

Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar

Dalam menyajikan materi pembelajaran pendidikan jasmani (penjas), guru penjas harus menyusun rangkaian kegiatan kedalam tiga struktur dasar yaitu bagian pendahuluan, inti pelajaran, dan penutup.

1. Bagian Pendahuluan

Tahapan ini merupakan awal dari kegiatan belajar mengajar yang merupakan fondasi atau landasan bagi aktivitas berikutnya. Inti aktivitasnya adalah penyampaian informasi dalam bentuk instruksi guru melalui komunikasi dengan siswa, memusatkan perhatian siswa pada topik atau materi yang akan disajikan, dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Ada tiga fungsi yang dimiliki bagian pendahuluan yaitu:

a. Meletakkan hubungan awal guru dan siswa.

Guru dan siswa saling memperkenalkan diri, yang diawali dengan perkenalan guru. Guru menjelaskan prosedur yang akan dilaksanakan selama kegiatan belajar mengajar penjas. Hubungan ini untuk menetapkan status dan kewajiban setiap orang dari pelaksanaan pembelajaran penjas.

b. Menangkap perhatian siswa.

Karena siswa berasal dari berbagai latar belakang yang berbeda (jenis kelamin, kemampuan gerak, pengetahuan, motivasi, minat dan sebagainya) maka guru harus memusatkan dan menangkap perhatian siswa pada pembelajaran yang dilaksanakan. Tujuannya adalah agar terjadi proses pembelajaran yang efektif yang ditandai dengan aktifnya siswa bergerak melaksanakan tugas gerak sesuai instruksi guru.

c. Menyingkapkan substansi materi.

Guru perlu menguraikan materi secara singkat melalui ungkapan-ungkapan dalam bentuk kata kunci (*key word*) yang mudah dimengerti seluruh siswa. Kata kunci harus singkat, padat, dan jelas atau mudah dimengerti oleh seluruh siswa. Guru juga harus menjelaskan tujuan yang akan dicapai. Tujuan harus realistis sekaligus berupa tantangan sebagai salah satu upaya memotivasi siswa untuk melaksanakan tugas gerak semaksimal mungkin.

2. Bagian Inti

Setelah bagian pendahuluan disampaikan, guru memasuki tahapan bagian inti dari kegiatan belajar mengajar. Pada bagian ini guru harus mempertimbangkan empat hal yaitu :

a. *Perihal ruang lingkup materi.*

Guru harus mampu menyampaikan seluruh materi sesuai dengan bahan yang harus dipelajari siswa. Hal itu dilakukan apabila satu-satunya sumber pembelajaran adalah guru. Apabila ada sumber lain atau faktor pendukung lain seperti rekaman video atau film , modul, maka guru berperan sebagai fasilitator. Akan lebih baik apabila kedua hal tersebut mampu disajikan guru. Khusus berkenaan dengan keterampilan motorik, guru harus menguasai jenis keterampilan tersebut, minimalnya harus mampu mendemonstrasikan atau memberi contoh kepada siswa.

b. Perihal hubungan materi.

Dalam menyajikan materi, guru harus memahami hubungan antara materi yang satu dengan yang lainnya. Maksudnya adalah agar materi tersampaikan secara sistematis kepada siswa. Hubungan antara materi pun terkait dengan upaya peningkatan keterampilan tahap lanjut disesuaikan dengan tingkat perkembangan siswa, misalnya penekanan materi teknik dasar bola voli cenderung berbeda bagi siswa kelas 2 dengan kelas 4 di tingkat sekolah dasar. Yang terpenting lagi selama proses belajar gerak adalah siswa harus melewati tahapan yang sesuai dengan fase belajar gerak (kognitif, asosiatif, dan otomatisasi).

c. Perihal teknik penyajian.

Guru harus mampu menyajikan berbagai teknik penyajian disesuaikan dengan materi dan tingkat kemampuan siswa. Pemilihan metode dan gaya mengajar serta ketersediaan media atau alat bantu akan semakin memperjelas materi yang disajikan.

d. Perihal memotivasi siswa.

Materi dan teknik penyajian yang sudah terorganisir sedemikian rupa tidak akan berarti apa-apa apabila perhatian dan aktivitas siswa tidak sesuai harapan guru karena motivasi siswa yang rendah. Hindarkan penggunaan cara mengajar dan pemberian tugas gerak yang monoton yang membuat siswa jenuh dan bosan. Guru harus mampu menyajiakan berbagai variasi dalam latihan olahraga agar kegiatan belajar siswa menjadi dinamis dan proses pembelajaran menjadi kondusif.

3. Bagian Penutup

Pada bagian ini guru dapat merumuskan kesimpulan dan menyampaikan materi yang akan disajikan pada pertemuan berikutnya dengan harapan agar siswa mempersiapkan diri sebaik mungkin. Perlu juga disampaikan evaluasi bersifat klasikal sebagai umpan balik bagi siswa berkenaan dengan pelaksanaan tugas gerak yang dicapainya. Siswa berhak untuk menanyakan kekurangan yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam praktek pendidikan jasmani, bagian ini biasanya diisi dengan aktivitas penenangan atau relaksasi.

Keputusan penting yang harus diambil selama proses pembelajaran yang diawali dengan membuat perencanaan sampai kepada pemilihan jenis evaluasi belajar adalah menetapkan suatu metode pengajaran yang dinilai menjanjikan hasil belajar yang efektif. Proses penetapan itu harus berdasarkan prinsip-prinsip yang mendasari metode-metode proses pembelajaran yang bersumber pada pihak guru, siswa, atau bahan ajar.

1. Prinsip Pembelajaran Berpusat Pada Guru

Prinsip proses pembelajaran yang bersumber pada guru berpendapat bahwa faktor penting dalam proses pembelajaran adalah guru. Oleh sebab itu segala hal yang bersangkutan dengan proses pembelajaran harus selalu dikaitkan dengan guru. Guru adalah subyek dari proses mengajar. Anggapan dasar pendekatan ini adalah guru menempati kedudukan yang lebih tinggi dari

siswa. Ditinjau dari berbagai segi, baik fisik, mental maupun sosial guru lebih matang dibandingkan dengan siswa (Supandi, 1992:16). Karena kelebihan yang dimiliki itu, maka guru akan lebih mampu dibandingkan siswa untuk dapat memberikan pengaruh secara nyata kepada siswa yang dilakukan dengan metode ceramah, metode tugas, metode komando, *drill* sebagai metode klasik atau tradisional yang masih dipergunakan sampai sekarang.

2. Prinsip Pembelajaran Berpusat Pada Siswa

Anggapan dasar yang melandasi prinsip ini adalah yang melakukan aktivitas belajar adalah siswa. Oleh karena itu yang menjadi sentral atau pusat proses pembelajaran adalah siswa sebagai makhluk individu di samping memiliki sifat universal yang memiliki inisiatif, berinteraksi, pemikul tanggungjawab, dan penilai dalam proses belajarnya (Supandi, 1992:17). Setiap siswa memiliki kemampuan atau kompetensi yang berbeda, minat atau keinginan dan cara menyelesaikan masalah yang berbeda pula. Atas dasar inilah siswa diberi kesempatan untuk mengeksplorasi kemampuan dirinya melalui penerapan metode mengajar *guided discovery* dan *problem solving*. Siswa yang memutuskan tindakan yang harus dilakukan selama proses belajar karena pada dirinya terdapat potensi untuk tumbuh dan berkembang. Guru lebih berperan sebagai pengawas dan pengarah untuk mencapai tujuan yang harus dicapai siswa. Pada saat siswa dihadapkan pada permasalahan bagaimana cara melakukan lompat jauh dalam proses pembelajaran maka siswa akan berupaya mencari dan menemukan gerakan lompat jauh yang akan membawanya memperoleh hasil yang terbaik. Misalnya siswa berupaya menemukan kaki yang paling kuat untuk melakukan tolakan, apakah kaki kiri atau kaki kanan. Dengan asumsi bahwa yang menentukan jauh tidaknya adalah hasil tolakan kaki.

3. Prinsip Pembelajaran Berpusat Pada Bahan Ajar

Anggapan dasarnya adalah bahan ajar (materi) itu mempunyai pengaruh nyata terhadap tingkat keberhasilan belajar siswa. Bahan ajar yang berbelit-belit, tidak jelas urutan atau prosedurnya akan sangat sulit dipahami oleh siswa. Ketidaksesuaian bahan ajar dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa pun akan sangat berpengaruh terhadap kesesuaian tercapainya tujuan pembelajaran yang sudah ditetapkan. Prinsip pembelajaran yang berpusat pada bahan ajar dapat dilaksanakan dengan proses yang bersifat deduktif, yaitu mulai dari yang umum menuju kepada yang khusus atau disebut metode global, dan proses induktif atau metode bagian yaitu mulai dengan bagian-bagian dan kemudian disusun menjadi suatu kesatuan yang utuh.