

Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar

DAN PROSPEK GURU PENDIDIKAN JASMANI SD DI MASA DEPAN

Disajikan dalam Seminar Kelembagaan
FIK UNNES - 2008

Oleh: Agus Mahendra - FPOK - UPI

Definisi Pendidikan Jasmani

Physical education is education of, about, and through the physical (Siedentop, 1990)

Physical Education is an educational process utilizing physical activities, games, and sports as the means of achieving its educational objectives.

Mengapa Anak Perlu Penjas

- **Aktivitas Fisik yang sehat dan teratur**
- **Pengembangan Keterampilan**
- **Memperbaiki Kebugaran Jasmani**
- **Mendukung penguasaan mata pelajaran lain**
- **Self discipline**
- **Penetapan Tujuan Realistis**
- **Leadership and cooperation**
- **Enhanced self-efficacy**
- **Mengurangi stress**
- **Memperkuat hubungan antar teman**

Manfaat Kesehatan dan Aktif Sepanjang Hayat

- **Manfaat kesehatan diperoleh dengan memasukkan Aktivitas Fisik yang moderat.**
- **Aktivitas Fisik mengurangi resiko kematian dini dan penyakit jantung koroner, hipertensi, kanker usus, dan diabetes mellitus.**
- **Pengaruh konsisten dari Pola Aktivitas Fisik meningkatkan keyakinan diri untuk terlibat terus dalam olahraga yang rutin.**
- **Aktivitas fisik meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperbaiki fungsi fisikal.**



Karakteristik Penjas yang baik

- **Waktu: Idealnya anak terlibat dalam penjas minimal 150 menit setiap minggu (USDHHS, 2000).**
- **Ukuran klas: Jumlah anak dalam kelas Penjas harus sama dengan jumlah anak dlm pelajaran lain.**
- **Kurikulum : Guru menerapkan ruang lingkup dan urutan kurikulum yang direncanakan secara progresif untuk membangun dan mengembangkan pengalaman baru**
- **Minimum mengandung 50 persen gerakan bernilai fitness yang tinggi**
- **Banyak mengandung waktu untuk mengulang dan melatih gerakan.**

Karakteristik Penjas (lanjutan...)

- **Tingkat keberhasilan tinggi**
- **Lingkungan yang positif**
- **Latar belakang Guru**
- **Ekspekstasi yang realistis**
- **Fasilitas dan perlengkapan yang memadai**
- **Menyenangkan**
- **Menggabungkan pengembangan domain psychomotor, cognitive, and affective.**

Apa yang harus anak mampu lakukan?

- NASPE telah memberi batasan tentang “Physically Educated Person” yang menekankan kemampuan:
 - **Standard 1: Demonstrate competency in motor skills and movement patterns needed to perform a variety of physical activities.**
 - **Standard 2: Demonstrate understanding of movement concepts, principles, strategies, and tactics as they apply to the learning and performance of physical activities.**
 - **Standard 3: Participates regularly in physical activities.**
 - **Standard 4: Achieves and maintains a health-enhancing level of physical fitness.**
 - **Standard 5: Exhibit responsible personal and social behavior that respects self and other in physical activity settings.**
 - **Standard 6: Values physical activity for health, enjoyment, challenge, self-expression, and/or social interaction.**

Apa yang harus anak mampu lakukan?

ICHPER.SD juga telah menetapkan standard:

Standar 1 : Kompetensi dan Kecakapan Gerak

Standar 2 : Pengetahuan dan Penerapan Konsep-Konsep Gerak

Standar 3 : Kesehatan-Peningkatan Kebugaran

Standar 4: Gaya Hidup Aktif Secara Fisik

Standar 5: Perilaku Pribadi dan Sosial

Standar 6: Memahami dan Menghormati Perbedaan Individu

Standar 7: Kebermaknaan Personal Yang Diperoleh dari Aktivitas Jasmani

Apa standard Indonesia?

- **Mempraktekkan gerak dasar lari, lompat, dan jalan dalam permainan sederhana serta nilai-nilai dasar sportivitas seperti kejujuran, kerjasama, dan lain-lain**
- **Mempraktekkan gerak ritmik meliputi senam pagi, senam kesegaran jasmani (SKJ), dan aerobik**
- **Mempraktekkan gerak ketangkasan seperti ketangkasan dengan dan tanpa alat, serta senam lantai**
- **Mempraktekkan gerak dasar renang dalam berbagai gaya serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya**
- **Mempraktekkan latihan kebugaran dalam bentuk meningkatkan daya tahan kekuatan otot, kelenturan serta koordinasi otot**
- **Mempraktekkan berbagai keterampilan gerak dalam kegiatan penjelajahan di luar sekolah seperti perkemahan, piknik, dan lain-lain**
- **Memahami budaya hidup sehat dalam bentuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengenal makanan sehat, mengenal berbagai penyakit dan pencegahannya serta menghindarkan diri dari narkoba**

Merumuskan Kurikulum yang seimbang

- **Instruction in a variety of motor skills that are designed to enhanced the physical, mental, and social/emotional development of every child**
- **Fitness education and assessment to help children understand, improve, and/or maintain their physical well-being**
- **Development of cognitive concepts about motor skill and fitness**
- **Opportunities to improve their emerging social and cooperative skills and gain a multicultural perspective**
- **Promotion of regular amounts of appropriate physical activity now and throughout life.**

Muatan dari Motor Skills

- **Body management competencies**
- **Fundamental basic movement**
- **Motor skills in movement concepts**
- **Basic steps and dance**
- **Basic and developmental gymnastics**
- **Basic games**



Konsep Gerak dalam Penjas

Rangkaian Aksi (action words)

Kualitas Gerak (movement qualities)

Prinsip Gerak (movement principles)

Strategi Gerak (movement strategies)

Pengaruh Gerak (movement effects)

Emosi Gerak (movement affects)

(Rink, 2002)

Afektif: Menciptakan Kondisi Positif

Kondisi yang berorientasi Tugas Gerak

- Memberikan instruksi yang menantang yang mengarah pada keberhasilan
- Membantu siswa mengetahui tujuan pembelajaran dan bagaimana siswa mencapainya.
- Memberikan umpan balik yang segera dan bersifat khusus dalam cara yang positif
- Membantu siswa mengembangkan keyakinan dalam penampilannya dengan menguasai keterampilan secara mantap.

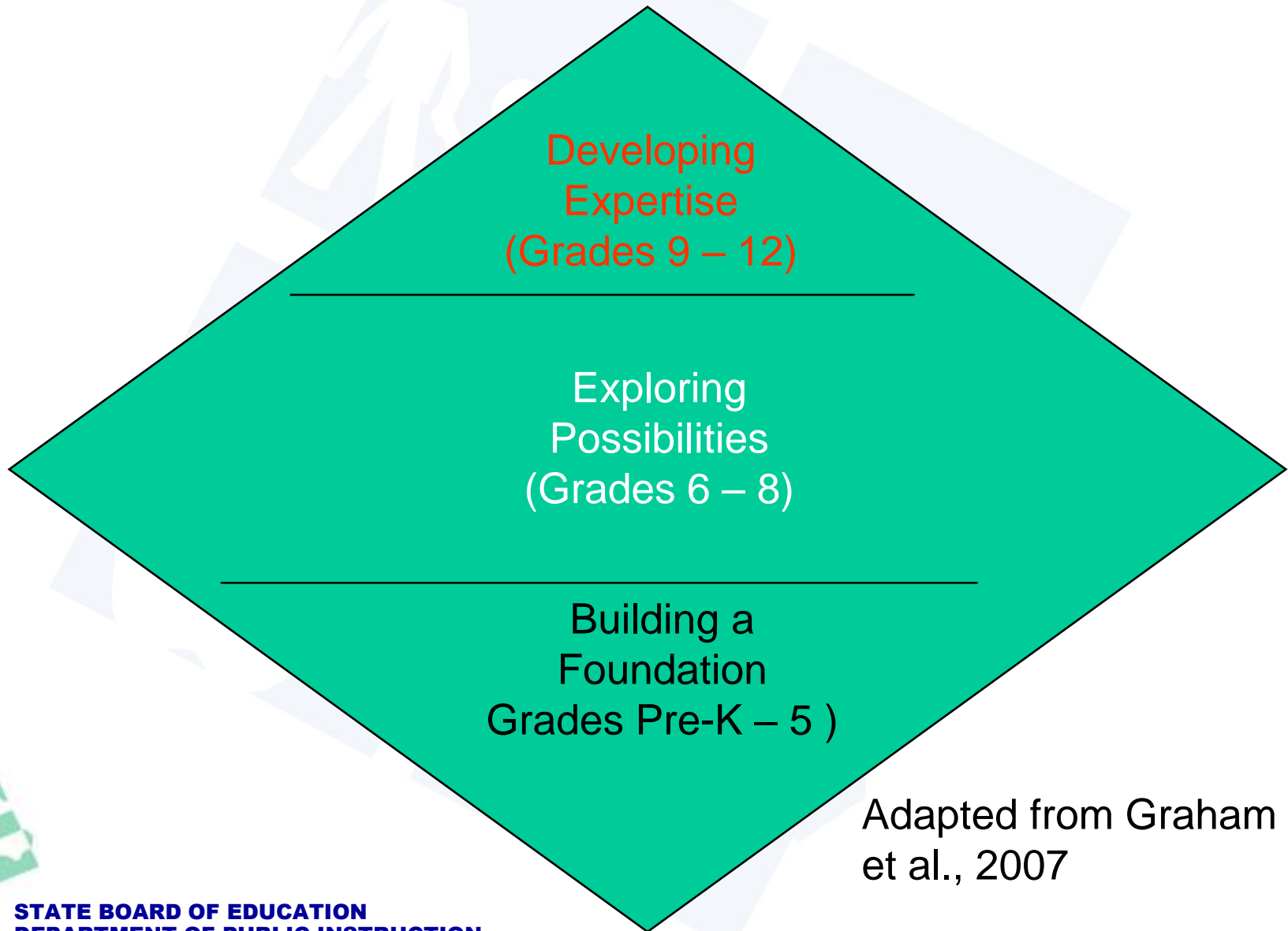
Kondisi yang berorientasi dengan Siswa

- Mengungkapkan minat yang sungguh-sungguh pada kesuksesan siswa
- Memperlakukan seluruh siswa sebagai manusia yang berharga.

Lingkungan

- Menyediakan lingkungan di mana siswa merasa diterima, didukung, dan dipercayai

The Curriculum Diamond



Adapted from Graham et al., 2007



Building Foundation (Gr. K-5)

Bagian dasar dari berlian mewakili usia paling dini dari anak yang diperkenalkan pada tema-tema keterampilan dan konsep gerak. Fokus awalnya adalah mengembangkan pemahaman fungsional pada konsep kesadaran ruang, usaha, dan keterhubungan. Ketika anak berkembang, mereka diperkenalkan pada tema keterampilan yang mendorong dan membantu dalam penguasaan kompetensi fundamental.

Exploring Possibilities (Gr. 6 -8)

Fokusnya bergeser dari membangun fondasi ke menggunakan keterampilan dan konsep dalam berbagai bentuk gerak bervariasi. Keterampilan berlanjut dikembangkan, tetapi fokusnya pada mendorong minat anak pada health-enhancing lifetime activities.

Developing Expertise (Gr. 9 -12)

Idealnya menjadikan anak mengenal dan menguasai banyak pilihan gerak yang menstimulasi minat anak dalam a health-enhancing lifetime activities. Ketika anak memasuki SMA, berliannya mulai menyempit, menunjukkan bahwa anak mulai membuat keputusan tentang olahraga yang mereka senangi. Inilah waktu di mana anak mengembangkan keahliannya yang memungkinkan mereka berpartisipasi dalam olahraga secara yakin diri.

Pengajaran Penjas yang Efektif

Perlunya Pergeseran Paradigma Pengajaran dari Metode ke Model

- **Metode digunakan secara tipikal untuk satu atau beberapa aktivitas pembelajaran dan hasil jangka pendek.**
- **Model adalah rencana atau pola yang digunakan untuk membentuk kurikulum (jangka panjang), merancang materi pembelajaran, dan mengarahkan pengajaran di dalam kelas (Joyce and Weil, 1980).**
- **Model merupakan pengajaran yang meliputi pertimbangan menyeluruh terhadap teori belajar, tujuan ajar jangka panjang, konteks, konten, manajemen kelas, strategi terkait, pembuktian proses, serta penilaian pembelajaran.**

Model-Model Kurikulum Penjas

- **Movement education**
- **Skill themes**
- **Fitness concepts and education**
- **Games-based (tactical games model)**
- **Social Responsibility**
(Metzler, 2000)



Keterampilan Mengajar yang perlu dikuasai guru

- **Perencanaan Pembelajaran**
- **Memulai pelajaran**
- **Menetapkan tingkat penguasaan anak**
- **Pengelolaan waktu dan kelas/ruang**
- **Penyajian dan penstrukturan tugas ajar**
- **Teknik komunikasi dan memotivasi**
- **Informasi pengajaran dan pemberian pertanyaan**
- **Menutup pelajaran dan mereview**

Pengajaran yang efektif

- **Melibatkan semua anak**
- **Kesempatan berlatih yang maksimum**
- **Pembelajaran yang mendukung anak belajar**
- **Tugas luar kelas yang mendukung pembelajaran, latihan, dan memantapkan kebiasaan positif.**
- **Tidak digunakannya hukuman fisik**
- **Digunakannya penilaian reguler untuk memonitor, mereinforce, dan merencanakan pembelajaran lanjutan.**

Pengetahuan Guru Penjas

- **Learning context**
 - **Learners**
 - **Learning theories**
 - **Developmentally appropriateness**
 - **Learning domain and objectives**
 - **Physical education content**
 - **Task analysis and content progression**
 - **Assessment**
 - **Social/emotional climate**
 - **Equity in the gym**
 - **Curriculum model for PE**
- (Adapted from Metzler, 2000)**

Persoalan yang masih membelit Penjas Indonesia

- **Mutu hasil belajar penjas rendah: kemampuan motorik, kemampuan fisik, pemahaman thd prinsip gerak, sportivitas dan daya juang.**
- **Dari segi pedagogis, tidak terlihat adanya pengayaan pendekatan, gaya, metode, model serta strategi pembelajaran.**
- **Penjas terperangkap oleh paradigma dan orientasi tunggal “Pembinaan Usia Dini Pelatihan Olahraga.”**
- **Guru Penjas tidak memiliki sikap reflektif dan tidak tertantang untuk menjadi “ahli” penjas.**
- **Proses belajar tidak lagi bersifat pengasuhan dan tugas ajar tidak lagi berasas DAP.**

Sumber Penyebab

Perubahan paradigma penjas menjadi pendidikan olahraga di masa lalu (1960-an)

- Departemen Olahraga
- Tiga serangkai LAPD-APD-FPD diubah menjadi STO
- SGPD diubah menjadi SMOA dan berikutnya SGO.

Pendidikan Olahraga:

- memperkenalkan cabang-cabang olahraga formal, seperti olahraga permainan, senam, atletik, renang, serta beladiri.
- Aktivitas fisik non-olahraga spt tarian, low organized games dan permainan tradisional menghilang.
- Pengajaran bersifat *direct* dan *formal*: *Direct* berarti semua diputuskan guru, *formal* berarti sesuai dengan prosedur.

Kurikulum Penjas dari 1984 hingga sekarang (2004-2006) masih melanggengkan paradigma “pelatihan olahraga”.

Prospek Guru Penjas SD

- **Dari sisi opportunity:**
 - Kebutuhan guru Penjas SD di Indonesia mencapai 70.000 orang (Dittendik, 2004).
 - Semakin banyaknya sekolah swasta yang mengandalkan kualitas program Penjas dan program Ekskul Olahraga.
 - Kebutuhan selama ini baru ditutup oleh guru agama/kelas yang diberi pembekalan singkat.
- **Dari sisi politis:**
 - Sepertinya ada *constrain* politis yang harus dipecahkan dalam hal pengangkatan guru Penjas SD.
 - Upaya terobosan merupakan *double folded efforts*: perbaikan guru dari sisi kualitas, sekaligus meyakinkan pemerintah bahwa kebutuhan guru Penjas merupakan *national critical concerns* tentang upaya pemersiapan manusia Indonesia seutuhnya.

TERIMA KASIH ATAS PERHATIANNYA

