

STRATEGI BELAJAR MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI DI PESANTREN

(Oleh : Dra Tite Juliantine M.Pd)

1. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan via aktivitas jasmani dengan maksud agar tujuan pendidikan dapat tercapai. Apa yang dimaksud dengan tujuan pendidikan ? Menurut UU RI no 2 Tahun 1989, “ Pendidikan bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.” Aktivitas jasmani merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan sehingga memberikan gambaran betapa pentingnya pendidikan jasmani itu untuk dilakukan oleh semua siswa baik di sekolah umum maupun di pesantren.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Mengapa pendidikan jasmani perlu diajarkan di pesantren ? Karena tujuan dari pendidikan jasmani bersifat holistik (menyeluruh), maksudnya mencakup berbagai aspek, yaitu fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Sehingga dampak jangka panjang yang dapat diperoleh dari pendidikan jasmani adalah menjadikan seseorang memiliki rasa percaya diri, disiplin, sehat, bugar, dan dapat hidup berbahagia di masa depannya.

3. Persiapan Awal Pelajaran Pendidikan Jasmani

Telah disebutkan di atas bahwa pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam usahanya untuk membentuk pribadi seseorang, oleh karena itu pendidikan jasmani perlu diajarkan di pesantren. Pengajaran pendidikan jasmani dikatakan sukses apabila mampu membangkitkan proses belajar, artinya proses belajar mengajar berlangsung tertib dan lancar, dapat memberikan rasa aman serta semua siswa berkesempatan untuk dapat melaksanakan tugas ajar. Hal ini dapat terlaksana apabila penataan awal pengajaran dipersiapkan secara matang, serta pengajar mempunyai strategi yang dapat menunjang terhadap keberhasilan proses belajar mengajar.

4. Gaya Mengajar Pendidikan Jasmani

Gaya-gaya mengajar perlu diterapkan dalam proses belajar mengajar. Hal ini dikaitkan dengan upaya untuk mengelola lingkungan dan atmosfer pengajaran untuk tujuan mengoptimalkan jumlah waktu aktif berlatih dari para siswa yang di pandang sebagai indikator terpercaya untuk menilai efektivitas pengajaran. Penerapan gaya mengajar harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi dengan maksud untuk mengaktifkan semua siswa. Gaya-gaya mengajar tersebut adalah : gaya komando, gaya tugas, gaya individual, gaya belajar tuntas, gaya pemecahan masalah, gaya eksplorasi terbatas, gaya diskoveri tertuntun. Setiap gaya mengajar mempunyai keuntungan dan keterbatasan.

5. Penggunaan Alat, Waktu dan Ruang.

Alat, waktu dan ruang merupakan sumber daya yang penting untuk mendukung pelaksanaan proses belajar mengajar sehingga harus dikelola sebaik-baiknya.

Alat ditempatkan dan digunakan pada posisi yang aman dan memungkinkan siswa berpartisipasi secara merata dan maksimal. Hindarkan waktu terbuang akibat siswa lama diam menunggu giliran.

Pemanfaatan waktu secara maksimal menjadi kunci keberhasilan pengajaran. Hal ini dipengaruhi dan pengaturan tempo, kapan berhenti, atau istirahat, dan kapan siswa melaksanakan tugas.

Partisipasi siswa dapat ditingkatkan melalui perencanaan pemakaian ruangan yang tersedia disesuaikan dengan besar kelas. Batas lapangan yang dipakai untuk belajar dan berlatih harus jelas dipahami oleh siswa.

6. Teknik Memotivasi dan Membina Disiplin

Membangkitkan motivasi dan disiplin pada diri siswa tidak cukup hanya dengan menjelaskan maksud dan tujuan pelajaran, tetapi harus melalui proses yang panjang. Keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk meraih sukses dan kesuksesan itu merupakan sumber motivasi pada diri siswa. Oleh karena itu dalam keterlibatannya mengikuti pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, pengajar harus dapat memberikan pengalaman sukses bagi setiap siswa. Juga dalam membina disiplin harus secara bertahap dan itu pun dapat diperoleh melalui pelajaran pendidikan jasmani di sekolah / pesantren.

7. Penyampaian Konsep Gerak dan Pemantapan Pemahaman

Dalam penyampaian konsep gerak dan pemantapan pemahaman pada siswa sebaiknya secara singkat dengan menggunakan kata-kata yang mudah dipahami oleh siswa. Selain itu berikan contoh dan demonstrasi agar siswa dapat lebih memahami konsep gerak yang diajarkan. Jika konsep gerak itu rumit, maka berikanlah secara bertahap mulai dari yang paling sederhana baru tingkatkan sedikit demi sedikit. Untuk mengetahui apakah siswa sudah paham atau belum, dapat diajukan beberapa pertanyaan dan biasakanlah untuk selalu berdiskusi.

Daftar Pustaka

- Arma Abdullah, Agus Manadji (1994). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Dirjen Pendidikan Tinggi, Departemen P&K.**
- Rusli Lutan (2000). Strategi Belajar Mengajar Penjaskes, Departemen P&K**
- Rusli Lutan (2001). Mengajar Pendidikan Jasmani : Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar, Departemen P&K.**
- Rusli Lutan (2001). Asas-Asas Pendidikan Jasmani : Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah dasar, Departemen P&K.**