

# **Manajemen Atmosfir Pembelajaran**

Salah satu tantangan yang senantiasa harus dicari pemecahannya oleh para guru Pendidikan Jasmani pada waktu mengajar di sekolah sekarang ini adalah bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang mendukung terhadap kelancaran pelaksanaan proses belajar mengajar (PBM) sehingga siswa dapat meraih tujuan pembelajarannya. Penciptaan lingkungan belajar tersebut dimaksudkan untuk menghindari kemungkinan terbentuknya kondisi lingkungan belajar yang kurang mendukung terhadap pelaksanaan PBM. Beberapa gejala tersebut antara lain dapat diamati dari kurangnya perhatian siswa terhadap penjelasan gurunya: siswa sibuk dengan urusannya masing-masing, tidak mengikuti petunjuk guru, tidak mendengarkan guru, melalaikan perintah guru, tidak mau belajar, dsb.

Keadaan tersebut sudah barang tentu tidak diinginkan oleh semua guru karena hal itu akan merugikan semua pihak. Guru mungkin akan merasa jenuh, bosan, atau jengkel terhadap siswanya. Siswa tidak cukup memadai dan lama mendapat kesempatan belajarnya ("Active Learning Time" tidak memadai). Demikian juga pihak sekolah dan orang tua mungkin kurang merasa puas terhadap keberhasilan program sekolah siswanya atau anaknya. Pada akhirnya PBM kurang berhasil.

## **Penciptaan Lingkungan Belajar**

Penciptaan lingkungan belajar yang mendukung terhadap berhasilnya pencapaian tujuan PBM dipandang perlu untuk dilakukan. Sebaliknya, usaha-usaha yang sifatnya dapat menghambat kreativitas siswa dalam belajar, misalnya menghukum siswa dalam batas yang tidak wajar, harus dihindari sedapat mungkin. Dengan hukuman seperti itu, mungkin saja anak kelihatannya taat, patuh, selalu mengikuti segala perintah gurunya, dengan kata lain kelihatannya sangat disiplin. Tetapi dibalik semua itu, mungkin saja

anak atau siswa tersebut sebenarnya bukannya disiplin dengan penuh kesadaran akan tetapi karena merasa takut hingga perilakunya kelihatan penuh disiplin. Disiplin karena takut ini lama-kelamaan dapat menyebabkan anak tersebut menjadi kurang berkembang dengan optimal: dimulai dari takut bertanya, takut mengemukakan gagasan, takut salah, takut dan selalu takut, yang akhirnya kreativitasnya terhambat. Penurut seperti itu tentu saja tidak diinginkan oleh semua guru karena penurut seperti itu bukan salah satu dari tujuan yang dimaksud dalam tujuan pendidikan yang sebenarnya.

Sehubungan dengan uraian tersebut, usaha-usaha yang sifatnya edukatif dipandang perlu dilakukan oleh para guru. Uraian berikut ini merupakan salah satu contoh usaha menciptakan lingkungan belajar yang mungkin sangat berguna bagi para guru Penjas, khususnya guru pemula dalam rangka meningkatkan kualitas proses belajar mengajarnya.

Beberapa tahap yang dapat dilakukan antara lain: pertama guru *menyatakan harapannya* tentang perilaku siswa yang bagaimana yang diinginkan dan yang tidak diinginkan oleh gurunya terutama selama PBM berlangsung, *mengajar dan melatihkannya* kepada siswa.

## **A. Harapan Guru**

Harapan guru pada dasarnya merupakan suatu kondisi atau keadaan lingkungan belajar yang dicita-citakan gurunya dan diharapkan bisa terwujud dalam kenyataan. Harapan ini biasanya suatu keinginan positif yang apabila terwujud dapat membantu mencapai tujuan yang lebih idealnya. Sekali siswa sudah terbiasa melakukan harapan-harapan guru itu, baik di lapangan maupun di ruangan, maka PBM yang dilakukan akan jauh lebih efektif dan menyenangkan.

### ***Peraturan***

Oleh karena harapan ini lebih cenderung bersifat abstrak, maka para guru terlebih dahulu harus menyatakan harapan tersebut ke dalam bentuk pernyataan atau peraturan sehingga dapat disampaikan dan dilatihkan kepada siswanya. Peraturan pada dasarnya merupakan harapan-harapan yang berhubungan dengan tingkah laku yang terjadi pada macam-macam situasi proses belajar mengajar. Beberapa pedoman yang perlu untuk dipertimbangkan dalam membuat peraturan agar realistis diterakan oleh siswanya antara lain adalah sebagai berikut.

1. Pernyataan peraturan seharusnya pendek dan langsung merujuk pada sasarnya.
2. Peraturan harus disampaikan dengan menggunakan bahasa yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang menerimanya.
3. Tidak lebih dari lima sampai delapan peraturan yang berisikan tentang katagori perilaku-perilaku penting dan mudah diingat siswa.
4. Bila mungkin, nyatakan peraturan dalam kalimat yang positif, tetapi guru tetap memberikan contoh perilaku positif dan negatifnya.
5. Peraturan kelas harus sesuai dengan peraturan sekolah.
6. Peraturan selalu dihubungkan dengan konsekuensi secara konsisten
7. Jangan membuat peraturan yang tidak bisa dilaksanakan.

Peraturan ini selanjutnya harus diberikan dan dijelaskan kepada siswa, serta guru juga harus memberikan contoh-contoh perilaku yang sesuai dan tidak sesuai dengan peraturan secara jelas dan dimengerti oleh siswa. Dalam pelaksanaan penerapan peraturan, konsekuensi harus diberikan secara seimbang dan konsisten, baik konsekuensi dari perilaku yang sesuai maupun yang melanggar peraturan.

Siswa yang perilakunya sesuai dengan peraturan harus diberi penghargaan, misalnya dengan perkataan, bahasa isyarat, mimik muka, nilai, dan sebagainya yang mempunyai arti penghargaan bagi anak didik. Demikian juga, siswa yang melanggar peraturan harus diberi peringatan

atau konsekuensi negatif yang kualitasnya sesuai dengan kualitas pelanggarannya tersebut. Beberapa contoh konsekuensi negatif, dikemukakan pada bab berikutnya setelah uraian ini. Dengan cara memberi konsekuensi seperti diuraikan tersebut, selain diharapkan agar siswa selalu ingat tentang perilaku yang diperbuatnya berikut akibatnya, juga agar siswa mengetahui secara nyata tentang keuntungan dan kerugian dari perilaku yang diperbuatnya itu, baik secara ekstrinsik maupun instrinsik.

Untuk membuat sebuah peraturan yang “feasible” yang memenuhi ketentuan tersebut di atas, tentu saja tidak semudah seperti yang kita bayangkan mengingat setting lingkungan yang kita hadapi sangat kompleks demikian juga perkembangan dan pertumbuhan anak didik yang sangat bervariasi. Oleh karena itu, peraturan kelas yang kita buat tidak langsung jadi sekaligus akan tetapi mengikuti perkembangan. Terkadang peraturan pada tahun ajaran kemarin berbeda dengan tahun ajaran sekarang. Biasanya peraturan tahun ajaran sekarang akan lebih baik karena sudah bercermin pada peraturan-peraturan tahun ajaran sebelumnya. Sebagai contoh, berikut ini penulis kemukakan salah satu contoh peraturan pada lingkup proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani yang dikembangkan oleh Graham, dkk (1993) sebagai berikut.

1. Stop, lihat, dan dengan perintah berikutnya
2. Partisipasi 100% pada setiap pertemuan
3. Sportif
4. Hindari kegaduhan yang berlebihan
5. Perlakukan orang lain sebagaimana memperlakukan diri sendiri
6. Selalu ingat keselamatan
7. Gunakan peralatan sesuai fungsinya

Untuk mengetahui lebih jauh mengenai perilaku yang biasanya dituangkan dalam suatu peraturan dalam PBM Penjas, Siedentop (1991) mengklasifikasikan perilaku tersebut ke dalam lima kelas sebagai berikut.

1. Keselamatan
2. Menghargai orang lain
3. Memelihara lingkungan belajar
4. Memberi dukungan untuk belajar pada orang lain
5. Selalu bekerja keras

Beberapa contoh dari masing-masing klasifikasi perilaku tersebut antara lain adalah sebagai berikut.

1. Perilaku keselamatan antara lain meliputi:
  - meminta izin untuk melakukan atau menggunakan alat yang dapat membahayakan.
  - berjalan pada jarak yang aman di belakang orang yang membawa raket atau stik.
  - selalu memakai pelindung pada waktu melakukan olahraga yang berbahaya.
2. Perilaku menghargai orang lain antara lain meliputi:
  - tidak mentertawakan/mengejek orang lain.
  - tidak menyepelkan orang lain
  - tidak gaduh atau berbicara saat orang lain atau guru bicara.
  - tidak membicarakan orang lain
  - tidak berbisik-bisik
3. Perilaku memelihara lingkungan belajar antara lain meliputi:
  - tidak duduk di atas bola
  - ikut menjaga dan memelihara kebersihan alat dan lapangan
  - menyimpan peralatan pada tempatnya
4. Perilaku memberi dukungan antara lain meliputi:
  - bertukar pikiran, meminjamkan alat, memberi kesempatan belajar.
  - mendorong orang lain agar terus belajar.

5. Perilaku bekerja keras antara lain meliputi:

- memanfaatkan waktu dengan baik
- selalu mengerjakan yang terbaik
- selalu belajar secara aktif
- tidak pernah menyerah untuk belajar
- selalu tepat waktu

### ***Rutinitas***

Selain harapan yang bersifat umum seperti dikemukakan di atas, para guru mungkin perlu juga menyatakan harapan yang bersifat spesifik atau khusus. Harapan ini biasanya merujuk pada *rutinitas*, yaitu aktivitas yang cenderung diulang-ulang pada setiap kali mengajar dan aktivitas tersebut kalau tidak diorganisir atau dikelola dengan baik sangat potensial mengganggu kelancaran bahkan menghambat jalannya PBM, misalnya menyita waktu pembelajaran. Beberapa jenis rutinitas dalam PBM penjas tersebut, antara lain sebagai berikut.

- memasuki dan meninggalkan ruangan atau lapangan olahraga
- memulai dan berhenti aktivitas
- mengambil dan mengumpulkan alat olahraga
- memilih pasangan, regu, atau kelompok
- aktivitas rutin lainnya

Beberapa kemungkinan pengelolaan rutinitas ini antara lain adalah sebagai berikut.

1. Memasuki dan meninggalkan tempat belajar. Pada kesempatan memasuki dan meninggalkan tempat belajar seringkali siswa lamban atau tidak sesuai dengan harapan gurunya. Untuk itu, pada awalnya siswa dapat diantar oleh guru kelas atau dijemput oleh guru Penjas dari kelas pergi ke lapangan atau ruangan olahraga. Selanjutnya guru menjelaskan dan membimbing siswa sebagai berikut.

- Apa yang harus dilakukan siswa pada waktu pergi ke/pulang dari lapangan, misalnya: berjalan atau jogging dengan tertib dan tidak gaduh: sebutkan juga alasannya kenapa harus seperti itu.
  - Apa yang harus dilakukan siswa setelah sampai di lapangan, misalnya berbaris atau duduk membentuk lingkaran.
  - Semua yang dijelaskan oleh guru ini diharapkan dapat menjadi suatu kebiasaan (rutin) pada setiap jam pelajaran Penjas.
  - Membimbing dan melatih siswa untuk melakukan apa-apa yang dijelaskan oleh guru tersebut mulai siswa berada di kelas, pergi ke lapangan, sampai pulang lagi ke kelas untuk mengikuti pelajaran berikutnya.
  - Mengulang kembali bagi siswa yang belum bisa melakukannya
2. Memulai dan berhenti aktivitas. Pada kesempatan ini seringkali siswa kurang terbiasa untuk memulai dan berhenti melakukan aktivitas berdasarkan petunjuk gurunya. Untuk itu guru harus segera menentukan isyarat-isyarat yang sering digunakan untuk memulai dan menghentikan aktivitas serta melatihkannya kepada siswa agar terbiasa dengan isyarat-isyarat itu. Isyarat tersebut misalnya dengan mengatakan “*stop*”, *bunyi peluit*, atau *tepukan tangan*. Sedangkan beberapa cara melatihnya, antara lain adalah sebagai berikut.
- a. Siswa disuruh melakukan aktivitas tertentu, misal bermain kucing-kucingan, lari-lari, lompat-lompat, atau jenis permainan lain yang dapat membuat siswa sibuk, selanjutnya guru menyebutkan “*stop*” sebagai isyarat berhenti dari kegiatan yang dilakukan siswa. Pada awalnya waktu yang diperlukan untuk berhenti (waktu yang diperlukan antara guru memberikan isyarat berhenti sampai seluruh siswa berhenti melakukan kegiatan) relatif lama. Dalam kasus ini sebaiknya guru jangan dulu memberikan isyarat “*mulai*” sebelum seluruh siswa berhenti melakukan kegiatannya sehingga siswa terbiasa melakukan harapan gurunya. Demikian juga latihan

ini dilakukan secara berulang-ulang sampai guru merasa puas dengan hasilnya.

- b. Seperti di atas tetapi isyarat yang diberikannya adalah dengan menyebutkan angka, misal guru menyebut “tiga” yang artinya siswa harus berhenti dari melakukan kegiatannya dan langsung membentuk kelompok yang jumlahnya tiga orang.
- c. Seperti di atas tetapi isyarat yang diberikannya adalah dengan menyebutkan bagian badan, misal guru menyebut “lutut” yang artinya siswa harus berhenti dan langsung menempelkan lutut ke lantai.
- d. Seperti di atas tetapi isyarat yang diberikannya adalah dengan menyebutkan tempat, misalnya guru menyebutkan “sudut” yang artinya siswa harus berhenti dan langsung lari ke sudut.

Beberapa bentuk latihan tersebut hanya merupakan beberapa contoh saja. Para guru dapat menciptakan bentuk latihan lain yang mempunyai tujuan sama seperti contoh di atas.

3. Mengambil, memegang/menggunakan, dan menyimpan alat olahraga. Pada kesempatan ini seringkali siswa tidak sabar menunggu hingga pelaksanaannya tidak tertib, misal saling dorong dsb. Untuk itu guru dapat membiasakan dan melatih siswa agar lebih teratur dalam melakukannya.
  - a. Mengambil atau mendapatkan peralatan olahraga misalnya dengan cara: memanggil satu persatu, menggelindingkan (bola) oleh guru kepada siswa yang sedang berada pada barisan, atau menyuruh siswa untuk mengambil sendiri satu persatu secara teratur.
  - b. Setelah mendapatkan peralatan olahraga misalnya dengan cara: langsung menggunakan peralatan atau kembali ke barisan menunggu perintah guru berikutnya.
  - c. Memegang peralatan waktu guru memberikan penjelasan misalnya dengan cara: memegang peralatan (misalnya bola)



dengan kedua tangannya di depan badan atau menyimpan peralatan (misalnya bola) di antara ke dua kaki.

- d. Menyimpan peralatan misalnya dengan cara: satu persatu dengan kesadaran siswa sendiri, dipanggil satu persatu oleh gurunya, bersamaan atau serempak
4. Memilih pasangan, regu, atau kelompok. Pada kesempatan ini siswa terkadang kebingungan siapa yang harus dipilihnya atau terkadang cenderung memilih teman yang sama atau yang lebih terampil. Keadaan ini dalam kasus tertentu dapat menyita waktu kalau guru tidak cepat mengantisipasinya. Beberapa cara yang dapat dilakukan oleh guru misalnya sebagai berikut.
- a. Menyuruh siswa mencari pasangan atau kelompok masing-masing dan yang belum mendapat pasangan atau kelompok segera memasuki tempat tertentu (misalnya lingkaran tengah lapangan). Sehingga dengan demikian guru akan mengetahui siapa dan berapa orang yang belum dapat kelompok atau pasangannya.
  - b. Menyuruh siswa untuk memilih teman yang paling dekat duduknya atau barisnya.
  - c. Melibatkan semua siswa, terlibat menjadi kapten, ketua regu, atau koordinator cabang olahraga yang disenanginya. Setiap siswa hanya terlibat sebagai pengurus dalam satu cabang olahraga saja. Hal ini memberi kesempatan kepada siswa yang lainnya terlibat untuk bertanggung jawab dalam cabang olahraga yang lainnya. Pada kasus cabang olahraga yang banyak peminatnya, guru harus menentukan siapa dan berapa orang yang terlibat dalam kepengurusan cabang olahraga tersebut. Selanjutnya kapten dan para pembantunya tersebut bertanggung jawab untuk memilih dan membuat team atau kelompok yang seimbang berdasarkan

pengamatannya. Kapten dan pengurus yang memilih tidak dimasukkan dalam kelompok atau group. Kapten dan pengurus tersebut dipilih oleh gurunya: ke kelompok mana mereka akan dimasukkan. Cara ini untuk menghindari sikap subjektivitas kapten dan pengurusnya dalam membentuk kelompok trampil dan tidak. Dengan cara membentuk kapten seperti ini, dalam satu cabang olahraga paling tidak akan terdiri dari dua kapten, yaitu kapten regu A dan regu B misalnya.

5. Aktivitas rutin lainnya. Selain aktivitas rutin seperti yang sudah disebutkan di atas, juga masih terdapat banyak aktivitas rutin lainnya yang apabila tidak ditata dengan baik dapat menyita waktu. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut.
  - Apa yang harus dilakukan siswa apabila sakit, perlu ke luar kelas (misalnya ke WC), akan ambil bola, dsb
  - Memasang matras
  - Tidak memakai perlengkapan olahraga
  - Terlambat.

## **B. Mengajar dan Melatihkan Harapan kepada Siswa**

Harapan guru tidak terwujud dengan sendirinya akan tetapi melalui proses ajar yang berlangsung secara konsisten dan terus menerus melalui beberapa tahap penyadaran, pembentukan sikap, dan pembiasaan sehingga tanpa merasa canggung, resah, atau terpaksa untuk melaksanakannya pada setiap mengikuti PBM Penjas dan bahkan lebih jauh akan membawa dampak positif terhadap perilaku sehari-hari baik di antara temannya, keluarga, maupun masyarakat. Namun demikian pertanyaannya adalah kapan menerapkan dan bagaimana mengajar harapan guru sehingga menjadi suatu kebutuhan bagi siswa untuk melakukannya?

Bentuk pengelolaan aktivitas rutin tersebut di atas sebaiknya diterapkan dan diajarkan sejak setiap awal tahun ajaran. Dari hasil penelitian (Siedentop, 1978; Graham, 1992; dan Pica, 1994) menunjukkan bahwa penerapan aktivitas rutin pada setiap awal tahun ajaran akan menghemat waktu keseluruhan pelajaran Penjas, walaupun pada awalnya cukup banyak menyita waktu.

Sudah barang tentu identifikasi bentuk pengelolaan aktivitas rutin lebih mudah ketimbang mengajarnya kepada siswa. Sampai sekarang ini tidak ada pendekatan mengajar aktivitas rutin yang efektif yang berlaku untuk semua guru. Namun demikian guru yang efektif dalam mengajar aktivitas rutin sering memperlihatkan karakteristik sebagai berikut.

- ketat tetapi hangat
- selalu berusaha keras
- memiliki peraturan
- mengembangkan rasa memiliki pada diri siswa (sense of belonging)

### ***Ketat tetapi hangat***

Membuat anak disiplin dengan cara kekerasan yang dapat membuat siswa merasa takut dan histeris akan lebih mudah, tetapi membuat siswa disiplin dengan cara yang hangat adalah sangat sulit. Guru yang baik memberitahukan dan menunjukkan aktivitas rutin kepada siswa dengan cara yang rasional, rileks, dan realistik. Guru akan selalu konsisten dengan harapan dan konsekuensinya yang dibuatnya tetapi tetap hangat dalam berinteraksi dengan siswanya.

### ***Selalu berusaha keras***

Guru yang baik selalu berfikir dan berusaha terus menghadapi dan memecahkan masalah yang dihadapinya dengan cara yang rasional dan realistik untuk menerapkan aktivitas rutin yang diharapkannya.

***Membuat peraturan yang jelas, positif, dan disampaikan pada siswa.***

Peraturan disini pada dasarnya adalah harapan guru yang dituangkan dalam bentuk pernyataan (lihat uraian sebelumnya). Yang perlu diingat oleh guru dalam membuat peraturan ini adalah bahwa tujuan pembuatan peraturan tersebut adalah untuk mengingatkan siswa akan perilaku yang harus dilakukan oleh siswa secara konsisten. Kebanyakan guru yang baik menulis empat atau lima peraturan secara singkat, positif, dan jelas pada karton yang selalu ditempelkan pada dinding tempat berlangsungnya PBM. Cara ini akan sangat berguna manfaatnya terutama pada sekolah yang sering menerima siswa baru di tengah tahun ajaran.

***Mengembangkan rasa memiliki (sense of belonging)***

Untuk mengembangkan sense of belonging pada diri siswa akan peraturan, guru selayaknya mendiskusikan peraturan pada setiap awal tahun ajaran dengan siswa tentang pentingnya peraturan. Selanjutnya guru memberikan gambaran atau contoh perilaku-perilaku menyimpang dari peraturan berikut konsekuensinya. Pembuatan peraturan dan konsekuensinya sebaiknya didiskusikan dengan guru lain dan kepala sekolah untuk selanjutnya diberitahukan kepada orang tua murid. Dengan cara demikian diharapkan bukan hanya siswa mempunyai sense of belonging tetapi juga diketahui dan ikut didukung oleh guru lain, kepala sekolah, dan orang tua siswa.

## **Meningkatkan Aktivitas Belajar**

Selain usaha menciptakan lingkungan belajar seperti diuraikan di atas, para guru perlu mengetahui beberapa strategi untuk mengurangi kemungkinan siswa pasif dalam belajar. Beberapa strategi sangat efektif digunakan oleh guru tertentu terhadap siswa tertentu, sementara yang lainnya kurang atau tidak efektif. Namun demikian guru diharapkan mengetahui strategi mana yang cocok diterapkan dan pada kelas mana cocok diterapkannya. Guru yang baik mempunyai segudang strategi yang digunakan untuk mengatasi masalah,

kadang-kadang disadari dan kadang-kadang tidak. Beberapa di antara macam-macam strategi pengawasan untuk meningkatkan aktivitas belajar tersebut antara lain adalah sebagai berikut.

### **1. *Berdiri di pinggir lapangan***

Kadang-kadang untuk mengawasi siswa agar tetap belajar sesuai dengan tujuannya, guru berdiri di pinggir lapangan atau di luar garis batas lapangan. Dengan cara seperti ini sebagian besar siswa akan terawasi dengan baik. Demikian pula siswa akan merasa dirinya diawasi oleh gurunya yang berdiri menghadapi siswa. Sebaliknya guru yang beridiri di tengah-tengah siswa tidak bisa mengawasi siswa secara merata.

### **2. *Mendekati siswa***

Cara kedua yang dapat dilakukan untuk mengurangi siswa pasif dalam belajar adalah dengan cara mendekati, berdiri, dan melihat siswa atau kelompok siswa yang pasif dalam belajarnya tersebut. Dengan cara seperti ini, sekalipun guru tidak bicara, siswa sering kali mengetahui bahwa gurunya mengharapkan siswanya belajar sesuai dengan perintahnya, sehingga dengan demikian siswa yang tadinya pasif menjadi giat lagi belajar. Namun demikian, ini tidak berarti guru harus diam terus di tempat yang sama. Setelah siswa aktif lagi belajarnya maka guru harus mengawasi lagi siswa atau kelompok siswa lainnya, sehingga guru akan terus berjalan di sekitar tempat belajar untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa.

### **3. *Pengawasan melekat***

Usaha mengawasi siswa dari pinggir lapangan dan dengan cara mendekati siswa pada dasarnya merupakan usaha untuk menanamkan konsep “pengawasan melekat”, yaitu usaha untuk memberi kesan pada siswa bahwa gurunya sedang mengawasi siswanya yang sedang belajar. Namun demikian guru yang baik terkadang mampu seolah-olah “menyimpan matanya di belakang kepala siswa”. Sehingga dengan

demikian tanpa harus diawasi langsung oleh gurunya, siswa akan selalu belajar dengan sungguh-sungguh karena dirinya merasa selalu diawasi oleh gurunya “having eyes in the back of your head” (Kounin, 1970).

#### **4. Mengabaikan kasus tertentu**

Dalam strategi ini, guru mengabaikan kasus tertentu selama kasus itu tidak mengganggu siswa yang lainnya dan siswa yang lainnya pun tidak mengganggu kasus itu. Sebagai contoh misalnya, dalam pelajaran senam yang memfokuskan pada bentuk tubuh: bulat, kecil, lebar, dan melilit. Setiap kali guru menyuruh siswa untuk melakukan bentuk tubuh tersebut, salah seorang siswa selalu lari. Namun dalam kasus tersebut, siswa yang lari tidak mengganggu siswa yang lainnya demikian juga siswa yang lainnya tidak merasa terganggu oleh siswa yang lari tersebut. Maka dalam kasus ini guru bisa saja mengabaikan kasus siswa yang lari tersebut kalau saja dengan cara seperti itu akan lebih menguntungkan.

#### **5. Secara terpadu**

Istilah ini merujuk pada kemampuan guru dalam mengatasi beberapa masalah atau kejadian yang berlangsung secara bersamaan akan tetapi masih tetap memelihara lingkungan belajar seperti yang diharapkan. Sebagai contoh: pada saat guru sedang mengawasi jalannya PBM, salah seorang siswa datang dan minta ijin untuk mengambil bola, selanjutnya guru melihat siswa itu sambil mengangguk, menepuk bahunya, tersenyum, atau mengatakan iya sebagai tanda setuju. Dalam contoh itu, perhatian guru terbagi dua yaitu melayani siswa yang minta ijin dan mengawasi jalannya PBM. Dengan demikian dalam waktu yang bersamaan, guru mampu melayani siswa secara individual dan mengawasi siswa lain sedang belajar.

#### **6. Mengingat nama**

Salah satu aspek kesulitan mengajar adalah mendapatkan perhatian dari siswa yang belum tahu namanya. Pada siswa yang sudah tahu namanya,

guru dapat menyebutnya dari kejauhan sehingga siswa tahu bahwa gurunya mengharapkan siswa itu memperhatikan atau meneruskan usahanya. Sebaliknya, pada siswa yang belum diketahui namanya, guru mungkin harus mendekatinya atau memanggil tanpa nama yang secara psikologis kurang meninggalkan kesan yang baik. Oleh karena itu salah satu strategi yang sering juga dilakukan para guru penjas untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa adalah dengan cara mengingat nama siswa. Beberapa cara misalnya: menanyakan langsung namanya pada siswa, memanggil dari daftar hadir, menulis pada kartu dan ditempelkan pada bajunya, atau secara terprogram yaitu setiap kali mengajar gurunya selalu mengingat, misal, empat nama siswa. Sehingga dengan demikian lama kelamaan gurunya akan mengingat seluruh nama siswanya dengan baik.

#### **7. *Pemodelan (pinpointing)***

Yang dimaksud pemodelan (pinpointing) di sini adalah guru menentukan dan menunjuk satu atau beberapa siswa untuk dijadikan model atas perilaku atau keterampilan yang dilakukannya dengan baik. Sebagai contoh, guru memberhentikan kegiatannya dan berkata pada siswa “Bapak senang melihat bagaimana Amir dan Agus melakukan dribbling”. Selanjutnya guru tersebut langsung meneruskan penjelasan berikutnya, atau guru tersebut meminta siswa yang disebut tadi untuk memperagakan kemampuannya di depan siswa yang lainnya. Cara seperti ini biasanya sangat efektif bila diberikan terhadap anak kecil yang ingin mendapat perhatian gurunya. Namun demikian, apabila strategi ini diberikan secara monoton, misal guru selalu menggunakan kalimat yang sama pada setiap melakukan pinpointing, maka strategi ini seringkali diabaikan oleh para siswa. Oleh karena itu efektivitas strategi ini sangat bergantung pada tipe siswa, cara menggunakannya, dan frekuensi penggunaannya. Tentang pinpointing ini lebih jauh dijelaskan pada bab berikutnya.

Namun demikian betapa bagusnya kita menerapkan strategi-strategi tersebut di atas, terkadang kita masih tetap menghadapi siswa yang tidak mau melakukan apa-apa yang disuruh oleh gurunya, dalam kesempatan tersebut maka hampir bisa dipastikan bahwa siswa tersebut menghadapi masalah disiplin. Oleh karena itu, pembinaan disiplin terhadap siswa hendaknya diterapkan secara bersamaan dan terus menerus.

## **Meningkatkan Disiplin Siswa**

Hampir sudah bisa dipastikan bahwa setiap guru Penjas menghadapi siswa yang kurang disiplin. Lepas dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, guru sebaiknya bersiap-siap “sedia payung sebelum hujan” untuk menghadapi dan memecahkan masalah disiplin tersebut melalui pembinaan pembinaan disiplin siswa sejak dini. Dari hasil penelitian (Graham, 1992) menunjukkan, Usaha pembinaan disiplin yang baik dilakukan secara terintegrasi dengan PBM Penjas pada setiap kali mengajar dari semenjak awal hingga akhir tahun ajaran. Selain dari itu usaha pembinaan disiplin hendaknya merupakan suatu kebutuhan bagi para guru untuk menerapkannya. Usaha pembinaan disiplin yang sifatnya sesaat, sementara, atau hanya dilakukan pada saat terjadinya penyimpangan biasanya membuat gurunya kewalahan dan berjalan kurang efektif karena efek pembinaan disiplin seperti itu kurang begitu mendalam pada diri siswa.

### **A. Model Pembinaan Disiplin**

Sehubungan dengan masalah disiplin itu para guru selalu berusaha, baik disadari maupun tidak, membuat anak didiknya lebih disiplin dalam mengikuti pelajaran di sekolahnya. Usaha yang dilakukan para guru dimulai dari penjelasan dan pembinaan kegiatan rutin dalam Pendidikan Jasmani (Bab V), pengawasan untuk meningkatkan aktivitas belajar seperti yang dijelaskan sebelum uraian ini, dan penerapan model-model pembinaan disiplin. Sebagai bahan literature, beberapa model pembinaan disiplin tersebut adalah sebagai berikut.



### ***Modifikasi Perilaku***

Teori modifikasi tingkahlaku ini didasarkan pada pandangan B.F. Skinner yang menyatakan bahwa: tingkahlaku dibentuk oleh konsekuensi tingkahlaku itu sendiri. Konsekuensi yang baik (positif) mengakibatkan pengulangan tingkahlaku itu. Sementara konsekuensi lemah (negatif) mengakibatkan tingkah laku terhenti. Fokus pendekatan ini menekankan pada tingkahlaku baik dan mengabaikan tingkah laku tidak baik. Salah satu contoh penerapan pendekatan ini misalnya guru segera memberikan pujian, dorongan, atau penghargaan kepada siswa yang berperilaku atau berpenampilan baik. Sebaliknya guru membiarkan atau tidak memberi penghargaan pada siswa yang tidak berperilaku baik.

Pemberian penghargaan tersebut diharapkan agar siswa yang berperilaku atau berpenampilan baik akan terus melakukan sesuatu yang baik-baik. Sebaliknya dengan membiarkan atau tidak memberikan penghargaan kepada siswa yang tidak berperilaku baik diharapkan agar siswa tersebut tidak mengulang perbuatannya akan tetapi akan selalu berusaha berperilaku baik agar mendapat penghargaan seperti teman lain yang sudah mendapat penghargaan. Pendekatan seperti ini sangat efektif diterapkan terhadap anak-anak kecil yang masih berfikir realistik dan banyak memerlukan perhatian gurunya.

### ***Psikoanalitis***

Tokoh dari teori ini adalah Carl Rogers. Ia mempunyai pandangan bahwa penyatuan antara emosional, sikap, dan intelektualnya akan menambah kesadaran tentang dirinya dan lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini guru bertindak selaku pendengar aktif, menerima dan terbuka tanpa mempertimbangkan isi pesan yang dikemukakan siswa. Cara seperti ini lebih sering dilakukan oleh para guru BP (Bimbingan dan Penyuluhan) terhadap siswa yang berperilaku menyimpang di sekolah-sekolah.

### ***Model Disiplin Asertif***

Orang pertama yang mengembangkan model ini adalah Canter (1976). Ia membuat model pembinaan disiplin dengan nama Canter's Assertive Discipline Model. Pendekatan ini didasarkan pada beberapa pandangan sebagai berikut:

1. Semua siswa dapat berperilaku baik
2. Pengawasan yang ketat atau kokoh akan tetapi tidak pasif dan tidak menakutkan adalah adil diberikan.
3. Harapan-harapan guru yang rasional terhadap perilaku siswa yang sesuai dengan perkembangannya (seperti tercermin dalam peraturan) harus diberitahukan kepada siswa. Lihat kembali contoh peraturan pada uraian tentang "harapan".
4. Guru harus mengharapkan perilaku yang layak dan pantas dilakukan oleh siswanya serta mendapat dukungan dari orang tua siswa, guru lain, dan kepala sekolah.
5. Tingkahlaku siswa yang baik harus segera mendapat dukungan, dorongan, atau penghargaan sementara tingkahlaku yang tidak baik harus mendapat konsekuensi yang logis. Contoh konsekuensi yang dikembangkan oleh Hill (1990) sebagai berikut:
  - a. peringatan
  - b. time-out (setrap) 5 menit
  - c. time-out (setrap) 10 menit
  - d. memanggil orang tua siswa
  5. mengirim siswa ke kepala sekolah
6. Konsekuensi logis akibat penyimpangan perilaku harus ditetapkan dan disampaikan kepada siswa.
7. Konsekuensi harus dilaksanakan secara konsisten tanpa bias.
8. Komunikasi verbal dan non verbal harus disampaikan dengan kontak mata antara guru dan siswa.
9. Guru harus melatih harapan-harapan (expectations) dan konsekuensi secara mental dengan konsisten terhadap siswa.

Pada model pembinaan disiplin ini, guru menetapkan peraturan berikut sanksinya dengan mengacu pada beberapa pandangan di atas. Untuk selanjutnya siswa akan mendapatkan perlakuan sesuai dengan peraturan dan sanksi yang sudah ditetapkannya.

### ***Level of Affective Development (Hellison, 1985)***

Model pembinaan disiplin ini dikembangkan oleh Hellison (1985). Perbedaan model yang dikembangkan oleh Hellison dan Canter terutama terletak pada jenis motivasinya. Model Canter lebih menekankan pada motivasi ekstrinsik, seperti penghargaan, pujian, dorongan, dan sanksi. Sementara itu, model Hellison lebih menekankan pada motivasi intrinsik. Misalnya, Hellison mempunyai pandangan bahwa: siswa secara alami berkeinginan untuk melakukan sesuatu yang baik dan penghargaan ekstrinsik adalah “counter productive”. Melalui model ini guru berharap bahwa siswa berpartisipasi dan menyenangi aktivitas untuk kepentingannya sendiri dan bukannya untuk mendapatkan penghargaan ekstrinsik seperti yang dikembangkan dalam model Canter. Oleh karena itu pada dasarnya model Hellison ini dibuat untuk membantu siswa mengerti dan berlatih rasa tanggung jawab pribadi (self-responsibility). Rasa tanggung jawab pribadi yang dikembangkan dalam model ini terdiri dari lima tingkatan, yaitu level 0, 1, 2, 3, dan level 4.

#### **1. Level 0: Irresponsibility**

Pada level ini anak tidak mampu bertanggung jawab atas perilaku yang diperbuatnya dan biasanya anak suka mengganggu orang lain dengan mengejek, menekan orang lain, dan mengganggu orang lain secara fisik. Contoh lain misalnya:

- menyalahkan orang lain,
- memanggil nama jelek terhadap orang lain,
- berbicara dengan teman saat guru sedang menjelaskan, atau
- mendorong orang lain pada saat mendapatkan peralatan olahraga.

## 2. Level 1: Self-Control

Pada level ini anak terlibat dalam aktivitas belajar tetapi sangat minim sekali. Anak didik akan melakukan apa-apa yang disuruh guru tanpa mengganggu yang lain. Anak didik nampak hanya melakukan aktivitas tanpa usaha yang sungguh-sungguh. misalnya:

- menghindari dari gangguan atau pukulan saudaranya walaupun hal itu tidak disenanginya.
- berdiri dan melihat orang lain bermain
- menunggu sampai datang waktu yang tepat untuk berbicara dengan temannya.
- berlatih tapi tidak terus-menerus.

## 3. Level 2: Involvement

Anak didik pada level ini secara aktif terlibat dalam belajar. Mereka bekerja keras, menghindari bentrokan dengan orang lain, dan secara sadar tertarik untuk belajar dan untuk meningkatkan kemampuannya. Misalnya:

- di rumah membantu mencuci dan membersihkan piring kotor
- di tempat bermain, bermain dengan yang lain
- di kelas, mendengarkan dan belajar sesuai dengan tugas yang diberikan kepadanya
- dalam penjas, mencoba sesuatu yang baru tanpa mengeluh dan mengatakan tidak bisa

## 4. Level 3: Self-responsibility

Pada level ini anak didik didorong untuk mulai bertanggung jawab atas belajarnya. Ini mengandung arti bahwa siswa belajar tanpa harus diawasi langsung oleh gurunya dan siswa mampu membuat keputusan secara independen tentang apa yang harus dipelajari dan bagaimana mempelajarinya. Pada level ini siswa sering disuruh membuat permainan atau urutan gerakan bersama temannya dalam suatu kelompok kecil. Kegiatan seperti ini sangat sulit dilakukan oleh siswa

pada level sebelumnya. Mereka biasanya menghabiskan waktu untuk berargumentasi daripada untuk melakukan gerakan bersama-sama. Beberapa contoh perilaku siswa pada level tiga ini misalnya:

- di rumah, membersihkan ruangan tanpa ada yang menyuruh
- di tempat bermain, mengembalikan peralatan tanpa harus disuruh
- di kelas, belajar sesuatu yang bukan merupakan bagian dari tugas gurunya
- dalam Penjas, berusaha belajar keterampilan baru melalui berbagai sumber di luar pelajaran Pendidikan Jasmani dari sekolah.

#### 5. Level 4: Caring.

Anak didik pada level ini tidak hanya bekerja sama dengan temannya, tetapi mereka tertarik ingin mendorong dan membantu temannya belajar. Anak didik pada level ini akan sadar dengan sendirinya menjadi sukarelawan (volunteer) misalnya menjadi partner teman yang tidak terkenal di kelas itu, tanpa harus disuruh oleh gurunya untuk melakukan itu. Beberapa contoh misalnya:

- di rumah, membantu memelihara dan menjaga binatang peliharaan atau bayi.
- di tempat bermain, menawarkan pada orang lain (bukan hanya pada temannya sendiri) untuk ikut sama-sama bermain.
- di kelas, membantu orang lain dalam memecahkan masalah-masalah pelajaran.
- dalam penjas, antusias sekali untuk bekerja sama dengan siapa saja dalam Penjas.

Seperti halnya pembinaan disiplin melalui pendekatan model Canter, pembinaan disiplin melalui pendekatan model Hellison pun harus dilakukan secara terintegrasi dengan pelajaran Penjas dan berlangsung secara terus menerus semenjak awal hingga akhir tahun ajaran. Penjelasan tentang tingkat perkembangan rasa tanggung jawab pribadi

yang terdiri dari lima tingkatan tersebut di atas terlebih dahulu harus diberikan yang selanjutnya diikuti oleh latihan-latihan. Beberapa bentuk latihan yang dikembangkan oleh Masser (1990) dalam Levels of Affective Development antara lain adalah sebagai berikut.

1. Siswa disuruh mengambil peralatan olahraga. Selanjutnya guru menanyakan dan menyuruh siswa tentang bagaimana perilaku seseorang pada level 0, level 1, 2, 3, dan 4 pada waktu mengambil peralatan itu.
2. Pada saat belajar keterampilan baru (new skill), siswa disuruh bekerja pada level yang paling baik. Selanjutnya guru memberikan penghargaan, pujian, atau pinpointing terhadap siswa yang bekerja lebih baik.
3. Pada saat siswa berperilaku menyimpang, siswa tersebut mendapat "time out" dan diberi tugas untuk memikirkan mengapa perilaku menyimpang adalah level 0. Selanjutnya setelah siswa tahu perilaku siswa pada level 1 atau level yang lebih tinggi serta cukup meyakinkan guru bahwa ia mampu berperilaku pada level yang lebih tinggi, maka gurunya mengizinkan siswa itu untuk kembali mengikuti pelajaran sebagaimana mestinya.
4. Pada saat siswa mengeluh tentang perbuatan siswa yang lainnya, guru menyuruh anak yang mengeluh itu untuk mengidentifikasi pada level mana perbuatan siswa yang dikeluhkan tersebut serta bagaimana cara-cara bergaul dengan siswa yang dikeluhkan tersebut.
5. Siswa kelas empat dan kelas lima disuruh bekerja sama dalam sebuah group. Sebelum melakukannya mereka mendiskusikan bagaimana perilaku siswa pada level 4 dalam bekerja sama pada sebuah group. Topik diskusi adalah bagaimana bekerja sama dengan siswa yang mempunyai level 0 dan level 1.

## **B. Ciri Sistem Pembinaan Disiplin yang Efektif.**

Pertanyaan yang sering muncul dilontarkan oleh para pendidik Penjas adalah sistem pembinaan disiplin mana yang paling efektif digunakan? Apakah pembinaan disiplin yang didasarkan pada motivasi ekstrinsik (assertive discipline) atau motivasi instrinsik (levels of affective development)? Pertanyaan ini agak sulit dijawab karena nampaknya keberhasilan pembinaan disiplin bukan terletak pada jenis sistem pembinaan disiplin yang digunakan akan tetapi terletak pada bagaimana karakteristik sistem pembinaan disiplin yang digunakan tersebut. Paling tidak ada empat karakteristik sistem pembinaan disiplin yang dapat dikatakan berhasil, yaitu sebagai berikut.

1. Siswa betul-betul memahami dan mengerti pelaksanaan sistem pembinaan disiplin berikut alasan-alasan mengapa pembinaan disiplin perlu diterapkan. Oleh karena itu hendaknya sistem pembinaan disiplin dijelaskan secara teliti dan hati-hati kepada siswa. Selanjutnya diikuti oleh contoh-contoh yang jelas dan latihan-latihan secara memadai yang dimulai dari setiap awal tahun ajaran. Sehingga siswa akan mengerti mengapa pembinaan disiplin sangat penting dan siswa juga mengerti bagaimana pembinaan disiplin itu diterapkan.
2. Guru secara konsisten menerapkannya. Sekali kegiatan rutin dan peraturan diterapkan, maka guru harus terus menerapkan dan menggunakan standar yang sama dari hari ke hari, sehingga siswa akan mengerti dan memahami betul apa-apa yang sebenarnya diharapkan (expectations) oleh gurunya. Hal ini sangat mudah dikatakan tetapi sangat sulit diterapkannya. Guru lebih cenderung menerapkan sistem pembinaan disiplin ini hanya pada awal-awal pertemuan saja. Misal: pada awal-awal pertemuan, pada saat guru bilang "stop", semua siswa meletakkan bola yang dipegangnya. Namun demikian, setelah beberapa pertemuan, seorang siswa tidak meletakkan bola setelah gurunya bilang "stop" dan guru mengabaikannya. Dalam contoh itu, guru kurang konsisten dalam

menerapkan sistem pembinaan disiplin. Secara bertahap, bagaimanapun, hal ini menjadi bertambah banyak: dua siswa, tiga siswa, enam siswa yang akhirnya pembinaan disiplin menjadi pudar kembali.

3. Sistem pembinaan disiplin itu didukung oleh kepala sekolah dan guru kelas. Pada saat tertentu mungkin guru Penjas akan menemukan siswa yang tidak disiplin; siswa tidak mau menerapkan peraturan dan penghargaan maupun “time out” tidak berpengaruh terhadap disiplin siswa tersebut. Dalam kesempatan itu, guru Penjas memerlukan bantuan kepala sekolah dan guru kelas. Mereka mungkin menyadari dan mengetahui mengapa siswa berbuat seperti itu dan bagaimana strategi yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah itu. Oleh karena itu maka salah satu konsekuensi bagi siswa yang berperilaku menyimpang adalah harus berhadapan dengan kepala sekolah yang mungkin akan dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh guru Penjas.
4. Sistem pembinaan disiplin itu harus didukung oleh orang tua siswa. Seperti halnya bantuan kepala sekolah dan guru kelas, manakala orang tua siswa mengetahui dan mendukung sistem pembinaan disiplin yang digunakan oleh guru Penjas, maka orang tua siswa akan cenderung mau membantu guru Penjas dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapi siswa dari orang tua tersebut.

### **C. Menghadapi Kenyataan**

Pembahasan dalam uraian sebelumnya lebih banyak menyoroti bagaimana mengurangi masalah disiplin siswa. Namun demikian, kebanyakan guru, bahkan dalam situasi yang ideal sekalipun, mungkin harus merasakan dirinya terpaksa menerima kenyataan mendapatkan seorang atau beberapa siswa yang kurang disiplin. Sudah barang tentu



hal ini akan menimbulkan perasaan marah atau menyakitkan bagi gurunya. Sehubungan dengan itu ada beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh para guru untuk mengurangi rasa kecewa atau marah tersebut sehingga bisa menguntungkan baik bagi guru maupun siswanya.

1. Menyadari perilaku menyimpang.

Mencoba menyadari bahwa perilaku menyimpang bukan sifat perorangan: semua orang dalam kondisi tertentu bisa saja berbuat hal yang sama. Untuk itu cobalah untuk tidak marah atau menyesal: ambilah nafas dalam-dalam dan selanjutnya perlakukan anak tersebut sebagaimana mestinya.

2. Lakukan pendekatan secara pribadi.

Dari pada guru berteriak-teriak memarahi siswa yang tidak disiplin dari kejauhan sementara siswa yang lainnya menonton dan mendengarkan kejadian tersebut, maka lebih baik guru melakukan pendekatan secara pribadi. Dekati siswa yang kurang disiplin tersebut, panggil ke pinggir lapangan, dan lakukan interaksi singkat sehingga siswa lain tidak mengetahuinya dan tetap melakukan aktivitas belajar sebagaimana mestinya. Kalau pilihan yang ke dua itu sering dilakukan oleh gurunya, maka bukan hal yang mustahil siswa akan mempunyai pikiran yang positif terhadap lingkungan belajar Penjas yang diperolehnya di sekolah.

3. Penjelasan kepada siswa.

Gunakan nama siswa untuk memanggil siswa itu, jelaskan kepada siswa peraturan yang dilanggar secara perlahan dan menyakinkan dan berilah kesempatan untuk berpikir. Beri kesempatan untuk megemukakan pendapatnya, perhatikan pendapat siswa dengan penuh perhatian dan peghargaan, dan berusaha untuk mengerti apa maksudnya. Setelah selesai interaksi, guru menyimpulkan sambil

memberitahu konsekuensi yang harus dilakukan akibat penyimpangan perilaku yang diperbuatnya.

4. Jangan pernah marah kepada siswa dalam situasi dan kondisi apapun. Interaksi yang tenang dan perlahan jauh lebih efektif daripada marah. Bahkan meskipun siswa secara jelas melakukan perilaku menyimpang, guru harus menjaga harga dirinya. Siswa yang sakit hati, marah, atau frustrasi karena melakukan kesalahan, harus disadarkan oleh gurunya bahwa apa yang dilakukannya itu adalah pelanggaran terhadap peraturan, namun hal itu wajar saja apabila dilakukan secara tidak sadar atau lupa.

## **Rangkuman**

Perilaku pasif dan tidak disiplinnya siswa pada waktu PBM Penjas berlangsung merupakan masalah yang sering dihadapi oleh para guru, terutama guru pemula. Untuk mengatasinya, para guru perlu dibekali pengetahuan dan keterampilan manajemen atmosfer pembelajaran yang memungkinkan efektif digunakan untuk menghindari meningkatnya permasalahan tersebut menjadi lebih berat lagi.

Penguasaan pengetahuan dan keterampilan berbagai manajemen atmosfer pembelajara akan menyadarkan guru terhadap kemungkinan pasifnya dan tidak disiplinnya siswa pada waktu belajar dan memungkinkan guru siap untuk mengantisipasi masalah tersebut sehingga diharapkan siswa dapat kembali aktif belajar mempelajari fokus pembelajarannya.

Ketika guru sudah menerapkan berbagai strategi penciptaan lingkungan belajar dan peningkatan aktivitas belajar, namun perilaku menyimpang masih tetap sering terjadi, maka hampir sudah dipastikan bahwa guru tersebut menghadapi masalah disiplin siswa. Oleh karena itu, guru juga harus

menerapkan sistem pembinaan disiplin yang cukup dimengerti oleh siswanya: siswa mengerti apa yang diharapkan oleh guru, bagaimana akibat dari perilaku yang salah, dan apa keuntungan dari kerja sama dengan gurunya maupun dengan siswanya pada waktu belajar.

Beberapa sistem pembinaan disiplin lebih menekankan pada motivasi ekstrinsik sementara yang lainnya menekankan pada motivasi intrinsik. Lepas dari sistem pembinaan disiplin yang dipilih oleh guru tersebut, penerapan sistem pembinaan disiplin yang efektif ditandai oleh penerapan yang dilakukan secara konsisten dan ketat akan tetapi tetap menghargai perasaan dan harga diri anak didiknya.

### **Kepustakaan**

- Rink, Judith E., (2002), **Teaching Physical Education for Learning**, Fourth Edition, Mosby, Toronto.
- Siedentop, D., (1991), **Developing Teaching Skills in Physical Education**, Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D., (1994), **Quality PE Through Positive Sport Experiences: Sport Education**, Human Kinetics.
- Siedentop, Daryl (1990): **Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport**, Mayfield Publishing Company, Mountain View, CA.
- Steinhard, Mary, A. (1992), "**Physical Education**, Handbook of Research on Curriculum, AERA, MacMillan Publishing Company.
- Stran, Brad dan Ruder, Steve, (1996), **Increasing Physical Activity Through Fitness Integration**, JOPERD. 67 (3)
- Suherman, A., dan Mahendra, A., (2001), **Menuju Perkembangan Menyeluruh; Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Umum**, Edisi ke-1, Depdiknas, Dikdasmen, Ditjora, Jakarta,