

STRATEGI MENGAJAR MELALUI MODEL BERMAIN DALAM MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

Oleh: Tite Juliantine
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Pendidikan jasmani di sekolah berperan sangat penting karena memiliki nilai-nilai positif yang tercakup di dalamnya. Pentingnya pendidikan jasmani bagi peserta didik, terutama dalam membangun kualitas hidup dan sikap sosialnya. Peserta didik akan terbentuk kualitas fisiknya, sikap mental, moral dan sosialnya melalui pendidikan jasmani atau aktivitas fisik yang diperolehnya dari sekolah. Sehingga pada akhirnya diharapkan akan melahirkan generasi yang sehat jasmani dan rohaninya guna mendukung terciptanya manusia yang berkualitas tinggi. Pelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang menyenangkan, dan apa yang mereka harapkan dari pelajaran pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan jasmani, mental, sosial dan psikis. Namun di lapangan masih ditemui ungkapan negatif mengenai pendidikan jasmani, seperti misalnya, “pendidikan jasmani masih dianggap tidak penting.” Masih adanya pandangan negatif tentang pendidikan jasmani, salah satunya disebabkan karena proses pembelajaran pendidikan jasmani belum mampu untuk menciptakan atmosfer belajar. Jadi dibutuhkan kemampuan dari guru pendidikan jasmani untuk dapat mengelola pembelajaran dengan baik, sehingga hasil yang diperoleh akan sangat membantu terhadap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dalam segala aspek dan akan sangat berperan dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Sehubungan dengan hal tersebut perlu adanya strategi khusus untuk mengatasi masalah-masalah yang terungkap sebelumnya. Salah satu strateginya adalah dengan menerapkan model permainan, karena dengan permainan siswa akan merasa senang dan pendidikan jasmani dapat ditangkap oleh siswa, sehingga diharapkan dapat menciptakan atmosfer belajar yang kondusif. Jika anak bermain atau diberi permainan dalam rangka pendidikan jasmani, maka siswa akan melakukan permainan itu dengan rasa senang (pada umumnya siswa merasa lebih senang melakukan permainan, daripada melakukan cabang olahraga yang lain). Karena rasa senang inilah maka siswa akan menangkap keadaan pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain siswa dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilaku, sehingga pada akhirnya dapat disimpulkan melalui bermain tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai.

Kata kunci : Bermain, Model Permainan, Pendidikan Jasmani.

Dra. Hj. Tite Juliantine, M.Pd adalah dosen FPOK-UPI (Universitas Pendidikan Indonesia).

PENDAHULUAN

Semenjak Indonesia merdeka, pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang harus dimasukkan ke dalam kurikulum pada semua jenis dan jenjang pendidikan. Tamura dan Amung (2003:10) menjelaskan, “Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sifatnya wajib diajarkan di sekolah karena memiliki nilai-nilai positif yang tercakup di dalamnya.” Maksud dari pernyataan tersebut menjelaskan bagaimana pentingnya pendidikan jasmani bagi peserta didik, terutama dalam membangun kualitas hidup dan sikap sosialnya. Peserta didik akan terbentuk kualitas fisiknya, sikap mental, moral dan sosialnya melalui pendidikan jasmani atau aktivitas fisik yang diperolehnya dari sekolah. Sehingga pada akhirnya diharapkan akan melahirkan generasi yang sehat jasmani dan rohaninya guna mendukung terciptanya manusia yang berkualitas tinggi. Pelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang menyenangkan, dan apa yang mereka harapkan dari pelajaran pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan jasmani, mental, sosial dan psikis. Namun di lapangan masih ditemui ungkapan-ungkapan negatif mengenai pendidikan jasmani. Hal ini dinyatakan oleh Agus Mahendra (2003:16) sebagai berikut:

Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran penjas, mulai dari kelemahan proses yang menetap misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajarannya, seperti kebugaran jasmani yang rendah. Di kalangan guru pendidikan jasmani sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya, sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola . . . guru tinggal mengawasi di pinggir lapangan.

Selain hal tersebut di atas, gambaran negatif tentang pendidikan jasmani di sekolah, juga dinyatakan oleh Rusli Lutan (2001:19) sebagai berikut:

Di Indonesia, mata pelajaran pendidikan jasmani masih dianggap tidak penting. Mata pelajaran ini sering disisihkan. Lebih merana lagi, waktu yang seharusnya digunakan untuk kepentingan belajar itu, diisi oleh kegiatan lainnya seperti rapat guru, piknik, atau keperluan lainnya.

Jika direnungkan secara mendalam mengenai pernyataan-pernyataan tersebut, maka akan timbul pertanyaan mengapa hal ini dapat terjadi? Untuk menjawab

pertanyaan tersebut, beragam sebab atau alasan dapat diungkap untuk menjelaskan mengapa masih ada yang berpandangan bahwa pendidikan jasmani itu negatif. Agus Mahendra (2003:17) menjelaskan, "Kelemahan ini berpangkal pada ketidakpahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, di samping ia mungkin kurang mencintai tugas itu dengan sepenuh hati."

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa masih adanya pandangan negatif tentang pendidikan jasmani, disebabkan karena proses pembelajaran pendidikan jasmani belum mampu untuk menciptakan atmosfir belajar. Jadi dibutuhkan kemampuan dari guru pendidikan jasmani untuk dapat mengelola pembelajaran dengan baik, sehingga hasil yang diperoleh akan sangat membantu terhadap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dalam segala aspek dan akan sangat berperan dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Sehubungan dengan hal tersebut perlu adanya strategi khusus untuk mengatasi masalah-masalah yang terungkap sebelumnya. Salah satu strateginya adalah dengan menerapkan model permainan, karena dengan permainan siswa akan merasa senang, sehingga diharapkan dapat menciptakan atmosfir belajar yang kondusif. Dalam tulisan ini fokus permasalahannya adalah pendidikan jasmani di sekolah dasar, dengan strategi pembelajarannya adalah model permainan, dimana dalam model ini guru harus pandai memberikan pembelajaran yang asyik dan menyenangkan kepada siswa sehingga siswa tidak jenuh dan tidak bosan.

Asas Pengembangan dan Penetapan Sasaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki ruang lingkup yang luas karena terkait langsung dengan karakteristik anak-anak dari berbagai usia. Dilihat dari tahapan pertumbuhan dan perkembangan fisik anak pada tingkat usia sekolah dasar, sedikitnya ada tiga tahapan yaitu:

- a. tahapan akhir dari masa kanak-kanak awal (antara usisa 5 – 7 tahun)
- b. tahapan masa kanak-kanak akhir (middle childhood) dan

- c. tahapan awal dari pra-adolesen (yang bisa dimulai pada usia 8 tahun atau rata-rata usia 10 tahun).

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan sumber daya manusia. Pada tataran individu, pendidikan jasmani dapat mengembangkan pola hidup sehat, mengurangi tekanan atau stress, atau meningkatkan daya saing, dan membentuk sikap dan perilaku yang prososial. Dalam tataran pembangunan masyarakat olahraga dapat membangun masyarakat yang memiliki “social capital” yang tinggi terutama masyarakat yang memiliki kebersamaan, solidaritas, saling percaya di antara anggota masyarakat dan kelancaran komunikasi antara anggota masyarakat karena adanya hubungan melalui pengembangan kegiatan fisik di sekolah atau di masyarakat. Demikian juga dalam perkembangan motorik dan keterampilan. Anak-anak usia sekolah dasar mengalami masa-masa perkembangan motorik dan keterampilan yang berbeda-beda. Pada usia-usia 5–8 tahun, anak mulai berurusan dengan kemampuan pengelolaan tubuhnya dan keterampilan dasar seperti keterampilan berpindah tempat (locomotor), gerak statis di tempat (non-locomotor) dan gerak memakai anggota badan (manipulative). Pada usia di atasnya, anak-anak mulai matang menguasai keterampilan khusus, mulai dari keterampilan manipulatif lanjutan, hingga kegiatan-kegiatan berirama dan permainan, senam, kegiatan di air, dan kegiatan untuk pembinaan kebugaran jasmani. Karena begitu eratnya hubungan antara tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisik dan keterampilan anak, ruang lingkup pendidikan jasmani yang ditawarkan di sekolah dasar semestinya dikembangkan berdasarkan kebutuhan anak-anak. Hal ini tidak bisa dibuat begitu saja, sebab perlu diolah sebaik-baiknya dengan pertimbangan yang matang. Pertimbangan tersebut meliputi (1) dasar-dasar pengembangan program, (2) pola pertumbuhan dan perkembangan anak, (3) dorongan dasar anak-anak, dan (4) karakteristik serta minat anak. Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini sangat penting bagi anak-anak dalam masa pertumbuhannya. Gerak mereka berarti berlatih tanpa disadarinya. Dasar gerak mereka menjadi lebih baik, karena kekuatan otot,

kelentukan, daya tahan otot setempat, dan daya tahan kardiovaskuler makin baik. Dari pertumbuhan siswa, berarti makin baik pula fungsi organ tubuh siswa. Sehingga dapat dikatakan pendidikan jasmani sangat penting untuk mengembangkan segala yang terdapat dalam diri siswa. Kemudian dari pertumbuhannya akan terjadi perkembangan yang lebih baik seperti misalnya siswa dapat melompat, lari, melempar, bergantung dan memanjat dengan lebih baik.

Hubungan Pendidikan Jasmani dengan Bermain dan Olahraga

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya.

Bermain adalah dunia anak, sambil bermain mereka belajar. Dalam hal belajar, anak-anak adalah ahlinya. Segala macam dipelajarinya, dari menggerakkan anggota tubuhnya hingga mengenali berbagai benda di lingkungan sekitarnya.

Belajar dan keceriaan merupakan dua hal penting dalam masa kanak-kanak. Hal ini termasuk upaya mempelajari tubuhnya sendiri dan berbagai kemungkinan gerakannya. Gerak adalah rangsangan utama bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa. Kian banyak ia bergerak, kian banyak hal yang ditemui dan dijelajahi., dan kian baik pula kualitas pertumbuhannya. Anak-anak suka bergerak dan suka belajar. Perhatikan bagaimana anak-anak bermain di lapangan. Di sana akan tampak, siswa bergerak dengan keterlibatan yang total dan dipenuhi kegembiraan. Bagi anak, gerak semata-mata untuk kesenangan, bukan didorong oleh maksud dan tujuan tertentu. Gerak adalah kebutuhan mutlak anak.

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani. Telah dibahas bahwa tujuan pendidikan jasmani ialah meningkatkan kualitas manusia, atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang mempunyai sasaran keseluruhan aspek pribadi

manusia. Dari sini timbulah pertanyaan bagaimana peranan bermain atau permainan dalam pendidikan jasmani?

Jika anak bermain atau diberi permainan dalam rangka pendidikan jasmani, maka siswa akan melakukan permainan itu dengan rasa senang (pada umumnya siswa merasa lebih senang melakukan permainan, daripada melakukan cabang olahraga yang lain). Karena rasa senang inilah maka siswa akan menangkap keadaan pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain siswa dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilaku. Kemudian pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai dengan bermain.

Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif; keduanya dapat dan harus beriringan bersama., karena pendidikan jasmani tidak terlepas dari permainan. Menurut Huizinga (1950) permainan dalam perluasnya merupakan gejala kebudayaan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan itu mempunyai makna pendidikan praktis. Karena dalam peristiwa bermain itu merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, tetapi bermain itu bukan merupakan suatu kesungguhan. Maka dalam pendidikan jasmani diberikan permainan agar siswa bermain dengan rasa senang dan sungguh-sungguh tetapi tidak kesungguhan.

Permainan-permainan yang dapat diberikan dalam pembelajaran pendidikan di Sekolah Dasar.

1. Menarik ular.

Anak dibagi dalam kelompok, kelompok harus dibuat genap., karena tiap dua kelompok diharuskan berebut menarik ular. Anak paling depan pada tiap kelompok yang berhadapan saling berpegangan tangan dengan dua tangan. Anak yang ada di belakang berpegangan pada punggung temannya yang ada di

depannya. Yang berdiri paling depan menjadi kepala ular, dan kepala ular pada harus berdiri pada garis batasnya. Guru memberi aba-aba: siap.....ya. Mulailah kedua kelompok yang saling berhadapan saling menarik kelompok lawannya. Regu dianggap menang jika dapat menarik lawan sehingga anak yang paling depan dari lawannya menginjak garis batas kelompoknya, atau ikatan pegangan dari lawannya.

Permainan tersebut sangat baik dilakukan dari kelas III ke atas. Melalui permainan ini dapat memupuk kerjasama antar anggota kelompok. Secara tidak langsung pendidikan jasmani telah tersampaikan dengan permainan menarik ular. Misalnya kognitif siswa berkembang dalam permainan menarik ular. Karena harus berpikir untuk dapat menarik kepala ular dan menghindari dari ular lawan. Sedangkan afektif, siswa harus bekerjasama untuk dapat memenangkan permainan itu dan psikomotor sudah sangat jelas, yaitu siswa harus bergerak agar terhindar dari ular lawan.

2. Permainan adu kuat.

Tujuan permainan ini adalah melatih kekuatan serta keseimbangan. Permainan ini sangat baik bagi kelas tinggi sekolah dasar.

Adapun cara memainkannya sebagai berikut: Kelas dibagi lima, dan tiap kelompok memasuki lingkaran yang sudah disediakan. Tiap anak dalam satu kelompok saling bermusuhan, dengan berusaha mengeluarkan lawan dari lingkaran. Cara mengeluarkan lawan hanya boleh mendorong dengan bahu, yang harus dikenakan dengan bahu lawan. Salah satu kaki harus selalu diangkat dan ditekuk ke atas., serta dipegang dengan tangan yang searah dengan kaki yang ditekuk. Siku tangan yang lain harus tetap melekat pada punggung. Siswa dianggap kalah bila menginjak garis lingkaran, atau keluar dari lingkaran. Siswa yang kalah harus menunggu di luar. Permainan ini selesai jika tinggal seorang pemain saja yang berada di dalam lingkaran. Bila tiap lingkaran sudah dapat ditemukan pemenangnya, dilanjutkan dengan

perebutan gelar “raja kuat” dengan mempertandingkan para pemenang kelompok.

3. Permainan tiga serangkai

Tujuan permainan ini adalah melatih kekuatan, otot tungkai, dan kerjasama antar teman. Permainan ini dapat dimainkan oleh siswa kelas I sampai kelas VI. Adapun cara memainkannya sebagai berikut:

- Anak membuat kelompok yang terdiri dari tiga orang.
- Kelompok tersebut mengaitkan kaki dibelakang pangkal paha mereka. Dengan ketinggian kira-kira setinggi pangkal paha sehingga mereka berdiri di atas kaki kirinya.
- Setelah kaitan dianggap baik, maka lomba dimulai.
- Dengan irama tepukan tangan para peserta lomba, siswa dalam kelompok itu berjengket seirama dengan tepukan tangan bersama. Sambil mengucapkan yair atau nyanyian:

**Satu hati, satu hati
Seirama satu gerak
Kena badai tersiram air
Tidak goyah tetap tegak**

- Jika salah satu kelompok ada yang tidak tegak artinya kelompoknya buyar atau berantakan maka dianggap kalah.

4. Buaya berlomba.

Tujuan permainan ini adalah melatih kekuatan, otot tungkai, dan kerjasama antar teman. Permainan ini dapat dimainkan oleh siswa kelas I sampai kelas VI. Adapun cara memainkannya sebagai berikut:

Perlengkapan : lapangan atau areal kosong

- Bidang permainan : lapangan persegi dibagi menjadi 3 (untuk ukuran disesuaikan dengan situasi sekolah), tapi minimal jaraknya antara pelari dengan target adalah 10 meter, dan di setiap ujungnya, masing-masing diberi tanda. (Lihat gambar)
- Cara bermain : Para siswa dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok, dan mereka jongkok berderet. Mereka berpegangan pada bahu teman yang berada di depannya. Dalam sikap demikian regu tersebut bergerak secepat mungkin mengelilingi target yang telah ditentukan dan kembali lagi. Regu yang ekornya lebih dulu melalui garis permulaan, ialah yang menang.

Kesimpulan

Pendidikan Jasmani dan Olahraga di sekolah dasar harus ditekankan pada olahraga kesehatan dan latihan jasmani melalui model permainan, karena dengan permainan siswa akan merasa senang dan pendidikan jasmani dapat ditangkap oleh siswa, sehingga diharapkan dapat menciptakan atmosfer belajar yang kondusif. Jika anak bermain atau diberi permainan dalam rangka pendidikan jasmani, maka siswa akan melakukan permainan itu dengan rasa senang (pada umumnya siswa merasa lebih senang melakukan permainan, daripada melakukan cabang olahraga yang lain). Karena rasa senang inilah maka siswa akan menangkap keadaan pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain siswa dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilaku, sehingga pada akhirnya dapat disimpulkan melalui bermain tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Mahendra. (2003). Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani. Depdiknas, Dirjen Dikdasmen.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. dan H.Muchtamadji M.Ali. (1997). Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah. FPOK IKIP Bandung.
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. (2000). Olahraga Kesehatan. FPOK-UPI.

- Giriwijoyo, H.Y.S.S. (2001). Pendidikan Jasmani dan Olahraga, kontribusinya terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik. Ma'had Al-Zaytun, Haurgeulis, Indramayu, Jawa Barat.
- Graham, G. (1992). Teaching Children Physical Education, Becoming Master Teacher. Champaign, III: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Rusli, Lutan. (2001). Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Jakarta. Departemen P&K.
- Sukintaka. (1992). Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Watson,A.S. (1992). Children in Sports, dalam Textbook of Science and Medicine in Sport. Edited by J.Bloomfield, P.A.Fricker and K.D.Fitch; Blackwell Scientific Publications.