

Pendekatan dan Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Makalah dan Bahan Ajar

**Disampaikan pada Seminar Nasional dan Lokakarya Kurikulum Model
Pembelajaran Penjas dan Pelatihan Sport Massage, yang dilaksanakan di
Universitas Negeri Padang (UNP),
20 April 2008**

**Oleh:
AGUS MAHENDRA**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

A. PERANAN PENDEKATAN DAN STRATEGI PENGAJARAN

1. Pendekatan Mengajar

Efektivitas pengajaran sangat ditentukan oleh pendekatan pengajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang akan dipelajari siswa. Berdasarkan sifat tugas gerak yang ada, pendekatan mengajar bisa dibedakan menjadi dua pendekatan, yaitu pengajaran langsung dan pendekatan tak langsung.

Para ahli sepakat bahwa pengajaran dengan pendekatan langsung akan lebih efektif jika tujuan pengajaran adalah agar siswa mempelajari materi yang khusus. Dalam hal ini, pengajaran langsung melibatkan:

- Lingkungan yang berorientasi pada tugas gerak tetapi tidak terlalu ketat, dengan berfokus pada tujuan akademis.
- Pemilihan tujuan pengajaran yang jelas, materi pelajaran, dan pengamatan kemajuan siswa secara aktif, harus benar-benar diperhatikan.
- Kegiatan pembelajaran yang terstruktur.
- Umpan balik yang berorientasi secara akademis.

Dalam pendidikan jasmani, pengajaran langsung biasanya memandang bahwa guru melakukan kontrol yang penuh terhadap apa yang siswa pelajari dan bagaimana prosesnya berlangsung. Guru penjas yang menggunakan pengajaran langsung melakukan hal-hal berikut:

- Memecah keterampilan ke dalam bagian-bagian tertentu hingga batas dapat diatur dan berorientasi pada keberhasilan.
- Secara jelas menerangkan dan mendemonstrasikan apa yang harus dilakukan siswa.
- Merancang tugas yang terstruktur untuk siswa sehingga mudah dipelajari.
- Mewajibkan siswa untuk bertanggung jawab pada tugasnya melalui pengajaran aktif dan umpan balik khusus.
- Menilai keberhasilan siswa dan pengajarannya didasarkan pada apa yang dipelajari siswa.

Di pihak lain, pendekatan pengajaran tak langsung mengalihkan tugas mengontrol pembelajaran pada siswa yang melakukan pembelajaran. Artinya, guru tidak lagi mengendalikan pembelajaran secara penuh, tetapi memberikan kesempatan pada siswa untuk bersama-sama melakukannya. Pengajaran tak langsung tidak mudah dijelaskan seperti pengajaran langsung; tetapi biasanya melibatkan satu atau beberapa gambaran berikut:

- Materi pelajaran disajikan lebih secara menyeluruh. Materi tidak dipecah menjadi bagian-bagian, karena dianggap bahwa satuan materi akan lebih bermakna bagi siswa.
- Tugas siswa dalam proses pembelajaran biasanya dikembangkan sehingga pemikiran, perasaan, atau keterampilan berinteraksi dari siswa dikembangkan ke dalam pengalaman belajar yang dirancang oleh guru.
- Sifat-sifat individual dari kemampuan, minat, dan kebutuhan siswa memperoleh pertimbangan tersendiri.

Pengajaran langsung sangat cocok dipilih jika materi pelajaran mempunyai struktur yang hirarkis dan terutama berorientasi pada keterampilan dasar serta ketika efisiensi pembelajaran menjadi sesuatu yang harus dipentingkan. Ketika tujuan guru memerlukan pembelajaran yang lebih kompleks yang melibatkan domain pembelajaran lain (afektif dan kognitif), pengajaran langsung mungkin bukan pilihan yang baik, kecuali

dalam hal efisiensi. Dalam pendidikan jasmani, keputusan tentang apakah menggunakan pengajaran langsung atau tak langsung dipersulit dengan anggapan bahwa keterampilan gerak terutama dipelajari melalui latihan, bukan melalui proses kognitif yang kompleks. Latihan yang maksimal dalam waktu yang terbatas sering dicapai lewat pengajaran langsung.

Para ahli penganjur pengajaran tak langsung sangat memperhatikan relevansi dan kebermaknaan dari apa yang dipelajari. Sangat sering terjadi bahwa pembelajaran langsung menghasilkan pembelajaran yang keluar dari konteks dengan sedikit makna dan sedikit sekali keinginan untuk melibatkan siswa dalam pembelajaran pada tingkat yang lebih holistik dan lebih tinggi.

Guru yang efektif tidak membuat keputusan hanya untuk berpihak pada satu pendekatan didasarkan pada penilaian bahwa pendekatan yang satu lebih baik dari yang lain. Akan tetapi, guru yang efektif akan memilih satu pendekatan didasarkan pada tujuan pengajarannya. Ia akan memilih pengajaran langsung jika ia melihat bahwa penting sekali untuk siswa menguasai keterampilan dasar. Di luar itu, ia akan memilih pengajaran tak langsung jika tujuan pengajarannya lebih dari sekedar pengembangan domain psikomotor. Oleh karena itu, ia harus menguasai semua pendekatan dan strategi yang diperlukan.

Di samping pertimbangan terhadap sifat keterampilan, guru pun harus ingat bahwa pemilihan pendekatan pengajaran juga tergantung pada apakah guru sudah mengembangkan kemampuan siswa dalam hal mengarahkan diri sendiri. Meskipun banyak pendekatan dan strategi dapat dirancang untuk melibatkan siswa, guru pun harus yakin bahwa siswa mampu berfungsi secara lebih mandiri dari pengamatan guru. Guru yang belum mengembangkan kemampuan keterampilan ini pada siswanya dapat merasa terbatas dalam menggunakan strategi pengajaran.

Pada tataran teoritis, pendekatan pengajaran ini merupakan konsep yang menyeluruh yang mewakili dua kutub pendekatan untuk mengorganisasi materi pelajaran. Karenanya, banyak faktor pengajaran dapat divariasikan oleh guru sehingga dapat menunjang penerapan pengajaran langsung atau tak langsung. Dalam praktiknya, guru dapat menggunakan pendekatan ini digabungkan dengan strategi pengajaran, yang secara teoritis memiliki kesamaan makna dan ciri dengan pendekatan pengajaran. Dengan demikian, baik pendekatan maupun strategi, bisa diwakili oleh praktek pengajaran langsung dan tak langsung.

2. Gaya-Gaya Mengajar

Pada tahun 1966, Muska Mosston telah membuat sumbangan yang sangat monumental terhadap metodologi pengajaran pendidikan jasmani. Mosston telah mengidentifikasi bahwa dalam pengajarannya cara guru bisa dibedakan dari bagaimana ia memperlakukan dan melibatkan siswa dalam pembelajaran. Cara guru melibatkan siswa ini akhirnya lajim disebut **gaya mengajar** (*teaching style*), yang bergerak dari gaya yang disebut komando hingga gaya pengajaran diri sendiri.

Pemilahan gaya pengajaran menurut Mosston lebih berupa sebuah kontinum, dengan spektrum gayanya didasarkan pada jumlah pembuatan keputusan yang diberikan guru pada murid. Kontinum berarti berangkaik secara bersinambung dari satu titik ke titik lain, tanpa ada pemisahan yang jelas. Dengan demikian, gaya yang satu lebih dibedakan dari gaya lainnya oleh besarnya pemberian kesempatan dari guru kepada murid dalam hal

mengambil keputusan. Pada ujung kontinum yang satu, guru membuat semua keputusan, sedang pada sisi yang lain, mayoritas pengambilan keputusan diserahkan kepada murid. Uraian selintas tentang gaya-gaya mengajar diperlihatkan pada kotak 5-1.

Sejak itu, banyak guru semakin mengerti tentang kompleksitas proses pengajaran. Disadari benar, bahwa proses pengajaran penjas mengandung banyak kondisi yang harus diperhitungkan, termasuk dalam hal betapa bervariasinya keadaan murid, terutama gaya belajarnya. Oleh karena itu, sebenarnya amatlah mustahil jika guru hanya memanfaatkan satu gaya dalam seluruh fase suatu pelajaran. Strategi yang berbeda telah membedakan pula potensi yang akan diperoleh siswa. Setiap aksi pengajaran mengedepankan keputusan-keputusan yang sama, tetapi dapat ditangani dengan cara yang berbeda dalam waktu yang berbeda. Misalnya, guru dapat memutuskan untuk memberi umpan balik kepada siswa dengan memberitahukan secara langsung, dengan meminta siswa memecahkan masalahnya sendiri, atau dengan meminta siswa lain untuk membantu mereka.

Dalam hal tersebut, telah pula disadari bahwa memutuskan metod gaya pengajaran apa yang akan digunakan bukan hanya mempertimbangkan tentang bagaimana melibatkan siswa dalam proses pembelajaran. Guru dapat memilih gaya khusus didasarkan tujuan guru, apakah untuk proses kognitif, untuk mendorong interaksi sosial yang positif di antara siswa, atau untuk menggunakan ruang dan alat secara lebih efisien. Guru dapat memilih untuk merancang pelajaran dengan format pengorganisasian yang berbeda. Mereka juga dapat memilih cara yang berbeda untuk mengkomunikasikan tugas kepada siswa dan menyediakan tahapan pembelajaran, umpan balik, dan penilaiannya.

Karena gaya mengajar intinya memberikan kesempatan pada murid untuk mengambil keputusan, di manakah siswa dan guru dapat berbagi kesempatan tersebut? Menurut Mosston, guru dan siswa dapat saling tawar menawar dalam memperoleh kesempatan dalam perihal perencanaan, pelaksanaan, dan dalam penilaian pelaksanaannya. Atau dalam istilah yang di pakainya, Mosston menyebutnya setting pre-impact, impact, dan post-impact.

Gaya Pengajaran Pendidikan Jasmani

Gaya A	<i>Komando (Command Style)</i> Semua keputusan dikontrol guru. Murid hanya melakukan apa yang diperintahkan guru. Satu aba-aba, satu respons siswa.
Gaya B	<i>Latihan (Practice Style)</i> Guru memberikan beberapa tugas, siswa menentukan di mana, kapan, bagaimana, dan tugas mana yang akan dilakukan pertama kali. Guru memberi umpan balik.
Gaya C	<i>Berbalasan (Reciprocal Style)</i> Satu siswa menjadi pelaku, satu siswa lain menjadi pengamat dan memberikan umpan balik. Setelah itu, bergantian.

Gaya D	<p><i>Menilai diri sendiri (Self Check Style)</i></p> <p>Siswa diberi petunjuk untuk bisa menilai penampilan dirinya sendiri. Pada saat latihan, siswa berusaha menentukan kekurangan dirinya dan mencoba memperbaikinya.</p>
Gaya E	<p><i>Partisipatif atau Inklusif (Inclusion Style)</i></p> <p>Guru menentukan tugas pembelajaran yang memiliki target atau kriteria yang berbeda tingkat kesulitannya, dan siswa diberi keleluasaan untuk menentukan tingkat tugas mana yang sesuai dengan kemampuannya. Dengan begitu, setiap anak akan merasa berhasil, dan tidak ada yang merasa tidak mampu.</p>
Gaya F	<p><i>Penemuan Terbimbing (Guided Discovery)</i></p> <p>Guru membimbing siswa ke arah jawaban yang benar melalui serangkaian tugas atau permasalahan yang dirancang guru. Guru setiap kali meluruskan atau memberikan petunjuk untuk mengarahkan anak pada penemuan itu.</p>
Gaya G	<p><i>Pemecahan Masalah (Problem Solving)</i></p> <p>Guru menyediakan satu tugas atau permasalahan yang akan mengarahkan siswa pada jawaban yang bisa diterima untuk memecahkan masalah itu. Oleh karena itu, jawaban atau pemecahan yang diajukan siswa bisa bersifat jamak.</p>
Gaya H, I, J	<p><i>Program yang dirancang siswa/Inisiatif siswa/Pengajaran diri Sendiri (Learner designed program/learner initiated/self-teaching)</i></p> <p>Siswa mulai mengambil tanggung jawab untuk apa pun yang akan dipelajari serta bagaimana hal itu akan dipelajari.</p>

1. *Pre-impact set*, mencakup semua keputusan yang harus dibuat sebelum terjadinya tatap muka antara guru dengan murid. Keputusan dalam setting ini mencakup tugas gerak yang harus dipelajari, waktu, pengorganisasian alat, tempat berlangsungnya gerak, kriteria keberhasilan, serta prosedur dan materi penilaiannya. Keputusan ini menegaskan tentang *maksud*.
2. *Impact set*, meliputi keputusan-keputusan yang berhubungan dengan pelaksanaan *maksud* di atas, atau hal-hal yang diputuskan pada tahap *pre-impact set*. Keputusan dalam tahap ini menentukan *aksi*.
3. *Post-impact set*, memasukkan keputusan yang berhubungan dengan penilaian penampilan atau pelaksanaan tugas pada masa *impact set* serta kesesuaian antara *maksud* dan *aksi*. Pemberian koreksi dan umpan balik serta penilaian, termasuk pada setting ini.

Baik guru maupun murid memiliki kemungkinan untuk membuat keputusan dalam setiap setting pembelajaran di atas. Ketika sebagian atau seluruh keputusan dari setiap kategori ditentukan oleh seorang pembuat keputusan (misalnya saja guru), maka

tanggung jawab orang itu menjadi sangat maksimum, sedangkan orang lain (siswa) tanggung jawabnya menjadi minimum.

Dengan melihat dan menetapkan siapa yang mengambil keputusan tentang apa, di mana, dan bagaimana-nya, kita dapat mengenal struktur gaya mengajar yang dipilih guru. Kita dapat mengenali apakah guru mencoba memberi tanggung jawab pada siswa atau tidak. Sebagai contoh, pada gaya A, guru yang membuat keputusan tentang apa, di mana, kapan, dan bagaimana-nya dari pembelajaran, murid hanya mengikuti keputusan itu. Dalam gaya B, keputusan tentang apa, di mana, kapan, dan bagaimana itu diserahkan kepada siswa pada saat memasuki tahap *impact set*, sehingga beberapa tujuan baru dapat dicapai. Pada setiap gaya berikutnya, keputusan-keputusan lain secara sistematis dialihkan kepada siswa sehingga spektrum gaya mengajar tergambar secara penuh.

3. Strategi Pengajaran Sebagai Sistem Penyajian

Strategi pengajaran dirancang untuk menata lingkungan pengajaran untuk pengajaran kelompok. Hal penting di sini adalah bahwa kelompok tidak belajar, tetapi individu lah yang belajar. Ini berarti bahwa lingkungan pengajaran kelompok harus ditata sedemikian rupa untuk memudahkan pembelajaran individu. Peserta individual dalam penjas harus tetap diperlengkapi dengan materi yang tepat yang disampaikan secara jelas. Mereka harus diberi kesempatan untuk berlatih secara akurat dan mendapat kemajuan dengan tepat, dan mereka harus dilengkapi pula dengan umpan balik pada penampilannya.

Strategi pengajaran mengatur pengajaran kelompok sehingga fungsi pengajaran ditampilkan dalam berbagai cara dalam proses pengajaran. Fungsi guru yang utama yang penting untuk membedakan strategi pengajaran adalah dalam hal:

- Pemilihan materi,
- Penyajian tugas,
- Penyusunan tahapan pembelajaran,
- Pemberian umpan balik dan penilaian.

Keempat fungsi tersebut pada dasarnya merupakan keputusan yang harus dibuat oleh guru yang akan mempengaruhi potensi pengajaran untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Sifat dari keputusan-keputusan di atas digambarkan dalam bagian berikut.

Pemilihan Materi atau Isi

Masalah utama dalam pengajaran kelompok adalah bahwa siswa berfungsi pada tingkat kemampuan yang berbeda dalam banyak tugas. Materi yang dipilih karenanya harus sesuai dengan kebutuhan individual dalam latar kelompok. Dalam pengajaran kelompok yang besar hal ini melibatkan keputusan seperti berikut:

- Bagaimana materi dapat dibuat sesuai dengan mayoritas siswa yang memiliki kebutuhan yang berbeda?
- Haruskah setiap siswa melakukan hal yang sama pada saat yang sama?
- Haruskah materi berbeda bagi siswa yang berbeda?
- Siapa yang membuat keputusan dalam hal materi— guru atau siswa?
- Tingkat keterlibatan siswa yang bagaimana yang harus dikembangkan?

Penyampaian Tugas

Dalam suatu pengalaman pembelajaran, siswa harus diberitahu apa yang diharapkan untuk mereka lakukan. Fungsi pengajaran ini menggambarkan bagaimana

tugas dikomunikasikan kepada sekelompok siswa. Fungsi ini mencakup keputusan tentang bagaimana menyajikan tugas pembelajaran pada siswa. Kemungkinannya adalah penyajian secara verbal, demonstrasi, bahan tertulis, poster, dan materi audiovisual. Dengan kata lain, tahap ini berkaitan dengan teknik penyampaian yang akan diuraikan dalam bagian berikut secara khusus.

Tahapan Pembelajaran

Dalam suatu setting pengajaran, penataan harus dibuat agar siswa bergerak maju dari satu keterampilan ke keterampilan lain dan dari satu tingkat penampilan ke tingkat yang lain. Tahapan dari satu keterampilan ke keterampilan lain disebut pengembangan antar-tugas (*inter-task development*) dan tahapan dari satu tingkat penampilan ke tingkat penampilan lain disebut pengembangan di antara-tugas (*intra-task development*).

Tahapan materi berfokus pada penataan tahapan dari keterampilan ke keterampilan dan tahapan di dalam-tugas dalam suatu pengalaman pembelajaran. Suatu strategi pengajaran harus membuat pengembangan (*extension*), penyempurnaan (*refinement*), dan jika mungkin aspek penerapannya (*application*) dari pengembangan materi pelajaran. Pentahapan materi meliputi upaya menjawab pertanyaan seperti berikut:

- Siapa yang memutuskan jika siswa harus berpindah atau maju ke tahap berikutnya?
- Haruskah kriteria keberhasilan penampilan ditetapkan?
- Haruskah kriteria tersebut ditetapkan terlebih dahulu?
- Haruskah kriteria itu dikomunikasikan pada siswa? Jika ya, bagaimana cara menyampaikannya?

Pemberian Umpan Balik dan Penilaian

Pemberian umpan balik pada siswa dan menilai respons siswa merupakan salah satu fungsi pengajaran yang penting dalam pengajaran. Setting pengajaran kelompok membuat proses pemberian umpan balik dan penilaian ini lebih sulit. Untuk memberi umpan balik secara individual dan menilai penampilannya, guru dapat mempertimbangkan beberapa alternatif sebagai berikut:

- Pengamatan guru
- Umpan balik dari teman sendiri
- Penataan lingkungan
- Tes formal
- Perekaman dengan video.

4. Macam-Macam Strategi Pengajaran

Terdapat sedikitnya tujuh strategi pengajaran yang dapat dikemukakan di sini yang berhubungan dengan penataan pengalaman belajar dalam penjas:

- Pengajaran interaktif (*interactive teaching*)
- Pengajaran berpangkalan/berpos (*station teaching*)
- Pengajaran sesama teman (*peer teaching*)
- Pembelajaran kooperatif (*cooperative learning*)
- Strategi pengajaran diri (*Self-instructional strategies*)
- Strategi kognitif (*Cognitive strategies*)
- Pengajaran beregu (*Team teaching*)

Strategi di atas sama sekali tidak inklusif dan tidak juga dapat terlihat dalam bentuknya yang murni sebagai strategi untuk sepenuhnya pelajaran. Kebanyakan dari strategi di atas dapat digunakan secara kombinasi dengan yang lain untuk pengalaman pembelajaran yang berbeda.

Pengajaran Interaktif

Strategi yang benar-benar paling umum dalam perencanaan pengalaman belajar dalam pendidikan jasmani adalah strategi yang bersifat interaktif. Umumnya kita tidak akan kesulitan mengkonseptualisasikan strategi interaktif. Pengertian *pengajaran* mempunyai makna guru memberitahukan, menunjukkan, atau mengarahkan sekelompok anak tentang apa yang harus dilakukan; lalu siswa melakukannya; dan guru mengevaluasi seberapa baik hal itu dilakukan dan mengembangkan isi pelajaran lebih jauh. Inilah tipe dari pengajaran interaktif. Dalam pengajaran jenis ini, guru mengontrol proses pengajaran.

Dalam pengajaran interaktif, gerakan guru didasarkan pada respons siswa pada gerakan guru sebelumnya. Rencana guru memudahkan proses itu, tetapi gerakan guru selanjutnya didasarkan pada respons murid. Guru sangat dominan dalam strategi ini dan yang paling bertanggung jawab dalam untuk keempat fungsi pengajaran dalam menyusun pengalaman pembelajaran yang dibicarakan di bagian sebelumnya. Biasanya seluruh kelas bekerja pada tugas yang sama atau dalam kerangka tugas yang sama. Bandingkan strategi ini dengan gaya komando; keduanya memiliki perangkat ciri yang sama.

Pengajaran Berpangkalan

Pengajaran berpangkalan menata lingkungan sehingga dua atau lebih tugas bisa berlangsung dalam ruangan secara bersamaan. Biasanya, setiap tugas harus dilakukan dalam pangkalan yang berbeda dengan tugas lainnya, sehingga setiap tugas memiliki pangkalannya masing-masing. Siswa berputar dari satu pangkalan ke pangkalan lain. Kadang-kadang, pengajaran berpangkalan ini disebut juga pengajaran tugas.

Pengajaran ini telah menjadi strategi yang sangat populer dalam pendidikan jasmani. Jika dilakukan secara efektif, strategi ini akan menyediakan satu kerangka untuk pengalaman pembelajaran yang memuaskan seluruh fungsi pengajaran. Strategi ini dalam tataran gaya mengajar, serupa dengan gaya latihan (*practice style*).

Pengajaran Sesama Teman (Peer Teaching)

Pengajaran sesama teman adalah strategi pengajaran yang mengalihkan tanggung jawab guru dalam fungsi pengajarannya kepada siswa. Strategi ini biasanya digunakan bersamaan dengan strategi lain tetapi berharga untuk dieksplorasi secara terpisah. Sebenarnya, strategi pengajaran sesama dapat digunakan dengan setiap fungsi pengajaran yang sesuai, baik untuk keseluruhan pelajaran maupun hanya sebagian pelajaran. Strategi ini tidak terlalu jauh berbeda dengan gaya berbalasan (*reciprocal style*), dalam halsiswa sendiri memberikan pengarahan kepada siswa lainnya. Bedanya, dalam pengajaran sesama teman, siswa yang bertindak sebagai pengajar tidak hanya berhadapan dengan satu siswa, tetapi bisa dengan sekelompok siswa.

Pembelajaran Kooperatif

Pembelajaran kooperatif adalah suatu strategi pengajaran yang telah menjadi populer sejak diperkenalkan pertama kali oleh Johnson dan Johnson tahun 1975. Pembelajaran kooperatif memiliki potensi untuk meningkatkan pembelajaran anak, juga menyumbang pada pengembangan sosial dan afektif.

Dalam pembelajaran kooperatif, sekelompok siswa ditugasi suatu tugas pembelajaran atau suatu proyek untuk diselesaikan oleh kelompoknya. Para siswa dikelompokkan secara heterogen menurut faktor yang berbeda seperti ras, kemampuan, atau kebutuhan sosialnya. Kelompok, juga sebagai individu, dinilai sesuai dengan seberapa baik mereka menyelesaikan tugasnya, di samping dari cara mereka bekerja sama dengan yang lain.

Seperti juga strategi yang lain, keuntungan yang bisa diperoleh dari strategi ini tidak bisa terjadi otomatis. Siswa harus dipersiapkan dengan baik agar harapan untuk terlibat dalam bekerja sama bisa terbentuk. Hasil yang positif dapat dicapai hanya jika tujuan yang diberikan kepada siswa bermakna, siswa diajari bagaimana caranya bekerja sama, dan akuntabilitas untuk proses dan hasil dari pengalaman belajar itu terbukti nyata kepada siswa.

Strategi Pelajaran Sendiri

Dalam arti sederhana, strategi pelajaran sendiri melibatkan program yang ditetapkan sebelumnya untuk pembelajaran yang boleh melibatkan guru dalam peranan tutorial atau pengaturan tetapi pada dasarnya mengurangi fungsi pengajaran guru yang lebih tradisional selama prosesnya. Strategi pengajaran sendiri menyandarkan diri sepenuhnya pada materi tertulis, media, dan prosedur evaluasi yang ditetapkan sebelumnya. Strategi ini dapat dipakai untuk memenuhi satu atau lebih, terkadang seluruhnya, fungsi pengajaran.

Di samping dapat digunakan untuk satu pelajaran tunggal atau sebagian dari pelajaran, strategi pengajaran sendiri dapat dirancang untuk seluruh satuan pelajaran dalam satu semester. Siswa dapat belajar, baik dalam batasan kelas maupun mandiri dari periode kelas yang terstruktur. Materi yang mencakup tahapan tugas, petunjuk untuk melakukan tugas, rekomendasi latihan, dan alat penilaian, disediakan oleh guru. Siswa dan atau guru memutuskan di mana siswa harus mulai masuk ke tahapan yang ada dan di mana siswa akan mengakhirinya.

Ke dalam model pembelajaran ini termasuk juga *mastery learning*, yang biasanya melibatkan pembelajaran dengan target akhir atau hasil pembelajaran yang harus dikuasai sudah ditentukan sebelumnya. Sedangkan waktu untuk mencapai target akhir tersebut sangat fleksibel, sehingga seorang anak baru bisa beranjak maju ke materi pelajaran lain hanya ketika ia dianggap menguasai materi sebelumnya, itu juga alasan mengapa model itu disebut *mastery learning*; *mastery* berarti penguasaan.

Amatlah jelas bahwa siswa yang diharuskan memanfaatkan strategi pengajaran-sendiri haruslah siswa yang bermotivasi tinggi, bisa mengatur diri, dan pada titik tertentu, banyak mengetahui dalam bagaimana memanfaatkan waktu dan materi yang disediakan. Motivasi, pengaturan diri, dan keterampilan dalam menggunakan materi pembelajaran akan memakan waktu dalam mengembangkannya. Guru bisa dianggap kurang bijaksana untuk menggunakan strategi ini jika belum mengembangkan kemampuan-kemampuan di atas.

Strategi Kognitif

Strategi kognitif adalah nama yang diberikan pada sekelompok strategi pengajaran yang dirancang untuk melibatkan siswa secara kognitif dalam isi pelajaran melalui penyajian tugasnya. Istilah gaya *pemecahan masalah*, *penemuan terbimbing* (Mosston, 1986), dan gaya lain yang memerlukan fungsi kognitif anak, seperti *pengajaran melalui pertanyaan* (Siedentop, 1991), atau *inquiry learning*. Semua model di atas pada dasarnya menggambarkan pendekatan yang melibatkan siswa dalam memformulasikan respons sendiri dari pada hanya meniru apa yang sudah diperlihatkan guru sebelumnya. Guru menggunakan strategi kognitif karena strategi ini mendukung salah satu atau beberapa dari hal berikut:

- Proses pembelajaran sama pentingnya dengan apa yang dipelajari.
- Siswa diperkirakan akan terlibat dengan isi pelajaran pada tingkat yang lebih tinggi jika peranan mereka dalam proses pembelajaran diperluas.
- Strategi kognitif memungkinkan isi pelajaran lebih diindividualisasikan.
- Strategi kognitif merupakan cara yang baik untuk mengajarkan konsep kepada siswa, dan konsep memiliki potensi untuk ditransfer pada isi pelajaran lain yang serupa.

Guru memiliki beberapa alternatif jika tujuan pembelajarannya adalah untuk melibatkan siswa secara kognitif. Strategi kognitif biasanya melibatkan beberapa tipe proses pemecahan masalah yang diawali dengan penyajian tugas. Masalah dapat dipilih dari yang sederhana, seperti “mengapa pada saat pendaratan, pergelangan kaki dan lutut serta panggul harus dibengkokkan?” hingga ke masalah yang kompleks seperti “bagaimana pengaruh hukum gravitasi dan tahanan udara pada saat melakukan gerakan angular dapat dimanfaatkan?”

Tingkat keterlibatan siswa bervariasi sesuai dengan tingkat respons kognitifnya. Ketika guru menyetengahkan masalah yang memerlukan jawaban benar yang tunggal, pemecahan masalah itu biasanya disebut *convergent problem solving*. Ketika masalah tersebut bersifat terbuka dan tidak memerlukan satu jawaban terbaik, maka pemecahan masalah tersebut disebut *divergent problem solving*.

Pengajaran Beregu

Pengajaran beregu adalah strategi pengajaran yang melibatkan lebih dari satu orang guru yang bertanggung jawab untuk menyajikan pelajaran kepada sekelompok siswa. Ketika pelajaran pendidikan jasmani bersifat co-educational (melibatkan siswa putra dan putri), banyak pendidik melihat bahwa *team teaching* sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan baik putra maupun putri yang terkelompokkan secara heterogen dengan mendapat guru pria dan wanita di saat bersamaan.

Namun demikian, potensi atau keuntungan *team teaching* bukan hanya itu, melainkan sangat diperlukan dalam pengajaran yang membagi siswa menjadi beberapa kelompok pada saat bersamaan, dan harus melakukan kegiatannya di tempat-tempat yang terpisah. Keuntungan *team teaching* yang paling mencolok adalah dalam hal:

- **Pengelompokkan yang fleksibel.** Keuntungan utama dari *team teaching* adalah pengelompokkan yang fleksibel, dengan penggunaan strategi yang sudah dikemukakan di atas. Dalam cara ini, siswa dapat dibagi secara berbeda dalam setiap periode pelajaran tertentu untuk keperluan mengindividualisasikan program, didasarkan pada tingkat keterampilan, minat, kebutuhan sosial, atau kriteria apapun yang dipandang guru penting. Ukuran kelompok dapat tetap dipertahankan fleksibel, sehingga bisa berubah manakala diperlukan. Peranan guru dapat

bergantian, sekali waktu menjadi guru utama, dan kali lain menjadi guru pendukung.

- **Pertolongan individual.** Guru pendukung dapat dimanfaatkan dalam pengajaran untuk mengidentifikasi siswa yang memerlukan bantuan dan segera memberikannya tanpa harus bertanggung jawab untuk seluruh pelajaran. Umpan balik dan penilaian agak sulit dalam pengajaran kelompok dengan hanya satu orang guru. Memenuhi kebutuhan individual siswa merupakan potensi kekuatan dari team teaching ini.

5. Metode Pengajaran

Metode pengajaran secara umum meliputi keseluruhan cara atau teknik dalam menyajikan bahan pelajaran kepada siswa serta bagaimana siswa diperlakukan selama pembelajaran tersebut. Oleh karena itu, secara umum, pembahasan tentang metode mengajar bukan hanya bersinggungan dengan diskusi tentang apakah pelajaran perlu diberikan secara keseluruhan (whole method) ataukah sebagian-sebagian (part method), tetapi juga tentang metode yang berhubungan secara langsung dengan memperlakukan siswa dan pengaturan waktu.

Metode Bimbingan

Teknik atau metode bimbingan adalah metode yang paling umum dalam proses pembelajaran, di mana siswa dituntun dengan berbagai cara melalui pemolaan gerak. Dalam penggunaannya metode ini mempunyai beberapa tujuan, dan yang paling utama adalah untuk mengurangi kesalahan serta memastikan bahwa pola gerak yang tepat sudah dilakukan.

Penggunaan metode bimbingan amat penting terutama dalam cabang olahraga yang berbahaya seperti senam sehingga memerlukan bantuan untuk mengurangi timbulnya bahaya. Demikian juga dalam renang, ketika siswa pertama kali mempelajarinya dan merasa takut. Di sini siswa tentu perlu dibantu, baik secara langsung oleh bimbingan guru atau lewat pemakaian alat-alat penolong.

Jenis belajar terbimbing. Metode bimbingan bisa dilakukan dengan berbagai cara tergantung setting pembelajarannya. Beberapa bentuk bimbingan sedikit longgar, sehingga hanya memberikan sedikit bantuan untuk tampil kepada siswa. Contohnya adalah pada pembelajaran sepak bola atau menari ketika guru hanya memberikan tanda-tanda verbal untuk membantu siswa mengerti tugas yang dilakukannya. Bentuk lain dari bimbingan ada yang lebih ketat dan bersifat kontak langsung dengan siswanya. Bimbingan dalam jenis ini bisa kontak langsung dengan guru atau dengan alat tertentu seperti pada senam.

Setiap bentuk bimbingan tentunya memberi bantuan yang sifatnya sementara selama fase awal latihan. Setelah proses berlanjut, siswa diharapkan akan mampu melakukannya sendiri tanpa adanya bimbingan tadi. Beberapa penelitian mengenai metode ini telah memberikan gambaran yang jelas mengenai kapan, pada kondisi apa, dan pada jenis keterampilan yang bagaimana metode ini paling baik digunakan.

Efektivitas metode latihan terbimbing. Penelitian menyatakan bahwa metode bimbingan memang efektif dalam membantu siswa melakukan tugas geraknya. Namun demikian, kemampuan siswa dalam menampilkan tugasnya itu segera hilang ketika bimbingan yang semula diterimanya itu ditiadakan. Hal ini menandakan bahwa metode

ini hanya efektif jika keberadaannya tetap dipertahankan terus. Tetapi, kita pun tahu bahwa tidaklah mungkin bahwa siswa tetap tergantung terus pada adanya bimbingan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode bimbingan kurang dapat dipertanggung jawabkan.

Namun begitu bukan berarti bahwa latihan terbimbing tidak perlu digunakan lagi. Keuntungannya tetap ada jika metode bimbingan diterapkan pada dua kondisi di bawah ini:

1. *Latihan dini*. Dalam latihan yang sangat dini, ketika siswa sedang mengembangkan gagasan tugas yang sangat primitif, prosedur bimbingan dapat sangat berguna. Prosedur itu akan dapat membantu siswa memperjelas gambaran dasar suatu keterampilan, memberikan petunjuk tentang apa yang harus dilakukan, serta memicu perhatian siswa kapan ia harus memulai gerak tubuhnya. Untuk menghindari efek buruk dari metode ini, maka bantuan harus segera dihilangkan ketika siswa mulai mampu melakukan tugasnya secara mandiri.
2. *Tugas berbahaya*. Kekecualian lain penggunaan prosedur bimbingan adalah pada situasi yang berbahaya. Bimbingan fisik, seperti sabuk penopang yang sering digunakan siswa ketika mempelajari keterampilan senam, dapat mencegah terjadinya salah gerak yang membahayakan. Jika alat tidak tersedia, guru harus mampu memberikan bimbingan fisik pada saat-saat kritis. Ketika siswa berhasil menambah kemampuannya, besaran bantuan secara bertahap dikurangi, hingga akhirnya dihilangkan sama sekali. Dalam kondisi ini, prosedur bimbingan mempunyai manfaat lain, yaitu mengurangi rasa takut dan keraguan siswa. Keyakinan siswa bahwa dirinya tidak akan cedera dapat menambah keefektifan konsentrasi pada gerak yang sedang dipelajarinya.

Latihan Padat dan Terdistribusi

Guru pendidikan jasmani harus membuat keputusan sekaitan dengan seberapa lama dalam satu episode pembelajaran siswa harus melatih suatu keterampilan, dan bagaimana waktu yang tersedia ini dimanfaatkan, apakah langsung dihabiskan sekaligus atau diselingi istirahat.

Umumnya, unit pengajaran dalam pendidikan jasmani menghabiskan waktu latihannya hanya untuk menguasai satu keterampilan, misalnya pass bawah pada permainan voli. Hari lain, keterampilan yang dipelajari dari voli ini sudah berbeda, misalnya jadi pass atas, dan tidak pernah lagi secara khusus kembali melatih pass bawah. Jika ini yang dilakukan, guru mempunyai pilihan, apakah keterampilan akan dilatih oleh anak secara terus menerus, sampai waktu habis, atau menetapkannya dalam satuan waktu tertentu diselingi istirahat. Pilihan yang pertama disebut *massed practice* atau sering disebut latihan padat, sedangkan pilihan kedua disebut *distributed practice* atau latihan terdistribusi.

Contoh lain yang lebih jelas dari kedua jenis latihan di atas bisa diambil dari praktek latihan daya tahan, yaitu lari menempuh jarak 3 km. Dengan latihan padat, jarak 3 km di atas harus ditempuh sekaligus dari awal sampai akhir tanpa adanya istirahat. Sedangkan dengan latihan terdistribusi, jarak tadi bisa dibagi-bagi menjadi beberapa satuan jarak yang lebih dekat, misalnya 500 meter, dengan 6 kali ulangan, dan setiap kali selesai menempuh jarak 500 meter harus beristirahat dalam waktu yang ditentukan. Jika latihan ini diselingi istirahat, maka latihan inipun lajim disebut sebagai *interval training*.

Latihan Terpusat dan Acak

Di samping latihan bisa dibedakan secara padat dan terdistribusi, latihan pun bisa dibedakan secara terpusat (*blocked practice*) dan acak (*random practice*). Latihan terpusat dan acak biasanya digunakan untuk pembelajaran gerak yang melatih beberapa keterampilan dalam satu pertemuan.

Latihan disebut terpusat jika dua atau tiga keterampilan yang dilatih dilaksanakan satu persatu hingga jumlah ulangan atau waktu yang ditentukan terselesaikan, sebelum dilanjutkan ke keterampilan lain. Contohnya, tiga buah keterampilan dalam badminton dijadikan isi pelajaran, misalnya serve, smes, dan cop. Guru akan meminta siswa melatih dulu serve, misalnya 20 kali, kemudian pindah ke gerakan smes, juga 20 kali, baru pindah ke cop, 20 kali. Intinya, latihan terpusat dilaksanakan dengan mendahulukan satu tugas hingga selesai sebelum berpindah ke tugas lain.

Di pihak lain, latihan acak dilakukan dengan melakukan latihan beberapa keterampilan secara sekaligus berselang-seling. Contoh dari ketiga keterampilan di atas bisa digunakan di sini, tetapi dengan cara yang sedikit berbeda. Dengan latihan acak, siswa diminta melakukan gerakan serve 1 kali, kemudian gerakan smes 1 kali, dan gerakan cop 1 kali, baru kembali ke serve lagi, ke smes lagi, dan ke cop lagi. Demikian terus hingga jatah waktu atau jumlah ulangan yang ditetapkan diselesaikan. Dengan cara itu, siswa melakukan semua keterampilan secara acak, sehingga satu keterampilan tidak pernah dilakukan langsung berturut-turut.

Penelitian yang membandingkan kedua jenis latihan di atas menghasilkan petunjuk bahwa latihan acak menyebabkan proses kognitif yang lebih tinggi jika dibandingkan latihan terpusat. Ini disebabkan, melatih satu keterampilan kemudian keterampilan lainnya dalam satu waktu, menyebabkan siswa meningkatkan mekanisme pemrosesannya secara khusus, sehingga hasilnya lebih baik. Sedangkan dengan latihan terpusat, siswa seolah lebih bersifat menghafal, sehingga tidak terjadi proses kognitif yang menyebabkan siswa mengembangkan struktur kognitifnya.

Seperti dikatakan di awal, latihan terpusat dan latihan acak dilakukan ketika kita melatih keterampilan jamak (lebih dari satu). Pertanyaan yang muncul adalah, bagaimana kita mengatur latihan ketika melatih gerakan tunggal? Para ahli sepakat, bahwa melatih keterampilan tunggal yang mengundang mekanisme pemrosesan kognitif yang tinggi bisa dilakukan dengan memvariasikan kondisi latihannya, atau lajim disebut *practice variability*.

Latihan yang bervariasi pada dasarnya melatih banyak kemungkinan variasi gerak. Ketika anak dihadapkan pada pembelajaran yang menuntut untuk menghasilkan beberapa jenis gerak, latihannya harus dirancang agar bervariasi. Latihan dapat divariasikan berdasarkan dengan melakukan perubahan dalam hal kecepatan, jarak, tingkatan gerak, dan tujuan dari latihannya. Jika dalam satu pertemuan latihan kondisi-kondisi tersebut divariasikan sedemikian rupa, siswa akan mengambil banyak keuntungan, baik dalam hal memantapkan kemampuan *adaptability* keterampilannya, maupun dalam hal proses kognitifnya.

Keseluruhan versus Bagian

Beberapa keterampilan terdiri dari beberapa gerakan yang sangat kompleks. Dari kenyataan tersebut cukup jelas bahwa alangkah sulitnya bagi guru untuk menampilkan

semua aspek keterampilan tersebut sekaligus kepada siswa. Terhadap tugas yang demikian tentunya guru harus mampu menyesuaikan prosedur dan pendekatan yang tepat.

Metode yang sering digunakan manakala menghadapi gerakan tersebut, biasanya guru akan membagi tugas tadi menjadi bagian-bagian kecil (sesuai teknik dasarnya). Setiap bagian tersebut dilatih satu persatu sesuai urutan teknik dasarnya, untuk kemudian disatukan setelah semua bagian terkuasai agar menjadi satu keterampilan yang utuh. Jika ini yang ditempuh guru, maka ia sedang menerapkan metode bagian (*part method*). Satu hal yang diakui para ahli, bahwa menyatukan bagian-bagian menjadi keseluruhan ternyata tidak mudah. Anak akan menemukan kesulitan dalam mempersatukan konsep, bagaimana bagian-bagian yang terpisah tadi bisa membentuk gambaran yang utuh?

Jika suatu keterampilan merupakan suatu keterampilan yang utuh dengan hubungan antara satu bagian dengan bagian yang lain demikian erat, maka lebih baik mengajarkannya secara utuh. Irama dan timing dari keterampilan itu akan terjaga dengan lebih baik kalau guru memilih metode keseluruhan atau *whole method*.

Tetapi ada juga saat di mana hasil pembelajaran akan lebih baik jika siswa melatih suatu gerakan secara keseluruhan dulu untuk memberikan ide umum dari keterampilan, dan kemudian memecah keterampilan itu ke dalam bagian-bagian. Cara ini bisa dipilih jika keterampilan yang diajarkan sangat kompleks seperti service pada tennis. Semakin ritmis dan ketat hubungan antar teknik dasar suatu keterampilan, semakin tidak tepat jika kita mengajarkannya dengan metode bagian. Penting untuk diingat bahwa kecuali untuk faktor keselamatan, siswa harus diberi kesempatan untuk merasakan keseluruhan sebelum keterampilan itu dipecah menjadi bagian. Jika ini yang dilakukan guru, maka ia sedang menggunakan metode campuran yang disebut metode keseluruhan-bagian (*whole-part method*).

Di samping ketiga metode di atas (bagian, keseluruhan, dan keseluruhan-bagian), para guru juga mengenal satu metode mengajar yang lain yang disebut metode progresif (*progressive method*). Metode ini dikenal sebagai metode yang berada dalam satu gugus dengan metode bagian, tetapi diciptakan dengan maksud menutupi kekurangan dari metode tersebut.

Seperti telah disinggung di muka bahwa metode bagian mengandung kelemahan tertentu. Dengan metode progresif diharapkan kelemahan itu tidak tersisakan lagi, karena bagian-bagian tadi diintegrasikan ke dalam bagian yang lebih besar secara bertahap, sehingga akhirnya siswa tiba pada keutuhan gerak secara terencana.

Pada prinsipnya metode progresif ini mengikuti urutan sebagai berikut. Pada tahap pertama, latihan hanya melibatkan satu bagian keterampilan yang dianggap penting (inti). Pada tahap dua, bagian pertama tadi digabung dengan bagian kedua sehingga menampilkan pola gerak yang lebih besar. Pada tahap tiga, bagian satu dan bagian dua tadi digabung lagi dengan bagian tiga, yang menunjukkan pola keterampilan yang semakin lengkap. Demikian seterusnya hingga keseluruhan bagian yang tersisa akhirnya tergabung secara keseluruhan. Untuk memperjelas pelaksanaan metode ini, guru sering juga menerapkannya dengan menetapkan latihan di tahapan satu dengan memilih gerakan paling akhir, kemudian perlahan-lahan bagian di depannya digabung, sehingga sampai ke gerakan yang paling awal dari keterampilan itu, membentuk keseluruhan.

Dua ciri dari metode progresif ini adalah: (1) dalam susunan tahapan pembelajaran, tahap berikutnya selalu memuat atau mengandung gerakan yang dilatih di tahap sebelumnya, misalnya tahap satu selalu ada di tahap dua, tahap satu dan tahap dua

selalu ada di tahap tiga, tahap satu, dua, dan tiga, selalu ada di tahap empat, begitu seterusnya; dan (2) gerakan yang dijadikan inti atau yang dianggap penting dalam keterampilan yang dipelajari, selalu muncul dan mendapat penekanan pada setiap tahapan pembelajaran, misalnya jika gerakan inti dari salto depan adalah peristiwa memutar tubuh ke depan, maka gerakan memutar tubuh ini selalu ada di setiap tahapan latihan.

B. TEKNIK PENYAJIAN BAHAN PELAJARAN

1. Menarik Perhatian Siswa

Pada saat guru menyampaikan tugas kepada siswa, guru harus yakin bahwa siswa pada saat itu memang siap untuk memperhatikan uraian guru. Keharusan ini bukan pernyataan yang dibuat-buat, karena pada kenyataannya, dalam praktek pembelajaran pendidikan jasmani, lebih sering guru harus berkomunikasi dengan siswa lewat teriakan atau malah bentakan. Guru harus melakukan hal itu karena kondisi dari lingkungan di mana pembelajaran terjadi memang tidak memungkinkannya berkomunikasi dengan manis. Bagaimana baiknya pun tugas disajikan guru tidak akan bermakna jika siswa tidak menaruh perhatian pada apa yang dikatakan atau dilakukan gurunya.

Banyak kondisi yang menyebabkan mengapa siswa tidak menaruh perhatian ketika tugas disampaikan. Meskipun guru tidak bisa mengontrol pada kondisi-kondisi tersebut, guru seharusnya dapat mencegah sebab-sebab munculnya pengabaian siswa. Berikut adalah uraian tentang beberapa sebab mengapa guru tidak mendapat perhatian siswa dan mendiskusikan cara untuk menarik perhatian siswa dalam kondisi tersebut.

Lingkungan yang ribut dan mengganggu

Siswa tidak dapat menaruh perhatian pada penyajian guru jika lingkungan di sekitar sangat ribut dan mengganggu. Jika keributan itu datangnya dari kelas sendiri, guru tidak boleh bersaing dengan keributan itu untuk menghentikannya. Berteriak keras untuk menghentikan keributan ketika guru sudah meminta perhatian anak hanya bisa efektif beberapa kali saja, tetapi berikutnya akan segera kehilangan kemanjurannya. Bunyi peluit mungkin berguna di lapangan yang luas, tetapi tidak dapat selalu diandalkan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pembelajaran. Banyak guru menemukan bahwa bunyi peluit di lingkungan yang tidak begitu besar malah menciptakan suasana yang tidak menyenangkan.

Jika guru tidak begitu mudah mendapatkan perhatian dari siswa, bisa jadi itu karena guru belum mempunyai prosedur atau tanda-tanda untuk menarik perhatian siswa. Siswa dapat diajari untuk merespons pada sinyal atau panggilan guru untuk menaruh perhatian. Guru harus memperjelas maksud pemakaian tanda atau panggilan tersebut dan melatih siswa untuk merespons pada tanda itu hingga tercapai tujuannya, yaitu anak diam tenang ketika guru memberi tanda dan siap mendengarkan. Guru juga harus membiasakan diri untuk tidak melanjutkan uraiannya jika siswa tidak memperhatikan sepenuhnya.

Gangguan yang ditimbulkan oleh kondisi yang tidak dapat dikontrol guru lebih sulit untuk ditangani. Dalam situasi seperti itu, guru harus mencoba melepaskan gangguan tersebut ketika memungkinkan dan mengatasinya secara kreatif. Salah satu cara yang dapat meminimalkan gangguan adalah membawa siswa sedikit menjauhi gangguan tadi, meminta siswa lebih mendekat, dengan posisi siswa membelakangi gangguan tadi. Guru yang mengatakan: "Saya tahu bahwa memang sulit untuk

mendengarkan ketika banyak gangguan, tapi marilah kita coba,” barangkali juga akan berhasil dalam memperoleh perhatian siswa.

Siswa asik dengan faktor lingkungan lain

Seringkali siswa tidak memperhatikan guru karena perhatiannya masih tertuju pada sesuatu atau seseorang yang lain yang ada di lingkungan pembelajaran. Guru yang sering berhadapan dengan anak kecil akan tahu bahwa kadang perhatian anak teralihkan hanya karena di tangannya ada bola, tali, atau alat lain yang belum disimpannya. Sedangkan siswa yang lebih besar biasanya sering terpaut perhatiannya oleh obrolan dengan temannya sendiri.

Guru dapat mengatur prosedur kelas untuk mengurangi masalah tersebut dengan memberikan tugas yang harus dilakukan sebagai keharusan, misalnya setiap kali berhenti dari kegiatan, siswa diharuskan menyimpan bola di lantai dan tidak boleh memainkannya. Prosedur lain dapat berupa mengharuskan siswa menjauhi alat seperti matras, alat, atau tembok ketika sedang tidak melakukan kegiatan. Bahkan jika siswa tidak sedang berlatih dengan pasangannya atau dalam kelompok, mereka pun tidak diperbolehkan beristirahat di dekat yang lain. Prosedur standar yang biasanya memerlukan waktu untuk dibiasakan akan bermanfaat dalam jangka panjang.

Untuk siswa yang lebih tua perhatian mereka dapat diusahakan. Mereka diharapkan mampu mengabaikan gangguan dari lingkungan. Jika guru terus menerus menguasai perhatian mereka walaupun ada pengaruh faktor luar, ada kemungkinan bahwa sebab-sebab keacuhan yang timbul dari dalam pun akan dapat dikontrol.

Ketidakmampuan mendengar atau melihat

Sering pula guru tidak mendapat perhatian dari siswa karena siswa tidak mendengar atau melihat apa yang sedang dilakukan guru. Dengan pertimbangan waktu, banyak guru sedikit segan untuk mengumpulkan siswa ketika sedang berada dalam permainan di lapangan yang besar untuk menerangkan sesuatu. Oleh karena itu ia langsung saja menyatakan sesuatu walaupun siswanya bersebaran di mana-mana. Hal ini bisa diterima dalam situasi ketika semua siswa dapat mendengar, materi yang diterangkan cukup singkat, dan konsep yang diterangkan bukan hal baru. Akan tetapi, jika kondisi yang diungkap di atas tidak termasuk, justru guru dapat menghemat waktu yang produktif dengan memanggil seluruh siswa ke dalam formasi yang tepat sehingga tugas dapat dikomunikasikan dengan baik.

Penggunaan waktu yang tidak efisien

Guru barangkali pernah mengalami bahwa mulanya mereka mendapat perhatian dari siswanya namun secara bertahap mereka mengalihkannya. Seringkali hal ini disebabkan pengalaman belajar yang disajikan guru gagal memenuhi satu atau beberapa kriteria pengalaman belajar yang diterangkan di Bab 4. Sering sekali perhatian siswa terhapus karena guru menghabiskan waktu sedemikian banyak hanya untuk menyampaikan sesuatu yang dapat dilakukan dalam 1 menit, atau karena guru lebih banyak berbicara dari pada langsung ke pokok persoalan.

Pada siswa yang lebih muda, hal ini akan menimbulkan akibat yang lebih parah, karena mereka memiliki jangka perhatian yang singkat sekali. Lebih singkat lagi

perhatian mereka jika mereka memang sudah tertarik untuk langsung melakukan kegiatan yang menarik.

Siswa yang lebih tua pun tetap tidak dapat mentolelir penggunaan waktu yang tidak efisien. Walaupun mereka tidak menjadi ribut atau terlihat mengabaikan, belum tentu mereka masih menaruh perhatian pada omongan guru lagi. Karena itu, jika guru memang mempunyai banyak hal untuk disampaikan, akan lebih baik jika hal itu dilakukan sambil berjalan di antara dua atau tiga kegiatan. Perlu diingat bahwa kemampuan seseorang untuk menerima informasi amatlah terbatas, sehingga hal inipun harus menjadi pertimbangan.

2. Memperbaiki Kejelasan Komunikasi

Banyak faktor yang menentukan apakah siswa akan melakukan apa yang diminta oleh guru dalam melakukan tugasnya. Biasanya guru tidak bisa mengontrol pada faktor tersebut. Dalam banyak kasus, guru hanya dapat meningkatkan kemungkinan bahwa siswa akan terlibat dalam tugas secara memadai jika disajikan dengan memperhitungkan faktor yang menarik perhatian siswa. Kejelasan penyajian sering terbantu oleh penggunaan beberapa petunjuk berikut ketika menyajikan sesuatu.

Memberi orientasi terlebih dahulu (Set Induction)

Orang biasanya merasa lebih nyaman jika mereka tahu terlebih dahulu tentang apa yang akan dilakukan serta mengapa mereka melakukannya. Guru harus dengan serius mempertimbangkan untuk memberikan informasi kepada siswa tentang apa yang akan mereka lakukan. Hal ini akan menyebabkan siswa menghubungkan bagian pelajaran pada bagian yang lebih besar.

Urutkan penyajian dalam urutan yang logis

Mengurutkan materi secara logis akan memudahkan komunikasi. Kadang logis sekali jika dalam pendidikan jasmani untuk menyajikan bagian yang paling penting sebagai aksi yang harus dilakukan pertama kali. Jadi bukan berarti bahwa guru harus menyajikan bagian dari materi itu secara kronologis. Dengan menampilkan inti gerakan atau bagian terpenting dari gerakan, bisa jadi guru malahan mendahulukan bagian yang berada paling akhir dalam urutan gerak suatu keterampilan. Misalnya, dalam lompat jauh, yang digahulukan adalah sikap melayang dan mendarat, dan bukan awalnya dulu. Ini yang biasa disebut dengan *backward chaining*, atau lajim pula disebut progresif (lihat metode progresif). Progresif bisa saja dianggap lebih logis dan bermakna bagi siswa dari pada berangkat dari bagian yang paling awal dulu.

Memberi contoh dan yang bukan contoh

Banyak gagasan penting yang dihubungkan dengan suatu gerakan, terutama yang berkaitan dengan aspek kualitatif dari gerakan itu, dapat lebih dimengerti jika dibarengi dengan contoh dan yang bukan contoh dari gerakan itu. Misalnya, untuk mengetahui bagaimana pendaratan yang lembut, siswa perlu juga mengetahui apa yang dimaksud dengan pendaratan keras. Penggunaan kedua contoh tersebut sama artinya dengan mengkontraskan suatu konsep, sehingga memperlihatkan sesuatu yang lebih bermakna.

Penyajian yang bersifat lebih personal

Menghubungkan sesuatu dengan pengalaman siswa atau guru sendiri akan sangat membantu dalam berkomunikasi dengan siswa. Pernyataan seperti “Ketika saya mencoba...” atau “Saya pernah mengalami...” atau “Dudi banyak pengalaman dalam hal...” akan membantu siswa mengenali materi atau konsep yang sedang diajarkan. Guru

mencoba mempersonalisasi pelajaran jika ia menghubungkan atau menunjuk pada pengalaman seorang peserta.

Mengulang hal sulit dimengerti

Banyak guru beranggapan bahwa siswa akan mengerti materi setelah dijelaskan cukup sekali. Pengulangan sangat bermanfaat, terutama pengulangan yang mengambil cara yang sedikit berbeda. Pengulangan yang direncanakan dari tanda-tanda yang penting sebelum siswa melakukan tugasnya sangat menolong dalam komunikasi yang baik. Alangkah baiknya jika guru mengetahui di bagian mana atau dalam hal apa sesuatu harus diulang, terutama bagian yang dirasa sulit untuk dikuasai.

Menghubungkan Pengalaman Personal

Mengingatnkan siswa bahwa gerakan yang akan dipelajari mempunyai ciri yang sama dengan gerakan lain yang sudah dipelajarinya akan membantu siswa menggunakan informasi yang baru secara efektif. “Serve mengambang hampir sama dengan pola lemparan lengan atas, kecuali tidak ada gerak lanjutan,” adalah contoh dari menghubungkan pengalaman masa lalu anak. Intinya guru berusaha memanfaatkan kemampuan anak dalam hal pengalihan belajar (transfer of learning), dengan dibantu semaksimal mungkin oleh guru.

Mengecek Pengertian

Guru memerlukan umpan balik dari siswa berkaitan dengan apakah siswa sudah mengerti instruksi guru. Banyak guru tidak menyadari bahwa siswa belum mengerti tentang apa yang harus dilakukan sampai siswa bertindak dan memperlihatkan respons yang salah. Dengan mengecek pengertian siswa sebelum mereka berhamburan melakukan tugasnya, dipastikan dapat menghemat waktu. Untuk pelaksanaannya, guru harus mengajukan pertanyaan untuk menentukan pengertian anak, atau meminta salah seorang anak mendemonstrasikan tugas yang diminta. Dengan cara ini guru sekaligus dapat menemukan bahwa mereka belum berkomunikasi sebaik yang mereka perkirakan.

Menyajikan Materi secara Dinamis

Kemampuan guru untuk menarik perhatian siswa bisa dimaksimalkan dengan cara guru berbicara dan bertindak. Perubahan nada suara, perilaku nonverbal, dan pengaturan waktu dapat membantu banyak untuk meningkatkan komunikasi. Suara nyaring digabung dengan suara lembut, perubahan nada suara tinggi dikontraskan dengan perubahan nada suara rendah, biasanya dapat menarik perhatian siswa. Guru tidak perlu menjadi juru bicara yang jagoan, tetapi mereka harus mahir memanfaatkan dinamika suara dan aksi yang menarik siswa.

3. Memilih Cara Berkomunikasi

Aspek kritis lainnya dari penyajian tugas adalah memilih alat untuk berkomunikasi. Guru dapat memilih menyajikan tugas secara verbal atau menggunakan demonstrasi, atau menggunakan media lain. Seperti juga keputusan pengajaran lain, karakteristik dari siswa dan isi tugas harus dijadikan dasar pemilihan cara berkomunikasi ini.

Komunikasi Verbal

Jika siswa cukup berpengalaman dan sudah mengetahui nama-nama gerakan atau keterampilan, arahan secara verbal dianggap sudah mencukupi. Bahkan cara ini dianjurkan agar siswa terlatih dalam kemampuan menyimak dan memahami konsep yang

abstrak. Namun begitu, guru juga harus memahami bahwa kadang anak tidak setahu yang dianggap guru, atau sebaliknya, anak juga tidak sebodoh seperti yang diperkirakan guru. Hanya saja guru sering lupa bahwa anak sebenarnya belum mengetahui terminologi yang berlaku dalam dunia gerak karena ia belum mengajarkannya. Dari kesadaran itulah, karenanya guru harus tetap terbuka untuk menyediakan adanya demonstrasi.

Demonstrasi

Dalam pendidikan jasmani, komunikasi visual lebih sering terlaksana dalam bentuk pemberian demonstrasi. Digunakan bersamaan dengan penjelasan verbal, demonstrasi melengkapi hadirnya dua sumber informasi yang diperlukan siswa, yaitu secara visual dan secara audio. Untuk memanfaatkan kelebihan demonstrasi, petunjuk di bawah ini perlu diperhatikan guru.

Ketepatan. Siswa akan berusaha meniru gerakan yang telah mereka lihat. Tidak masalah seberapa banyak aspek yang penting sudah dijelaskan secara verbal, banyak siswa akan lebih memilih demonstrasi visual sebagai sumber utama penentuan referensi geraknya. Oleh karena itu, pelaksanaan demonstrasi harus akurat dan lengkap. Ini perlu dikemukakan, karena biasanya guru cenderung hanya menampilkan sebagian dari gerakan atau keterampilan itu atau menampilkan suatu gerakan yang tidak ada kaitannya sama sekali dengan gerakan yang akan dipelajari.

Dilihat dari keperluannya, bahkan demonstrasi tidak cukup hanya ditampilkan sekali, tetapi perlu dilakukan berulang-ulang dengan penekanan yang berbeda. Pertama-tama, gerakan perlu ditampilkan secara penuh dengan kecepatan yang sebenarnya. Kemudian gerakan ditampilkan dengan lebih lamban (jika memungkinkan), dengan memberikan penekanan pada aspek atau bagian yang paling penting dari gerakan itu. Di samping itu, kalau memungkinkan, siswa pun harus dapat melihat gerakan itu dari berbagai sisi.

Demonstrasi dari siswa. Jika ada siswa yang dianggap mampu mendemonstrasikan suatu gerakan secara akurat, akan baik hasilnya jika guru meminta siswa melakukannya. Ketika siswa yang melakukan demonstrasi, guru dapat mengajak siswa lain untuk berfokus pada aspek penting dari gerakan itu.

Gunakan format pengaturan yang tepat untuk pelaksanaan tugas. Jika tugas yang akan dilatih memerlukan pengaturan yang khusus (misalnya sesuai posisi dari sebuah permainan), demonstrasi diupayakan dilakukan dalam formasi yang seharusnya. Kebanyakan guru yang mampu mendemonstrasikan gerakan dengan baik, tetap tidak sukses memberi pengertian pada siswa karena dirinya gagal memasukkan format pengaturan pelaksanaan tugas itu. Penyajian tugas yang baik harus menggunakan demonstrasi yang sekaligus menunjukkan keterampilannya dan cara pengorganisasiannya.

Demonstrasi untuk tugas yang memerlukan kreativitas, pemecahan masalah, atau gerak yang ekspresif. Kebanyakan guru di Indonesia mungkin jarang sekali merancang tugas gerak yang masuk dalam kategori ini, yaitu melibatkan siswa dalam pembelajaran yang bersifat kreatif atau pemecahan masalah. Oleh karena itu tentu saja masih banyak yang mempertanyakan apakah demonstrasi tetap diperlukan dalam pembelajaran yang demikian? Barangkali guru akan beranggapan bahwa jika demonstrasi diberikan, spontanitas dan kreativitas anak akan terbatas.

Perlu disadari bahwa tugas yang memerlukan kreativitas dan pemecahan masalah tetap dapat menggunakan demonstrasi untuk mengkomunikasikan jenis respons yang diharapkan. Jika guru menginginkan hasil yang ekspresif, guru perlu mengkomunikasikan konsepnya dengan memberikan demonstrasi gerakan yang sesuai dengan konsep itu. Demikian juga dengan pemecahan masalah yang hanya memerlukan satu jawaban. Contoh yang ditampilkan tentunya jangan sampai jawaban yang diharapkan, tetapi sekedar menampilkan beberapa contoh dari soal yang agak berbeda.

Tekankan informasi penting tentang gerakan yang didemonstrasikan. Agar siswa memperoleh banyak informasi dari demonstrasi, guru harus membimbing pengamatan siswa. Guru harus menekankan aspek yang paling kritis dari gerakan, baik secara verbal, atau jika mungkin secara visual, dengan melambankan atau menghentikan gerakan pada aspek yang penting tersebut. Misalnya jika guru hendak mengajarkan gerakan flic-flac (back handspring), tiga titik harus ditekankan sebelum gerakan yang sebenarnya ditampilkan: (1) pada sikap persiapan ketika pelaku harus membentuk sikap duduk dengan badan tegak lurus, (2) hilangnya keseimbangan ke belakang dari posisi siap, dan (3) menolak dan mengayunkan lengan dan kaki.

Pemberian informasi mengapa suatu keterampilan dilakukan dengan cara tertentu. Beberapa siswa akan mengingat tanda-tanda visual dan verbal lebih baik jika mereka dilengkapi dengan informasi yang berhubungan dengan mengapa keterampilan dilakukan dengan cara tertentu. Dalam service badminton, misalnya, mengapa pukulan harus dilakukan rendah, baik dengan forehand maupun backhand; karena peraturan menyatakan bahwa shuttlecock tidak boleh dikenai di atas pusar. Tentu saja alasan yang melatarbelakangi suatu gerakan bukan saja timbul dari peraturan, tetapi juga lebih banyak dari prinsip gerak untuk menghasilkan efisiensi dan efektivitas gerak. Informasi demikian tentu saja penting; asalkan tidak kemudian berubah menjadi ceramah panjang tentang prinsip dan mekanika gerak.

Mengecek pengertian siswa setelah demonstrasi. Sebelum guru meminta siswa melakukan apa yang ditugaskan, guru hendaknya mencoba mengecek pengertian siswa. Ini bisa dilakukan dengan menanyakan sesuatu tentang peragaan tadi, atau meminta salah seorang mendemonstrasikan apa yang harus dilakukan.

Kotak 6-2

Demonstrasi yang baik

- Informasi dan demonstrasi harus akurat
- Demonstrasi ditampilkan oleh siswa jika memungkinkan
- Guru menggunakan format pengorganisasian seperti yang dibutuhkan pada latihan
- Informasi penting harus mendapat penekanan
- Informasi tentang mengapa gerakan berlangsung dengan cara tertentu disediakan
- Periksa kembali pengertian siswa.

Penggunaan Media

Penyajian informasi secara visual dapat digantikan oleh hadirnya media elektronik seperti video atau VCD. Menampilkan film tentang suatu permainan atau gerakan tertentu, bukan saja bertindak sebagai pengganti demonstrasi, tetapi dapat memberikan nilai lebih bagi siswa. Alat ini pun dapat dipakai untuk meningkatkan motivasi siswa dan memberikan perspektif yang lebih menyeluruh pada siswa. Mengetahui bagaimana suatu permainan dimainkan dengan baik akan membantu siswa memberikan gambaran yang sebenarnya tentang bagaimana bagusya permainan itu jika sudah dikuasai. Dengan demikian, siswa akan termotivasi untuk menetapkan target untuk menguasainya.