

Aktivitas Belajar

Untuk mengungkapkan aktivitas belajar dalam pendidikan jasmani agar benar-benar terlihat nyata (*real*) diperlukan proses observasi yang sungguh-sungguh yang dilakukan secara obyektif. Aktivitas belajar diperlihatkan oleh adanya perubahan perilaku siswa. Bentuk perubahan perilaku sebagai hasil belajar dapat bersifat fungsional-struktural, material-substansial, dan behavioral (Abin Syamsuddin Makmun, 2004:167). Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, aktivitas belajar dan perubahannya memiliki indikator yang juga dapat diukur melalui cara-cara tertentu. Berikut ini adalah beberapa indikator dan kemungkinan cara mengungkapkan hasil belajar :

Table 2.1
Indikator hasil belajar dan cara pengukurannya

Jenis Hasil Belajar	Indikator-Indikator	Cara Pengukurannya
A. Kognitif		
1. Pengamatan (perceptual)	Dapat menunjukkan/ membandingkan/ menghubungkan	Tugas/tes/observasi
2. Hafalan (ingatan)	Dapat menyebutkan/ menunjukkan lagi	Pertanyaan/tugas/tes
3. Pengertian (pemahaman)	Dapat menjelaskan/ mendefinisikan dengan kata-kata sendiri	Pertanyaan/soal/tes/ tugas
4. Aplikasi (penggunaan)	Dapat memberikan contoh/ menggunakan dengan tepat/ memecahkan masalah	Tugas/persoalan/tes/ tugas
5. Analisis	Dapat menguraikan/ mengklasifikasikan	Tugas/persoalan/tes
6. Sintesis	Dapat menghubungkan/ menyimpulkan/ menggeneralisasikan	Tugas/persoalan/tes
7. Evaluasi	Dapat menginterpretasikan/ memberikan kritik/ memberikan pertimbangan (penilaian)	Tugas/persoalan/tes
B. Afektif		
1. Penerimaan	Bersikap menerima/ menyetujui atau sebaliknya	Pertanyaan/tes/ skala sikap
2. Sambutan	Bersedia terlibat/ partisipasi/ memanfaatkan atau sebaliknya	Tugas/observasi/tes
3. Penghargaan (apresiasi)	Memandang penting/ bernilai/ berfaedah/ indah/	Skala penilaian/tugas/ observasi

4. Internalisasi (pendalaman)	harmonis/ kagum atau sebaliknya Mengikuti/ mempercayai/ meyakinkan atau sebaliknya	Skala sikap/tugas/ ekspresif/ proyektif
5. Karakterisasi (penghayatan)	Melembagakan/ membiasakan/ menjelmakan dalam peribadi dan perilakunya sehari-hari.	Observasi/ tugas/ ekspresif/ proyektif
C. Psikomotor		
1. Keterampilan bergerak (bertindak)	Koordinasi, mata, tangan, dan kaki.	Tugas/observasi/ tes tindakan
2. Keterampilan ekspresi verbal dan non verbal	Gerak, mimik, ucapan	Tugas/observasi/ tes tindakan

Dalam konteks penelitian tindakan ini, tujuan yang diharapkan dari penyelenggaraan kegiatan pembelajaran melalui penerapan metode *guided discovery* adalah peningkatan kemampuan siswa pada aspek psikomotor. Namun pelaksanaan penelitiannya lebih memfokuskan pada proses perubahan perilaku siswa selama kegiatan pembelajaran penjas yaitu untuk meningkatkan aktivitas belajar siswa. Dengan asumsi jika aktivitas belajarnya meningkat maka siswa memiliki kesempatan lebih besar untuk melakukan tugas gerak secara berulang-ulang. Jika hal itu terus dilakukan maka siswa menjadi terlatih atau ia mampu menguasai tugas gerak yang diinstruksikan guru penjas.

Karena pendidikan jasmani memiliki karakteristik yang berbeda dan lebih khusus dengan bidang studi yang lainnya, oleh karena itu pula aktivitas belajar yang ditunjukkan oleh siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran penjas pada umumnya mencakup:

a. Tingkat kesegaran jasmani

Meski terdapat banyak versi berkenaan dengan indikator kebugaran jasmani, namun secara umum aktivitas belajarnya ditunjukkan oleh bentuk-bentuk latihan kemampuan kebugaran jasmani atau daya tahan secara umum (general endurance), fleksibilitas, kekuatan otot bagian atas, dan otot perut.

b. Keterampilan Gerak

Perkembangan keterampilan gerak merupakan salah satu tujuan dari dilaksanakannya program Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, aktivitas belajar gerak yang dikembangkan mencakup kemampuan gerak dasar. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki anak yang digunakan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu: kemampuan lokomotor, kemampuan non lokomotor, dan manipulatif (Pangrazi dan Dauer, 1995 dalam Agus Mahendra dan Amung Mamun, 1998:156-157).

1. Kemampuan Gerak Lokomotor

Gerakan lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan terjadinya perpindahan tempat atau keterampilan yang digunakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Yang termasuk kemampuan gerak lokomotor adalah sebagai berikut:

- **Melangkah**

Melangkah adalah suatu aktivitas dengan memindahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain, yaitu dengan menggerakkan salah satu kaki ke depan, belakang, samping, dan serong, kemudian diikuti kaki yang satunya lagi.

- **Berjalan**

Berjalan merupakan aktivitas dengan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan cara melangkahkan kaki secara berulang-ulang dan bergantian.

- **Berlari**

Prinsip dasarnya gerakan berlari identik dengan gerak berjalan, tetapi jangkauan berlari relatif lebih jauh dibandingkan dengan berjalan dan ada saat seluruh anggota tubuh melayang di udara.

- **Melompat**

Melompat merupakan aktivitas memindahkan tubuh ke depan dengan satu kaki sebagai tumpuan untuk menolak dan mendarat dengan kedua kaki. Pada umumnya kaki yang digunakan untuk melakukan tolakan adalah kaki yang paling kuat. Contoh gerakan keterampilan cabang olahraga adalah lompat jauh.

- **Meloncat**

Meloncat merupakan aktivitas memindahkan tubuh ke depan atau ke atas dengan menggunakan kedua kaki sebagai tumpuan dan untuk mendarat.

- **Merangkak**

Merangkak adalah aktivitas menggerakkan tubuh untuk berpindah tempat dengan bertumpu pada bagian-bagian anggota tubuh seperti telapak tangan, kedua lutut, dan kedua ujung kaki.

- **Berjingkat**

Berjingkat adalah aktivitas memindahkan tubuh ke depan dengan cara bertumpu pada salah satu kaki, kaki kiri atau kaki kanan, dan mendarat pada kaki yang sama.

2. Kemampuan Gerak Non Lokomotor

Gerakan non-lokomotor adalah gerakan yang tidak menyebabkan pelakunya berpindah tempat, misalnya menekuk, membengkonkan badan, meregang, mendorong, memutar, mengayun, merentang, dan sebagainya.

3. Kemampuan Gerak Manipulatif

Gerakan manipulatif adalah gerakan yang mempermainkan obyek atau benda tertentu sebagai medianya, atau keterampilan yang melibatkan kemampuan seseorang dalam menggunakan bagian-bagian tubuhnya untuk memanipulasi benda dari luar dirinya. Menurut Kogan (1982) dalam Agus Mahendra dan Amung Ma'mun (1998:157) keterampilan ini perlu melibatkan koordinasi antara mata-tangan dan koordinasi mata kaki, misalnya pada gerakan melempar, memukul bola, menangkap dan menendang.

Gerakan manipulatif dibedakan menjadi:

1. Gerakan rehesion yaitu kombinasi dari beberapa refleks dan koordinasi dengan kemampuan pengamatan dengan kegiatan pengertian.
2. Gerakan deksteritas adalah kemampuan tangan dan jari-jari seperti menyusun dadu, menggambar, mempermainkan bola.

c. Kognitif

Aktivitas belajar yang ditunjukkan oleh kemampuan kognitif siswa harus merupakan kesesuaian antara informasi apa, kapan, dan bagaimana mengetesnya. Untuk itu informasi sebagai hasil belajar siswa harus merefleksikan sesuatu yang sudah diajarkan. Indikator kemampuan kognitif dalam aktivitas belajar siswa mencakup beberapa kegiatan, yaitu: Pengamatan (perceptual), Hafalan (ingatan), Pengertian (pemahaman), Aplikasi (penggunaan), Analisis, dan Sintesis. Untuk tingkat sekolah dasar kemampuan kognitif yang dominan dilakukan sebagai aktivitas belajar siswa tidak sekompleks untuk tingkat sekolah menengah. Misalnya hafalan, pengertian, dan aplikasi secara sederhana.

d. Sikap

Aktivitas belajar yang berkenaan dengan perubahan sikap (afektif) biasanya berkenaan dengan pengajaran norma, etika, dan aturan-aturan yang dapat meningkatkan disiplin, tanggung jawab, mengontrol emosi, dan aspek-aspek sosial-emosional yang lainnya. Bentuk-bentuk pengajaran ini diarahkan untuk meningkatkan kemampuan sikap siswa. Kemampuan sikap adalah untuk mengetahui sikap siswa terhadap aktivitas belajar dan sikap terhadap dirinya sendiri (*self concept*). Sikap siswa sangat penting sebagai barometer untuk menentukan kecenderungan gaya hidup (*active lifestyle*) siswa, sekarang dan selanjutnya.