

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Anin Rukmana

Abstrak

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan akan membantu para siswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik fisik, motorik, mental dan sosial. Tujuan pengembangan aspek fisik akan berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dan berbagai organ tubuh (*physical fitness*). Pengembangan gerak berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skill full*). Pengembangan mental berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungan. Perkembangan sosial berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada kelompoknya.

Hakekat pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan dan olahraga. Pengembangan substansi pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga pada dasarnya bertolak dari kaidah yang sama yaitu penyesuaian dengan kematangan atau kesiapan belajar anak.

Kaitan pendidikan jasmani sebagai *human movement*, maka pendidikan gerak (*movement education*) dipandang sebagai pendekatan belajar pendidikan jasmani yang sangat tepat karena terkait dengan pendidikan jasmani sebagai *life skill*.

Model pendidikan gerak meliputi pemahaman tentang tubuh, pemahaman tentang ruang, pemahaman tentang cara, dan pemahaman tentang hubungan. Model-model ini digunakan sebagai kerangka dasar dalam membentuk pengalaman gerak yang mengacu kepada gerak lokomotor, non lokomotor dan menifulatif.

Kata Kunci: pembelajaran, pendidikan jasmani

PENDAHULUAN

Kurikulum SD terus berubah seiring dengan perubahan kurikulum dan jenjang pendidikan calon guru SD. Hal ini menuntut agar para calon guru SD sejak jauh hari selama proses perkuliahan terutama saat melakukan PPL akrab dengan suasana "lapangan (SD)". Saat perkuliahan dan PPL mahasiswa secara langsung harus terlibat dalam suasana pembelajaran SD.

Khusus kurikulum penjas, telah mengalami perubahan nama mata pelajaran dan substansinya, mulai dengan istilah Pendidikan Jasmani, Olahraga Kesehatan, Penjaskes, Penjas, dan terakhir Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pergantian nama kurikulum penjas ini, berkonsekuensi kepada perubahan berbagai infra struktur pembelajaran mulai dari penentuan tujuan, penentuan isi, proses (strategi dan pendekatan) serta evaluasinya.

Namun demikian apapun istilahnya iklim belajar yang terjadi harus bersuasanakan ke SD-an. Adapun iklim belajar ke SD-an harus tercermin seperti yang di tulis Rusli Lutun (1995-1996: 1-2) sebagai berikut;

Pertama, penjaskes merupakan upaya sistematis untuk pengembangan kepribadian anak, seperti pengembangan hormat diri (*self esteem*), kepercayaan diri, toleransi sesama kawan, dll...

Kedua, isi dari tugas ajar (*learning task*) diselaraskan dengan tingkat perkembangan anak. Kegiatan banyak ditandai oleh susasana kebebasan untuk menyatakan diri dan bermain secara leluasa untuk mengenal lingkungan dalam situasi yang menggembirakan.

Ketiga, meskipun arah dari pengajaran, khususnya pendidikan jasmani juga peduli dengan pengembangan keterampilan suatu cabang olahraga, tetapi tekanannya lebih banyak pada pengembangan kemampuan gerak umum dan menyeluruh. Kalaupun kegiatan itu diarahkan bagi pengenalan suatu cabang olahraga, namun tugas gerak, alat dan pelaksanaannya diubah dan disesuaikan dengan kemampuan anak.

Keempat, model pembelajaran lebih banyak ditandai oleh pemberian kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan diri, berinisiatif dan memecahkan persoalan secara kreatif. Namun demikian, guru tetap memiliki peranan penting dalam mengelola proses belajar-mengajar.

Kelima, meskipun tujuan intruksional umum dan khusus yang menjadi sasaran belajar, tetapi diupayakan agar dampak pengiring positif yang menyangkut perkembangan penalaran dan sifat-sifat lainnya seperti disiplin, kejujuran, dll.

Bangkitnya keinginan untuk memperbaharui kurikulum penjaskes, termasuk penerapannya, terutama

didorong oleh harapan untuk meningkatkan efektivitas penjas kes itu sendiri. Apa yang diterapkan dewasa ini di lingkungan SD tidaklah sepenuhnya keliru, namun lebih condong mengarah ke upaya pengenalan dan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga. Pendekatan yang dipakai oleh guru-guru tak ubahnya seperti seorang melatih suatu cabang olahraga.

Keadaan demikian menyebabkan hilangnya peluang "emas" untuk meraih keuntungan semaksimal mungkin dari pengajaran penjas kes sebagai medium pendidikan. Karena itu, makin kuat keyakinan dari kalangan pendidik pendidikan jasmani untuk kembali ke konsep pendidikan jasmani yang sebenarnya. Demikian pula soal penerapannya.

HAKIKAT DAN KARAKTERISTIK PENDIDIKAN JASMANI, PENDIDIKAN OLARAHGAMA DAN PEDIDIKAN KESEHATAN

Hakikat Pendidikan Jasmani

Tugas yang paling utama dalam menyelenggarakan pendidikan jasmani adalah bagaimana membantu para siswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik, mental dan sosial. Belajar, seperti ditulis Rusli Lutan (2001: 7) adalah "perubahan perilaku sebagai hasil dari pengalaman, bukan karena pengaruh faktor keturunan atau kematangan."

Perubahan perilaku yang diharapkan dari belajar bersifat melekat secara permanen. Proses belajar itu sendiri tidak dapat diamati secara langsung. Namun demikian keterlaksanaannya hanya dapat ditafsirkan berdasarkan perilaku nyata yang diamati.

Perubahan-perubahan perilaku akan terjadi melalui proses mengajar yang disengaja, yang kebetulan, tidak disengaja, bahkan mungkin karena seseorang melakukan kesalahan-kesalahan belajar.

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dan merupakan alat pendidikan banyak didefinisikan dengan berbagai macam tekanan. Baik pada proses maupun tujuannya. Salah satunya dikutip Rusli Lutan sebagai berikut "pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional." Pada hakekatnya ; "pendidikan jasmani adalah sebagai proses pendidikan via gerak insani (human movement) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan" (Rusli Lutan : 7:1995-1996).

Selaras dengan upaya untuk mencapai tujuan pendidikan maka dalam pendidikan jasmani bukan saja dikembangkan dan dibangkitkan potensi individu tetapi juga ada unsur pendidikan yang dikembangkan meliputi aspek kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral spiritual yang berorientasi kepada life skill. Sasaran pendidikan jasmani adalah peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar yang kaya dengan koordinasi otot-otot saraf yang halus yang akan bermanfaat bagi kelangsungan hidup sehari-hari dan menjadi pondasi yang kuat untuk suatu cabang olahraga. Walaupun kita jumpai terdapat adegan-adegan tugas yang memerlukan ketangkasan dan bahkan prestasi, namun demikian prestasi optimal, rekor, juara, tidak menjadi gol setting dalam pendidikan jasmani.

Pembinaan nalar anak melalui pemecahan masalah menjadi sangat penting untuk meningkatkan pencapaian domain kognitif dan afektif yang selama ini kurang

dominan dalam pendidikan jasmani. Adegan pergaulan, kesetaraan kesempatan siswa laki-laki dan perempuan dan pengembangan sikap sosial merupakan sumbangan penting dalam pendidikan jasmani, kejujuran, sportifitas dan perbuatan fair yang menjadi nafas inti dalam olahraga merupakan investasi penting dalam pengembangan sosial.

Hakikat Pendidikan Olahraga

Kalaupun olahraga bukan merupakan perpanjangan pendidikan jasmani, namun demikian kemampuan gerak dasar yang menyeluruh (*general motor ability*) akan menjadi landasan kuat bagi anak dalam penguasaan keterampilan olahraganya.

Pendidikan olahraga merupakan proses pendidikan yang mengarah pada pengenalan dan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga. Terdapat perbedaan pokok yang sangat jelas terutama dalam substansinya. Pendidikan jasmani akan mengarahkan proses belajar itu pada pengembangan keterampilan gerak insani sebagai bekal keterampilan hidup (*life skill*) sedangkan pendidikan olahraga akan mengarah kepada penguasaan suatu keterampilan cabang olahraga. Walaupun substansi proses dari pendidikan jasmani itu berlainan namun demikian keduanya sama-sama bertendensi perilaku gerak yang bernuansakan dan bersuansakan pendidikan.

Hakikat Pendidikan Kesehatan

Yang menjadi pusat perhatian pendidikan kesehatan adalah bagaimana mengintegrasikan pengetahuan, sikap, nilai dan perbuatan nyata berkenaan dengan pola hidup sehat sebagai pribadi dan warga masyarakat.

Untuk itu model pembelajaran pendidikan kesehatan yang hanya sampai pada pembekalan pengetahuan saja sangat tidak ideal. Lebih dalam dari pengetahuan itu terdapat nilai-nilai yang kemudian menyatu dalam sikap-sikap yang baik dan buruk.

Dengan demikian pendidikan kesehatan di SD harus dilaksanakan melalui pengalaman praktis dalam pembinaan pola dan kebiasaan hidup sehat secara pribadi dan lingkungan sekitar.

Substansi Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga

Pengembangan substansi pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga pada dasarnya bertitik tolak dari kaidah yang sama yaitu penyesuaian dengan kematangan atau kesiapan belajar anak. Kesiapan belajar itu memungkinkan tempo belajar berlangsung cepat. Tersangkut juga di dalamnya unsur motivasi. Karena itu dapat disimpulkan, proses belajar keterampilan motorik hanya mungkin berlangsung bila terdapat kesiapan belajar pada anak.

Kesiapan belajar itu menyangkut aspek fisik dan mental. Sehubungan dengan kaidah ini, sangat mungkin isi pendidikan olahraga disesuaikan dengan kesiapan atau kematangan anak.

Seperti disinggung pada bagian terdahulu, substansi pendidikan jasmani adalah gerak insani yang dilaksanakan atas dasar kesadaran ruang, jarak dan daya. Gerak itu dikembangkan secara terpilih sehingga kita mengenal landasan-landasan ilmiah sebagai rujukan untuk memilih gerak yang bermakna.

Karena itu, betapa kaya gerak yang dapat dikembangkan melalui pendidikan jasmani dengan

menggunakan aneka alat dan fasilitas yang disesuaikan dengan kemampuan anak dan kondisi lingkungan. Peralatannya pun tidak diharuskan dalam bentuk dan ukuran baku seperti lazim dipakai untuk berolahraga.

Sesuai dengan tujuannya, pendidikan olahraga berisi kegiatan belajar dan berlatih dalam suatu cabang olahraga. Substansinya mencakup aneka skill baku dalam wujud teknik-teknik dasar suatu cabang. Biasanya, cabang olahraga yang diajarkan adalah cabang olahraga yang dipertandingkan di tingkat nasional atau internasional, sehingga permainan atau olahraga tradisional kurang dikenal di lingkungan pendidikan bahkan di masyarakat umum sekalipun.

Untuk memperlancar penguasaan keterampilan olahraga, maka perlu dibuat modifikasi cabang-cabang olahraga. Modifikasi itu dimaksudkan agar tugas-tugas gerak dan tingkat kesulitan sepadan (*match*) dengan kemampuan anak. Hal itu juga penting untuk memberikan kesempatan bagi semua anak untuk memperoleh pengalaman berhasil yang berakibat bangkitnya kegairahan, kesukaan dan motivasi untuk giat berpartisipasi. Kaidah utama dalam pendidikan jasmani adalah semua siswa berpartisipasi secara maksimal.

RUANG LINGKUP PENDIDIKAN JASMANI

Kurikulum yang diberlakukan saat ini masih menggunakan dua kurikulum yaitu kurikulum 2004 (kurikulum berbasis kompetensi) dan kurikulum yang berorientasi KTSP. Ruang lingkup pembelajaran meliputi tiga aspek terstruktur dalam kurikulum yang tersebar mulai kelas satu sampai kelas enam, yang meliputi :

a. Pendidikan Jasmani

Pendidikan gerak yang bertujuan mengembangkan potensi-potensi aktifitas anak secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional.

b. Pendidikan Olahraga

Pendidikan gerak yang bertujuan mengembangkan kemampuan gerak dasar cabang-cabang olahraga.

c. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan yang membentuk dan mengembangkan pengetahuan serta pandangan hidup sehat, serta dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

PENDEKATAN DAN GAYA MENGAJAR

Pendekatan belajar sebagai upaya efisiensi proses yang akan menjembatani antara tujuan dengan hasil belajar. Tujuan belajar pendidikan jasmani seperti dikemukakan oleh Bucher dalam Adang Suherman (1998: 4) sebagai berikut :

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*)
2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skill full*)
3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan

jasmani ke dalam lingkungannya.

4. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Pendekatan Belajar

Untuk mewujudkan tujuan pembelajaran diperlukan pendekatan-pendekatan belajar yang tepat. Sehubungan dengan hal itu telah banyak bermunculan pendekatan-pendekatan untuk meraih tujuan belajar pendidikan jasmani tersebut. Adapun jenis pendekatan beserta deskripsi sederhana dari masing-masing pendekatan yang banyak dipergunakan terutama di sekolah-sekolah Amerika ditulis oleh Adang Suherman (1998 : 5) sebagai berikut :

1. *Movement Education*. *Movement Education* ini pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada penguasaan keterampilan gerak. Tujuan dari pendekatan ini terutama adalah untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas gerak secara terampil, efisien, efektif pada situasi yang terencana maupun yang tidak terencana; meningkatkan pengetahuan, dan kesenangan terhadap gerak baik sebagai pelaku maupun sebagai penonton; meningkatkan pengetahuan dan menerapkan pengetahuan tentang gerak manusia.
2. *Fitness Approach*. *Fitness Approach* ini pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada peningkatan penguasaan pengetahuan, keterampilan dan kualitas gerak jasmani anak didiknya.
3. *Academic-Discipline Approach*. Pendekatan ini pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada penguasaan pendidikan jasmani secara mendalam : bagaimana memelihara gaya hidup yang sehat, mengisi waktu senggang, menjadi pelayan atau pengguna program fitness dan pendidikan jasmani di masyarakat.
4. *Social-Development Model*. Pendekatan ini pada dasarnya merupakan yang lebih menekankan pada perkembangan individu dan sosial anak didik. Salah satu contoh model dari pendidikan ini dikembangkan oleh Donald Hellison (1973, 1978, 1982) dengan istilah "*teaching responsibility through physical activity*" dengan menerapkan konsep "*levels of affective development*".
5. *Sport Education Model*. Pendekatan ini pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada pemeliharaan dan peningkatan nilai-nilai murni olahraga kompetitif seperti yang sering dilakukan diluar lingkungan sekolah.
6. *Adventure-Education Approach*. Pendekatan ini pada dasarnya merupakan pendekatan yang lebih menekankan pada aktivitas-aktivitas petualangan yang penuh resiko dalam lingkungan yang lebih bersifat alami (misal, maik gunung, *cross country*, *camping*).
7. *Electic Approach*. Pendekatan ini pada dasarnya

merupakan pendekatan yang merupakan perpaduan atau kombinasi dari semua pendekatan tersebut di atas.

8. Dari berbagai pendekatan di atas kaitannya dengan pendidikan jasmani sebagai human movement dan sesuai dengan pendapat para ahli maka movement education merupakan pendekatan yang lebih tepat dibandingkan dengan yang lainnya, dan akan dilatihkan pada semiloka ini.

Gaya Mengajar

Gaya mengajar (*teaching style*) merupakan siasat untuk menggiatkan dalam melakukan tugas-tugas ajar. Berkenaan dengan beberapa gaya yang dipergunakan, pada pelaksanaannya tidak ada satu gaya mengajar yang dianggap paling berhasil, sebab sangat tergantung pada situasi. Namun demikian dari beberapa gaya mengajar yang ada, gaya pemecahan masalah dan penemuan terbimbing akan dibahas karena sangat relevan dengan pembelajaran yang pendidikan jasmani berpusat pada siswa.

1. Gaya Pemecahan masalah. Gaya ini terdiri atas masuknya informasi pemikiran pemilihan dan respons. Masalahnya harus dirancang sehingga jawabannya bukan hanya satu jawaban. Bila demikian, gaya ini berubah menjadi gaya yang disebut *discovery* tertuntun. Masalahnya dirancang dari yang mudah ke yang sukar. Misalnya, "apa perbedaan hasil lempar bola dalam keadaan kedua kaki diam di atas lantai, dengan hasil lemparan dalam posisi kedua kaki bergerak. Pertanyaan bisa menjadi lebih sulit. Misalnya, bagaimana bentuk gerakan lanjutan kaki untuk menendang dalam sepakbola agar bola tidak melambung jauh di atas mistar gawang?" Pemecahan masalah dapat dilaksanakan secara perorangan atau kelompok di kelas kelas atas. Langkah langkah sebagai berikut.

- a. Penyajian masalah, gurumenyajikan masalah kepada siswa dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan yang merangsang untuk berfikir. Tidak ada penjelasan atau demonstrasi karena pemecahannya bersumber dari anak.
- b. Tentukan prosedur. Para siswa harus memikirkan prosedur yang dibutuhkan untuk mencapai pemecahan. Bila usia anak masih muda seperti di kelas awal (kelas 1, 2, atau 3), maka persoalan yang diajukan juga lebih sederhana.
- c. Bereksperimen dan mengeksplorasi. Dalam bereksperimen, siswa mencoba beberapa kemungkinan cara memecahkan masalah, serta menilai dan membuat sebuah pilihan. Ketika mencari-cari jawaban, anaklah yang menentukan arah pemecahannya. Sementara itu, guru hanya berperan sebagai penasehat, seperti menjawab pertanyaan, membantu, memberikan komentar dan mendorong siswa. Namun, ia tidak mengemukakan jawaban. Waktu harus dirancang cukup untuk mencari jawaban.
- d. Mengamati, mengevaluasi dan berdiskusi. Setiap anak perlu memperoleh kesempatan untuk mengemukakan jawaban dan mengamati apa yang di

temukan siswa lainnya. Aneka macam hasil temuan, dapat dipertunjukkan oleh anak secara perorangan, kelompok kecil, rombongan agak besar, atau bagian dari kelas diskusi terpusat pada pengujian pemecahan yang khas.

- e. Penghalusan dan perluasan. Setelah mengamati pemecahan yang diajukan siswa lainnya, dan mengevaluasi alasan dibalik pemecahan yang dipilih, apa yang dilakukan?
- f. Setiap anak memperoleh kesempatan untuk bekerja kembali melakukan pola gerakannya, menggabungkan satu gagasan dengan gagasan lainnya.

2. *Diskoveri* tertuntun, bentuk lain dari eksplorasi terbatas disebut *diskoveri* tertuntun. Maksudnya, hasil pemecahan masalah yang diharapkan oleh guru, dapat di temukan oleh siswa dengan tuntunan guru.

Pelaksanaannya, guru mengemukakan beberapa alternatif mengenai cara melaksanakan tugas, misalnya tentang posisi kaki pada waktu melempar bola. Siswa diminta untuk mencobakan beberapa alternatif, dan kemudian menentukan sendiri cara yang paling tepat. Setelah melakukan beberapa percobaan dan mengamati sendiri hasilnya, siswa sampai pada kesimpulan tentang pola gerak yang dinilainya paling sesuai.

Model Pendidikan Gerak (*Movement Education*)

Pendidikan gerak memakai pendekatan "pemecahan masalah", dengan penekanan pada eksplorasi, pilihan dan kreatifitas untuk mengembangkan kemampuan motorik secara efektif dan efisien, melalui pengertian/ pemahaman prinsip dasar dari gerak manusia. Model ini dikembangkan oleh Rudolf Laban, yang mengemukakan adanya 4 elemen pokok dalam gerak yakni :

- a. pemahaman tentang tubuh, menyangkut apa yang diperbuat oleh tubuh atau bagian tubuh.
- b. Pemahaman tentang ruang, mengenai kemana tubuh bergerak.
- c. Pemahaman tentang cara, yakni bagaimana tubuh bergerak.
- d. tentang hubungan, yakni mengenai hubungan tubuh dengan bagian-bagiannya, atau dengan orang lain dan benda lain.

Keempat elemen tersebut dalam model pendidikan gerak, digunakan sebagai kerangka dasar dalam membentuk berbagai pengalaman gerak dan memperluas serta mengembangkan kualitas gerak anak.

Disamping elemen tersebut di atas, dalam merencanakan program pendidikan jasmani, model pendidikan gerak ini mengacu kepada tiga komponen gerak yakni :

- a. *Locomotor*: kemampuan untuk bergerak dari suatu tempat ke tempat lain (jalan, lari, lompat, meluncur, skipping, dan sebagainya).
- b. *Non locomotor*: pola gerak yang dilakukan di tempat (berayun, menolak, menarik, menekuk, meregang, memutar dan sebagainya)
- c. *Manipulative* : gerak yang menggunakan alat, yang melibatkan koordinasi tangan dan mata, koordinasi

kaki dan tangan, koordinasi kaki dan mata (melempar, menangkap, memukul, menendang).

Karakteristik model pendidikan gerak ;

- a. Pendidikan gerak memberi kesempatan kegiatan maksimal bagi anak didik.
- b. Pendidikan gerak berpusat pada anak (*child centered*) tidak pada kegiatan (*activity centered*). Hal ini menuntut guru ,untuk senantiasa memodifikasi dan menyesuaikan kegiatan pada kebutuhan anak, bukan mengaharapkan anak untuk menyesuaikan diri dalam kegiatan.
- c. Wawasan efektif dibentuk secara langsung, dan bukan sebagai hasil sampingan.
- d. Siswa secara kognitif terlibat dengan cara yang lebih langsung.
- e. Rancangan belajar adalah “pola keberhasilan” (*sukses structured*).
- f. Siswa diberlakukan sebagai “pembuat keputusan”.
- g. “Penemuan terbimbing” dan “pemecahan masalah” adalah pendekatan atau strategi.

Strategi pembelajaran pendidikan jasmani :

Setidaknya ada 8 strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang dikembangkan oleh Muston, yang dalam istilahnya disebut *style of teaching*. Untuk kepentingan pembelajaran di sekolah dasar, terutama dengan memanfaatkan model pendidikan gerak, maka dipilih dua strategi yang banyak digunakan, yakni :

- *Guide discovery*
- *Problem solving*

Guided Discovery

- Pada dasarnya guru mengatur adegan pembelajaran dengan seperangkat pertanyaan/*clues*.
- Guru membimbing murid dengan urutan yang terencana dengan baik. Setiap langkah didasarkan atas respons yang diberikan siswa atas langkah sebelumnya.

Beberapa anjuran atau langkah untuk proses *guided discovery*:

- Setelah tantangan (berupa pertanyaan) diberikan, beri waktu bagi siswa untuk merespon. Guru harus sedikit bersabar, perlu waktu bagi murid untuk berfikir.
- Jika perlu, ulangi pertanyaan tersebut, atau nyatakan lagi dengan lebih sederhana. Jika setelah cukup waktu belum ada yang merespon, mungkin soal anda terlalu sukar.
- Senantiasa mendorong siswa atas respon mereka dengan ungkapan yang positif.
- Ingat, amati dan beri tanggapan dengan pernyataan tentang apa yang telah anda lihat, observe-reflect question pujian dimana perlu.

Guided Discovery atau penemuan terbimbing ini bagaimanapun ada juga menimbulkan masalah dalam proses belajar mengajar. Cara ini merupakan cara

mengajar yang paling sulit dikuasai oleh guru. Sebab banyaknya pertanyaan-pertanyaan (verbal). Dapat pula dipandang sebagai cara yang sangat memakan waktu, disebabkan proses pertanyaan-respon yang terjadi. Dengan kelas besar atau kelas dengan kemampuan yang sangat bervariasi dapat menimbulkan masalah.

Problem Solving

Dalam proses belajar mengajar dengan pemecahan masalah ini, maka timbul “kepribadian”, kreatifitas, keragaman dalam ruang lingkup “*general movement*”. Jika cara penemuan terbimbing adalah “*closed-ended*”, yakni guru membimbing siswa hingga menemukan sesuatu yang spesifik, maka pendekatan pemecahan masalah merupakan proses “*open ended*”. Setiap masalah baru dan berbeda dapat mengarahkan siswa kepada berbagai pemecahan.

Rancangan masalah: semua masalah yang dikemukakan pada siswa harus relevan dengan mata pelajaran, kesiapan/ kematangan siswa dan pengalaman, baik kelompok maupun perorangan.

Langkah-langkah dalam proses “*Problem Solving*”

1. Tentukan tema keterampilan (menggiring bola, melompat dan sebagainya?, agar memahami urutan dan peningkatan keterampilan tersebut.
2. Fokuskan pada bidang tertentu (menggiring dan bergerak, melompat untuk jarak dan sebagainya)
3. Tentukan dimensi keterampilan sebagai fokus(yakni unsur ruang, waktu dan gaya)
4. Rancangan masalahnya, dengan mengingat penemuan keterampilan yang diinginkan, keberagaman, hubungan, konsep, kesukaan dan kuantitas/ keterbatasan.
5. Mengemukakan/presentase masalah, sebagai proses ended pertanyaan-pertanyaan problem solving harus dirancang dengan cara yang sama, memberi kesempatan menemukan solusi, mendorong siswa untuk terus mencari. Pertanyaan dapat ditunjukkan pada kelas, kelompok atau perorangan (dengan menggunakan lembar tugas umpamanya)
6. Ingat, beri waktu pada siswa untuk mencari jawaban. Jika siswa memerlukan penjelasan dan dorongan, beri pertanyaan tambahan.
7. Diskusi/peragaan dan solusi yang diperoleh, jika mungkin (besar kelas memungkinkan), semua siswa mendapat kesempatan untuk mengemukakan temuannya. Secara teoritis, tidak ada jawaban yang salah, sepanjang sesuai dengan masalah. (namun ada jawaban yang lebih baik).
8. *Reinforcement* : bantuan dan dorongan verbal secara individu adalah penting untuk menjaga jalannya proses, disamping memotivasi siswa. Jika siswa ternyata tidak mampu mencari. Menemukan solusi dari masalah tertentu, yang mungkin saja sering terjadi terutama pada anak-anak/siswa yang lebih muda, maka guru perlu beralih pada “penemuan terbimbing” (*guided discovery*), dan membimbing

siswa dari situasi frustrasi tersebut ke beberapa pemecahan. Tidak semua anak berhasil dengan baik dengan pendekatan "problem solving" ini.

Catatan : *problem solving* tidak dirancang untuk mengembangkan keterampilan tertentu, dan tidak pula merupakan pendekatan yang efisien dalam soal waktu, dan dalam mengajar kelas besar. Bagaimanapun pendekatan *problem solving* ini merupakan pendekatan yang baik dalam hal memberikan kesempatan bagi siswa untuk memahami bagaimana tubuh mereka bergerak dan mengembangkan skema.

Model Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah kombinasi dari pengalaman belajar yang memberi pengaruh pada cara berfikir, merasa dan berbuat yang berkaitan dengan kesehatan diri dan orang lain.

Program pendidikan kesehatan harus merupakan program yang *comprehensip*, melebihi sekedar memberi informasi. Sebagai bagian dari pengembangan pribadi, pendidikan kesehatan menekankan pada pembuatan keputusan yang bertanggung jawab dan mengambil langkah cocok.

Pendidikan kesehatan telah beralih dari pendekatan dengan isi yang kaku yang penuh informasi ke pendekatan dengan kepedulian atas perkembangan menyeluruh dari siswa. Fokusnya tertuju pada proses pengambilan putusan yang mencakup perolehan dan pelaksanaan pengetahuan dan pengembangan keterampilan yang perlu. Dengan demikian model pembelajaran pendidikan kesehatan tradisional yang didasarkan pada straight content dan informasi bertukar kepada model yang membimbing siswa kepada pencapaian kemampuan sikap, prilaku serta tindakan yang menjurus kepada cara hidup sehat baik secara pribadi maupun lingkungan. Hal ini tergambar dari tujuan pendidikan kesehatan yang antara lain adalah :

- Meningkatkan sikap dan prilaku yang memberi sumbangan kepada kehidupan sehat baik pribadi maupun lingkungan
- Mengembangkan kemampuan siswa untuk mengambil keputusan tentang masalah-masalah kesehatan pribadi dan lingkungan, dan mendorong siswa untuk menerima tanggung jawab terhadap putusan-putusan tersebut
- Memberi informasi yang tepat tentang kesehatan dan masalah-masalah yang menyangkut kesehatan
- Mengembangkan pendekatan yang kritis terhadap faktor-faktor yang bersifat pribadi dan sosial yang mempengaruhi kualitas hidup yang disenangi baik oleh pribadi maupun masyarakat

Beberapa karakteristik pendidikan kesehatan adalah :

1. Bersifat praktis, tidak teoritis
2. Mengembangkan sikap, prilaku dan tindakan untuk menjalankan hidup sehat
3. Menumbuhkan sikap sensitif dan kritis terhadap hal-hal yang menyangkut kesehatan pribadi dan lingkungan
4. Pendekatan pembelajaran, sesuai dengan kebutuhan,

minat dan tingkat kemampuan anak.

Strategi pembelajaran pendidikan kesehatan

Untuk memilih strategi yang sesuai, guru harus mengingat adanya peralihan yang terjadi dalam pendidikan kesehatan dari pendekatan "isi yang kaku" dan informasi tentang kesehatan kepada pendekatan dengan kepedulian terhadap perkembangan menyeluruh dari anak didik. Dengan fokus pada kemampuan mengambil putusan tentang masalah-masalah kesehatan yang melibatkan perolehan dan aplikasi pengetahuan serta mengembangkan kemampuan pengetahuan yang perlu.

Lebih jauh strategi pembelajaran ini juga bergantung pada kebutuhan, pengalaman, minat dan kemampuan anak didik; tujuan program pendidikan kesehatan disekolah yang bersangkutan; kemampuan guru, sumber-sumber dan fasilitas yang ada.

Keterampilan (memilih strategi) tergantung pada pemilihan teknik yang paling cocok untuk mencapai tujuan (*goal*) tertentu dan dalam melaksanakan teknik tersebut dengan cara yang fleksibel dan responsif. Guru pendidikan kesehatan harus tanggap terhadap umpan balik dari kelas dan responsif secara sensitif terhadap hasil yang tidak diharapkan, yang dapat mempengaruhi individu.

Perlu digaris bawahi pentingnya mengembangkan keterampilan berkomunikasi dan percaya diri pada siswa.

ALAT, WAKTU DAN RUANG BELAJAR

Penggunaan Alat

Persoalan kekurangan alat menjadi penghambat dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD. Berkenaan dengan penggunaan alat yang minim untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran. Harus disiasati dengan merencanakan pembelajaran dengan sebaik-baiknya dengan cara menempatkan alat-alat di beberapa tempat sesuai dengan kebutuhan.

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

Tidak selamanya alat yang dibutuhkan tersedia, dalam hal ini guru pendidikan jasmani harus kreatif membuat alat-alat sendiri sesuai dengan kebutuhan bahan pelajaran. Kreatifitas memanfaatkan sumber-sumber lokal mengatasi masalah tersebut.

Penggunaan Waktu

Pengelolaan penggunaan waktu dimulai dari pemanasan, inti, pelajaran dan penutup pelajaran memerlukan keputusan yang tepat. Hal ini terkait dengan kemampuan guru membaca perasaan dan suasana kelas. Hal ini terkait dengan upaya guru memusatkan perhatian kelas, penghalusan tugas ajar dan timing yang tepat untuk memberhentikan aktifitas dalam evaluasi.

Pengaturan Ruang dan Formasi

Penggunaan ruang tergantung pada jenis tugas yang diajarkan. Cara termudah menentukan batas adalah membuat garis dari kapur atau objek lain, memasang patok atau tanda-tanda lainnya. Bila lapangan luas maka guru bisa membuat petak-petak wilayah yang akan digunakan oleh siswa.

Partisipasi siswa dapat ditingkatkan melalui perencanaan penggunaan ruangan yang tersedia yang disesuaikan besarnya kelas. Batas lapangan yang dipakai belajar siswa harus jelas dipahami oleh siswa.

Pengaturan formasi bertujuan untuk memaksimalkan partisipasi siswa. Kesempatan belajar termasuk kejelasan informasi tergantung pada formasi dan posisi siswa kaitannya dengan posisi alat, luas lapangan atau ruangan. Formasi diatur berdasarkan tugas ajar dan jumlah siswa. Bila kelas kecil maka dalam suatu kelompok jangan lebih dari 3-4 orang siswa. Hal ini dimaksudkan efisiensi waktu dalam menunggu giliran. Patokan untuk memilih dan mengembangkan formasi adalah (1). tujuan pengajaran, (2). bentuk tugas gerak dan (3). jumlah siswa.

EVALUASI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Maksud Evaluasi

Dalam pendidikan jasmani evaluasi mengandung berbagai tujuan, antara lain untuk: klasifikasi, diagnosis dan bimbingan, motivasi, laporan kemajuan dan perbaikan program.

Evaluasi Siswa

Kita sepakat bahwa data hasil pencapaian siswa diperlukan untuk antara lain menilai efektivitas program. Evaluasi sebagai bagian integral dari proses pendidikan yang terus menerus dan berkesinambungan. Suatu program yang terencana, pada umumnya menggunakan dua cara, yakni penilaian formative dan penilaian sumative. Perbedaan mendasar dari kedua cara ini adalah bahwa penilaian formatif berlangsung sepanjang periode proses pembelajaran, sedangkan penilaian sumative dilakukan setelah satu unit pelajaran tersebut berakhir. Penilaian formative dirancang untuk menilai keberhasilan siswa selama periode pembelajaran, untuk memformulasi atau merevisi tujuan intruksional atau teknik. Penilaian sumative ditujukan pada penilaian dari hasil keseluruhan (total) pada akhir dari suatu program belajar. Jadi penilaian sumative menekankan pada produk atau hasil belajar (*learning outcome*), sedangkan penilaian *formative* lebih menekankan pada bimbingan dalam proses pembelajaran.

Disamping kedua cara penilaian keberhasilan siswa seperti telah diterangkan di atas, terdapat satu cara lain yang merupakan sistem yang ideal. Sistem ini tidak menerapkan nilai atau *grade*, suatu sistem dengan menggunakan kartu catatan, yang menunjukkan objektive yang dicapai setiap siswa. Konsep gagal ditiadakan sama sekali. Kartu laporan hanya akan terdiri dari daftar objektif yang dicapai. Sistem ini mempunyai tujuan utama, pencapaian objektif oleh semua siswa, yakni objektif yang diformulasikan sebagai objektif minimal yang penting untuk dipenuhi. Promosi dari satu tingkat ketingkat berikutnya melambangkan bahwa siswa telah mampu memperagakan keterampilan dan pengetahuan paling tidak dengan syarat minimal.

CONTOH - CONTOH MODEL PEMBELAJARAN

Pengembangan Rencana Pengajaran

Untuk pengembangan rencana pengajaran ada beberapa faktor yang harus dikembangkan terlebih dahulu:

- *statement* tujuan

- urutan isi (*content*)
- pengalaman belajar yang dikehendaki
- sumber-sumber (*resources*)

Sebagian faktor di atas terdapat pada SBPP. Dari sini dikembangkan unit untuk program pembelajaran :

- pilih konsep/ ide/ topik dari bahan SBPP yang ada
- tentukan komponen-komponen program yang diperlukan (contoh dari topik permainan dengan bola, terdapat komponen melempar, menangkap, menggiring, dsb)
- kembangkan satuan pelajaran dari bahan ini.

Pembelajaran Atletik Lokomotor

1. Berjalan (guru memperhatikan kepala tegak, ayunan tangan, bagian kaki yang menyentuh lantai, tumit, ujung kaki, kaki lurus kedepan)

Kata-kata kunci :

Arah : bergerak ke berbagai arah dan jalur

Bagaimana : berjalan dengan langkah, bagian kaki dan kecepatan yang berbeda.

Implementasi: dalam kegiatan ini guru dapat mengkombinasikan arah (berbagai arah), cara (dengan langkah yang berbeda, dan kecepatan yang berbeda)

Contoh : "mari kita berjalan keliling ruangan!" (anak-anak mulai berjalan)

"ada yang memperhatikan sesuatu tentang cara kita berjalan ini?" (pertanyaan ini membuat anak mulai berfikir tentang apa yang sedang mereka lakukan dan bagaimana mereka melakukannya)

"tunjukkan apakah kamu bisa memperlebar langkahmu?"

"berapa langkah agar sampai kedinding sana?"

"kalau langkahmu diperkecil, berapa langkah untuk sampai ke tempat tadi?"

Kegiatan ini bisa berlanjut dengan berbagai variasi. Yang menjadi hal pokok adalah kemahiran guru untuk secara terus menerus memberikan pertanyaan-pertanyaan yang mendorong anak untuk memecahkan masalah gerak tersebut.

2. Lari dan Merunduk

a. dengan menggunakan seluruh ruang, anak-anak berlari menurut cara masing-masing, namun harus tetap berjauhan dengan anak lainnya. Ulangi kegiatan ini beberapa kali, dengan setiap kali memperkecil ruang gerak, sehingga tinggal seper-empat dari ruang sebenarnya. Anak-anak harus menghindari sentuhan. Mereka dimana perlu harus merubah arah dan kecepatan.

b. berlari dengan berbagai cara, mengitari penghalang yang diletakan secara acak disekitar ruang :

- dengan berjalan melakukan gerakan menunduk, mengitari penghalang.
- ulangi kegiatan di atas dengan berlari pada kecepatan rendah.
- mengikuti pimpinan: anak-anak bermain dalam kelompok empat orang. Kelompok berlari

mengitari rintangan dengan mengikuti pimpinan barisan. Setiap anak diberi kesempatan menjadi pimpinan barisan.

Contoh Kegiatan Pembelajaran Senam Berguling

"Tunjukkan bagaimana cara kamu bergerak dengan tubuh sedekat-dekatnya lantai!"

"coba gerakan tersebut dengan berbagai kecepatan!"

"cara mana lagi yang dapat kamu lakukan?"

"coba kamu cari cara sehingga tubuh melentur pada lantai!"

"coba cari cara bergerak dengan kedua kaki rapat!"

"Cara mana yang paling tepat untuk bergerak dengan cara ini?"

"cara mana yang paling sedikit memakai tenaga?"

Non Locomotor

Keseimbangan : keseimbangan dengan berbagai bagian tubuh, dengan teman atau atas alat.

Implementasi :

"temukan berbagai cara dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, dengan mana kamu dapat menjaga keseimbangan. (anak-anak dapat membagi ide antara mereka)

"cari cara untuk melakukan keseimbangan dengan melakukan sikap dengan memakai satu, dua atau tiga dan empat bagian tubuh. Beberapa macam cara yang dapat kamu lakukan untuk keseimbangan dengan menggunakan dua tangan?"

"coba tunjukkan cara bertumpu yang kokoh, dengan menggunakan bagian tubuh!"

"apa beda keseimbangan dengan bertumpu dengan kokoh?" (salah satu cara untuk membedakan keseimbangan dan bertumpu dengan kokoh adalah bahwa seseorang yang dalam keseimbangan mudah ditolak, sedang yang dalam keseimbangan mudah ditolak, sedang yang dalam posisi bertumpu dengan kokoh, sukar untuk digeser dari posisinya tersebut. Yang bertumpu dengan kokoh mempunyai penumpu yang luas, sedang pada posisi keseimbangan, penumpu kecil)

"coba buat sikap bertumpu dengan kokoh dengan menggunakan tiga dan empat bagian tubuh sebagai penopang!"

"cara berbagai cara keseimbangan dengan teman!"

Contoh kegiatan pembelajaran permainan

Setelah belajar passing, melempar, menangkap, menedang, menyetop, maka kini tiba masanya bagi mereka untuk bermain berbagai permainan yang sederhana, dimana diberlakukan scoring (angka untuk menentukan kalah menang)

Beberapa contoh permainan sederhana :

- a. Dengan menggunakan bola (yang ringan). Regu empat orang lawan empat orang, pada ruang terbatas. Salah seorang sebagai penangkap (*catcher*) yang berdiri pada sisi berlawanan, berdiri di atas keset (*base*). Pemain lapangan berusaha melempar bola ke arah "penangkap"nya yang berada empat meter dibelakang garis dan mencoba menyerang ke

arah penangkapnya. *Score* dihitung jika bola dapat ditangkap catcher tanpa keluar dari tempat berdirinya (diatas keset). Cara membawa bola oleh pemain lapangan dapat bervariasi.

- b. Permainan dengan nilai (*score*) lainnya :

Memantulkan bola kedalam lingkaran kecil yang diletakan ditengah-tengah lingkaran dengan radius 6 meter. Pemain berada diluar lingkaran besar. Dapat menggunakan satu atau dua bola sekaligus. *Score* diperoleh seseorang jika bola dipantulkan kedalam lingkaran kecil untuk kedalam lingkaran tersebut. Pantulan bola dapat diterima pemain lain, dan mencoba dengan cara yang sama membuat angka. Lingkaran kecil ditengah-tengah sebagai sasaran, dapat diganti dengan gada atau kotak karton. Dalam hal ini tujuan pemain adalah untuk menjatuhkan gada tersebut.

- c. sekali anak-anak mengerti tipe permainan seperti ini, mereka dapat mengembangkan permainan lain menurut versi mereka dan menciptakan permainan baru.

- d. Permainan seperti basket, voli, sepak bola, soft ball, yang merupakan permainan orang dewasa, dapat pula dimanfaatkan dengan modifikasi agar sesuai dengan tingkat kemampuan anak. Disamping itu regu harus tetap dalam jumlah kecil, sehingga setiap anak dapat aktif terlibat.

Penerapan Model Pembelajaran Pendidikan Kesehatan Pendekatan Integratif

Gizi dan Pohon

Konsep : makanan dan gizi

Ide utama : macam-macam makanan dan minuman

Topic : makan berbagai jenis makanan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan

Kegiatan :

- Kunjungi kedai setempat atau pasar dan buat daftar makanan yang berasal dari pohon atau tumbuhan lainnya.
- Pilih bermacam-macam makanan yang berasal dari pohon. Persiapkan "makanan pohon" abda sedemikian rupa sehingga menarik dan berwarna-warni untuk pameran kelas.
- Kunjungi kebun, atau perladangan, sedikit hal-hal apa saja yang terlihat dalam menanam sayuran dan buah-buahan.
- Gunakan bahan-bahan dari perpustakaan untuk membuat daftar makanan dan tumbuhan tersebut tumbuh.
- Minta bantuan orang tua atau guru untuk membuat makanan bagi vegetarian (orang yang hanya makan

tumbuh-tumbuhan/ sayuran, tidak makan daging)

- Sedikitnya mengapa makanan pokok pada beberapa negara adalah kentang, gandum atau beras.

Dari butir-butir kegiatan di atas dapat dikembangkan satuan pelajaran yang akan disajikan pada satu atau beberapa pertemuan.

PENUTUP

Dasar pengajaran terdapat kaitan yang erat antara berbagai unsur, seperti program strategi, kemampuan guru, keadaan murid, fasilitas dan sumber-sumber (*resource*) lainnya. Masing-masing unsur memegang peranan penting untuk keberhasilan pembelajaran.

Model pembelajaran yang selama ini menjadi anutan sebagian besar guru yang mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan yakni model komando untuk pendidikan jasmani dan model ceramah untuk pendidikan kesehatan perlu diubah. Perubahan model pembelajaran ini justru dimaksud untuk menghasilkan mutu pendidikan jasmani dan kesehatan di tingkat SD.

Untuk hal itu, bukan sekedar mengemukakan dan menganjurkan penggunaan model pembelajaran yang tepat saja yang diperlukan, akan tetapi yang tidak kalah pentingnya adalah sikap para guru sendiri. Guru penjaskes harus senantiasa ikut berfikir dan mencari jalan dan memecahkan masalah hingga mutu pendidikan jasmani dan kesehatan di SD terus dapat ditingkatkan. Sehingga diharapkan pendidikan jasmani dan kesehatan dapat mencapai tujuan khusus penjaskes dan tujuan pendidikan umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman, (1998), *Revitalisasi Ketelantaran Pengajaran dalam Pendidikan Jasmani*, IKIP Bandung Press
- Adang Suherman, (2001), *Evaluasi Pendidikan*, Depdiknas
- Nadisah, (1992), *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Depdikbud
- Remi Mohtar, (1995), *Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah*
- Abdulkadir Ateng (1992), *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*, Depdikbud Dasar, Proyek Pengembangan Pendidikan Guru Sekolah Dasar
- Rusli Lutan, (1995/1996), *Hakikat dan Karakteristik Penjaskes*, Depdikbud
- Rusli Lutan, (.....), *Konsep Ilmu Keolahragaan: Penegasan Identitas Akademik dan Profesi*
- Rusli Lutan, (2001), *Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*, Depdiknas
- Toho Cholik M, Rusli Lutan (1996/1997), *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Depdikbud
- (2003), *Kurikulum 2004*, Depdiknas.