membaca materi terkait, atau belajar keterampilan tertentu. Guru bisa memberikan tugas individu yang berbeda setiap siswanya yang dapat dikerjakan di rumah, hal ini mengingat kemampuan setiap siswa yang berbeda-beda. Begitu juga dengan tugas kelompok, guru juga harus mampu membagi kelompok sesuai dengan tingkat kemampuannya, tugas setiap kelompok bisa disesuaikan dengan hasil evaluasi guru sebelumnya. Tugas tambahan tersebut bisa berupa teoritis ataupun praktek. Tugas tambahan ini diberikan jika diperlukan dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman setiap individu siswa.

Tahapan pelaksanaan pembelajaran praktek PJOK yang efektif melibatkan persiapan yang matang, demonstrasi teknik, belajar mandiri dan kelompok, penerapan dalam permainan, penutupan yang mencakup pendinginan dan refleksi serta evaluasi dan memberikan tugas tambahan. Melalui tahapan yang terstruktur dengan baik akan memastikan siswa memperoleh pengalaman yang menyeluruh dalam mengembangkan kemampuan dan hasil belajar siswa.



BAB 6

OLAHRAGA TRADISIONAL & MODERN

A. PERMAINAN TRADISIONAL

Permainan tradisional merupakan bagian penting dari kebudayaan Indonesia yang mengandung nilai sejarah dan kaya akan nilai keragaman lokal. Selain itu juga sangat relevan dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah. Pembelajaran permainan tradisional memiliki potensi besar untuk mendukung pengembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional siswa. Oleh karena itu, mengintegrasikan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK bisa menjadi cara yang menyenangkan, efektif, dan bermakna untuk meningkatkan berbagai keterampilan dan nilai-nilai kehidupan bagi peserta didik.

Permainan tradisional adalah permainan yang diwariskan secara turun-temurun dalam budaya masyarakat Indonesia dan biasanya menggunakan alat atau media yang sederhana. Permainan ini sering dilakukan di luar ruang, melibatkan aktivitas fisik, dan

mengutamakan kerjasama. Indonesia memiliki banyak jenis permainan tradisional yang masih populer di kalangan anak-anak, meskipun sebagian besar telah tergerus oleh perkembangan teknologi dan permainan modern. Melalui pendekatan yang sistematis, analisis seorang guru yang mengidentifikasi jenis permainan tradisional yang paling efektif, serta strategi implementasinya dalam kurikulum PJOK, guna menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna bagi siswa.



Gambar 17. Permainan Tradisional

Pendekatan yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK adalah integrasi permainan tradisional ke dalam kurikulum. Permainan tradisional tidak hanya merupakan bagian dari warisan budaya, tetapi juga menawarkan berbagai manfaat edukatif dan sosial yang signifikan. Dengan integrasi permainan tradisional dalam metode pembelajaran praktik dapat meningkatkan minat belajar PJOK siswa sekolah dasar (Syafriadi et al., 2021). Melalui permainan tradisional, siswa dapat belajar

berbagai keterampilan motorik, kerjasama, dan nilai-nilai budaya yang mendalam.

Manfaat permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat beragam dan memberikan dampak positif bagi siswa. Beberapa manfaatnya antara lain sebagai berikut:

1. Melestarikan Budaya Lokal

Dengan mengenalkan permainan tradisional, siswa dapat belajar tentang budaya lokal dan tradisi yang ada dimasyarakat. Hal ini membantu melestarikan warisan budaya Indonesia kepada generasi muda.

2. Mengajarkan Nilai Sosial

Banyak permainan tradisional yang melibatkan interaksi kelompok, sehingga mengajarkan nilai-nilai sosial seperti kerjasama, tolong-menolong, dan toleransi. Ini juga membantu siswa belajar bekerja dalam tim.

3. Meningkatkan Keterampilan Motorik

Permainan tradisional melibatkan berbagai gerakan fisik yang dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus siswa, seperti koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan.

Beberapa permainan tradisional melibatkan unsur kompetisi, yang dapat menumbuhkan semangat kompetitif sehat dan mengajarkan siswa cara bersaing secara sportif.

Berikut adalah beberapa contoh permainan tradisional yang dapat diintegrasikan dalam kurikulum PJOK di sekolah dasar:

1. Lompat Tali

Siswa belajar melompat dengan koordinasi antara kaki dan tangan, mengembangkan keterampilan kelincahan, keseimbangan, dan kelenturan.

2. Bola Bekel
Permainan ini mengajarkan keterampilan tangan dalam memantulkan bola dan menangkapnya, serta memperbaiki ketepatan gerakan tangan.
3. Petak Umpet
Mengajarkan nilai kerjasama dan kemampuan bersembunyi, serta melatih ketangkasan berlari dan bersembunyi.
4. Lari Karung
Melatih kelincihan dan koordinasi tubuh, serta mengembangkan rasa saling mendukung dan kerja sama tim.
5. Tarik Tambang
Permainan ini mengajarkan kerjasama tim, serta melatih kekuatan otot kaki dan tangan.
6. Egrang
Mengajarkan keseimbangan dan kekuatan otot kaki serta koordinasi tubuh yang baik.
7. Bakiak
Permainan tradisional yang melibatkan kerja sama dan kelincihan, mengasah kemampuan berlari dalam kelompok.
8. Gasing
Mengajarkan keterampilan tangan dalam memutar gasing dan keahlian dalam bermain dengan objek berputar, yang juga melatih konsentrasi dan ketelitian.
9. Congklak
Permainan tradisional ini mengajarkan strategi, pemecahan masalah, serta kemampuan berpikir kritis dan analitis.
10. Gobak Sodor
Permainan ini mengembangkan kelincihan, koordinasi tubuh, serta kemampuan bermain dalam kelompok dengan menerapkan aturan yang disiplin.

11. Sepak Takraw

Meskipun bukan asli dari Indonesia, sepak takraw adalah olahraga tradisional yang sangat populer di Asia Tenggara dan dapat melatih keterampilan bola kaki dan kerja tim.

12. Engklek

Mengajarkan keseimbangan, kelincahan, serta kemampuan merencanakan langkah-langkah dengan strategi.

Integrasi Permainan Tradisional dalam Kurikulum PJOK tidak hanya menjadikan pembelajaran PJOK lebih menarik dan relevan, tetapi juga berkontribusi pada pelestarian warisan budaya lokal di kalangan generasi muda. Oleh karena itu, disarankan agar guru/pendidik mempertimbangkan integrasi permainan tradisional sebagai bagian integral dari kurikulum PJOK.

Mengintegrasikan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK memang memiliki banyak manfaat, tetapi ada beberapa tantangan yang perlu diatasi. Berikut adalah beberapa tantangan utama dalam mengintegrasikan permainan tradisional dalam PJOK:

1. Kurangnya Minat Siswa

- Tantangan: Siswa zaman sekarang cenderung lebih tertarik pada permainan modern atau digital, yang bisa membuat mereka kurang tertarik pada permainan tradisional.
- Solusi: Mengemas permainan tradisional dengan cara yang lebih menarik, misalnya dengan menggabungkan elemen permainan tradisional dan modern, atau mengadakan kompetisi yang melibatkan permainan tersebut.

2. Kurangnya Sumber Daya dan Fasilitas

- Tantangan: Banyak permainan tradisional memerlukan alat atau fasilitas khusus yang mungkin tidak tersedia di sekolah, seperti papan congklak, tali panjang, atau biji bekel.
- Solusi: Menggunakan bahan yang mudah didapat atau bahan alam yang ada di sekitar sekolah. Selain itu,

pengadaan alat permainan tradisional bisa dilakukan secara bertahap atau melalui kerja sama dengan pihak lain.

3. Kurangnya Pengetahuan dan Keterampilan Guru

- Tantangan: Beberapa guru PJOK mungkin tidak familiar dengan berbagai jenis permainan tradisional atau kurang memiliki keterampilan untuk memfasilitasi permainan tersebut dengan efektif.
- Solusi: Pelatihan atau workshop untuk guru agar mereka dapat memahami manfaat dan cara mengimplementasikan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Melibatkan masyarakat atau orang tua yang lebih mengenal permainan tradisional juga bisa membantu.

4. Kesulitan dalam Menyesuaikan Permainan dengan Kurikulum

- Tantangan: Permainan tradisional mungkin tidak selalu mudah disesuaikan dengan tujuan pembelajaran dalam kurikulum PJOK, terutama dalam hal pengukuran pencapaian kompetensi.
- Solusi: Menyesuaikan permainan tradisional dengan kompetensi dasar dalam kurikulum PJOK dan menjadikannya bagian dari pembelajaran yang lebih luas. Mengintegrasikan permainan tradisional dengan aktivitas lain yang mendukung pembelajaran fisik dan nilai-nilai sosial.

5. Perubahan Gaya Hidup dan Lingkungan

- Tantangan: Beberapa permainan tradisional membutuhkan ruang terbuka atau kondisi fisik yang cukup luas, sementara banyak sekolah yang terletak di perkotaan dengan fasilitas terbatas.
- Solusi: Mengadaptasi permainan tradisional agar dapat dimainkan di ruang yang terbatas, atau memilih permainan yang lebih sederhana dan dapat dilakukan di area yang lebih

kecil, seperti di dalam kelas atau halaman sekolah yang terbatas.

6. Persepsi Negatif terhadap Permainan Tradisional

- Tantangan: Ada anggapan bahwa permainan tradisional tidak relevan dengan kebutuhan perkembangan siswa yang lebih modern atau tidak sebanding dengan perkembangan teknologi.
- Solusi: Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya melestarikan budaya dan memanfaatkan permainan tradisional sebagai sarana pendidikan yang mendalam, tidak hanya fisik tetapi juga nilai-nilai sosial dan kebudayaan.

Menghadapi tantangan-tantangan tersebut memerlukan pendekatan yang kreatif, pemahaman yang lebih baik dari pihak guru dan siswa, serta integrasi yang harmonis antara tradisi dan kebutuhan zaman.

Permainan tradisional memiliki peran yang sangat penting dalam pembelajaran PJOK. Selain memberikan manfaat dalam pengembangan keterampilan fisik, permainan ini juga mengajarkan nilai-nilai sosial, emosional, dan kultural yang sangat berharga bagi pembentukan karakter siswa. Mengintegrasikan permainan tradisional dalam kurikulum PJOK dapat menjadi cara yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan keterampilan fisik siswa, sekaligus menjaga dan melestarikan budaya lokal. Untuk itu, penting bagi pendidik untuk memahami manfaat dan cara-cara mengimplementasikan permainan tradisional ini dalam pembelajaran untuk menciptakan suasana yang aktif, menyenangkan, dan mendidik bagi para siswa.

B. OLAHRAGA

Olahraga dalam pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Di

Indonesia pemerintah telah menetapkan program pendidikan olahraga yang bersamaan dengan program pendidikan akademik. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan kemampuan siswa dalam olahraga secara keseluruhan. Bahkan, dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan prestasi akademik siswa. Siswa yang aktif berolahraga memiliki nilai akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak aktif berolahraga.

Namun, perlu diingat bahwa tidak semua olahraga dapat memiliki efek positif yang sama terhadap pendidikan. Beberapa jenis olahraga dapat meningkatkan risiko cedera atau kecelakaan. Oleh karena itu, penting untuk memilih jenis olahraga yang aman dan sesuai dengan kemampuan seseorang.

Dalam meningkatkan peran olahraga dalam pendidikan, perlu adanya kerja sama antara sekolah, orang tua, dan masyarakat. Sekolah dapat menyediakan fasilitas olahraga yang memadai, sementara orang tua dapat memberikan dukungan dan bimbingan kepada anak-anaknya. Selain itu, masyarakat juga dapat berperan sebagai pembekal sumber daya dan dukungan bagi sekolah dan orang tua. Olahraga dapat memainkan peran penting dalam proses pendidikan. Dengan memilih jenis olahraga yang aman dan sesuai, serta dengan kerja sama, kita dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam olahraga dan meningkatkan prestasi akademik mereka.

Siswa di sekolah dasar memerlukan olahraga yang menyenangkan, mudah dipelajari, dan tidak merugikan diri mereka sendiri (Cedera). Pilihan olahraga yang tepat bagi anak-anak di sekolah dasar adalah olahraga yang dapat dilakukan secara berkelompok. Namun, hal yang lebih penting yaitu seorang guru perlu memperhatikan tingkat umur dan kemampuan siswa tersebut sehingga menawarkan pilihan olahraga yang sesuai. Berikut ini beberapa cabang olahraga yang direkomendasikan untuk

pembelajaran PJOK di sekolah dasar beserta manfaatnya dan jenis keterampilan yang dikembangkan:

Tabel 1. Rekomendasi Cabang Olahraga

Olahraga	Deskripsi	Manfaat	Keterampilan yang Dikembangkan
Sepak Bola	Permainan tim yang menggunakan bola besar, bertujuan mencetak gol.	Meningkatkan kelincahan, koordinasi mata-kaki, dan keterampilan berlari.	Kerja sama tim, komunikasi, disiplin, kontrol bola, dan strategi.
Bola Basket	Permainan tim dengan tujuan memasukkan bola ke dalam ring lawan.	Meningkatkan kelincahan, keseimbangan, koordinasi mata-tangan.	Menggiring bola, passing, shooting, dan kerja sama tim.
Bola Voli	Permainan tim yang dimainkan dengan dua tim untuk memukul bola ke lapangan lawan.	Meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas, koordinasi, dan kelincahan.	Passing, servis, blok, kerja sama tim, dan pengaturan strategi.
Bola Kasti	Permainan dengan bola dan tongkat, mirip dengan baseball, di mana tim berusaha mencetak poin.	Meningkatkan ketangkasan, kecepatan, dan koordinasi mata-tangan.	Lari, lempar, tangkap bola, dan strategi permainan.

Handball	Permainan bola yang dimainkan dengan tangan, bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan.	Meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas, kelincahan, dan daya tahan.	Lempar, tangkap, sprint, dan kerja sama tim.
Lempar Bola	Permainan dengan melempar bola ke target tertentu.	Meningkatkan kekuatan otot dan koordinasi tangan-mata.	Lempar bola, ketepatan, dan kontrol diri.
Bola Pingpong	Permainan tenis meja antara dua pemain atau lebih.	Meningkatkan koordinasi tangan-mata, ketangkasan, dan fokus.	Refleks cepat, teknik dasar, dan ketepatan.
Bola Raket (Tenis)	Permainan dengan raket dan bola, di mana pemain berusaha memukul bola melewati net.	Meningkatkan kelincahan, kekuatan otot tangan, dan konsentrasi.	Ketepatan pukulan, koordinasi, dan kontrol bola.
Lari Estafet	Lomba lari yang dilakukan oleh beberapa orang dalam satu tim, dengan saling menyerahkan tongkat.	Meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan kerja sama tim.	Lari cepat, koordinasi, dan kerjasama dalam tim.

Berenang	Olahraga air yang melibatkan gerakan tubuh di dalam kolam renang.	Meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan pernapasan.	Keterampilan renang, pernapasan, dan koordinasi tubuh.
-----------------	---	---	--

Catatan: Cabang olahraga di atas dapat disesuaikan dengan fasilitas yang tersedia di sekolah dan minat siswa.

C. E-SPORTS

E-Sport, atau yang sering dikenal dengan olahraga elektronik, telah muncul sebagai fenomena global yang tidak hanya menarik perhatian para gamer, tetapi juga menjadi topik yang semakin relevan dalam konteks pendidikan jasmani. Dalam beberapa tahun terakhir, integrasi e-sports ke dalam kurikulum pendidikan jasmani telah menimbulkan perdebatan tentang manfaat dan tantangan yang dihadapi. E-Sport menawarkan peluang unik untuk mengembangkan keterampilan kognitif, kerja sama tim, dan strategi, yang semuanya merupakan komponen penting dalam pendidikan jasmani.

E-Sports merupakan olahraga elektronik dimana aspek dari olahraga ini difasilitasi oleh sistem elektronik. Secara garis besar pengertian E-Sports adalah salah satu cabang olahraga yang tidak bertanding secara fisik, tapi lebih mementingkan strategi dalam pertandingan secara online melalui berbagai perangkat seperti komputer, TV, smartphone, dll. Aktivitas ini juga dapat dipertandingkan tanpa pemain harus bertatap muka.

Dalam dunia pendidikan, E-Sports sudah mulai dijadikan sebagai salah satu wadah dalam menyalurkan minat dan bakat serta pembentukan karakter siswa. Di beberapa Negara E-Sports sudah menjadi salah satu komponen yang diperhitungkan dalam pelaksanaan proses pembelajaran di sekolah. Contohnya negara

yang telah menggunakan E-Sport adalah Norwegia, Swedia, Korea, dan masih banyak negara lainnya. Di Indonesia beberapa sekolah menjadikan E-Sports sebagai salah satu kegiatan Ekstrakurikuler (Waldi & Irwan, 2018).



Gambar 18. Ilustrasi tentang Konsep E-sports dalam Dunia Pendidikan

Pemerintah Indonesia turut aktif mendukung perkembangan E-Sports dengan menggelar Piala Presiden E-Sport pada tahun 2018 dan 2019 melalui Bekraf (Badan Ekonomi Kreatif). Piala Presiden E-sport 2019 menunjukkan komitmen penuh pemerintah dalam memfasilitasi turnamen profesional E-Sports dengan standar yang tinggi. Meskipun berbeda dengan olahraga konvensional yang menekankan kegiatan fisik, E-Sports tetap memiliki daya tarik, terutama di kalangan generasi muda. Pencapaian penting E-Sport terjadi ketika cabang olahraga ini diakui sebagai resmi dalam Asian Games 2018 dan tetap eksis dengan kehadirannya dalam SEA GAMES 2019 (Iqbal et al., 2024).

E-Sport untuk siswa sekolah dasar adalah topik yang semakin berkembang, terutama dengan meningkatnya minat anak-anak pada permainan video. Meskipun banyak orang mungkin menganggap E-sports hanya untuk remaja atau orang dewasa,

sebenarnya ada banyak manfaat yang bisa diperoleh siswa SD jika E-sports diperkenalkan dengan cara yang bijak.

Beberapa penelitian mengemukakan bahwa pengembangan keterampilan motorik dan kognitif permainan e-sports dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan keterampilan motorik dan kognitif siswa sekolah dasar (Prabawa et al., 2021). Selanjutnya ia juga mengemukakan bahwa melalui aktivitas bermain e-sports, siswa dapat melatih koordinasi mata-tangan, kecepatan reaksi, dan kemampuan berpikir strategis. Selain itu Integrasi e-sports dalam pembelajaran di sekolah dasar juga dapat digunakan sebagai media untuk menanamkan nilai-nilai karakter, seperti kerjasama, disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab (Kamaruddin, 2023). Guru dapat merancang aktivitas e-sports yang mendorong pengembangan karakter positif pada siswa. E-sports akan menjadi sebuah kegiatan yang bermanfaat dan kaya akan muatan nilai ketika kegiatan tersebut dilaksanakan secara terarah dan berkesinambungan, tentunya dengan adanya bimbingan dan pengawasan dari pihak sekolah.

Berikut adalah tabel permainan E-sports yang direkomendasikan untuk siswa sekolah dasar, beserta manfaatnya dan keterampilan yang dikembangkan:

Tabel 2. E-Sports Rekomendasikan untuk Siswa Sekolah Dasar

E-Sports	Deskripsi	Manfaat	Keterampilan yang Dikembangkan
Minecraft	Permainan dunia terbuka di mana pemain dapat membangun dan menjelajahi dunia virtual.	Meningkatkan kreativitas, pemecahan masalah, dan kolaborasi dalam tim.	Keterampilan membangun, berpikir kritis, kerjasama, dan perencanaan.
Roblox	Platform permainan	Mengembangkan kreativitas, kerja	Kolaborasi, keterampilan

	dengan berbagai game yang dibuat oleh pengguna, melibatkan pemain dalam berbagai aktivitas.	sama, dan keterampilan pemrograman dasar.	teknis, komunikasi, dan pemecahan masalah.
Rocket League	Permainan yang menggabungkan sepak bola dengan kendaraan beroda, di mana pemain mengendalikan mobil untuk mencetak gol.	Meningkatkan koordinasi mata-tangan, kelincahan, dan kerja sama tim.	Keterampilan motorik kasar, pengambilan keputusan cepat, dan strategi.
Mario Kart	Permainan balap yang melibatkan karakter kart untuk berlomba di lintasan sambil menggunakan item untuk menghalangi lawan.	Meningkatkan keterampilan koordinasi, pengambilan keputusan, dan refleks cepat.	Pengambilan keputusan, ketangkasan, serta pengaturan waktu dan strategi.
Among Us	Permainan tim yang melibatkan pemecahan misteri, di mana pemain harus bekerja sama untuk menemukan	Meningkatkan keterampilan komunikasi, kerja sama, dan berpikir kritis.	Pemecahan masalah, komunikasi, pengamatan, dan kepercayaan dalam tim.

	"penipu" di antara mereka.		
Animal Crossing	Permainan simulasi kehidupan di mana pemain membangun desa virtual dan berinteraksi dengan karakter lain.	Mengajarkan keterampilan manajemen waktu, kreativitas, dan kolaborasi.	Manajemen waktu, perencanaan, keterampilan sosial, dan kreativitas.
Super Smash Bros.	Permainan pertarungan yang melibatkan berbagai karakter dari berbagai franchise.	Mengembangkan refleks cepat, strategi, dan koordinasi tim.	Ketangkasan, pengambilan keputusan cepat, dan kerja sama dalam tim.

Catatan Penting:

- Durasi Waktu Bermain: Penting untuk memantau durasi waktu bermain agar tidak berlebihan. Siswa harus diajarkan untuk memainkan E-sports secara seimbang dengan kegiatan fisik dan akademis.
- Pengawasan Orang Tua dan Guru: Dalam memperkenalkan E-sports untuk siswa SD, pengawasan yang bijaksana sangat penting. Pastikan permainan yang dimainkan sesuai dengan usia dan mengajarkan nilai positif seperti fair play dan kerja sama.

E-Sports dapat menjadi alat pembelajaran yang menyenangkan dan bermanfaat, tetapi harus selalu dijaga agar tetap seimbang dengan aktivitas lain yang mendukung perkembangan fisik dan sosial anak-anak. Berikut beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam pengenalan E-Sports untuk siswa sekolah dasar:

1. Manfaat E-sports untuk Siswa SD

- Meningkatkan Keterampilan Kognitif: Bermain video game yang berbasis kompetisi bisa membantu siswa meningkatkan keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan strategi.
- Mengajarkan Kerja Sama Tim: Banyak permainan E-sports memerlukan kolaborasi antara pemain. Hal ini mengajarkan pentingnya kerja sama, komunikasi, dan menghargai peran masing-masing anggota tim.
- Mengembangkan Koordinasi Mata dan Tangan: Permainan video yang melibatkan kontrol seperti mouse atau joystick dapat meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan.
- Meningkatkan Ketekunan dan Fokus: E-sports mengajarkan siswa untuk tetap fokus dan tekun, terutama dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan dalam permainan.

2. Jenis Permainan E-sports yang direkomendasikan untuk Siswa SD

- Permainan Edukasi: Beberapa permainan E-sports yang didesain untuk pendidikan atau permainan yang menekankan pembelajaran sambil bermain dapat membantu meningkatkan pengetahuan anak-anak dalam berbagai bidang seperti matematika, bahasa, atau sains. Misalnya, Minecraft Education Edition atau Prodigy Math Game.
- Permainan Tim yang Ramah Anak: Permainan seperti Rocket League (sebuah game sepak bola dengan mobil) atau Mario Kart mengandung elemen kompetitif namun tetap mudah diakses oleh anak-anak dan mendorong kerja sama tim serta keterampilan motorik.

- Permainan Puzzle atau Strategi: Permainan seperti Chess.com atau Clash Royale yang melibatkan pemikiran strategi dan perencanaan.
3. Tantangan dan Pertimbangan
- Durasi Waktu Layar: Salah satu kekhawatiran utama terkait E-sports adalah jumlah waktu yang dihabiskan di depan layar. Untuk siswa SD, sangat penting untuk mengatur durasi waktu bermain game agar tidak mengganggu waktu belajar dan aktivitas fisik.
 - Pengawasan Orang Tua dan Guru: Pengawasan yang tepat dari orang tua dan guru sangat penting untuk memastikan bahwa permainan E-sports yang dimainkan sesuai dengan usia dan nilai-nilai yang ingin diajarkan. Ini juga untuk menghindari konten yang tidak pantas.
 - Keseimbangan antara E-sports dan Aktivitas Fisik: Meskipun E-sports dapat memiliki manfaat kognitif, sangat penting untuk menyeimbangkan waktu bermain game dengan olahraga fisik. Sebaiknya anak-anak tetap berpartisipasi dalam kegiatan fisik seperti olahraga tradisional dan aktivitas luar ruangan.
4. Mengintegrasikan E-Sports dalam Kurikulum
- Kegiatan Klub E-sports: Beberapa sekolah mulai membuka klub E-sports di mana siswa dapat berlatih dan bermain bersama dalam pengawasan guru. Ini memberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan tim dan juga keterampilan digital.
 - Penyelenggaraan Kompetisi E-sports: Mengadakan turnamen E-sports antar kelas atau antar sekolah dapat menjadi cara yang menyenangkan dan sehat untuk mengembangkan keterampilan kompetitif serta mempererat hubungan antar siswa.

E-sports memiliki potensi besar untuk menjadi alat pendidikan yang efektif, asalkan diintegrasikan dengan bijak dalam kurikulum. Dengan pendekatan yang tepat, e-sports dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan yang relevan untuk masa depan mereka dan mempersiapkan mereka untuk tantangan di dunia yang semakin digital.



BAB 7

PENDIDIKAN KESEHATAN

A. KEBERSIHAN PRIBADI

Kebersihan pribadi untuk siswa Sekolah Dasar dirancang untuk memberikan pemahaman, keterampilan, dan kebiasaan menjaga kebersihan diri secara mandiri. Materi kebersihan pribadi untuk siswa sekolah dasar sangat penting untuk ditanamkan sejak dini, mengingat usia ini merupakan masa keemasan bagi anak-anak untuk membentuk kebiasaan baik. Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di kalangan siswa sekolah dasar dapat dilakukan melalui berbagai metode edukasi yang efektif. Siswa yang tidak menjaga kebersihan diri akan mengalami gangguan kesehatan (Widianti, 2024).

Mengajarkan siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan tubuh, seperti mandi secara teratur, mencuci tangan dengan sabun, merawat gigi dan mulut, serta menjaga kebersihan pakaian dan rambut. Kebersihan tersebut dianggap penting agar mencegah penyakit seperti flu, diare, infeksi kulit, dan penyakit lainnya.

Sehingga siswa akan lebih merasa nyaman dan percaya diri saat beraktivitas sehari-harinya. Berikut ini beberapa contoh materi kebersihan pribadi/individu yang diterapkan pada siswa sekolah dasar;

Tabel 3. Materi Kebersihan Pribadi

No	Materi	Tindakan	Waktu	Ket
1.	Kebersihan Tubuh	Cuci tangan yang benar	• Sebelum dan sesudah makan. • Setelah menggunakan toilet. • Setelah bermain atau memegang benda kotor.	• Basahi tangan dengan air bersih. • Gunakan sabun, gosok telapak tangan, punggung tangan, dan sela-sela jari selama 20 detik. • Bilas hingga bersih dan keringkan dengan handuk atau tisu bersih.
		Mandi Secara Teratur	• Minimal dua kali sehari, pagi dan sore.	• Gunakan sabun untuk membersihkan seluruh tubuh. • Gosok tubuh dengan lembut, terutama bagian yang mudah berkeringat seperti ketiak, leher, dan kaki.

				• Bilas dengan air hingga bersih.
		Kebersihan Gigi dan Mulut	• Sikat gigi minimal dua kali sehari (pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur).	• Gunakan pasta gigi berfluorida dan sikat gigi yang sesuai. • Mencegah gigi berlubang dan bau mulut. • Membuat senyum sehat.
		Merawat Kuku	• Kuku panjang dapat menyimpan kuman dan kotoran.	• Potong kuku secara teratur, minimal satu kali seminggu. • Jangan menggigit kuku.
		Kebersihan Rambut	• Cuci rambut dua hingga tiga kali seminggu dengan sampo. • Sisir rambut dengan rapi setiap hari.	• Mencegah ketombe, rambut berminyak, atau kutu.

2.	Kebersihan Pakaian	Pakaian bersih membantu tubuh tetap sehat dan mencegah bau tidak sedap.	• Ganti pakaian setiap hari, terutama pakaian dalam. • Gunakan pakaian yang bersih dan sesuai dengan cuaca.	• Cuci sepatu dan sandal secara rutin. • Gunakan kaos kaki bersih setiap hari.
3.	Kebiasaan Sehat di Sekolah	Etika saat batuk atau bersin: • Tutup mulut dan hidung dengan siku atau tisu. • Buang tisu ke tempat sampah.	Tidak berbagi barang pribadi: • Hindari berbagi sikat gigi, handuk, atau sisir dengan teman.	Selalu menjaga kebersihan tempat duduk dan meja.

Catatan Guru:

- Metode Pengajaran
 - Ceramah singkat: Jelaskan pentingnya kebersihan dengan bahasa yang sederhana.
 - Video edukasi: Tampilkan video cara menjaga kebersihan diri.
 - Permainan: Contohnya, tebak gambar alat kebersihan.
 - Tugas rumah: Mencatat kebiasaan kebersihan yang sudah dilakukan selama seminggu.
- Praktik Langsung
 - Simulasi cuci tangan dengan sabun.
 - Latihan sikat gigi bersama.
 - Demonstrasi cara memotong kuku dengan benar.
 - Diskusi tentang pentingnya mengganti pakaian dalam setiap hari.

Secara keseluruhan, materi kebersihan pribadi untuk siswa sekolah dasar harus dirancang dengan pendekatan yang komprehensif, melibatkan berbagai metode edukasi, serta dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat mengembangkan kebiasaan hidup bersih dan sehat yang akan bermanfaat bagi kesehatan mereka dimasa depan.

B. *BODY MASS INDEKS (BMI)*

Sebagai seorang guru, memahami Body Mass Index (BMI) adalah hal penting dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan siswa. *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh adalah pengukuran yang digunakan untuk menentukan apakah seseorang memiliki berat badan yang sehat berdasarkan perbandingan berat badan dan tinggi badan (Idris et al., 2023). BMI sering digunakan sebagai indikator untuk mengetahui apakah seseorang memiliki berat badan yang sehat, berlebih, atau kurang. Meskipun BMI tidak

secara langsung mengukur lemak tubuh, namun bisa memberikan gambaran umum tentang status gizi seseorang.

Pengenalan tentang *Body Mass Index* (BMI) ditingkat Sekolah Dasar (SD) disesuaikan dengan usia dan pemahaman anak-anak yang masih dalam tahap dasar. Materi ini bertujuan untuk mengenalkan konsep berat badan sehat dan pentingnya menjaga pola hidup sehat, serta memberi pemahaman yang sederhana dan menyenangkan tentang cara mengetahui apakah berat badan mereka sesuai dengan tinggi badan mereka. Interpretasi BMI pada anak-anak berbeda dari orang dewasa, karena memperhitungkan usia dan jenis kelamin dalam penilaiannya. Berikut adalah materi BMI untuk siswa SD yang dapat diajarkan dengan cara yang mudah dipahami dan menyenangkan:

1. Kegunaan BMI untuk Siswa SD

- Membantu memantau apakah anak tumbuh secara optimal sesuai usianya.
- Menemukan risiko kekurangan gizi, obesitas, atau gangguan pertumbuhan lainnya.
- Memberikan panduan bagi guru, orang tua, atau ahli gizi untuk mengambil langkah meningkatkan pola makan dan aktivitas anak.

2. Cara Menghitung BMI

Untuk menghitung BMI, kita menggunakan rumus sederhana:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

- Berat badan: Gunakan timbangan digital dengan satuan kilogram (kg). Pastikan siswa tidak menggunakan alas kaki dan pakaian yang terlalu tebal.
- Tinggi badan: Ukur tinggi badan siswa menggunakan alat pengukur tinggi (*stadiometer*) dalam satuan meter (m). Pastikan siswa berdiri tegak tanpa alas kaki.

3. Contoh Perhitungan BMI untuk siswa sekolah dasar

- Berat badan: 30 kg.
- Tinggi badan: 1.2 meter.

$$\text{BMI} = \frac{30}{1.2^2} = \frac{30}{1.44} = 20.83$$

Jika anak tersebut adalah laki-laki berusia 8 tahun, maka hasil BMI dibandingkan dengan grafik pertumbuhan. Jika berada di persentil ke-90, anak dikategorikan sebagai kelebihan berat badan.

4. Kategori BMI untuk Anak-anak dan Remaja

Setelah BMI dihitung, kita dapat mengetahui apakah berat badan kita dalam kategori sehat atau tidak. Untuk anak-anak dan remaja, BMI dibagi menjadi beberapa kategori sebagai berikut:

- BMI < 18,5: Terlalu Kurus (Underweight)
Jika BMI kita lebih kecil dari 18,5, itu berarti berat badan kita kurang, dan kita perlu makan lebih banyak makanan sehat.
- BMI 18,5 - 24,9: Normal / Sehat (Normal Weight)
Jika BMI kita berada di antara 18,5 dan 24,9, itu berarti berat badan kita sudah sehat dan sesuai dengan tinggi badan.
- BMI 25 - 29,9: Kelebihan Berat Badan (Overweight)
Jika BMI kita lebih dari 25, berarti kita memiliki sedikit kelebihan berat badan, dan mungkin perlu lebih banyak bergerak dan makan makanan sehat.
- BMI ≥ 30: Obesitas
Jika BMI kita lebih dari 30, itu berarti berat badan kita jauh lebih banyak daripada yang seharusnya, dan kita harus segera berkonsultasi dengan orang tua atau dokter untuk membantu mengatur pola makan dan olahraga yang sehat.

5. Faktor yang Mempengaruhi BMI pada Anak

- Faktor internal:
 - Genetik.

- Percepatan pertumbuhan.
- Kondisi kesehatan (misalnya, masalah metabolisme).
- Faktor eksternal:
 - Pola makan (kualitas dan kuantitas makanan).
 - Aktivitas fisik.
 - Kebiasaan tidur.
 - Lingkungan (sekolah dan rumah).

BMI untuk siswa SD adalah alat penting untuk memantau status pertumbuhan dan kesehatan anak. Dengan memahami BMI dan pola hidup sehat, anak-anak akan lebih sadar akan pentingnya menjaga tubuh agar tetap sehat dan kuat untuk beraktivitas sehari-hari. Meski demikian, hasil BMI perlu dianalisis dengan grafik pertumbuhan sesuai usia dan jenis kelamin untuk memberikan gambaran yang lebih akurat. Edukasi dan dukungan dari sekolah dan keluarga sangat diperlukan untuk memastikan anak-anak mencapai BMI yang sehat.

C. NUTRISI DAN GIZI SEIMBANG

Meningkatnya prevalensi masalah kesehatan terkait pola makan yang tidak seimbang, seperti obesitas dan kekurangan gizi, penting bagi siswa untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya asupan gizi yang tepat. Pendidikan tentang nutrisi dan gizi seimbang sangat penting bagi siswa Sekolah Dasar karena masa ini merupakan periode pertumbuhan yang pesat (emas). Terutama anak yang berada di bawah umur 10 tahun memerlukan asupan nutrisi yang mencukupi untuk mendukung aktivitas dan pertumbuhan fisik dan mental yang cepat. Pemahaman tentang pola makan sehat membantu siswa menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan konsentrasi belajar, dan mendukung perkembangan fisik serta mental.

Oleh karena itu, pengintegrasian materi nutrisi dan gizi seimbang dalam kurikulum PJOK di sekolah dasar diharapkan dapat memberikan landasan yang kuat bagi anak-anak dalam mengambil keputusan yang sehat terkait pola makan mereka, serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang akan berlanjut hingga dewasa (Triardhana et al., 2022). Materi tentang nutrisi dan gizi seimbang bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar mengenai pentingnya gizi yang seimbang untuk kesehatan mereka.

Anak yang mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang akan memiliki tenaga yang lebih kuat, dan kemampuan belajar yang lebih baik. Selain itu, gizi seimbang juga dapat membantu siswa untuk menghindari penyakit kronis seperti diabetes melitus dan penyakit jantung. Secara umum gizi seimbang harus mengandung 5 kelompok makanan yang seimbang, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.



Gambar 19. Nutrisi Seimbang

Secara umum nutrisi adalah zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan energi, membangun jaringan tubuh, dan menjaga fungsi tubuh. Sedangkan gizi seimbang adalah pola makan yang mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sesuai, tanpa kekurangan atau kelebihan. Kedua hal tersebut saling berkaitan dan berkesinambungan. Berikut ini adalah tujuh jenis nutrisi utama yang harus dipahami siswa:

Tabel 4. Jenis-Jenis Nutrisi untuk Siswa Sekolah Dasar

No	Jenis Nutrisi	Fungsi Utama	Contoh Makanan
1.	Karbohidrat	Sumber energi utama bagi tubuh.	Nasi, roti, kentang, jagung, gandum.
2.	Protein	Membantu pertumbuhan dan memperbaiki jaringan tubuh.	Telur, ikan, daging, tempe, tahu, kacang-kacangan.
3.	Lemak	Sumber energi cadangan dan membantu penyerapan vitamin.	Alpukat, minyak zaitun, kacang-kacangan, santan.
4.	Vitamin	Mendukung fungsi tubuh seperti kekebalan, penglihatan, dan metabolisme.	Vitamin A (wortel), vitamin C (jeruk), vitamin D (sinar matahari), vitamin E (biji-bijian).
5.	Mineral	Membentuk tulang dan gigi, serta menjaga keseimbangan cairan tubuh.	Kalsium (susu), zat besi (bayam), kalium (pisang), magnesium (kacang almond).

6.	Serat	Membantu pencernaan dan mencegah sembelit.	Sayuran hijau, buah-buahan, gandum utuh.
7.	Air	Menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mencegah dehidrasi.	Air putih, sup, buah-buahan yang kaya air seperti semangka.

Ctt: Tabel ini dapat membantu siswa memahami jenis-jenis nutrisi yang mereka butuhkan untuk mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan aktivitas sehari-hari.

Berikut ini beberapa aktivitas pembelajar interaktif untuk siswa sekolah dasar:

1. Diskusi Kelompok

- Siswa membuat daftar makanan yang sering mereka konsumsi.
- Identifikasi apakah makanan tersebut termasuk makanan sehat atau tidak.

2. Permainan Edukatif

- Membuat "piring gizi seimbang" menggunakan gambar makanan.
- Lomba menyusun menu sehat.

3. Tugas Harian

- Siswa diminta mencatat makanan yang mereka konsumsi selama seminggu.
- Guru memberikan penilaian dan saran untuk perbaikan pola makan.

Berikut ini beberapa aktivitas pembelajar praktik materi gizi seimbang untuk siswa sekolah dasar;

1. Simulasi membuat menu sehat

Siswa diajak menyusun menu sarapan, makan siang, dan makan malam yang bergizi.

2. Olahraga ringan

Kombinasikan pembelajaran gizi dengan aktivitas fisik sederhana seperti senam atau permainan olahraga.

3. Edukasi tentang minuman sehat

Mengajarkan siswa memilih air putih daripada minuman manis.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang nutrisi, siswa tidak hanya dapat mendukung pertumbuhan fisik mereka, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan kognitif dan emosional yang lebih baik. Pendidikan yang efektif mengenai gizi seimbang dapat membantu mencegah masalah kesehatan terkait pola makan yang tidak seimbang, serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penting bagi para pendidik untuk terus mengembangkan dan mengimplementasikan pembelajaran yang mengedukasi siswa tentang nutrisi dan gizi seimbang, demi menciptakan generasi yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya pola makan yang baik.

D. KESEHATAN LINGKUNGAN

Kesehatan lingkungan merupakan salah satu topik yang menarik bagi anak-anak saat ini. Apalagi dalam era digital seperti sekarang, banyak anak-anak yang lebih suka menghabiskan waktu di rumah di depan layar daripada bermain di luar ruangan. Oleh karena itu, penting bagi anak-anak untuk memahami betapa pentingnya menjaga kesehatan lingkungan. Materi PJOK kesehatan lingkungan dapat dimulai dengan memahami apa itu lingkungan itu sendiri. Lingkungan adalah gabungan dari flora dan fauna yang hidup bersama di suatu tempat, baik itu di darat maupun di laut. Dengan memahami bahwa kita semua merupakan bagian dari lingkungan, anak-anak dapat memahami bagaimana mereka dapat membantu menjaga kelestarian lingkungan.

Materi pembelajaran PJOK di sekolah dasar juga membahas tentang aspek kesehatan lingkungan yang berperan penting dalam membentuk kesadaran siswa terhadap pentingnya lingkungan yang bersih dan sehat. Siswa diajarkan mengenai bagaimana menjaga kebersihan lingkungan, mengurangi sampah, dan memahami dampak polusi terhadap kesehatan, sehingga mereka dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih baik. Pemahaman tentang kesehatan lingkungan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas lingkungan, termasuk kebersihan, pengelolaan sampah, dan dampak aktivitas manusia terhadap ekosistem. Dengan mengintegrasikan materi kesehatan lingkungan dalam pembelajaran PJOK, diharapkan siswa dapat mengembangkan sikap peduli terhadap lingkungan, serta menerapkan perilaku sehat yang berkontribusi pada kesejahteraan diri dan masyarakat.

Tabel 5. Kesehatan Lingkungan untuk Siswa Sekolah Dasar

Aspek Kesehatan Lingkungan	Pengertian	Contoh Aktivitas	Manfaat
Kebersihan Air	Air yang bersih dan bebas dari pencemaran.	Tidak membuang sampah ke sungai, menggunakan air bersih.	Mencegah penyakit seperti diare dan infeksi kulit.
Kebersihan Udara	Udara yang bebas dari polusi dan bau tidak sedap.	Menanam pohon, tidak membakar sampah.	Meningkatkan kesehatan pernapasan dan kualitas hidup.

Pengelolaan Sampah	Cara mengelola sampah agar tidak mencemari lingkungan.	Memisahkan sampah organik dan anorganik, mendaur ulang.	Mengurangi pencemaran tanah dan air, mencegah banjir.
Kebersihan Tempat Tinggal	Membersihkan rumah dan lingkungan sekitar.	Menyapu, mengepel lantai, dan membuang sampah secara rutin.	Mencegah sarang nyamuk, tikus, dan kecoak.
Kebersihan Lingkungan Sekolah	Menjaga kebersihan kelas, halaman, dan fasilitas sekolah.	Membuat jadwal piket kebersihan, membersihkan meja dan kursi.	Menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan sehat.
Menghemat Air	Menggunakan air secukupnya untuk kebutuhan sehari-hari.	Mematikan keran setelah digunakan.	Menghindari pemborosan sumber daya air.
Menanam Pohon	Menanam dan merawat pohon atau tanaman di sekitar rumah/sekolah.	Mengikuti program penghijauan.	Meningkatkan kualitas udara dan lingkungan hijau.

Menghindari Polusi	Mencegah pencemaran udara, air, dan tanah.	Tidak membuang limbah atau sampah sembarangan.	Melindungi kesehatan manusia dan ekosistem.
--------------------	--	--	---

Ctt: Tabel ini dirancang untuk membantu siswa memahami berbagai aspek kesehatan lingkungan dan langkah-langkah sederhana yang dapat mereka lakukan untuk menjaga kebersihan dan kelestarian lingkungan di sekitar mereka.

E. PENCEGAHAN CEDERA & PERTOLONGAN PERTAMA

Cedera dan kecelakaan merupakan hal yang paling tidak diinginkan dialami oleh setiap individu, termasuk anak-anak yang masih berusia sekolah dasar. Oleh karena itu, sangat penting bagi pendidik dan orang tua untuk memahami bagaimana mencegah cedera dan memberikan pertolongan pertama kepada siswa sekolah dasar. Pencegahan cedera dapat dilakukan dengan mengetahui sumber potensi bahaya yang ada di lingkungan sekolah, seperti kemungkinan terjadinya kecelakaan saat aktivitas pembelajaran PJOK. Siswa sekolah dasar perlu diperingatkan tentang perilaku yang tidak aman dan mencegah kemungkinan terjadinya kecelakaan. Selain itu, persiapan diri sebelum melakukan kegiatan adalah sangat penting untuk mencegah cedera.

Cedera dalam aktivitas fisik dapat terjadi akibat berbagai faktor, termasuk teknik yang salah, kurangnya pemanasan, atau kondisi lingkungan yang tidak mendukung (Syifa et al., 2024). Oleh karena itu, pemahaman tentang cara mencegah cedera menjadi fundamental bagi siswa, agar mereka dapat menikmati kegiatan olahraga dengan aman dan efektif. Selain itu, pengetahuan mengenai pertolongan pertama sangat penting untuk memberikan respons yang cepat dan tepat saat cedera terjadi, yang dapat meminimalisir dampak jangka panjang pada kesehatan siswa.

Dengan demikian, integrasi materi pencegahan cedera dan pertolongan pertama dalam kurikulum PJOK di sekolah dasar akan mendukung keselamatan siswa, dan juga membekali mereka dengan keterampilan hidup yang berharga.

Materi Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama bertujuan untuk mengajarkan siswa cara menghindari kecelakaan saat beraktivitas serta langkah awal menangani cedera ringan. Pemahaman ini membantu siswa menjaga keselamatan diri dan memberikan bantuan kepada teman yang membutuhkan.

1. Langkah-Langkah Pertolongan Pertama

Tabel 6. Bentuk Cedera Olahraga dan Pertolongan Pertama

Bentuk Cedera	Penyebab	Gejala	Cara Penanganan
Luka Lecet	Gesekan kulit dengan permukaan kasar.	Kulit terkelupas, perih, sedikit berdarah.	Bersihkan dengan air bersih, oleskan antiseptik, tutup dengan plester atau perban.
Memar	Benturan dengan benda keras.	Area kulit berwarna kebiruan, nyeri.	Kompres dingin dengan kain berisi es untuk mengurangi bengkak.
Terkilir (<i>Sprain</i>)	Gerakan sendi yang tidak sesuai.	Bengkak, nyeri, sulit digerakkan.	Istirahatkan sendi, kompres dengan es, balut dengan perban elastis.

Kram Otot	Otot tegang akibat aktivitas berlebihan.	Rasa nyeri dan tegang di otot.	Peregangan ringan pada otot yang kram, pijat lembut, minum air putih.
Luka Tusuk/Goresan	Tertusuk benda tajam seperti paku.	Luka berdarah, nyeri pada area tertentu.	Bersihkan dengan air bersih, hentikan pendarahan, tutup dengan kain steril.
Hidung Mimisan	Benturan pada hidung atau terlalu lelah.	Darah keluar dari lubang hidung.	Duduk tegak, condongkan kepala ke depan, tekan bagian bawah hidung selama 5–10 menit.

Ctt: Tabel ini memberikan gambaran sederhana tentang berbagai cedera yang mungkin dialami siswa saat olahraga dan cara penanganannya. Guru atau pendamping harus selalu menyediakan kotak P3K dan memastikan siswa mendapatkan perawatan medis lebih lanjut jika cedera serius.

2. Peralatan Dasar Pertolongan Pertama

Siswa perlu mengetahui isi kotak P3K (Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan), seperti:

- Plester.
- Perban steril.
- Antiseptik cair.
- Kipas dan kasa steril.

- Salep luka bakar.
- Sarung tangan medis.

Berikut ini beberapa contoh bentuk implementasi dari aktivitas pembelajaran di sekolah dasar;

- Simulasi Pertolongan Pertama: Guru mempraktikkan cara menangani luka ringan atau mimisan. Siswa mencoba simulasi sederhana secara berkelompok.
- Diskusi Kelompok: Membahas potensi cedera dan cara mencegahnya di lingkungan sekolah.
- Permainan Edukasi: Kuis mengenali peralatan P3K dan cara menggunakannya.
- Proyek Mini: Siswa membuat poster tentang langkah-langkah pertolongan pertama.



BAB 8

PENDIDIKAN REKREASI

Meskipun pendidikan rekreasi tidak dianggap sebagai tugas rutin dalam proses pendidikan, akan tetapi pendidikan rekreasi memiliki peran yang sangat penting dalam tumbuh kembang anak. Pendidikan rekreasi adalah proses pembelajaran yang diselenggarakan di luar suasana pendidikan formal, yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan fisik, mental, dan sosial anak-anak (Siby & Kasingku, 2024). Dalam konteks sekolah dasar, pendidikan rekreasi dapat berupa kegiatan olahraga, seni, atau ekstrakurikuler.

Konsep pendidikan rekreasi ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan kesenangan, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan hidup yang penting, seperti kerja sama, kreativitas, dan kesehatan tubuh. Pendidikan rekreasi mengacu pada segala jenis aktivitas yang dirancang untuk memberi kesempatan kepada siswa untuk bersosialisasi dan mengembangkan keterampilan baru melalui permainan, olahraga, dan kegiatan lain yang

menyenangkan. Aktivitas rekreasi ini dilakukan di luar jam pelajaran formal biasanya dan memiliki tujuan yang lebih luas.

Pendidikan rekreasi dapat berkontribusi pada peningkatan motivasi belajar, pengembangan keterampilan kerja sama, serta pengurangan stres dan kecemasan di kalangan anak-anak. Pendidikan ini tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga pada pengembangan karakter, keterampilan sosial, dan kesehatan mental siswa. Dalam konteks ini, berbagai pendekatan dan metode pendidikan yang inovatif dapat diterapkan untuk meningkatkan pengalaman belajar siswa. Dengan demikian, penting untuk mengeksplorasi implementasi pendidikan rekreasi yang efektif di sekolah dasar, serta dampaknya terhadap perkembangan anak secara menyeluruh.

A. PRINSIP PENDIDIKAN REKREASI

Agar pendidikan rekreasi dapat berjalan efektif, prinsip-prinsip dasar yang mendasarinya harus diperhatikan dengan cermat. Dalam pelaksanaan prinsip pendidikan rekreasi di sekolah dasar, guru dapat menggunakan berbagai strategi untuk membantu siswa mengembangkan diri. Oleh karena itu, prinsip pendidikan rekreasi harus diterapkan dalam proses pelaksanaannya.

Berikut adalah beberapa prinsip utama pendidikan rekreasi di sekolah dasar:

1. Keselamatan dan Kesejahteraan

Keselamatan siswa adalah prioritas utama dalam pendidikan rekreasi. Semua kegiatan rekreasi yang diselenggarakan harus dirancang dan dilaksanakan dengan memperhatikan faktor keselamatan, baik itu dalam olahraga, permainan luar ruangan, atau kegiatan lainnya. Guru harus memastikan bahwa fasilitas yang digunakan aman, aturan permainan dipahami dengan baik,

dan ada pengawasan yang memadai selama kegiatan berlangsung.

2. Keterlibatan Aktif

Pendidikan rekreasi harus memastikan bahwa setiap siswa terlibat aktif dalam kegiatan yang dilakukan. Kegiatan rekreasi seharusnya tidak hanya bersifat pasif, seperti menonton atau mendengarkan, tetapi melibatkan partisipasi langsung siswa. Keterlibatan aktif ini penting untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mengembangkan keterampilan sosial anak-anak, seperti kerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan.

3. Keselarasan dengan Kebutuhan dan Minat Siswa

Kegiatan rekreasi di sekolah dasar harus sesuai dengan minat, usia, dan tahap perkembangan siswa. Hal ini penting agar siswa merasa tertarik dan tidak merasa terpaksa dalam mengikuti kegiatan tersebut. Oleh karena itu, guru perlu mengenal karakteristik siswa dan menyesuaikan jenis kegiatan yang dilakukan agar dapat memotivasi mereka untuk berpartisipasi dengan antusias.

4. Pendidikan yang Menyenangkan dan Positif

Pendidikan rekreasi harus menyenangkan dan bebas dari tekanan akademik. Tujuannya adalah untuk memberi kesempatan bagi siswa untuk bersantai, melepas penat dari rutinitas belajar formal, serta mempererat hubungan sosial mereka. Oleh karena itu, kegiatan yang menyenangkan sangat penting dalam menjaga motivasi dan partisipasi aktif siswa. Pendidikan rekreasi harus menciptakan suasana yang positif dan membangun rasa percaya diri siswa.

5. Menghargai Perbedaan dan Keberagaman

Pendidikan rekreasi di sekolah dasar harus inklusif dan menghargai keberagaman. Setiap anak, tanpa memandang latar belakang, kemampuan fisik, atau budaya, berhak untuk terlibat dalam kegiatan rekreasi yang diselenggarakan. Oleh karena itu,

penting bagi guru untuk merancang kegiatan yang dapat diakses oleh semua siswa, termasuk mereka yang memiliki kebutuhan khusus, serta menciptakan lingkungan yang inklusif di mana setiap anak merasa diterima dan dihargai.

6. Pengembangan Keterampilan Sosial

Kegiatan rekreasi di sekolah dasar merupakan kesempatan yang sangat baik untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa. Melalui aktivitas kelompok, seperti olahraga tim atau proyek kreatif, siswa diajarkan untuk berkomunikasi, bekerja sama, menghargai perbedaan, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang bijak. Pendidikan rekreasi juga membantu siswa mengembangkan keterampilan kepemimpinan, pengambilan keputusan, dan rasa tanggung jawab.

7. Evaluasi dan Refleksi

Setelah melaksanakan kegiatan rekreasi, penting untuk melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Ini bisa dilakukan melalui diskusi, refleksi bersama, atau pengamatan langsung terhadap partisipasi siswa. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah tujuan kegiatan rekreasi tercapai dan bagaimana aktivitas tersebut dapat diperbaiki untuk kegiatan dimasa depan. Evaluasi juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengungkapkan pengalaman mereka dan memberikan umpan balik yang berguna untuk meningkatkan kualitas pendidikan rekreasi.

Pendidikan rekreasi di sekolah dasar harus mengedepankan prinsip-prinsip yang memfokuskan pada keseimbangan antara kebutuhan fisik, emosional, dan sosial siswa. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini secara konsisten, pendidikan rekreasi tidak hanya memberikan kesenangan bagi anak-anak, tetapi juga menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari. Prinsip-prinsip tersebut

akan membantu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan mendukung perkembangan holistik siswa.

B. JENIS-JENIS AKTIVITAS REKREASI

Aktivitas rekreasi di sekolah dasar dirancang untuk mendukung perkembangan fisik, sosial, emosional, dan intelektual siswa. Berbagai jenis aktivitas rekreasi yang dapat diterapkan di sekolah dasar meliputi olahraga, seni, dan kegiatan lainnya. Aktivitas ini juga memberikan waktu istirahat dari rutinitas belajar yang padat, sehingga anak-anak dapat menikmati pengalaman belajar yang lebih menyenangkan.

Beragam jenis aktivitas rekreasi dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi, berkolaborasi, dan mengekspresikan diri mereka. Melalui aktivitas ini, anak-anak belajar tentang kerja sama, disiplin, dan rasa tanggung jawab. Dengan memahami jenis-jenis aktivitas ini, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendidik dan orang tua dalam merancang program rekreasi yang lebih efektif dan menyenangkan bagi anak-anak.

Berikut adalah beberapa jenis aktivitas rekreasi yang dapat diterapkan di sekolah dasar:

Tabel 7. Jenis Aktivitas Rekreasi Sekolah Dasar

Jenis Rekreasi	Item	Dampak yang Diharapkan
Aktivitas Olahraga	• Sepak Bola Mini • Bola Basket Mini • Lari Estafet • Senam Irama • Permainan Kasti • Badminton Dasar	Aktivitas olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik tetapi juga membantu anak-anak belajar tentang kerjasama, disiplin, dan sportivitas. Aktivitas ini dirancang

		agar sesuai dengan kemampuan fisik anak-anak dan sering dilakukan secara tim untuk meningkatkan kemampuan sosial.
Permainan Tradisional	• Engklek (lompat karet) • Petak Umpet • Bentengan • Congklak • Gobak Sodor	Permainan tradisional mengajarkan nilai-nilai budaya dan keterampilan sosial kepada anak-anak. Selain menyenangkan, permainan ini juga sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang rumit. Permainan tradisional ini memperkenalkan anak-anak pada kekayaan budaya lokal dan mengembangkan keterampilan motorik mereka.
Aktivitas Kreatif dan Seni	• Melukis dan Mewarnai • Membuat Kerajinan Tangan (seperti origami, kolase, atau membuat mainan sederhana) • Menyanyi atau Bermain Musik	Aktivitas seni melibatkan anak-anak dalam kegiatan yang merangsang kreativitas dan imajinasi. Kegiatan ini membantu anak-anak mengekspresikan diri dan

	• Drama atau Pementasan Tari • Membuat Proyek Seni Kelompok	mengembangkan rasa percaya diri mereka.
Aktivitas Luar Ruangan (<i>Outdoor Activities</i>)	• Piknik Edukatif (misalnya ke taman kota atau kebun binatang) • Berkemah di Halaman Sekolah • Permainan Eksplorasi Alam (seperti mencari jejak atau mempelajari flora dan fauna) • Outbound Mini (melibatkan permainan tim seperti tali-temali atau halang rintang)	Berinteraksi dengan alam dapat memberikan pengalaman rekreasi yang mendidik sekaligus menyenangkan. Kegiatan ini memberikan pengalaman langsung tentang lingkungan sekaligus menanamkan kesadaran akan pentingnya menjaga alam.
Permainan Edukatif	• Lomba Cerdas Cermat • Puzzle atau Permainan Logika • Permainan Bahasa (misalnya teka-teki silang atau permainan kata) • Simulasi atau Role-Playing (misalnya bermain peran sebagai dokter,	Permainan edukatif menggabungkan elemen belajar dengan rekreasi. Kegiatan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga meningkatkan keterampilan intelektual dan kreatif anak-anak.

	petani, atau tokoh lainnya)	
Permainan Air	• Balapan Mengisi Air • Lomba Tangkap Bola di Air • Permainan dengan Pistol Air	Permainan air harus dilakukan dengan pengawasan yang ketat untuk memastikan keselamatan siswa.

Jenis-jenis aktivitas rekreasi untuk sekolah dasar mencakup berbagai bentuk kegiatan yang dapat disesuaikan dengan minat, kebutuhan, dan kapasitas anak-anak. Dengan menggabungkan kegiatan fisik, kreatif, sosial, dan edukatif, pendidikan rekreasi dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan potensi siswa secara kompleks. Guru perlu memastikan bahwa kegiatan tersebut menyenangkan, inklusif, dan aman untuk semua anak.

C. IMPLEMENTASI PENDIDIKAN REKREASI DI SEKOLAH

Implementasi pendidikan rekreasi di lingkungan sekolah dasar diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, dimana siswa dapat berinteraksi dengan teman sebaya, mengembangkan kreativitas, serta meningkatkan kebugaran fisik melalui berbagai aktivitas rekreasi. Implementasi pendidikan rekreasi di sekolah dasar bertujuan untuk memberikan siswa pengalaman belajar yang seimbang melalui kegiatan yang mendukung kesehatan fisik, pengembangan sosial, kreativitas, dan relaksasi. Berikut adalah langkah-langkah implementasi yang dapat dilakukan:

1. Perencanaan Kegiatan yang Terstruktur

Sebelum melaksanakan pendidikan rekreasi, perencanaan yang terstruktur sangat diperlukan untuk memastikan keberhasilan kegiatan. Langkah perencanaan meliputi:

- Identifikasi Tujuan Kegiatan: Menentukan tujuan spesifik, seperti meningkatkan keterampilan motorik, sosial, atau kreativitas siswa.
- Pemilihan Jenis Kegiatan: Memilih kegiatan yang sesuai dengan usia dan minat siswa, seperti olahraga, permainan tradisional, seni, atau kegiatan alam.
- Penyusunan Jadwal: Menjadwalkan kegiatan rekreasi secara rutin, seperti mingguan, bulanan, atau pada acara khusus seperti pekan olahraga atau hari seni.

2. Penyediaan Fasilitas dan Peralatan

Fasilitas dan peralatan yang memadai sangat penting untuk mendukung pelaksanaan kegiatan rekreasi. Sekolah perlu menyediakan:

- Fasilitas Olahraga: Lapangan serbaguna, bola, raket, atau net.
- Alat Seni: Cat, kertas, alat musik, dan bahan kerajinan.
- Area Terbuka: Halaman sekolah, taman, atau ruang khusus untuk kegiatan outdoor.

Keamanan fasilitas harus diperhatikan untuk menghindari risiko cedera selama kegiatan.

3. Melibatkan Semua Pihak Terkait

Implementasi yang sukses memerlukan keterlibatan berbagai pihak, seperti:

- Guru: Sebagai fasilitator dan pembimbing kegiatan.
- Orang Tua: Untuk mendukung dan, jika memungkinkan, berpartisipasi dalam kegiatan seperti piknik atau acara seni.
- Komunitas Lokal: Mengundang praktisi seni, atlet, atau profesional untuk memberikan pelatihan singkat.

4. Pelaksanaan Kegiatan Rekreasi

Pada tahap pelaksanaan, hal-hal berikut perlu diperhatikan:

- Pendekatan Inklusif: Pastikan semua siswa, termasuk yang memiliki kebutuhan khusus, dapat berpartisipasi dalam kegiatan.
- Instruksi yang Jelas: Guru atau fasilitator harus memberikan arahan yang mudah dipahami.
- Pengawasan Ketat: Pastikan setiap kegiatan diawasi untuk menghindari risiko kecelakaan dan menjaga keterlibatan siswa.

5. Evaluasi dan Umpan Balik

Setelah kegiatan berlangsung, evaluasi perlu dilakukan untuk memastikan keberhasilan dan meningkatkan pelaksanaan di masa depan. Evaluasi dapat dilakukan melalui:

- Diskusi dengan Siswa: Mendengarkan pendapat mereka tentang kegiatan yang telah dilakukan.
- Pengamatan Guru: Mencatat respons, antusiasme, dan partisipasi siswa.
- Kuesioner atau Refleksi Tertulis: Menggunakan cara sederhana untuk mengetahui pendapat siswa dan orang tua.



BAB 9

MODIFIKASI PEMBELAJARAN PENJAS

Dalam proses pembelajaran, Guru Sekolah Dasar (SD) sering menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Salah satu cara untuk mengatasi persoalan ini adalah dengan melakukan modifikasi dalam pembelajaran. Modifikasi dalam pembelajaran adalah perubahan yang dilakukan guru untuk menyesuaikan pembelajaran dengan kebutuhan dan kemampuan siswa. Dengan memahami pentingnya modifikasi dalam pembelajaran PJOK, diharapkan dapat tercipta pengalaman belajar yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa (Batiurat et al., 2023).

Modifikasi dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan efektivitas proses belajar mengajar. Dalam konteks pendidikan, modifikasi merujuk pada penyesuaian metode, materi, media, dan strategi pengajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan

dan karakteristik siswa. Pada tingkat sekolah dasar, siswa berada dalam fase perkembangan fisik dan sosial yang krusial, penerapan modifikasi ini dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan responsif. Berikut ini adalah contoh-contoh modifikasi dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar:

A. ALAT/ MEDIA PERMAINAN

Modifikasi alat atau media permainan dalam PJOK di sekolah dasar bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan siswa, memudahkan pemahaman konsep, menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif, dan menyenangkan. Oleh sebab itu, perlu pemahaman seorang guru untuk modifikasi alat/media permainan PJOK sehingga menjadi lebih menarik dan efektif dalam penyerapan pembelajaran. Berikut ini beberapa ide modifikasi alat/ media pembelajaran PJOK:

Tabel 8. Modifikasi Alat/Media Permainan

No	Media/Alat	Deskripsi	Manfaat
1	Bola Modifikasi	Bola yang lebih ringan, lebih kecil, atau berbahan busa untuk permainan seperti voli, sepak bola, atau basket.	Memudahkan siswa pemula dalam menangkap, melempar, atau menendang bola tanpa rasa takut.
2	Alat Peraga Visual	Media seperti video, animasi, atau aplikasi interaktif untuk menjelaskan teknik gerakan	Memberikan pemahaman lebih mendalam melalui visualisasi gerakan.

		olahraga tertentu.	
3	Lintasan Mini untuk Atletik	Lintasan lari mini menggunakan tali atau pita warna-warni.	Menyesuaikan ukuran lintasan dengan ruang belajar yang tersedia.
4	Alat Kebugaran Portabel	Tali skipping, resistance band, atau bola gym yang mudah dibawa dan digunakan.	Mendorong siswa untuk berlatih di luar kelas.
5	Media Digital Interaktif	Aplikasi olahraga berbasis augmented reality (AR) atau platform pembelajaran interaktif seperti Kahoot Quizziz dll.	Meningkatkan keterlibatan siswa melalui teknologi.
6	Permainan Edukatif	Gabungan olahraga dengan konsep pembelajaran lain, seperti menjawab soal sebelum menendang bola.	Mengintegrasikan aspek kognitif dengan aktivitas fisik.

7	Target Berwarna	Target berwarna atau berbentuk hewan/objek menarik untuk kegiatan lempar tangkap.	Memotivasi siswa untuk fokus dan melatih koordinasi.
8	Lapangan Miniatur	Model lapangan mini dengan boneka untuk menjelaskan strategi permainan seperti sepak bola atau basket.	Mempermudah pemahaman siswa tentang posisi dan pergerakan pemain.

B. UKURAN LAPANGAN

Modifikasi ukuran lapangan merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran. Modifikasi ini tidak hanya berfungsi untuk menyesuaikan dengan kapasitas peserta didik, tetapi juga berperan dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran dan keterampilan motorik siswa. Dengan mempertimbangkan berbagai faktor seperti usia, tingkat kemampuan, dan tujuan pembelajaran, pengaturan ukuran lapangan dapat memberikan dampak signifikan terhadap pengalaman belajar siswa. Berikut adalah tabel modifikasi ukuran lapangan pembelajaran PJOK yang disesuaikan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, terutama bagi siswa sekolah dasar atau jika ruang yang tersedia terbatas:

Tabel 9. Modifikasi Ukuran Lapangan

No	Jenis Lapangan	Ukuran Standar	Ukuran Modifikasi	Manfaat
1	Lapangan Sepak Bola	100-110 m x 64-75 m	30-50 m x 20-30 m	Menyesuaikan dengan ruang yang tersedia dan mempermudah siswa dalam memahami permainan.
2	Lapangan Bola Voli	18 m x 9 m	12 m x 6 m	Memudahkan siswa pemula untuk berlatih teknik dasar seperti servis dan passing.
3	Lapangan Basket	28 m x 15 m	20 m x 10 m	Memper memudahkan pergerakan siswa dalam belajar dribbling, passing, dan shooting.
4	Lapangan Badminton	13.4 m x 6.1 m (ganda) / 13.4 m x 5.2 m (tunggal)	10 m x 5 m	Memudahkan siswa dalam menguasai teknik dasar seperti servis dan smash.
5	Lapangan Futsal	25-42 m x 16-25 m	15-20 m x 10-15 m	Mengakomodasi keterbatasan ruang dan memungkinkan siswa fokus pada teknik dasar.

6	Lapangan Atletik (Lari 100 m)	100 m (lintasan lurus)	50-70 m	Meningkatkan aksesibilitas untuk latihan lari di ruang terbatas tanpa mengurangi intensitas.
7	Lapangan Lompat Jauh	Panjang lintasan 40 m	Panjang lintasan 20-25 m	Mempermudah pelatihan lompat jauh di ruang yang terbatas.
8	Lapangan Gobak Sodor	9 m x 4 m	6 m x 3 m	Memungkinkan siswa bermain di area yang lebih kecil dengan aturan yang dimodifikasi.
9	Lapangan Bentengan	Tergantung luas area (30-40 m persegi)	15-20 m persegi	Menyesuaikan dengan ruang tersedia agar siswa tetap dapat bermain sambil melatih strategi tim.
10	Lapangan Kasti	70-80 m x 40 m	40-50 m x 20 m	Mempermudah siswa dalam memahami peraturan dasar dan melatih keterampilan di ruang terbatas.

Catatan:

1. Penyesuaian Ukuran: Modifikasi disesuaikan dengan kondisi lapangan, jumlah siswa, dan tujuan pembelajaran.

2. Manfaat Utama: Modifikasi ukuran lapangan bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan, partisipasi siswa, dan memaksimalkan pemahaman terhadap permainan.

Dengan pendekatan ini, keterbatasan ruang tidak lagi menjadi hambatan dalam pembelajaran PJOK.

C. JUMLAH PESERTA

Dalam pembelajaran PJOK, jumlah peserta yang terlibat dalam setiap sesi pembelajaran dapat mempengaruhi efektivitas metode pengajaran yang diterapkan. Modifikasi jumlah peserta dalam pembelajaran PJOK menjadi suatu hal yang krusial untuk dipertimbangkan, mengingat variasi dalam ukuran kelompok dapat memengaruhi interaksi sosial, keterlibatan siswa, serta pencapaian tujuan pembelajaran. Berikut ini adalah beberapa strategi/modifikasi yang dapat dilakukan:

Tabel 10. Modifikasi Jumlah Peserta

Metode Modifikasi	Tujuan	Deskripsi	Contoh Penerapan
Pembagian Kelompok (Kelompok Kecil)	Mengoptimalkan perhatian dan pengajaran.	Membagi siswa menjadi beberapa kelompok kecil untuk aktivitas yang berbeda, memberikan perhatian lebih pada setiap peserta.	Kelas dengan 30 siswa dibagi menjadi 3 kelompok, masing-masing 10 siswa, yang bergantian mengikuti aktivitas.
Pembelajaran Berbasis Stasiun	Memberikan variasi kegiatan dan lebih banyak	Membagi kelas menjadi beberapa stasiun dengan	Kelas dengan 30 siswa dibagi menjadi 5

	kesempatan pembelajaran.	aktivitas berbeda yang dijalani secara bergantian, memberikan banyak kesempatan.	stasiun, setiap stasiun menampung 6 siswa untuk pembelajaran kekuatan, kelincahan, dan lainnya.
Menggunakan Teknologi untuk Pengawasan	Menyesuaikan pembelajaran dengan jumlah peserta yang besar.	Memanfaatkan teknologi seperti aplikasi kebugaran atau perangkat wearable untuk memantau progres peserta secara lebih efisien meski jumlahnya banyak.	Menggunakan aplikasi untuk melacak kecepatan, jarak, atau detak jantung peserta saat melakukan aktivitas luar ruangan.
Pembelajaran Daring untuk Beberapa Kegiatan	Mengurangi jumlah peserta dalam kelas fisik.	Beberapa materi teori dapat diajarkan secara daring, mengurangi beban ruang fisik saat peserta mengikuti aktivitas yang lebih praktis di kelas.	Pembelajaran teori tentang gizi atau kebugaran dilakukan secara daring, sementara kegiatan fisik dilakukan di kelas.
Mengatur Jadwal Kelas Secara Bergantian	Membatasi jumlah peserta dalam satu sesi.	Membagi kelas menjadi beberapa sesi	Kelas 40 siswa dibagi menjadi dua

		sehingga jumlah peserta di setiap sesi menjadi lebih sedikit dan perhatian guru lebih maksimal.	sesi, masing-masing dengan 20 siswa untuk aktivitas fisik.
Penggunaan Ruang yang Lebih Banyak	Mengatasi keterbatasan ruang dan memaksimalkan aktivitas.	Menggunakan lebih dari satu ruang atau lapangan untuk mengakomodasi jumlah peserta yang banyak, agar aktivitas dapat dilakukan dengan optimal.	Kegiatan sepak bola, basket, atau voli dilakukan di beberapa lapangan secara bersamaan untuk menampung lebih banyak peserta.
Penyesuaian Materi Pembelajaran	Menyederhanakan materi agar mudah diterapkan dalam kelompok besar.	Menyesuaikan materi pembelajaran untuk memastikan semua peserta dapat ikut serta dalam kegiatan meskipun dengan jumlah yang banyak.	Menggunakan permainan yang lebih sederhana dan dapat dilakukan dalam kelompok besar, seperti lomba estafet atau permainan grup.

D. ATURAN PERMAINAN

Salah satu metode yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK adalah melalui modifikasi aturan permainan. Modifikasi ini mencakup perubahan dalam aturan dasar permainan dan melibatkan penyesuaian dalam berbagai aspek-aspek yang diperlukan. Dengan melakukan modifikasi aturan, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan adaptif, sehingga semua siswa, terlepas dari tingkat kemampuan fisik mereka, dapat berpartisipasi secara aktif. Serta bagaimana pendekatan ini dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik.

Melalui analisis yang mendalam, diharapkan guru dapat mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan responsif terhadap kebutuhan siswa. Berikut adalah beberapa contoh modifikasi aturan permainan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK:

Tabel 11. Modifikasi Aturan Permainan

Metode Modifikasi	Tujuan	Deskripsi	Contoh Penerapan
Rotasi Pemain	Mengoptimalkan keterlibatan semua peserta.	Memastikan semua peserta mendapatkan kesempatan yang sama untuk bermain dengan cara merotasi pemain secara berkala.	Dalam permainan sepak bola, lakukan rotasi setiap 5-10 menit agar setiap siswa mendapatkan kesempatan bermain.

Modifikasi Aturan Poin/Skor	Meningkatkan partisipasi dan memperpanjang permainan.	Mengubah sistem poin atau skor untuk membuat permainan lebih menarik atau adil bagi semua peserta.	Dalam permainan bola basket, buat sistem skor ganda untuk setiap gol yang dicetak (misalnya 2 poin menjadi 4 poin).
Penambahan Tantangan/Fitur Khusus	Menambah variasi dan membuat permainan lebih menarik.	Menambahkan tantangan atau fitur khusus yang berbeda dari aturan standar untuk melatih keterampilan tertentu.	Dalam permainan bola tangan, tambahkan tantangan seperti "setiap pemain harus melakukan 2 kali passing sebelum mencetak gol."
Menambah Aturan Keamanan	Menjamin keselamatan peserta saat bermain.	Menambah aturan keselamatan untuk mengurangi risiko cedera selama permainan.	Dalam permainan bola voli, tambahkan aturan agar pemain tidak boleh melompat lebih dari 1 meter untuk

			mencegah cedera.
Penggunaan Sistem Poin Terbalik	Memotivasi kerja sama dan strategi yang lebih baik.	Menggunakan sistem poin terbalik atau penalti bagi tim yang berperilaku tidak sportif atau tidak bekerja sama dengan baik.	Dalam permainan sepak bola, tim yang tertinggal dalam skor harus mencetak gol di area tertentu yang lebih sulit.
Aturan untuk Menambah Keterampilan Baru	Mendorong peserta belajar keterampilan baru.	Menambahkan aturan yang mendorong peserta untuk menguasai keterampilan baru, seperti passing yang lebih tepat atau dribbling yang lebih cepat.	Dalam permainan bola basket, atur aturan bahwa pemain hanya boleh mencetak gol setelah melakukan 3 kali passing berturut-turut.
Mengubah Jenis Permainan	Menambah variasi dan meningkatkan keterlibatan.	Mengubah jenis permainan atau cabang olahraga untuk variasi agar tidak monoton, dan dapat melatih	Ubah permainan sepak bola menjadi sepak bola tangan, atau permainan bola voli menjadi bola

		berbagai keterampilan.	voli pantai untuk variasi.
Menambahkan Permainan Berbasis Tim	Meningkatkan kerjasama dan strategi antar peserta.	Mengubah aturan permainan untuk lebih fokus pada kerja sama tim dan mengurangi elemen individu yang dominan.	Dalam permainan bola voli, atur aturan bahwa setiap tim harus melakukan minimal 5 kali passing sebelum mencoba menyerang.

E. DURASI/ WAKTU PERMAINAN

Durasi atau waktu permainan merupakan elemen penting yang dapat mempengaruhi efektivitas proses pembelajaran. Modifikasi durasi permainan tidak hanya berfungsi untuk menyesuaikan dengan kemampuan fisik dan psikologis peserta didik, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan, motivasi, serta pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan.

Dengan memahami bagaimana pengaturan waktu permainan dapat diadaptasi secara efektif, diharapkan dapat tercipta lingkungan belajar yang lebih dinamis dan responsif terhadap kebutuhan peserta didik. Sehingga dapat memberikan kontribusi yang signifikan dan berorientasi pada hasil belajar yang optimal. Selain itu, pendekatan yang fleksibel dalam modifikasi durasi permainan juga memungkinkan guru untuk mengevaluasi perkembangan siswa secara berkala dan menyesuaikan strategi pengajaran sesuai dengan kebutuhan individu. Berikut adalah

beberapa cara untuk memodifikasi durasi waktu dalam pembelajaran PJOK:

Tabel 12. Modifikasi Durasi/Waktu Permainan

Metode Modifikasi	Tujuan	Deskripsi	Contoh Penerapan
Mengurangi Durasi Aktivitas	Menyesuaikan dengan tingkat kebugaran atau fokus siswa.	Mengurangi durasi aktivitas fisik atau permainan untuk menghindari kelelahan, terutama bagi siswa yang baru memulai atau kurang dalam kebugaran fisik.	Dalam permainan bola basket, durasi setiap babak dikurangi menjadi 10 menit agar siswa tidak kelelahan dan tetap fokus.
Menambah Durasi Aktivitas	Memberikan kesempatan belajar lebih lama.	Menambah durasi aktivitas untuk memberikan waktu yang lebih banyak bagi siswa untuk belajar dan meningkatkan keterampilan fisik mereka.	Pada kegiatan lari, durasi belajar bisa ditambah menjadi 20 menit agar siswa bisa belajar lebih lama untuk meningkatkan stamina.
Penggunaan Ronde (Putaran) dengan	Mengoptimalkan keterlibatan	Membagi durasi menjadi ronde-ronde	Dalam permainan futsal, buat

Durasi Lebih Singkat	siswa dengan variasi waktu.	pendek untuk memastikan setiap siswa tetap aktif dan tidak kehilangan fokus.	ronde 5 menit per tim dengan rotasi pemain, memberi kesempatan setiap pemain berpartisipasi aktif.
Modifikasi Durasi Waktu Istirahat	Memperbaiki pemulihan dan meningkatkan efisiensi waktu.	Mengatur durasi waktu istirahat yang lebih singkat atau lebih panjang, tergantung pada intensitas belajar dan tujuan pemulihan.	Setelah 15 menit belajar intensif, beri waktu istirahat 5-10 menit agar siswa bisa pulih sebelum melanjutkan aktivitas.
Pembelajaran dengan Durasi Rotasi	Memastikan setiap siswa terlibat dalam berbagai kegiatan.	Membagi waktu ke dalam rotasi kegiatan, memungkinkan siswa belajar berbagai keterampilan dengan durasi yang lebih singkat di setiap stasiun.	Jika kelas terdiri dari 30 siswa, buat 5 stasiun dengan durasi 6 menit di setiap stasiun untuk belajar keterampilan berbeda.
Durasi Berdasarkan Tujuan Pembelajaran	Menyesuaikan durasi untuk fokus pada	Menentukan durasi berdasarkan	Jika tujuan untuk mengajarkan

	keterampilan tertentu.	tujuan pembelajaran, apakah untuk pembelajaran keterampilan, pengenalan olahraga, atau pembelajaran teori tentang kesehatan.	teknik dasar sepak bola, durasi belajar dribbling atau passing bisa lebih lama dibandingkan pembelajaran permainan.
Menggunakan Durasi Bertahap	Menyesuaikan durasi seiring dengan perkembangan keterampilan.	Memulai dengan durasi yang lebih singkat, lalu secara bertahap meningkatkan durasi seiring dengan meningkatnya kemampuan fisik dan keterampilan siswa.	Pada pembelajaran lari, mulai dengan durasi 10 menit di minggu pertama dan tingkatkan menjadi 20 menit seiring kemajuan siswa.
Durasi Sesi Pembelajaran yang Fleksibel	Menyesuaikan durasi sesuai kebutuhan kelas atau situasi.	Durasi pembelajaran dapat disesuaikan secara fleksibel tergantung pada dinamika kelas atau keadaan, misalnya cuaca	Jika cuaca buruk, durasi pembelajaran di luar ruangan bisa dipersingkat dan dipindahkan ke kegiatan dalam

		atau waktu yang tersedia.	ruangan yang lebih cepat.
--	--	---------------------------	---------------------------

F. MENGATUR TINGKAT KESULITAN

Tingkat kesulitan dalam pembelajaran PJOK sering kali menjadi tantangan bagi pendidik dan peserta didik. Modifikasi tingkat kesulitan dalam pembelajaran PJOK menjadi suatu kebutuhan untuk memastikan bahwa semua siswa, terlepas dari kemampuan fisik dan kognitif mereka, dapat berpartisipasi secara aktif dan memperoleh manfaat maksimal dari proses pembelajaran. Penting bagi seorang guru yang dapat disesuaikan tingkat kesulitan dengan kebutuhan individu siswa, sehingga setiap peserta didik merasa termotivasi dan mampu mencapai tujuan pembelajaran mereka.

Dengan memahami dan menerapkan modifikasi tingkat kesulitan pembelajaran yang tepat, diharapkan pembelajaran PJOK dapat menjadi lebih inklusif dan efektif, serta mendukung perkembangan menyeluruh siswa di lingkungan pendidikan. Berikut adalah beberapa cara untuk memodifikasi tingkat kesulitan dalam pembelajaran PJOK:

Tabel 13. Modifikasi Tingkat Kesulitan

Metode Modifikasi	Tujuan	Deskripsi	Contoh Penerapan
Mengurangi Jumlah Gerakan atau Teknik	Menyesuaikan tingkat kesulitan gerakan dengan kemampuan siswa.	Mengurangi jumlah atau kompleksitas teknik yang diajarkan untuk siswa dengan kemampuan lebih rendah.	Dalam pembelajaran bola voli, atur agar peserta pemula hanya fokus pada passing dasar, tanpa menggabungkann

			ya dengan teknik smes.
Menggunakan Teknik Pembelajaran Bertahap	Membangun keterampilan dari yang mudah ke yang lebih sulit.	Mengajarkan keterampilan atau gerakan secara bertahap, dimulai dengan yang dasar sebelum berlanjut ke teknik yang lebih sulit dan kompleks.	Dalam pelajaran renang, mulai dengan belajar pernapasan dan gerakan kaki di air sebelum belajar teknik renang yang lebih rumit.
Menambah Tantangan secara Bertahap	Meningkatkan tingkat kesulitan seiring dengan kemajuan siswa.	Memberikan tantangan yang lebih besar atau lebih kompleks setelah siswa berhasil menguasai keterampilan dasar atau teknik sebelumnya.	Setelah siswa dapat menguasai dribbling bola dengan baik, tambahkan tantangan seperti berlari sambil menggiring bola melewati rintangan.
Fokus pada Keterampilan Tertentu	Meningkatkan fokus pada satu keterampilan pada satu waktu.	Mengubah fokus belajar pada satu keterampilan tertentu yang lebih sederhana sebelum memperkenalkan	Jika tujuan adalah mengajarkan passing pada sepak bola, fokuskan belajar hanya pada passing jarak dekat dulu, sebelum

		an keterampilan lain yang lebih sulit.	menambahkan teknik passing jarak jauh atau crossing.
Modifikasi Kecepatan Belajar	Menyesuaikan kecepatan belajar dengan tingkat kemampuan peserta.	Mengurangi kecepatan belajar untuk peserta yang lebih pemula atau meningkatkan kecepatan untuk peserta yang lebih berpengalaman agar mereka tetap tertantang.	Dalam pembelajaran lari, peserta yang lebih berpengalaman dapat diminta untuk berlari dengan kecepatan lebih tinggi, sementara yang pemula diberikan kecepatan yang lebih rendah.



BAB 10

METODOLOGI PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Metodologi pengajaran pendidikan jasmani merujuk pada pendekatan, strategi, dan teknik yang digunakan oleh pendidik untuk mengembangkan keterampilan fisik, meningkatkan kebugaran tubuh, dan membentuk sikap positif terhadap olahraga dan aktivitas fisik siswa. Dalam pengajaran pendidikan jasmani, seorang guru perlu memilih dan mengadaptasi berbagai metode pengajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran, karakteristik siswa, serta kondisi dan fasilitas yang tersedia.

Metodologi pengajaran pendidikan jasmani sangat beragam dan dapat disesuaikan dengan tujuan pembelajaran dan kebutuhan siswa. Setiap metode memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing, sehingga penting bagi guru untuk memilih metode yang paling tepat sesuai dengan karakteristik siswa dan konteks pembelajaran.

A. METODE DEMONSTRASI

Metode demonstrasi adalah salah satu pendekatan yang sering digunakan dalam pengajaran pendidikan jasmani, dimana guru memberikan contoh langsung mengenai keterampilan fisik atau gerakan tertentu yang harus dipelajari oleh siswa. Dalam metode ini, guru memperagakan cara melaksanakan gerakan atau teknik dasar tertentu, kemudian siswa menirunya dengan harapan mereka dapat memahami dan mempraktikkannya secara langsung.

1. Karakteristik Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi memiliki beberapa karakteristik utama, di antaranya:

- **Penyampaian Visual:** Guru memberikan contoh yang jelas dan terlihat oleh seluruh siswa. Proses ini mengandalkan kemampuan visual siswa untuk memahami bagaimana gerakan atau teknik yang akan dilakukan.
- **Praktik Langsung:** Setelah guru mendemonstrasikan gerakan, siswa langsung mempraktikkannya dengan pengawasan dan bimbingan dari guru.
- **Feedback dan Koreksi:** Guru memberikan umpan balik (*feedback*) kepada siswa yang telah melakukan gerakan untuk memperbaiki teknik atau meningkatkan keterampilan mereka.

2. Langkah-langkah Pengajaran Menggunakan Metode Demonstrasi

- **Persiapan:**
 - Pastikan ruang kelas atau lapangan sudah siap dengan fasilitas yang mendukung.
 - Tentukan gerakan atau teknik yang akan didemonstrasikan, misalnya gerakan dasar dalam senam, teknik dasar dalam olahraga bola, atau keterampilan koordinasi motorik.

- Pendahuluan:
 - Guru memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan dari demonstrasi dan pentingnya keterampilan yang akan dipelajari.
 - Menyampaikan secara singkat manfaat dari keterampilan tersebut bagi kebugaran atau kegiatan sehari-hari.
- Demonstrasi oleh Guru:
 - Guru melakukan demonstrasi gerakan atau teknik dengan jelas dan perlahan, memastikan semua siswa dapat melihat dan memahami gerakan tersebut.
 - Gerakan harus diperagakan dengan detail, mencakup posisi tubuh, teknik pernafasan, langkah-langkah yang harus diikuti, dan aspek teknis lainnya.
 - Guru dapat melakukan demonstrasi lebih dari satu kali jika diperlukan, agar siswa dapat melihat dengan lebih jelas.
- Praktik oleh Siswa:
 - Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang telah didemonstrasikan. Guru memberikan petunjuk atau instruksi tambahan jika diperlukan.
 - Siswa dapat belajar dalam kelompok kecil atau individu tergantung pada jenis keterampilan yang dipelajari.
- Pemberian Umpan Balik (*Feedback*):
 - Guru memberikan umpan balik positif maupun koreksi terhadap teknik yang dilakukan siswa.
 - Umpan balik dapat berupa saran untuk memperbaiki postur, gerakan yang kurang tepat, atau cara melaksanakan teknik dengan lebih efektif.
- Praktik Mandiri dan Evaluasi:
 - Siswa melakukan pembelajaran secara mandiri atau dalam kelompok, dimana guru melakukan pengawasan.

- Guru mengamati perkembangan keterampilan siswa dan memberikan evaluasi terhadap performa mereka.
- Penutupan:
 - Guru merangkum keterampilan yang telah dipelajari dan memberikan motivasi kepada siswa untuk terus belajar.
 - Memberikan tugas atau pembelajaran lanjutan untuk membantu siswa mengasah keterampilan yang sudah diajarkan.

3. Keunggulan Metode Demonstrasi

- Visualisasi yang Jelas: Siswa bisa langsung melihat bagaimana gerakan dilakukan secara benar, sehingga mereka bisa meniru dengan lebih mudah.
- Pengajaran yang Efektif: Demonstrasi memungkinkan siswa untuk langsung mempraktikkan teknik yang diajarkan, meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka.
- Mempercepat Pemahaman: Metode ini membantu siswa yang lebih cenderung belajar secara visual, sehingga mempercepat proses pembelajaran.
- Koreksi Langsung: Guru dapat mengoreksi kesalahan teknik siswa secara langsung selama praktik, yang memungkinkan siswa memperbaiki teknik mereka lebih cepat.

4. Kelemahan Metode Demonstrasi

- Keterbatasan Waktu: Dalam waktu terbatas, guru mungkin tidak bisa mendemonstrasikan semua aspek keterampilan atau teknik secara rinci.
- Tergantung pada Kemampuan Guru: Keberhasilan metode ini sangat bergantung pada keterampilan dan kemampuan guru dalam melakukan demonstrasi secara efektif.
- Tidak Semua Siswa Mampu Meniru dengan Tepat: Beberapa siswa mungkin kesulitan meniru gerakan meski telah melihat demonstrasi, sehingga membutuhkan bimbingan lebih lanjut.

Metode demonstrasi adalah cara yang sangat efektif dalam pengajaran pendidikan jasmani, karena dapat memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana sebuah gerakan atau teknik dilakukan. Dengan adanya demonstrasi yang tepat, siswa dapat mempelajari keterampilan fisik dengan lebih cepat dan akurat. Oleh karena itu, pengajaran melalui demonstrasi harus dilakukan dengan jelas, perlahan, dan dengan umpan balik yang konstruktif untuk memastikan siswa memahami dan dapat mengaplikasikan teknik tersebut dengan benar.

B. METODE DISKUSI

Metode diskusi adalah salah satu metode pengajaran yang melibatkan interaksi aktif antara guru dan siswa dalam berbagi pengetahuan, pengalaman, serta pemahaman mengenai topik tertentu. Dalam pendidikan jasmani, metode ini digunakan untuk menggali pemahaman siswa tentang konsep-konsep yang lebih teoritis seperti kesehatan, kebugaran, teknik olahraga, dan nilai-nilai olahraga, serta untuk mendorong siswa berpikir kritis, bertanya, dan berpendapat mengenai berbagai topik terkait jasmani.

1. Karakteristik Metode Diskusi

- **Interaktif:** Melibatkan percakapan dua arah antara guru dan siswa, atau antara siswa dengan siswa.
- **Kolaboratif:** Siswa berinteraksi dalam kelompok kecil atau besar untuk berbagi ide dan pendapat.
- **Kritis dan Reflektif:** Siswa diajak untuk berpikir lebih dalam tentang suatu topik, menyampaikan pendapat mereka, dan mendengarkan pendapat orang lain.
- **Tujuan Pembelajaran:** Meningkatkan pemahaman konsep-konsep yang berkaitan dengan kesehatan jasmani, kebugaran, dan olahraga.

2. Langkah-langkah Pengajaran Menggunakan Metode Diskusi

- **Persiapan:**
 - Tentukan topik diskusi yang relevan dengan materi yang akan dipelajari, misalnya: "Pentingnya Pemanasan Sebelum Olahraga," "Manfaat Olahraga untuk Kesehatan Mental," atau "Aturan dalam Permainan Sepak Bola."
 - Siapkan beberapa pertanyaan kunci untuk memulai diskusi dan memberi arah percakapan.
- **Pendahuluan:**
 - Guru menjelaskan tujuan dari diskusi dan memberikan gambaran umum mengenai topik yang akan dibahas.
 - Berikan penjelasan singkat mengenai konsep dasar yang berkaitan dengan topik untuk memastikan siswa memiliki pengetahuan awal sebelum berdiskusi.
- **Proses Diskusi:**
 - Pembagian Kelompok: Siswa bisa dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil atau bisa juga dilakukan diskusi terbuka di kelas.
 - Pertanyaan Pembuka: Guru mengajukan pertanyaan pemantik untuk memulai diskusi, misalnya: "Mengapa pemanasan itu penting sebelum olahraga?" atau "Apa yang terjadi pada tubuh kita saat kita tidak cukup bergerak?"
 - Pengelolaan Diskusi: Guru memfasilitasi diskusi dengan cara mengarahkan percakapan agar tetap fokus, memberi kesempatan bagi setiap siswa untuk berbicara, dan memastikan bahwa semua suara didengar.
 - Pencatatan dan Penyimpulan: Guru atau beberapa siswa dapat mencatat poin-poin penting yang muncul selama diskusi untuk dirangkum diakhir sesi.

- Penutupan:
 - Guru menutup diskusi dengan merangkum hasil pembicaraan dan menarik kesimpulan berdasarkan ide-ide yang disampaikan oleh siswa.
 - Jika diperlukan, guru memberikan klarifikasi atau tambahan penjelasan untuk hal-hal yang belum jelas.
 - Guru dapat memberikan tugas atau pekerjaan rumah yang terkait dengan topik diskusi untuk memperdalam pemahaman siswa.
3. Keunggulan Metode Diskusi dalam Pendidikan Jasmani
- Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis: Diskusi membantu siswa untuk berpikir lebih kritis tentang topik yang diajarkan dan mendorong mereka untuk menyarankan solusi atau ide baru.
 - Meningkatkan Partisipasi Aktif: Dalam diskusi, siswa terlibat aktif, baik sebagai pendengar maupun sebagai pemberi pendapat. Hal ini dapat meningkatkan keterlibatan dan rasa memiliki terhadap proses pembelajaran.
 - Meningkatkan Kemampuan Komunikasi: Diskusi adalah latihan penting untuk mengasah keterampilan berbicara dan mendengarkan dengan baik, serta kemampuan untuk mengemukakan pendapat secara jelas dan sopan.
 - Pembelajaran Sosial: Diskusi memperkenalkan siswa pada berbagai perspektif, yang dapat memperkaya pengetahuan mereka. Mereka juga belajar untuk menghargai pendapat orang lain dan bekerja sama dengan teman-teman mereka.
 - Mendorong Refleksi Diri: Siswa diajak untuk merenung tentang pengaruh gaya hidup mereka terhadap kebugaran jasmani, serta berpikir tentang perubahan yang dapat mereka lakukan.

4. Kelemahan Metode Diskusi

- Tergantung pada Kemampuan Guru: Efektivitas diskusi sangat bergantung pada kemampuan guru dalam memimpin dan mengarahkan percakapan dengan baik. Guru harus mampu menjaga agar diskusi tetap relevan dan tidak melenceng dari topik.
- Siswa Malu atau Tidak Ingin Berbicara: Beberapa siswa mungkin merasa malu atau kurang percaya diri untuk berbicara dalam diskusi, yang bisa mengurangi partisipasi mereka.
- Kemungkinan Diskusi Tidak Terfokus: Jika tidak dikelola dengan baik, diskusi bisa menjadi terfokus pada masalah yang tidak relevan atau berlarut-larut tanpa mencapai kesimpulan yang jelas.
- Waktu yang Dibutuhkan: Diskusi memerlukan waktu lebih banyak dibandingkan dengan metode lain yang lebih langsung, dan ini bisa menjadi kendala dalam situasi waktu terbatas.

Metode diskusi dalam pengajaran pendidikan jasmani sangat efektif untuk menggali pemahaman siswa mengenai konsep-konsep teori yang mendasari praktik fisik. Selain itu, diskusi mendorong siswa untuk berpikir kritis, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan memupuk nilai-nilai kerja sama dan penghargaan terhadap pendapat orang lain. Dengan pengelolaan yang baik, metode ini dapat memperkaya proses pembelajaran dan memberi siswa kesempatan untuk lebih terlibat secara aktif dalam pendidikan jasmani.

C. METODE INKUIRI (*INQUIRY METHOD*)

Metode inkuiri adalah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada proses penemuan, eksplorasi, dan pengembangan pemahaman melalui pertanyaan, penyelidikan, dan eksperimen.

Dalam pengajaran pendidikan jasmani, metode inkuiri melibatkan siswa dalam proses belajar aktif, dimana mereka diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi konsep-konsep yang berkaitan dengan kebugaran fisik, teknik olahraga, atau prinsip-prinsip gerakan tubuh, melalui serangkaian pertanyaan atau masalah yang merangsang rasa ingin tahu mereka. Melalui inkuiri, siswa tidak hanya menerima informasi dari guru, tetapi juga mencari, menguji, dan mengonfirmasi pemahaman mereka sendiri.

1. Karakteristik Metode Inkuiri

- Pembelajaran Berbasis Pertanyaan: Siswa diajak untuk mengajukan pertanyaan dan mencari jawaban melalui eksperimen atau pengamatan langsung.
- Penemuan dan Eksplorasi: Siswa berperan aktif dalam menemukan solusi untuk masalah atau tantangan yang diberikan oleh guru, serta mengeksplorasi berbagai aspek fisik dan teori olahraga.
- Keterlibatan Aktif: Siswa dilibatkan dalam proses berpikir kritis, menganalisis informasi, dan membuat keputusan berdasarkan pengamatan mereka.
- Pendekatan Terbuka: Tidak ada jawaban tunggal atau cara yang benar; proses inkuiri mendorong siswa untuk berpikir secara kreatif dan inovatif dalam menemukan solusi.

2. Langkah-langkah Pengajaran Menggunakan Metode Inkuiri

- Pendahuluan dan Pemanasan
 - Guru memperkenalkan topik yang akan dipelajari, misalnya tentang bagaimana olahraga mempengaruhi tubuh atau pentingnya kebugaran fisik.
 - Guru mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang merangsang rasa ingin tahu siswa, seperti: "Apa yang terjadi pada tubuh kita saat kita berolahraga?" atau "Mengapa tubuh kita membutuhkan pemanasan sebelum olahraga?"

- Pemberian Masalah atau Tantangan
 - Guru memberikan masalah atau tantangan yang harus diselesaikan oleh siswa, misalnya:
 - Menyusun rutinitas senam yang baik untuk kebugaran jantung.
 - Meneliti dampak berbeda dari jenis-jenis olahraga terhadap berbagai kelompok otot tubuh.
 - Mengidentifikasi teknik yang benar dalam permainan bola tertentu dan mengujinya secara praktis.
 - Siswa diminta untuk bekerja dalam kelompok untuk mencari solusi, melakukan percobaan, atau mengamati fenomena yang terkait dengan masalah yang diberikan.
- Proses Penyelidikan dan Eksplorasi
 - Siswa melakukan penyelidikan atau eksperimen, baik secara individu maupun kelompok, untuk mencari jawaban dari pertanyaan yang diajukan.
 - Misalnya, jika pertanyaan adalah "Bagaimana pemanasan mempengaruhi performa olahraga?" siswa dapat diminta untuk melakukan dua sesi olahraga—satu dengan pemanasan terlebih dahulu, dan satu lagi tanpa pemanasan—lalu mengukur atau mengamati perbedaan hasilnya.
- Pengumpulan Data dan Observasi
 - Selama proses inkuiri, siswa akan mengumpulkan data melalui observasi langsung, percakapan dengan teman sekelas, atau eksperimen. Mereka mungkin mencatat hasil, membuat grafik, atau mendokumentasikan pengamatan mereka.
 - Misalnya, dalam eksperimen lari, siswa mengukur waktu tempuh mereka setelah pemanasan dan tanpa

pemanasan untuk melihat pengaruhnya terhadap kecepatan lari.

- Analisis dan Diskusi
 - Setelah pengumpulan data, siswa melakukan analisis untuk menarik kesimpulan tentang temuan mereka. Mereka menganalisis data dan melihat pola atau perbedaan yang muncul dari percobaan yang dilakukan.
 - Siswa kemudian berdiskusi dalam kelompok atau kelas untuk membagikan hasil temuan mereka dan saling membandingkan pengamatan serta interpretasi mereka.
 - Refleksi dan Penyimpulan
 - Guru mengarahkan siswa untuk merefleksikan proses pembelajaran yang telah dilakukan, seperti: "Apa yang kita pelajari tentang pemanasan?" atau "Mengapa hasilnya berbeda setelah melakukan pemanasan?"
 - Guru juga bisa memberikan umpan balik untuk membantu siswa menarik kesimpulan yang lebih dalam dan memperkuat pemahaman mereka.
 - Penutupan
 - Guru merangkum hasil diskusi dan temuan yang dihasilkan selama proses inkuiri.
 - Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya lebih lanjut atau mengajukan pertanyaan tambahan yang dapat diteliti lebih lanjut di lain waktu.
 - Mengajukan tugas atau eksperimen lanjutan yang berkaitan dengan topik yang telah dipelajari.
3. Keunggulan Metode Inkuiri dalam Pendidikan Jasmani
- Meningkatkan Pemahaman Konseptual: Dengan mengharuskan siswa untuk aktif mencari dan mengeksplorasi konsep, metode inkuiri dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang prinsip-prinsip yang mendasari olahraga, kebugaran, dan kesehatan jasmani.

- Mendorong Berpikir Kritis dan Kreatif: Siswa dilibatkan dalam proses analisis, pengamatan, dan pengambilan keputusan yang mengasah kemampuan berpikir kritis dan kreatif mereka.
- Menumbuhkan Rasa Ingin Tahu: Inkuiri mendorong rasa ingin tahu siswa untuk lebih banyak bertanya, menggali informasi lebih dalam, dan melakukan eksperimen atau pengamatan langsung untuk mengonfirmasi hipotesis mereka.
- Pengembangan Keterampilan Problem-Solving: Siswa dilatih untuk memecahkan masalah dengan menggunakan pendekatan ilmiah atau eksperimental, yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari.
- Meningkatkan Partisipasi Siswa: Karena siswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran dan memiliki kesempatan untuk mengemukakan pendapat dan temuan mereka, mereka menjadi lebih aktif dan termotivasi.

4. Kelemahan Metode Inkuiri

- Waktu yang Dibutuhkan: Proses inkuiri membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan metode pengajaran langsung, karena siswa perlu waktu untuk mengeksplorasi, mengumpulkan data, dan menganalisis hasil.
- Tantangan dalam Pengelolaan Kelas: Metode ini memerlukan keterampilan guru dalam mengelola kelas dan memastikan semua siswa terlibat dalam proses penyelidikan secara aktif.
- Memerlukan Persiapan yang Matang: Guru perlu mempersiapkan masalah atau tantangan yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa serta merancang kegiatan yang memungkinkan siswa untuk belajar secara efektif melalui inkuiri.

- Kesulitan dalam Menilai: Menilai pemahaman siswa dalam metode inkuiri bisa lebih sulit karena pembelajaran terjadi melalui proses yang lebih terbuka dan tidak selalu menghasilkan jawaban yang tepat atau pasti.

Metode inkuiri dalam pengajaran pendidikan jasmani memberikan pengalaman belajar yang mendalam dan memotivasi siswa untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kreatif, dan problem-solving. Dengan melibatkan siswa dalam eksplorasi dan eksperimen langsung, mereka tidak hanya memahami konsep-konsep fisik dan kesehatan secara teori, tetapi juga mempelajari cara-cara ilmiah untuk menemukan jawaban terhadap berbagai masalah jasmani dan kebugaran. Metode ini, meskipun membutuhkan waktu dan persiapan yang lebih matang, dapat sangat efektif dalam mengembangkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam pendidikan jasmani.

D. METODE PERMAINAN

Metode permainan adalah salah satu pendekatan yang sangat efektif dalam pengajaran pendidikan jasmani, dimana siswa belajar melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan melibatkan elemen permainan. Dalam konteks pendidikan jasmani, permainan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik, meningkatkan keterampilan sosial, mental, dan emosional siswa. Metode ini menekankan pembelajaran aktif, kolaboratif, dan kompetitif dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh, keterampilan motorik, serta kesenangan dalam berolahraga.

1. Karakteristik Metode Permainan

- Pembelajaran Aktif: Siswa belajar melalui tindakan langsung, yaitu dengan berpartisipasi dalam permainan yang menguji keterampilan fisik mereka.
- Kolaboratif dan Kompetitif: Permainan sering melibatkan kerja sama antar anggota tim atau persaingan antara

kelompok, yang dapat meningkatkan keterampilan sosial dan kerjasama tim.

- Mengembangkan Keterampilan Fisik dan Sosial: Selain keterampilan fisik (seperti koordinasi, kelincahan, dan kekuatan), metode permainan juga mengembangkan keterampilan sosial, seperti komunikasi, strategi, dan pemecahan masalah dalam situasi kelompok.
- Keterlibatan Emosional: Permainan dapat meningkatkan motivasi dan semangat siswa melalui elemen kesenangan, tantangan, dan kemenangan atau kekalahan yang mengajarkan siswa tentang nilai sportivitas dan ketangguhan mental.

2. Langkah-langkah Pengajaran Menggunakan Metode Permainan

- Persiapan:
 - Tentukan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai melalui permainan, seperti pengembangan keterampilan motorik kasar, peningkatan kebugaran fisik, atau pengajaran aturan permainan tertentu.
 - Pilih permainan yang sesuai dengan usia dan tingkat kemampuan siswa, serta yang relevan dengan materi yang ingin diajarkan.
- Pendahuluan:
 - Guru menjelaskan tujuan permainan dan manfaatnya bagi perkembangan fisik dan sosial siswa.
 - Menyampaikan aturan permainan dan memberikan instruksi yang jelas agar permainan dapat berlangsung dengan baik dan aman.
 - Jika perlu, lakukan pemanasan ringan sebelum bermain untuk menghindari cedera.
- Pelaksanaan Permainan:
 - Siswa dibagi menjadi kelompok atau tim sesuai dengan jenis permainan yang dipilih.

- Guru mengawasi jalannya permainan, memberikan instruksi tambahan jika diperlukan, dan memastikan bahwa semua siswa berpartisipasi secara aktif.
 - Selama permainan, siswa dilatih untuk bekerja sama dalam tim, berkomunikasi, dan menggunakan strategi tertentu untuk mencapai tujuan permainan.
 - Refleksi dan Pembahasan:
 - Setelah permainan selesai, guru mengajak siswa untuk merenungkan pengalaman mereka. Misalnya, apa yang mereka pelajari dari permainan, tantangan apa yang mereka hadapi, dan bagaimana mereka dapat meningkatkan keterampilan mereka.
 - Guru dapat memberikan umpan balik positif dan konstruktif tentang bagaimana siswa menjalankan permainan, baik secara individu maupun dalam tim.
 - Penutupan:
 - Guru merangkum pembelajaran yang diperoleh selama permainan dan mengaitkannya dengan tujuan pembelajaran.
 - Memberikan penghargaan atau pengakuan kepada tim atau individu yang menunjukkan keterampilan terbaik, seperti kerjasama tim, sportivitas, atau keterampilan fisik yang baik.
 - Siswa dapat diberikan tugas atau pembelajaran lanjutan untuk meningkatkan keterampilan yang diperoleh dari permainan tersebut.
3. Keunggulan Metode Permainan dalam Pendidikan Jasmani
- Pembelajaran yang Menyenangkan dan Memotivasi: Permainan memberikan cara yang menyenangkan dan menarik bagi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik, yang dapat meningkatkan motivasi mereka untuk berpartisipasi lebih aktif dalam pelajaran pendidikan jasmani.

- Meningkatkan Keterampilan Sosial: Dalam permainan, siswa belajar berkomunikasi, bekerja sama, dan mengelola konflik dalam situasi sosial, yang sangat penting untuk perkembangan sosial dan emosional mereka.
 - Mengembangkan Keterampilan Motorik: Permainan membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus melalui berbagai gerakan fisik, seperti berlari, melompat, menangkap, atau melempar bola.
 - Mengajarkan Sportivitas dan Kerja Sama Tim: Permainan memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar tentang nilai sportivitas, mengatasi kekalahan, dan merayakan kemenangan bersama tim. Mereka juga belajar bekerja sama dalam tim untuk mencapai tujuan bersama.
 - Meningkatkan Kesehatan Fisik: Permainan yang melibatkan aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran tubuh siswa, meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan keterampilan koordinasi tubuh.
4. Kelemahan Metode Permainan dalam Pendidikan Jasmani
- Risiko Cedera: Aktivitas fisik dalam permainan dapat meningkatkan risiko cedera, terutama jika tidak dilakukan dengan pemanasan yang cukup atau jika aturan keselamatan tidak diikuti dengan ketat.
 - Ketidakerataan Partisipasi: Dalam permainan yang melibatkan tim, ada kemungkinan beberapa siswa kurang berpartisipasi aktif atau tidak terlibat secara maksimal. Guru perlu memastikan bahwa semua siswa mendapatkan kesempatan untuk terlibat.
 - Tantangan dalam Pengelolaan Waktu: Beberapa permainan mungkin membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan, yang bisa mengganggu pembagian waktu dalam pelajaran yang lebih terstruktur.

- Tantangan dalam Mengelola Kelompok Besar: Jika jumlah siswa terlalu banyak, permainan mungkin menjadi sulit untuk dikendalikan, dan guru harus lebih kreatif dalam membagi kelompok atau tim.

Metode permainan dalam pendidikan jasmani adalah cara yang sangat efektif untuk melibatkan siswa dalam pembelajaran aktif, menyenangkan, dan mendidik. Permainan mengembangkan keterampilan fisik siswa, keterampilan sosial, mental, dan emosional yang penting bagi perkembangan mereka. Dengan memperkenalkan permainan yang menarik dan sesuai dengan tingkat kemampuan siswa, guru dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, serta menciptakan pengalaman yang berharga dalam proses pembelajaran yang menyenangkan.

E. METODE LATIHAN

Metode latihan dalam pengajaran pendidikan jasmani adalah pendekatan yang berfokus pada pengulangan dan pementapan keterampilan fisik melalui latihan yang terstruktur. Dalam metode ini, siswa melakukan latihan fisik tertentu secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, kelincahan, koordinasi, ketahanan, dan keterampilan teknik dalam berbagai cabang olahraga atau aktivitas fisik. Latihan yang dilakukan bisa berupa latihan individu atau kelompok, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan dan tujuan pembelajaran yang diinginkan.

1. Karakteristik Metode Latihan

- Pengulangan dan Pementapan: Latihan bertujuan untuk memperbaiki dan menguasai keterampilan dengan cara mengulang gerakan atau aktivitas yang spesifik dalam jumlah yang cukup banyak.

- Fokus pada Keterampilan Fisik: Metode latihan sangat terfokus pada peningkatan aspek fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi.
 - Bertahap dan Terstruktur: Latihan dilakukan secara bertahap, dimulai dengan tingkat kesulitan yang lebih rendah dan secara progresif ditingkatkan agar siswa dapat merasakan peningkatan kemampuan seiring waktu.
 - Peningkatan Kemampuan melalui Latihan Terarah: Setiap latihan memiliki tujuan yang jelas dan spesifik, seperti meningkatkan teknik dalam olahraga tertentu atau meningkatkan kebugaran fisik siswa secara umum.
 - Evaluasi dan Umpan Balik: Latihan yang dilakukan biasanya diikuti dengan evaluasi dan umpan balik dari guru untuk memperbaiki teknik dan hasil latihan.
2. Langkah-langkah Pengajaran Menggunakan Metode Latihan
- Persiapan:
 - Menentukan tujuan dari latihan yang akan dilakukan, seperti meningkatkan teknik tertentu (misalnya teknik lari, servis bola voli, atau passing bola sepak).
 - Menyusun rencana latihan yang sesuai dengan tujuan tersebut dan menyesuaikan tingkat kesulitan dengan kemampuan siswa.
 - Menyiapkan alat dan perlengkapan yang diperlukan untuk latihan.
 - Pendahuluan dan Pemanasan:
 - Sebelum memulai latihan, penting untuk melakukan pemanasan agar tubuh siswa siap untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan efektivitas latihan.
 - Pemanasan bisa berupa gerakan-gerakan ringan, seperti jogging atau peregangan otot-otot utama.

- Pelaksanaan Latihan:
 - Guru menjelaskan teknik dan tujuan latihan secara rinci, lalu siswa melakukan latihan sesuai instruksi.
 - Latihan bisa dibagi menjadi beberapa bagian, misalnya latihan teknik dasar, latihan fisik, dan latihan gabungan. Setiap bagian latihan dilakukan secara berulang untuk memantapkan keterampilan.
 - Latihan bisa dilakukan secara individu atau kelompok, tergantung pada jenis keterampilan yang ingin dicapai.
 - Umpan Balik dan Evaluasi:
 - Setelah latihan dilakukan, guru memberikan umpan balik kepada siswa mengenai teknik yang telah dilakukan. Misalnya, guru bisa memberi tahu siswa apakah posisi tubuh mereka sudah benar atau apakah gerakan mereka sudah sesuai dengan tujuan latihan.
 - Evaluasi ini bertujuan untuk membantu siswa memperbaiki kesalahan dan mengetahui area mana yang masih perlu dilatih lebih lanjut.
 - Refleksi dan Penutupan:
 - Guru mengajak siswa untuk merefleksikan latihan yang telah dilakukan, seperti: "Apa yang telah kalian pelajari?" atau "Bagaimana kalian merasa setelah latihan ini?"
 - Siswa diberi kesempatan untuk bertanya dan mendiskusikan hal-hal yang belum mereka pahami.
 - Guru menutup sesi latihan dengan memberikan penghargaan atau penguatan terhadap usaha dan kemajuan yang telah dicapai oleh siswa.
3. Keunggulan Metode Latihan dalam Pendidikan Jasmani
- Meningkatkan Keterampilan Teknikal: Latihan memungkinkan siswa untuk mempelajari dan menguasai teknik olahraga secara mendalam melalui pengulangan dan perbaikan yang bertahap.

- Meningkatkan Kekuatan dan Ketahanan Fisik: Latihan terstruktur membantu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelincahan, dan fleksibilitas tubuh.
 - Peningkatan Keterampilan Motorik: Melalui latihan yang terfokus pada gerakan tertentu, siswa akan lebih terampil dalam melakukan gerakan motorik kasar dan halus yang diperlukan dalam berbagai olahraga.
 - Pencapaian Tujuan yang Terukur: Karena latihan dilakukan secara bertahap dan terstruktur, hasil yang dicapai dapat diukur dan dievaluasi, yang memberikan siswa gambaran jelas tentang kemajuan mereka.
 - Peningkatan Disiplin dan Konsistensi: Melalui latihan yang dilakukan secara rutin, siswa belajar untuk disiplin dan konsisten dalam berlatih, yang merupakan nilai penting dalam mencapai hasil yang optimal.
4. Kelemahan Metode Latihan dalam Pendidikan Jasmani
- Bosan dan Monoton: Latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dapat membuat siswa merasa bosan dan kehilangan motivasi, terutama jika variasi latihan tidak cukup diperkenalkan.
 - Risiko Cedera: Latihan fisik yang dilakukan dengan intensitas tinggi atau tanpa pengawasan yang tepat dapat meningkatkan risiko cedera, terutama jika siswa tidak melakukan pemanasan dengan benar atau melatih keterampilan yang salah.
 - Keterbatasan Waktu: Dalam waktu yang terbatas, metode latihan mungkin sulit untuk mencakup semua keterampilan yang perlu diajarkan, terutama jika tujuan pelatihan sangat spesifik.
 - Ketidakmerataan Kemampuan: Siswa dengan kemampuan fisik yang lebih rendah mungkin merasa kesulitan mengikuti

latihan yang sama dengan siswa yang lebih berpengalaman, sehingga diperlukan penyesuaian dalam latihan.

Metode latihan dalam pendidikan jasmani adalah pendekatan yang efektif untuk mengembangkan keterampilan fisik siswa melalui pengulangan dan latihan yang terstruktur. Meskipun memiliki tantangan seperti kemungkinan kebosanan dan risiko cedera, latihan yang terencana dengan baik dapat meningkatkan keterampilan fisik dan kebugaran siswa secara signifikan. Penting bagi guru untuk menjaga keberagaman latihan dan memberi umpan balik yang konstruktif untuk menjaga motivasi siswa, serta memastikan latihan dilakukan dengan aman dan efektif.

F. METODE KOOPERATIF (*COOPERATIVE LEARNING*)

Metode kooperatif dalam pengajaran pendidikan jasmani adalah pendekatan yang menekankan pada kerja sama antar siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran bersama. Dalam metode ini, siswa bekerja dalam kelompok atau tim untuk menyelesaikan tugas, mengatasi tantangan, dan mencapai tujuan yang ditetapkan oleh guru. Tujuan dari metode kooperatif adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial, seperti komunikasi, kerja sama, empati, serta keterampilan fisik dalam konteks olahraga atau aktivitas jasmani.

Metode ini juga bertujuan untuk membangun rasa tanggung jawab bersama, meningkatkan partisipasi aktif semua siswa, dan mengurangi persaingan yang bisa muncul dalam setting yang lebih kompetitif. Melalui kerja sama dalam tim, siswa belajar untuk saling mendukung, berbagi pengetahuan, dan memecahkan masalah bersama, yang dapat meningkatkan pembelajaran secara keseluruhan.

1. Karakteristik Metode Kooperatif

- Kerja Sama dalam Tim: Siswa dibagi menjadi kelompok atau tim, dan mereka bekerja bersama untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan.
- Interaksi Sosial yang Positif: Metode ini mendorong siswa untuk berinteraksi secara positif, saling membantu, dan membangun hubungan sosial yang baik dalam kelompok.
- Tanggung Jawab Bersama: Setiap anggota tim memiliki tanggung jawab terhadap keberhasilan kelompok, yang meningkatkan rasa tanggung jawab dan kepemilikan terhadap pembelajaran.
- Pembelajaran Aktif dan Partisipatif: Siswa tidak hanya mendengarkan atau mengikuti instruksi dari guru, tetapi juga aktif berperan serta dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.
- Peningkatan Kemampuan Sosial dan Fisik: Selain keterampilan fisik (seperti teknik olahraga atau kebugaran jasmani), metode ini juga mengembangkan keterampilan sosial, seperti komunikasi, kerjasama, dan penyelesaian konflik.

2. Langkah-langkah Pengajaran Menggunakan Metode Kooperatif

- Persiapan:
 - Menyusun tujuan pembelajaran yang jelas dan mengkomunikasikan tujuan tersebut kepada siswa. Misalnya, tujuan pembelajaran bisa berupa pengembangan keterampilan motorik kasar, meningkatkan kebugaran fisik, atau memperbaiki teknik dalam olahraga tertentu.
 - Membagi siswa ke dalam kelompok yang heterogen, yaitu kelompok yang terdiri dari siswa dengan kemampuan yang beragam, untuk memastikan adanya

kesempatan bagi siswa yang lebih kuat untuk membantu yang lebih lemah.

- Menentukan tugas atau kegiatan yang akan dilakukan dalam kelompok dan memastikan semua anggota kelompok memiliki peran yang jelas.
- **Pendahuluan:**
 - Guru menjelaskan tujuan pembelajaran, aturan main, dan prosedur kegiatan.
 - Guru dapat memulai dengan memberikan beberapa latihan pemanasan yang dilakukan secara bersama-sama agar semua siswa siap untuk beraktivitas.
- **Pelaksanaan Kegiatan Kooperatif:**
 - Siswa bekerja dalam kelompok untuk menyelesaikan aktivitas atau tugas yang telah ditentukan. Misalnya, dalam kegiatan olahraga, kelompok bisa dilibatkan dalam latihan passing bola, teknik berenang, atau pertandingan kecil (seperti futsal, bola voli, atau basket) yang memerlukan kolaborasi.
 - Guru mengawasi kegiatan untuk memastikan setiap siswa berpartisipasi secara aktif, memberikan bantuan jika diperlukan, serta mengamati dinamika kelompok.
 - Selama kegiatan, siswa dapat saling memberi umpan balik, membantu satu sama lain dalam meningkatkan keterampilan, dan bekerja bersama untuk memecahkan masalah atau mengatasi tantangan.
- **Evaluasi dan Umpan Balik:**
 - Setelah kegiatan, guru memberikan evaluasi terhadap kinerja tim dan individu dalam kelompok. Evaluasi bisa berupa umpan balik tentang keterampilan yang telah dikuasai, bagaimana cara kerja tim, atau bagaimana keterampilan sosial mereka dalam bekerja sama.

- Guru juga dapat mengajak siswa untuk merefleksikan pengalaman mereka, baik dari sisi fisik (keterampilan yang diperoleh) maupun sosial (kerja sama dan komunikasi dalam tim).
 - Penutupan:
 - Guru merangkum pembelajaran yang telah dilakukan, menekankan pentingnya kerja sama, dan mengaitkan kegiatan yang dilakukan dengan tujuan pembelajaran.
 - Memberikan penghargaan atau penguatan positif kepada kelompok yang menunjukkan kolaborasi yang baik dan pencapaian tujuan bersama.
3. Keunggulan Metode Kooperatif dalam Pendidikan Jasmani
- Mengembangkan Keterampilan Sosial: Salah satu keunggulan utama metode kooperatif adalah pengembangan keterampilan sosial siswa, seperti komunikasi yang efektif, kerjasama, empati, dan penyelesaian konflik.
 - Peningkatan Partisipasi Aktif: Dalam pengajaran yang bersifat kooperatif, semua siswa terlibat dalam proses pembelajaran, tidak ada yang terpinggirkan. Hal ini meningkatkan tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan.
 - Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab: Dengan adanya pembagian peran dalam kelompok, setiap siswa merasa lebih bertanggung jawab terhadap keberhasilan tim, yang dapat meningkatkan rasa disiplin dan komitmen terhadap pembelajaran.
 - Motivasi yang Lebih Tinggi: Kerja sama dalam tim seringkali lebih menyenangkan daripada bekerja sendirian, sehingga siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi dan berusaha maksimal dalam mencapai tujuan kelompok.
 - Membangun Kepercayaan Diri: Dalam lingkungan kooperatif, siswa dapat saling mendukung dan memperkuat

rasa percaya diri mereka. Mereka merasa lebih dihargai dan diterima oleh teman-temannya, yang dapat memperkuat rasa percaya diri mereka dalam berolahraga.

4. Kelemahan Metode Kooperatif dalam Pendidikan Jasmani

- Ketidakseimbangan Partisipasi: Dalam beberapa kasus, anggota kelompok yang lebih dominan dapat mendominasi aktivitas, sementara siswa lain mungkin kurang berpartisipasi. Oleh karena itu, pengelolaan kelompok yang baik dan adil sangat penting.
- Kesulitan dalam Pengelolaan Waktu: Dalam kelompok besar, seringkali sulit untuk memastikan bahwa setiap siswa memiliki waktu yang cukup untuk berpartisipasi secara aktif dalam setiap aktivitas.
- Kinerja Kelompok yang Tidak Merata: Tidak semua kelompok atau tim mungkin bekerja dengan efektif. Beberapa kelompok bisa sangat kohesif, sementara yang lain tidak dapat berfungsi dengan baik karena kurangnya koordinasi atau komunikasi.
- Pengaruh Negatif dari Anggota Kelompok yang Tidak Terlibat: Jika salah satu anggota kelompok tidak berpartisipasi atau tidak berkontribusi dengan baik, hal ini bisa memengaruhi hasil kerja kelompok dan bisa menyebabkan ketegangan antar anggota.

Metode kooperatif dalam pengajaran pendidikan jasmani adalah cara yang sangat efektif untuk membangun keterampilan sosial dan fisik siswa melalui kolaborasi dalam tim. Metode ini membantu siswa untuk belajar bekerja sama, saling mendukung, dan berkomunikasi secara efektif, yang meningkatkan partisipasi dan motivasi mereka dalam kegiatan jasmani. Dengan pengelolaan yang tepat dan pembagian peran yang adil, metode ini dapat memberikan hasil yang signifikan dalam mengembangkan

keterampilan olahraga serta kemampuan sosial dan emosional siswa.

G. METODE *PROBLEM SOLVING*

Metode *Problem Solving* (Pemecahan Masalah) dalam pengajaran pendidikan jasmani adalah pendekatan yang mengajak siswa untuk memecahkan masalah atau tantangan yang berkaitan dengan keterampilan fisik atau olahraga melalui proses berpikir kritis, analisis, dan penerapan pengetahuan yang sudah mereka pelajari. Dalam konteks ini, siswa dihadapkan pada situasi yang membutuhkan mereka untuk berpikir secara logis dan kreatif untuk menemukan solusi yang efektif. Metode ini mendorong siswa untuk berpikir secara mandiri, serta mengembangkan keterampilan kognitif dan motorik mereka secara bersamaan.

Metode *Problem Solving* menekankan pada pengembangan keterampilan berpikir kritis, kemampuan untuk menyelesaikan masalah dalam kegiatan jasmani, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi berbagai cara dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Selain itu, pendekatan ini juga mendorong siswa untuk belajar dari kesalahan dan mencari solusi alternatif untuk memperbaiki performa mereka.

1. Karakteristik Metode Problem Solving

- **Penggunaan Masalah Nyata:** Siswa dihadapkan dengan masalah nyata yang mungkin mereka temui dalam kegiatan jasmani atau olahraga, misalnya kesulitan dalam teknik gerakan tertentu atau strategi permainan dalam tim.
- **Proses Berpikir Kritis:** Siswa diajak untuk menganalisis masalah, mengeksplorasi berbagai kemungkinan solusi, dan memilih solusi terbaik berdasarkan pertimbangan yang logis dan praktis.
- **Pembelajaran Mandiri:** Metode ini memberikan kebebasan bagi siswa untuk berpikir secara independen dan mencoba

solusi mereka sendiri sebelum mendapatkan bantuan dari guru atau teman sekelas.

- Eksperimen dan Pengujian Solusi: Siswa diberikan kesempatan untuk menguji solusi yang mereka pilih dalam situasi nyata, kemudian mengevaluasi hasilnya untuk melihat apakah solusi tersebut efektif atau perlu diperbaiki.
- Kolaborasi: Meskipun lebih mengedepankan pemecahan masalah secara individu, metode ini juga bisa melibatkan diskusi kelompok untuk mendapatkan berbagai perspektif dan memperkaya pemahaman.

2. Langkah-langkah Pengajaran dengan Metode Problem Solving

- Pengidentifikasian Masalah:
 - Guru mengajukan masalah atau tantangan yang harus dipecahkan oleh siswa. Misalnya, dalam latihan olahraga, guru bisa mengajukan masalah tentang cara meningkatkan akurasi passing dalam permainan sepak bola atau bola voli.
 - Masalah ini harus cukup relevan dan bisa dipecahkan dengan keterampilan yang siswa pelajari selama pelajaran.
- Analisis Masalah:
 - Siswa diminta untuk menganalisis masalah yang diberikan dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang terlibat. Misalnya, mereka perlu mengevaluasi teknik, kondisi fisik, atau strategi yang bisa membantu mereka mengatasi masalah tersebut.
 - Siswa bisa menggunakan pengetahuan yang sudah mereka miliki tentang teknik, keterampilan, dan aturan permainan untuk membantu mereka memahami masalah dengan lebih baik.

- Mencari Solusi:
 - Setelah menganalisis masalah, siswa diajak untuk mencari beberapa solusi yang mungkin. Misalnya, mereka bisa mencoba berbagai teknik passing atau menggunakan strategi berbeda untuk mengatasi kesulitan yang mereka hadapi dalam permainan.
 - Siswa didorong untuk berpikir kreatif dan menguji berbagai pendekatan untuk memecahkan masalah.
- Uji Coba Solusi:
 - Siswa menguji solusi yang mereka pilih dalam situasi nyata atau simulasi. Misalnya, jika mereka memilih teknik tertentu untuk meningkatkan passing, mereka akan berlatih dan mengaplikasikan teknik tersebut dalam permainan.
 - Guru memberikan pengawasan selama uji coba untuk memastikan siswa melakukan dengan benar dan mengidentifikasi potensi kesalahan yang perlu diperbaiki.
- Evaluasi dan Refleksi:
 - Setelah solusi diuji, siswa diminta untuk mengevaluasi hasil dari solusi yang mereka terapkan. Apakah solusi tersebut efektif? Apakah ada cara lain yang bisa dilakukan untuk meningkatkan hasil?
 - Guru memberikan umpan balik tentang performa siswa dan mendorong mereka untuk melakukan refleksi. Refleksi ini bisa berbentuk diskusi kelompok di mana siswa saling berbagi pengalaman dan solusi yang mereka coba.
- Revisi Solusi:

Berdasarkan hasil evaluasi dan refleksi, siswa dapat merevisi solusi mereka untuk mencari pendekatan yang lebih baik. Proses revisi ini sangat penting untuk pembelajaran karena

memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar dari kesalahan dan memperbaiki strategi mereka.

3. Keunggulan Metode Problem Solving dalam Pendidikan Jasmani

- Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis: Siswa dilatih untuk menganalisis masalah dan berpikir secara logis dalam mencari solusi, yang tidak hanya berlaku dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.
- Pengembangan Keterampilan Kognitif dan Motorik: Selain keterampilan berpikir, siswa juga mengasah keterampilan fisik mereka karena mereka harus menguji solusi yang mereka pilih dalam kegiatan jasmani yang sesungguhnya.
- Pembelajaran Aktif dan Mandiri: Metode ini memberikan ruang bagi siswa untuk berpikir dan bertindak secara mandiri dalam menyelesaikan masalah, yang meningkatkan kepercayaan diri dan rasa tanggung jawab.
- Motivasi yang Lebih Tinggi: Ketika siswa diberi kesempatan untuk memecahkan masalah mereka sendiri dan melihat hasil dari usaha mereka, mereka cenderung merasa lebih termotivasi untuk terus belajar dan berlatih.
- Peningkatan Keterampilan Kerja Sama: Meskipun fokus pada individu, metode ini juga mendorong siswa untuk berdiskusi dengan teman-teman mereka untuk mencari solusi terbaik bersama, yang memperkuat keterampilan sosial dan kolaboratif.

4. Kelemahan Metode Problem Solving dalam Pendidikan Jasmani

- Memerlukan Waktu yang Cukup: Metode ini bisa memakan waktu lebih lama karena melibatkan analisis, eksperimen, dan evaluasi yang memerlukan proses panjang. Ini bisa menjadi tantangan dalam pelajaran yang terbatas waktu.
- Kesulitan dalam Mengelola Kelompok Besar: Dalam kelas yang besar, sulit untuk memastikan setiap siswa dapat terlibat aktif dalam pemecahan masalah secara efektif. Siswa

yang kurang percaya diri atau pasif mungkin kesulitan untuk berpartisipasi.

- Perlu Pengawasan Ketat dari Guru: Selama uji coba solusi, siswa mungkin memerlukan bimbingan lebih intensif untuk memastikan mereka tidak melenceng dari tujuan pembelajaran atau melakukan teknik yang salah.
- Bergantung pada Pemahaman Siswa: Keberhasilan metode ini sangat bergantung pada tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan. Siswa yang kurang memahami dasar-dasar teknik atau aturan permainan mungkin kesulitan dalam menganalisis dan memecahkan masalah dengan baik.

Metode Problem Solving dalam pengajaran pendidikan jasmani merupakan pendekatan yang sangat bermanfaat dalam mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah pada siswa, sekaligus meningkatkan keterampilan fisik mereka. Meskipun metode ini memerlukan waktu dan pengelolaan yang baik, hasilnya dapat sangat positif, karena siswa diberikan kesempatan untuk belajar secara aktif dan mandiri dalam menghadapi tantangan yang mereka temui dalam kegiatan jasmani. Dengan metode ini, siswa tidak hanya belajar teknik atau aturan, tetapi juga bagaimana cara berpikir kreatif dan menyelesaikan masalah secara efektif.



BAB 11

EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang penting untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah. Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani berfungsi sebagai alat untuk mengukur efektivitas proses pembelajaran dan pencapaian tujuan pendidikan (Kristi A, et al.,2022). Evaluasi ini dapat membantu guru mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pembelajaran, sehingga dapat menyusun rencana aksi untuk meningkatkan mutu pendidikan. Evaluasi yang efektif dapat meningkatkan keterampilan jasmani siswa, serta meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa.

Dengan demikian evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani harus dilakukan secara komprehensif, dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang berkontribusi terhadap perkembangan keseluruhan siswa. Melalui pemahaman yang mendalam mengenai

evaluasi ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih baik dalam meningkatkan pengalaman belajar dan hasil yang dicapai oleh siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

A. EVALUASI GURU

Evaluasi diri seorang guru merupakan aspek dalam pengembangan profesionalisme, pedagogik, dan keterampilan dalam mengelola kelas terhadap praktik pengajaran mereka dalam bidang pendidikan jasmani. Evaluasi ini juga sebagai sarana refleksi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan perkembangan siswa.

Proses ini tidak hanya membantu guru mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, tetapi juga memungkinkan mereka untuk merancang strategi pengajaran yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan melakukan evaluasi diri secara rutin, guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih responsif dan adaptif, sehingga siswa merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Evaluasi diri seorang guru bisa dilakukan dengan menggunakan indikator-indikator yang spesifik untuk memudahkan guru dalam mengevaluasi berbagai aspek pengajaran mereka. Beberapa indikator evaluasi diri yang dapat digunakan antara lain:

1. Evaluasi Perencanaan dan Struktur Pembelajaran
 - Rencana pembelajaran disusun dengan jelas dan terstruktur.
 - Metode yang digunakan sesuai dengan tujuan pembelajaran.
 - Waktu yang dialokasikan untuk setiap kegiatan memadai.
2. Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran
 - Aktivitas pembelajaran berjalan dengan lancar.
 - Siswa terlibat aktif dalam kegiatan fisik dan olahraga.

- Semua siswa mendapatkan kesempatan yang sama untuk berpartisipasi.
3. Manajemen Kelas
 - Guru dapat menjaga keteraturan dan disiplin di dalam kelas.
 - Guru mampu menciptakan suasana yang positif dan aman selama kegiatan.
 4. Komunikasi dan Interaksi
 - Instruksi yang guru berikan jelas dan mudah dipahami oleh siswa.
 - Guru memberikan umpan balik yang membangun kepada siswa.
 5. Evaluasi Pembelajaran
 - Penilaian dilakukan secara adil dan sesuai dengan kemampuan siswa.
 - Umpan balik yang diberikan guru dapat membantu siswa untuk memperbaiki keterampilan mereka.

B. EVALUASI PESERTA DIDIK

Evaluasi peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) bertujuan untuk mengukur sejauh mana peserta didik mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Evaluasi ini menilai hasil akhir yang dicapai oleh siswa, mengukur proses dan perkembangan mereka selama mengikuti kegiatan pendidikan jasmani. Evaluasi yang efektif akan membantu guru untuk memberikan umpan balik yang berguna bagi siswa serta merancang kegiatan pembelajaran yang lebih baik untuk kedepannya.

Dengan menggunakan berbagai jenis dan metode evaluasi, guru dapat memperoleh gambaran menyeluruh tentang perkembangan siswa dan memberikan umpan balik yang berguna untuk pembelajaran yang lebih efektif di masa depan. Evaluasi yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan akan

membantu siswa untuk mencapai potensi terbaik mereka dalam bidang pendidikan jasmani.

Evaluasi dalam PJOK bisa dilakukan dengan berbagai cara, bergantung pada tujuan dan aspek yang ingin diukur. Berikut adalah beberapa jenis evaluasi yang umum digunakan:

1. Penilaian Tertulis

- Tes Tertulis: Digunakan untuk menilai pengetahuan kognitif siswa tentang teori olahraga, kebugaran, kesehatan, dan aturan permainan. Tes ini bisa berupa soal pilihan ganda, isian singkat, atau esai.
- Ulangan: Ulangan atau tes periodik yang dapat diberikan setelah beberapa kali pertemuan untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang telah diajarkan, seperti mengenai teknik atau aturan olahraga tertentu.

2. Penilaian Praktik

- Tes Keterampilan: Tes yang menilai keterampilan fisik siswa dalam melakukan berbagai gerakan olahraga. Misalnya, tes lari, tes lempar tangkap bola, atau tes keterampilan dalam permainan tertentu (seperti basket atau sepak bola).
- Observasi Langsung: Guru dapat melakukan observasi langsung terhadap keterampilan siswa selama sesi pembelajaran berlangsung atau pertandingan. Observasi ini dapat mencakup gerakan, teknik, dan kinerja siswa selama aktivitas olahraga.

3. Penilaian Diri (*Self-Assessment*)

- Refleksi Siswa: Siswa dapat diminta untuk melakukan evaluasi diri terkait dengan partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga. Ini bisa dilakukan melalui formulir penilaian diri yang mengukur sejauh mana siswa merasa telah mencapai tujuan tertentu dalam pembelajaran.

4. Penilaian Teman Sebaya (*Peer Assessment*)

- Evaluasi oleh Teman Sejawat: Siswa dapat menilai teman-teman sekelas mereka berdasarkan pengamatan terhadap partisipasi, kerjasama, dan keterampilan mereka selama aktivitas fisik.

5. Penilaian Formatif dan Sumatif

- Penilaian Formatif: Penilaian yang dilakukan selama proses pembelajaran, misalnya dengan memberikan umpan balik selama pembelajaran untuk membantu siswa memperbaiki keterampilan mereka. Biasanya dilakukan secara informal atau berkala.
- Penilaian Sumatif: Penilaian yang dilakukan diakhir periode pembelajaran untuk menentukan pencapaian akhir siswa. Misalnya, ujian atau tes besar di akhir semester yang melibatkan pengujian keterampilan fisik dan pengetahuan.

C. EVALUASI SARANA DAN PRASARANA

Evaluasi sarana dan prasarana dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sangat penting untuk mendukung kualitas pembelajaran. Sarana dan prasarana yang berkualitas akan meningkatkan kualitas pembelajaran, keselamatan peserta didik, dan memotivasi mereka untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan jasmani. Evaluasi sarana dan prasarana bertujuan untuk memastikan bahwa fasilitas yang ada dapat memenuhi kebutuhan pembelajaran dan mendukung kegiatan olahraga serta kesehatan.

Tujuan dari evaluasi sarana dan prasarana yaitu untuk memastikan bahwa fasilitas yang ada memenuhi standar keselamatan dan dapat digunakan untuk kegiatan pembelajaran PJOK dengan baik, memastikan adanya keragaman sarana yang dapat digunakan untuk mendukung berbagai jenis olahraga dan kegiatan fisik yang diajarkan, menyusun rekomendasi untuk

perbaikan atau pembaruan fasilitas yang ada agar lebih efektif dalam mendukung pembelajaran kedepannya.

Evaluasi sarana dan prasarana dapat dilakukan dengan melihat berbagai aspek yang berhubungan dengan kelayakan fasilitas, kelengkapan alat, serta kondisi ruang dan tempat. Berikut adalah beberapa aspek yang perlu dievaluasi:

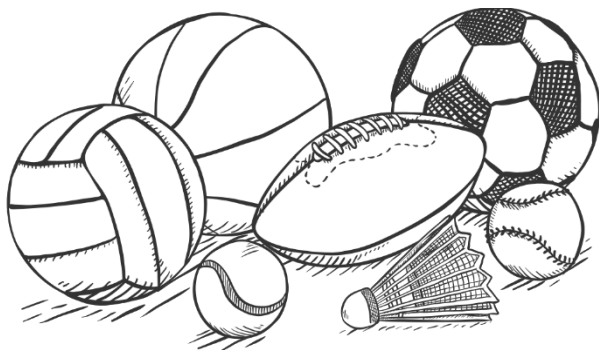
1. Ketersediaan Ruang Pembelajaran

- Ruang Olahraga: Evaluasi dilakukan terhadap ruang olahraga (baik yang dalam ruangan seperti gym, maupun luar ruangan seperti lapangan sepak bola, voli, atau basket) apakah sudah memenuhi standar kelayakan untuk kegiatan yang direncanakan.
- Kondisi Lantai dan Keamanan: Pastikan bahwa lantai ruang olahraga aman, tidak licin, dan tidak memiliki kerusakan yang dapat membahayakan peserta didik.

2. Kelengkapan Alat dan Peralatan Olahraga

- Jenis Peralatan: Evaluasi terhadap berbagai peralatan olahraga yang digunakan, apakah mencakup alat untuk semua cabang olahraga yang diajarkan, seperti bola, raket, matras, peluit, dan peralatan lainnya.
- Kualitas Peralatan: Kondisi peralatan yang ada, apakah masih dalam kondisi baik, layak pakai, dan aman digunakan. Evaluasi juga perlu dilakukan terhadap kualitas bahan peralatan (misalnya bola yang tidak kempes, atau raket yang tidak rusak).
- Pemeliharaan Peralatan: Apakah peralatan olahraga dirawat dengan baik dan dibersihkan setelah digunakan? Ini sangat penting untuk memastikan peralatan selalu siap digunakan dan tetap aman.

3. Fasilitas Pendukung Kesehatan dan Keamanan
 - Peralatan Pertolongan Pertama (P3K): Evaluasi terhadap ketersediaan kotak P3K yang lengkap dengan alat dan obat-obatan yang diperlukan dalam keadaan darurat.
 - Keamanan: Evaluasi terhadap fasilitas untuk memastikan bahwa tidak ada potensi bahaya yang bisa mengganggu keamanan peserta didik, seperti adanya alat olahraga yang rusak atau kondisi lapangan yang tidak rata.
4. Ketersediaan Alat Bantu Pembelajaran
 - Media Pembelajaran: Peralatan seperti proyektor, papan tulis interaktif, atau media lainnya yang dapat mendukung pembelajaran teori dan praktik.
 - Teknologi: Penggunaan teknologi dalam pembelajaran PJOK juga semakin penting. Misalnya, penggunaan aplikasi untuk mencatat perkembangan siswa atau menggunakan video untuk merekam gerakan yang dilakukan siswa agar dapat dianalisis bersama.
5. Lingkungan Belajar yang Nyaman
 - Pencahayaan: Pastikan ruang kelas dan ruang olahraga memiliki pencahayaan yang cukup, baik dari cahaya alami maupun buatan, agar siswa merasa nyaman selama kegiatan pembelajaran.
 - Ventilasi: Ketersediaan ventilasi atau sistem pendingin udara yang baik sangat diperlukan untuk ruang olahraga atau ruang kelas agar suhu tetap nyaman.
 - Kebisingan: Perhatikan apakah ada gangguan kebisingan yang dapat mengganggu konsentrasi siswa selama pelajaran atau kegiatan olahraga.



DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Aldapit, E., Nova, A., Dharmika Nugraha, P., Hutomo Bhakti, Y., & Bang Redy Utama, M. (2021). Virtual Multimedia Communication for Physical Distancing in Physical Education. *Journal of Physics: Conference Series*, 1779(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1779/1/012016>
- Ardha, Adhe, A., Khory, F. D., & Hartoto, S. (2018). Multiple Intelligences and Physical Education Curriculum: Application and Reflection of Every Education Level in Indonesia. *Atlantis Press*, 212(Icei), 587–592. <https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.129>
- Bachtiar, B. Y. R., Yudha Febrianta, & Kusnandar. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran PaperFootball Game and UniteAR Card Pada Mata Pelajaran PJOK untuk Mengembangkan Aspek Spiritual Peserta Didik Kelas V SD Negeri 1 Karangtengah. *JSH: Journal of Sport and Health*, 5(2), 73–85. <https://doi.org/10.26486/jsh.v5i2.3844>
- Batiurat, W., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Modifikasi Permainan Bolavoli dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 272. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16470>

- Boyko, G. L., Kozlova, T. G., & Sharafutdinova, S. (2022). The Impact of Physical Education on the Formation of the Health Culture of Students. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 12(12(158)), 16–19. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.12\(158\).02](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.12(158).02)
- Fraser, B. J., Blizzard, L., Cleland, V., Buscot, M. J., Schmidt, M. D., Dwyer, T., Venn, A. J., & Magnussen, C. G. (2022). Childhood Factors Associated with Muscular Strength Trajectories between Childhood and Mid-Adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 54(11), 1911–1918. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002990>
- Idris, I., Nursiah, A., Fatmawati, F., & Syarif, I. (2023). Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Anak Usia 6-12 Tahun Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(1), 139–146. <https://doi.org/10.36590/jika.v5i1.500>
- Iqbal, M., Simamora, Y., Insani, K., & Padli, P. (2024). Analisis Trend Perkembangan E-Sport dalam Pendidikan Olahraga. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 451–457. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1649>
- Irawan, B., & Hidayat, S. (2020). *Teori dan Praktek Pembelajaran Olahraga untuk Anak*. CV. Pustaka Setia.
- Jaya, D. E., & Setiawan, I. (2024). Upaya Meningkatkan Keseimbangan Siswa Pada Mata Pelajaran PJOK Melalui Modifikasi Alat Siswa Kelas III. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 405–409.
- Jundi, M., & Solong, N. P. (2021). Analisis Kesesuaian Indikator dan Kompetensi Dasar Bahasa Arab KMA 183. *Tatsqifiy: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 2(1), 61–70. <https://doi.org/10.30997/tjpba.v2i1.3642>

- Juriana, Kurnia Tahki, G. Z. (2018). Pengetahuan Psikologi Olahraga Pada Pelatih Renang Indonesia. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 91–102. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.02104>
- Kamaruddin, I. (2023). Analyzing the Impact of Physical Education on Character Development in Elementary School Students Analisis Pengaruh Pendidikan Jasmani Terhadap Pembangunan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal At-Ta'dib*, 1(2), 10–17. <https://doi.org/10.21111/attadib.v1i1.9749>
- Kasidu, H., Muhyi, M., Pendidikan, Y. W.-J., & 2021, U. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kelincahan Terhadap Permainan Bola Kecil Berbasis Kreatif Pada Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 74–81. <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/849>
- Kostova, N. (2022). *Some Aspects of in-Person and Online Physical Education and Sport*. 229–235. <https://doi.org/10.37393/icass2022/110>
- Kristi Agust, Fekie Adila, Imam Rahmatullah, Ittaqwa, F. B. Barus. (2022). Journal physical health recreation. *Journal Physical Health Recreation*, 3(1), 5–11. <https://doi.org/10.55081/jphr.v3i2.847>
- Kusumawati, M., Abidin, D., Haqiyah, A., Mylsidayu, A., Basri, H., Faiz Ridlo, A., Iskandar, T., Lasma Siregar, Y., Diana Mamesah, E., Aini, K., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Keguruan dan Ilmu, F. (2022). Implementasi kurikulum merdeka dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). *MADDANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1–9. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/index>
- Liu, H., Liu, Y., & Li, B. (2021). Predictive Analysis of Health/Physical Fitness in Health-Promoting Lifestyle of Adolescents. *Frontiers*

- in Public Health*, 9(August), 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.691669>
- Mappaompo, M. A., Asjaya, I., Muhammadong, M., Nur, M., & Hudain, M. A. (2024). Koordinasi Mata Kaki, Kelincahan Dan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Menggiring Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 34–44.
<https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.23228>
- Mat, N., & Maat, S. M. (2020). Faktor dan Implikasi Daya Tahan dalam Pembelajaran Matematik: Sorotan Literatur Bersistematik. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 90–105. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.576>
- Mohnsen, B. (2003). Concepts and Principle of physical Education. *Strategies*, 16(6), 18.
<https://doi.org/10.1080/08924562.2003.10591053>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Prabawa, I. K. R., Satyawan, I. M., & Sptyanawati, N. L. P. (2021). Pengembangan video permainan PJOK berbasis tematik (tema kegemaranku) untuk siswa kelas 1 sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 11–26.
<https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.3>
- Pramita, I., & Dewi, P. A. S. (2023). Latihan Core Strengthening Meningkatkan Kekuatan Otot Perut Pada Wanita Multipara Core Strengthening Exercise Increases Abdominal Muscle Strength in Multiparous Women. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(2), 164–169.
<https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i2.264>
- Rudd, J., Davies, K. F., O'Callaghan, L., Crotti, M., Grace, R., & Foweather, L. (2021). *Physical Education: Combining Movement Education and Nonlinear Pedagogy to Provide*

- Meaningful Physical Education Experiences.*
<https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781003025375-10>
- Salian, Mr. P., & Kumar, Dr. A. (2022). Physical Education is a Philosophy of Health. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 04(04), 275–289.
<https://doi.org/10.36948/ijfmr.2022.v04i04.030>
- Shao, T., Verma, H. K., Pande, B., Costanzo, V., Ye, W., Cai, Y., & Bhaskar, L. V. K. S. (2021). Physical Activity and Nutritional Influence on Immune Function: An Important Strategy to Improve Immunity and Health Status. *Frontiers in Physiology*, 12(October). <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.751374>
- Siby, R., & Kasingku, D. (2024). Pengaruh Rekreasi sebagai Sarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Educatio*, 10(2), 416–424.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v10i2.7851>
- Sugihartono, T., Yarmani, Y., & Sutisyana, A. (2021). Pengukuran dan Analisis Kondisi Fisik Berbasis Labor Kelas Olahraga. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(1), 37–46.
<https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i1.16086>
- Surprenant, C. W. (2014). Physical Education as a Prerequisite for the Possibility of Human Virtue. *Educational Philosophy and Theory*, 46(5), 527–535.
<https://doi.org/10.1080/00131857.2013.779210>
- Syafriadi, S., Lalu Sapta Wijaya Kusuma, & Rusdiana Yusuf. (2021). Integrasi Permainan Tradisional Dalam Metode Pembelajaran Praktik untuk Meningkatkan Minat Belajar PJOK. *Reflection Journal*, 1(1), 14–21. <https://doi.org/10.36312/rj.v1i1.487>
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga(Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*. UNP Press.
- Syifa, N., Asmiati, E., Aswad, H., Elvira, J., Widyastuti, R., Najwa, S., Purnama, A., & Muhammad, I. (2024). Focus Group Coaching dalam Peningkatan Kemampuan dan Ketrampilan Pertolongan

- Pertama Pada Kecelakaan (P3k) Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 764–773. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.13050>
- Tirtawati, N. W., Yoda, I. K., Dharmadi, M. A., & Artanayasa, I. W. (2024). *Efektivitas Model Pembelajaran dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Belajar Bola Basket Peserta Didik*. 9(1), 95–109. DOI: [doi.org/10.24036/Sporta Saintika/vol9-iss1/366](https://doi.org/10.24036/SportaSaintika/vol9-iss1/366)
- Triardhana, Y. A., Suyoko, A., Lestari, B., Nurpratiwi, R., Ciptorini, A. D., Sidik, M. A., & Ilmah, N. K. (2022). Peningkatan Pemahaman Guru PJOK terhadap Nutrisi Tumbuh Kembang Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Lakarsantri Surabaya. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(12), 5851–5855. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i12.1308>
- UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20 TAHUN 2003 TENTANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL, 19 UNDANG-UNDANG TENTANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL 159 (2003).
- Usman M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25. <https://doi.org/10.24036/jpo135019>
- Vitali, F., Robazza, C., Bortoli, L., Bertinato, L., Schena, F., & Lanza, M. (2019). Enhancing fitness, enjoyment, and physical self-efficacy in primary school children: A DEDIPAC naturalistic study. *PeerJ*, 2019(2). <https://doi.org/10.7717/peerj.6436>
- Volaklis, K. A., Thorand, B., Peters, A., Halle, M., Heier, M., Strasser, B., Amann, U., Ladwig, K. H., Schulz, H., Koenig, W., & Meisinger, C. (2018). Physical activity, muscular strength, and polypharmacy among older multimorbid persons: Results from the KORA-Age study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(2), 604–612. <https://doi.org/10.1111/sms.12884>
- Waldi, A., & Irwan, I. (2018). Students' Character Training through Game Online Extracurricular E-Sports in SMA 1 PSKD High

- School Jakarta. *Journal of Moral and Civic Education*, 2(2), 92–101. <https://doi.org/10.24036/8851412222018119>
- Wardana, A., Priambodo, A., & Pramono, M. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw dan Teams Games Tournament Terhadap Karakter Kepedulian Sosial dan Kejujuran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p12-24>
- Widianti, A. W. (2024). Penyuluhan Kesehatan Dan Sanitasi Personal Bagi Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Kerja Puskesmas Wolojita, Kabupaten Ende. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 5(1), 53–62. <https://doi.org/10.51556/jpkmkelaker.v5i1.288>
- Windawati, H., Fifukha Dwi Khory, & Wido Hary Pranasto. (2023). Upaya Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV SDN Rangkah 1 Surabaya Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), 183–191. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.1009>
- Xojimurodova, M., & Inomov, F. (2019). An Innovative Approach To The Development Of Students' Movement Skills And Competencies In Physical Education Classes. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.47390/SCP1342V3I7Y2023N36>

BIODATA PENULIS 1



Dr. Bayu Thomi Rizal, M.Pd., lahir di Kabupaten Payakumbuh pada Tanggal 10 Juli 1993. Anak Ke-2 dari dua bersaudara yang dilahirkan dari pasangan ayah bernama Gafrizal dan Ibu Susmarni. Menempuh Pendidikan di Sekolah Dasar Negeri No.261/III Air Panas Kec. Air Hangat, Kab. Kerinci (1999-2004), Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Air Hangat Kab. Kerinci (2004-2007), Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Air Hangat Kab. Kerinci (2007-2010). Selanjutnya di tahun 2010 melanjutkan ke Jenjang Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Negeri Padang (2010-2014), setelah lulus kemudian melanjutkan studi ke Magister pada Program Studi Pendidikan Olahraga pada Universitas Negeri Jakarta (2015-2018). Setelah itu melanjutkan studi Doktorat pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta (2020-2025). Hingga saat ini menjadi Dosen pada Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka. Aktif melakukan penelitian dan menjadi penulis beberapa Buku pada bidang Keolahragaan.

BIODATA PENULIS 2



Dr. Kasriman, M.Pd., lahir di Kabupaten Padang Pariaman pada tanggal 18 Februari 1970. Menempuh Pendidikan Sekolah Dasar SDN SEI GIMBA pada tahun 1984. Sekolah Menengah Pertama pada tahun 1987 di SMPN PAUKAMBAR. Selanjutnya melanjutkan Sekolah Menengah Atas di STANDAR LB. ALUNG pada 1990. Pendidikan Sarjana (S1) dari UNJ, lulus tahun 1997, dengan jurusan Pendidikan Olahraga atau Pendidikan Jasmani Olahraga. Pendidikan Magister (S2) dari UNJ, lulus tahun 2006, dengan jurusan Manajemen Pendidikan. Pendidikan Doktor (S3) dari Universitas Negeri Jakarta (UNJ), lulus tahun 2015, dengan jurusan Pendidikan Olahraga. Hingga saat ini menjadi Dosen pada Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka. Aktif melakukan penelitian dan menjadi penulis beberapa Buku pada bidang Keolahragaan.

BIODATA PENULIS 3



Khavisa Pranata, lahir di Sambas bulan September Tahun 1988, anak pertama dari lima bersaudara, menempuh pendidikan di SD 26 senturang Kab. Sambas, SMP Negeri 1 Tebas Kab. Sambas lulus tahun 2003, SMA Negeri 1 Tebas Kab. Sambas lulus tahun 2006, dan melanjutkan kuliah S1 Prodi Kepeatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesi dan lulus pada tahun 2011, Selanjutnya Studi S2 Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta lulus tahun 2014. Sejak SMA pernah menjadi ketua saka bakti husada Kec. Tebas, Paskibraka Kab. Sambas tahun 2005, sejak mahasiswa menjadi anggota resimen mahasiswa mahawarman Batalyon XI UPI, dan hingga sekarang menjadi dosen di Uhamka.



PENDIDIKAN JASMANI

PEGANGAN GURU SEKOLAH DASAR

Membangun generasi yang sehat dan aktif berawal dari Pendidikan Jasmani di sekolah dasar. Buku ini hadir sebagai panduan praktis bagi guru untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan, aman, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak usia SD. Dirancang untuk konteks Kurikulum Merdeka, buku ini membekali pendidik dengan landasan teoretis yang relevan serta strategi pengelolaan kelas yang efektif.

Di dalamnya, guru akan menemukan kumpulan ide aktivitas dan permainan yang kreatif, mulai dari pengembangan keterampilan motorik hingga permainan tradisional. Buku ini juga menyajikan pendekatan inklusif untuk mengakomodasi keberagaman kemampuan siswa, serta panduan integrasi nilai karakter seperti sportivitas, kerja sama, dan disiplin dalam setiap sesi pembelajaran.

Lengkap dengan prinsip keselamatan dan penilaian autentik, buku ini adalah mitra terpercaya bagi pendidik. Tujuannya adalah mengubah pelajaran jasmani menjadi pengalaman belajar yang bermakna, menanamkan fondasi pola hidup aktif, dan membentuk siswa yang tidak hanya sehat fisik, tetapi juga tangguh secara sosial dan mental.



CV. Pradina Pustaka Grup

Dk. Demangan RT 03 RW 04 Bakipandeyan
Kec. Baki, Kab. Sukoharjo-Jawa Tengah
www.pradinapustaka.com
Email: pradinapustaka@gmail.com
Telp: 081915176800

ISBN 978-634-96610-0-3



9

786349

661003