



MODUL GURU PEMBELAJAR

**Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan
Sekolah Menengah Pertama (SMP)**

Kelompok Kompetensi D

**Profesional
Filosofis Penjas 2 Dan Gerak Berirama (Ritmik)**

**Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Tahun 2016**



Penulis :

1. Dewi Setiawati, M.Pd, 08111881553, e-Mail: dewi.setiawati501@gmail.com
2. Vega Candra Dinata, M.Pd, 081333183203, e-Mail: vegafik@gmail.com
3. Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd, M.Pd, 085741164681, e-Mail: r.aji.unnes@gmail.com

Penelaah:

1. Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd, 081392297979, e-Mail: harirachman@yahoo.com.au
2. Drs. Suroto, MA, Ph.D, 081331573321, e-Mail: suroto@unesa.ac.id
3. Dr. Sugito Adiarsito, 085217181081, e-Mail: sugito72@yahoo.com

Ilustrator:

Yuni Tuningrum, S.H.

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

KATA SAMBUTAN

Peran guru professional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru professional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar (GP) merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan professional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (*online*) dan campuran (*blended*) tatap muka dengan online.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar (GP) tatap muka dan GP *online* untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program GP ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.



Jakarta, Februari 2016
Direktur Jenderal,


Sumarna Surapranata

NIP. 195908011985031002



KATA PENGANTAR

Dalam rangka mendukung pencapaian visi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2015-2019 *"Terbentuknya insan serta ekosistem pendidikan dan kebudayaan yang berkarakter dengan berlandaskan gotong royong"* serta untuk merealisasikan misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mewujudkan pelaku pendidikan dan kebudayaan yang kuat dan pembelajaran yang bermutu, PPPPTK Penjas dan BK tahun 2016 telah merancang program peningkatan kompetensi guru dan tenaga kependidikan lainnya.

Salah satu upaya PPPPTK Penjas dan BK dalam merealisasikan program peningkatan kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah melaksanakan Program Guru Pembelajar yang bahan ajar nya dikembangkan dalam bentuk modul berdasarkan standar kompetensi guru.

Sesuai fungsinya bahan pembelajaran yang didesain dalam bentuk modul agar dapat dipelajari secara mandiri oleh para peserta diklat. Beberapa karakteristik yang khas dari bahan pembelajaran tersebut adalah: (1) lengkap (*self-contained*), artinya seluruh materi yang diperlukan peserta program guru pembelajar untuk mencapai kompetensi tertentu tersedia secara memadai; (2) menjelaskan diri sendiri (*self-explanatory*), maksudnya penjelasan dalam paket bahan pembelajaran memungkinkan peserta program guru pembelajar dapat mempelajari dan menguasai kompetensi secara mandiri; serta (3) mampu membelajarkan peserta program guru pembelajar (*self-instructional*), yakni sajian dalam paket bahan pembelajaran ditata sedemikian rupa sehingga dapat memicu peserta untuk secara aktif melakukan interaksi belajar, bahkan menilai sendiri kemampuan belajar yang dicapainya.

Modul ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran utama dalam pelaksanaan program guru pembelajar guru PJOK dan guru BK sebagai tindak lanjut dari Uji Kompetensi Guru (UKG).

Kami mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi serta penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penyusun, baik penulis, tim pengembang teknologi pembelajaran, pengetik, tim editor, maupun tim pakar yang telah mencurahkan pemikiran, meluangkan waktu untuk bekerja keras secara kolaboratif dalam mewujudkan modul ini.

Semoga apa yang telah kita hasilkan memiliki makna strategis dan mampu memberikan kontribusi dalam rangka meningkatkan profesionalisme guru dan tenaga kependidikan terutama dalam bidang PJOK dan BK yang akan bermuara pada peningkatan mutu pendidikan nasional.



Kepala PPPPTK Penjas dan BK,

Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si. 
NIP. 195812031979031001

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN	Hal iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
 PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Peta Kompetensi	2
D. Ruang Lingkup	3
E. Cara Penggunaan Modul	3
 KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	 4
 AZAS DAN FALSAFAH PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)	4
A. Tujuan	4
1. Kompetensi Dasar	4
2. Indikator Pencapaian Kompetensi	4
B. Uraian Materi	4
1. Perbedaan dan Persamaan Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan	4
2. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Masa Kini	13
C. Aktivitas Pembelajaran	23
D. Latihan/Kasus/Tugas	23
E. Rangkuman	25
F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	25
G. Kunci Jawaban	26
 KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	 27
 TAHAP-TAHAP PERKEMBANGAN GERAK	27
A. Tujuan	27
1. Kompetensi Dasar	27
2. Indikator Pencapaian Kompetensi	27
B. Uraian Materi	27
1. Tahap-tahap Perkembangan Gerak Sesuai dengan Usia	27
2. Karakteristik Gerak Anak Sesuai dengan Tahap Perkembangannya	42
C. Aktivitas Pembelajaran	44
D. Latihan/Kasus/Tugas	44
E. Rangkuman	44
F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	45
G. Kunci Jawaban	45
 KEGIATAN PEMBELAJARAN 3	 47
 PENGEMBANGAN INSTRUMEN PENILAIAN III	47



A. Tujuan	47
1. Kompetensi Dasar	47
2. Indikator Pencapaian Kompetensi	47
B. Uraian Materi	47
1. Perumusan Indikator Pencapaian Kompetensi	47
2. Perumusan Kisi-kisi dan Instrumen Penilaian Pengetahuan, Keterampilan, Sikap, dan Kebugaran	50
3. Simulasi Penggunaan Instrumen Pengetahuan, Keterampilan, Sikap, dan Kebugaran	63
C. Aktivitas Pembelajaran	63
D. Latihan/Kasus/Tugas	63
E. Rangkuman	64
F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	64
G. Kunci Jawaban	64
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4	65
PEMBELAJARAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA (RITMIK)	65
A. Tujuan	65
1. Kompetensi Dasar	65
2. Indikator Pencapaian Kompetensi	65
B. Uraian Materi	65
1. Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) di SMP	65
2. Materi Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) I (Pola Gerak Dasar dan Irama)	67
3. Materi Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) II (Langkah dan Ayunan Lengan)	69
4. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) III (Rangkaian Gerak Langkah dan Ayunan Lengan)	85
5. Perencanaan, Pelaksanaan, dan Penilaian Pembelajaran Aktivitas Senam di SMP	87
C. Aktivitas Pembelajaran	87
D. Latihan/Kasus/Tugas	88
E. Rangkuman	89
F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	91
G. Kunci Jawaban	91
EVALUASI	92
PENUTUP	100
GLOSARIUM	101
DAFTAR PUSTAKA	103

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Tahap-tahap Pencapaian Perilaku Motorik	34
Gambar 2. Gerakan <i>Marching</i>	74
Gambar 3. Gerakan <i>Jogging</i>	75
Gambar 4. Gerakan <i>Kicking</i>	75
Gambar 5. Gerakan <i>Skip</i>	76
Gambar 6. Gerakan <i>Jumping Jack</i>	77
Gambar 7. Gerakan <i>Lunge</i>	77
Gambar 8. Gerakan <i>Knee Up</i>	78
Gambar 9. Gerakan <i>Single Step</i>	78
Gambar 10. Gerakan <i>Double Step</i>	79
Gambar 11. Gerak <i>Grapevine</i>	79
Gambar 12. Gerakan <i>Leg Curl</i>	80
Gambar 13. Gerakan <i>Heel Touch</i>	80
Gambar 14. Gerakan <i>Toe Touch</i>	81
Gambar 15. Gerakan <i>Tap Side</i>	81
Gambar 16. Gerakan <i>V-step (easy walk)</i>	82
Gambar 17. Gerakan <i>Mambo</i>	82
Gambar 18. Gerakan <i>Squat</i>	82
Gambar 19. Gerakan <i>Bouncing</i>	83
Gambar 20. Gerakan <i>On the Spot</i>	83
Gambar 21. Gerakan <i>Biceps Curl</i>	84
Gambar 22. Gerakan <i>Up Right Row</i>	85
Gambar 23. Gerakan <i>Chest Press</i>	85
Gambar 24. Gerakan <i>Chest Pull</i>	86
Gambar 25. Gerakan <i>Butterfly/Open The Window</i>	86
Gambar 26. Gerakan <i>Triceps Extension</i>	87
Gambar 27. Gerakan <i>Flex Ex</i>	87
Gambar 28. Gerakan <i>Shoulder Press Up</i>	88
Gambar 29. Gerakan <i>Arm Swing</i>	88
Gambar 30. Gerakan <i>Pouncing</i>	89
Gambar 31. Gerakan <i>Pumping</i>	89
Gambar 32. Gerakan <i>Lateral Raises</i>	90



DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Perbandingan Pendidikan Jasmani dan Olahraga	7
Tabel 2. Proporsi Olahraga dan Pendidikan Jasmani	10
Tabel 3. Perbedaan Pendidikan Jasmani	10
Tabel 4. Contoh Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga	12
Tabel 5. Kata Kerja Operasional Ranah Kognitif	52
Tabel 6. Kata Kerja Operasional Ranah Afektif	53
Tabel 7. Kata Kerja Operasional Ranah Psikomotorik	53

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan kegiatan pengembangan keprofesian secara berkelanjutan agar dapat melaksanakan tugas profesionalnya. Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan adalah pengembangan kompetensi Guru dan Tenaga Kependidikan yang dilaksanakan sesuai kebutuhan, bertahap, dan berkelanjutan untuk meningkatkan profesionalitasnya.

Pengembangan keprofesian berkelanjutan sebagai salah satu strategi pembinaan guru dan tenaga kependidikan diharapkan dapat menjamin guru dan tenaga kependidikan mampu secara terus menerus memelihara, meningkatkan, dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan pengembangan keprofesian berkelanjutan akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dan tenaga kependidikan dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan.

Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan pengembangan keprofesian berkelanjutan baik secara mandiri maupun kelompok. Khusus untuk pengembangan keprofesian berkelanjutan dalam bentuk kegiatan guru pembelajar dilakukan oleh lembaga pelatihan sesuai dengan jenis kegiatan dan kebutuhan guru. Penyelenggaraan kegiatan guru pembelajar dilaksanakan oleh PPPPTK dan LPPPTK KPTK atau penyedia layanan program guru pembelajar lainnya. Pelaksanaan kegiatan guru pembelajar tersebut memerlukan modul sebagai salah satu sumber belajar bagi peserta guru pembelajar.

Modul merupakan bahan ajar yang dirancang untuk dapat dipelajari secara



mandiri oleh peserta guru pembelajar berisi materi, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang disajikan secara sistematis dan menarik untuk mencapai tingkatan kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya.

Modul pengembangan keprofesian berkelanjutan bagi guru dan tenaga kependidikan ini merupakan acuan bagi penyelenggara program guru pembelajar dalam mengembangkan keprofesionalan yang diperlukan guru dalam melaksanakan kegiatan guru pembelajar.

B. Tujuan

Modul ini disajikan agar Anda memiliki kompetensi dalam menganalisis materi pembelajaran dari berbagai lingkup pembelajaran untuk mendapatkan kompetensi dasar yang harus dimiliki oleh peserta didik sesuai dengan bekal ajar yang dimiliki serta strategi yang dipilih dalam pembelajaran. Selain itu Anda juga diharapkan mampu memahami aspek-aspek pembelajaran yang meliputi aktivitas permainan dan olahraga bola besar, aktivitas permainan dan olahraga bola kecil, aktivitas atletik, aktivitas beladiri, dan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani serta mampu mengelola setiap aspek pembelajaran mulai dari melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan penilaian sesuai dengan standar yang berlaku.

C. Peta Kompetensi



D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang filosofi penjas-2, tahap-tahap perkembangan gerak pengembangan instrumen penilaian-3, dan gerak berirama (ritmik).

E. Cara Penggunaan Modul

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi dalam modul ini Anda diharapkan membaca secara seksama, menelaah informasi tambahan yang diberikan oleh fasilitator, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan Anda mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam modul ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian Anda bandingkan keterampilan yang Anda kuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.

Selain itu Anda juga diminta untuk mengerjakan berbagai tugas/ latihan/ kasus yang disajikan. Pengerjaan tugas/ latihan/ kasus didasarkan pada informasi yang ada pada modul ini sebelumnya, dan kemudian diperkaya dengan berbagai informasi yang Anda dapat dari sumber-sumber lain.

Evaluasi merupakan tugas lain yang perlu Anda kerjakan sehingga secara mandiri Anda akan dapat mengetahui tingkat penguasaan materi yang disajikan. Pada setiap akhir kegiatan pembelajaran disajikan kunci jawaban dari evaluasi tersebut, namun demikian Anda tidak diperkenankan membuka dan membacanya sebelum soal evaluasi Anda selesaikan.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

AZAS DAN FALSAFAH PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)

A. Tujuan

1. Kompetensi Dasar

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Anda dapat memahami Perbedaan dan persamaan Pendidikan Jasmani Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan, dan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Masa Kini

2. Indikator Pencapaian Kompetensi

- Menjelaskan Perbedaan dan Persamaan Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan.
- Menjelaskan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Masa Kini.

B. Uraian Materi

1. Perbedaan dan Persamaan Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan

Pertanyaan tentang perbedaan Pendidikan jasmani dan olahraga bukanlah pertanyaan yang mudah dijawab baik oleh pemerhati olahraga maupun para pakar pendidikan. Hal ini terjadi karena aktivitas yang nampak diantara keduanya memiliki kesamaan yaitu permainan dan aktivitas fisik. Jadi pertanyaanya “Apa perbedaan Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Jasmani” akan tetapi pendidikan kesehatan definisinya sangat jelas berbeda karena tidak terdapat kesamaan permainan dan aktivitas fisik. Tetapi konsep dasarnya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dasar keilmuannya (*basic of knowledge*) adalah mendidik manusia melalui aktivitas jasmani, olahraga maupun kesehatan.

Sebenarnya pendidikan jasmani dan olahraga tak dapat dipisah. Meskipun berbeda istilah dan arti, tetapi mempunyai tujuan yang saling melengkapi. Hal ini dapat kita simak dalam latar belakang Permendiknas no 22 Tahun 2006 yaitu “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional”.

Akan tetapi dalam Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan jasmani dan rokhani, pemupukan watak, disiplin, dan sportivitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Untuk itu pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan perlu dioptimalkan.

Telah banyak diketahui bahwa masih banyak kesalahan persepsi tentang pendidikan jasmani dan olahraga. Ada yang beranggapan bahwa pendidikan jasmani sama dengan olahraga. Apakah anda setuju? Bila anda menganggukkan kepala berarti anda harus belajar memahami perbandingan jasmani dan olahraga secara lebih mendalam lagi, karena anda memilih jawaban yang salah. Pendidikan jasmani berbeda dengan olahraga. Berikut akan ditinjau lebih dalam tentang perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga, yaitu:

a. Aspek Aktivitas

Aktivitas pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan, sedangkan olahraga terbatas pada aktivitas olahraga itu sendiri. Selain aktivitas ritmik, aquatik, outbound, permainan dan aktivitas pengembangan tubuh maka aktivitas olahraga merupakan salah satu bentuk dari aktivitas pendidikan jasmani. Dapat disimpulkan bahwa



ruang lingkup aktivitas pendidikan jasmani lebih luas dan beragam daripada aktivitas olahraga.

b. Aspek Pusat Materi (Konsentrasi Utama)

Maksud dari kata pusat materi adalah fokus/ konsentrasi utama dari aktivitas. Secara mudah dapat dijelaskan dengan “Apa yang diinginkan melalui aktivitas ini?”. Pusat materi pada olahraga adalah bagaimana agar seseorang tersebut mampu memahami dan mempraktekkan teknik-teknik cabang olahraga secara benar dan tepat untuk mencapai tujuan olahraga. Jadi pada olahraga, mau tidak mau harus dapat melakukan teknik-teknik olahraga tersebut. Apabila ia belum mampu, maka ia harus berlatih meningkatkan teknik yang dimilikinya. Sebagai contoh : Target waktu lari 100 M putra adalah dibawah 10 detik, maka mau tidak mau seseorang tersebut harus terus dan terus berlatih untuk dapat berlari sprint 100 M dengan catatan waktu dibawah 10 detik. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pusat materi pada olahraga adalah olahraga itu sendiri.

Pada pendidikan jasmani pusat materi adalah siswa. Sebagai contoh: siswa diajarkan lari sprint 100 Meter. Apabila siswa-siswa tersebut tidak dapat menempuh lari sprint dalam tempo kurang dari 10 detik, maka hal ini bukanlah masalah yang besar, karena bukan merupakan tuntutan olahraga. Hal ini tergantung dari apa yang ingin dicapai dari aktivitas lari sprint 100 meter yang telah ditetapkan sebelumnya oleh guru pendidikan jasmani. Mungkin tujuan yang diinginkan melalui lari 100 meter adalah bagaimana siswa belajar untuk berkompetisi dengan siswa lainnya, melatih daya ledak anaerobik dls sehingga dapat dikatakan, sekali lagi, pemilihan dan penetapan tujuan materi ajar disesuaikan dengan kondisi siswa yang telah diketahui sebelumnya oleh guru pendidikan jasmani.

Tabel 1. Perbandingan Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Nurhasan, 2005)

No	Pendidikan Jasmani	Olahraga
1	Diselenggarakan terutama di lingkungan sekolah	Terutama di luar sekolah dan masyarakat
2	Mengacu pada pembinaan hidup sehat	Pembinaan dan peningkatan prestasi
3	Mata ajar wajib di sekolah	Sukarela di masyarakat
4	Dikelola di bawah wewenang Mendiknas	Menpora bersama organisasi olahraga
5	Cenderung memasyarakatkan olahraga	Mengolahragakan masyarakat

Setidaknya ada sepuluh perbedaan antara pendidikan jasmani dengan olahraga kompetitif (*sports*), yaitu ditinjau dari tujuan pengembangan, sifat pengembangan, pusat orientasi, jenis aktivitas, perlakuan, penerapan aturan permainan, pertandingan, penilaian, partisipasi, dan pemanduan bakat.

Tujuan pendidikan jasmani diarahkan untuk pengembangan individu anak secara menyeluruh, artinya meliputi aspek organik, motorik, emosional, dan intelektual sedangkan pada olahraga kompetitif terbatas pada pengembangan aspek kinerja motorik yang dikhususkan pada cabang olahraga tertentu saja

Aktivitas yang dilakukan pada pendidikan jasmani bersifat multilateral, artinya seluruh bagian dari tubuh peserta didik dikembangkan secara proporsional mulai dari tubuh bagian atas (*upper body*), bagian tubuh tengah (*torso*), maupun bagian bawah (*lower body*). Pendidikan jasmani berupaya mengembangkan kinerja anggota tubuh bagian kanan maupun kiri secara seimbang dan koordinatif. Pada olahraga kompetitif hanya bagian tubuh tertentu



sesuai dengan fungsi kecabangannya yang dikembangkan secara optimal atau secara populer disebut sebagai spesifik.

Child oriented, jika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berarti berorientasi pada anak memiliki makna bahwa penjas dengan segala aktivitasnya diberikan berdasarkan kebutuhan yang diperlukan oleh anak dengan segala perbedaan karakternya. Dengan pertimbangan ini maka kegiatan pendidikan jasmani dirancang sebagai proses dalam pemenuhan kebutuhan anak dalam kehidupan sehari-harinya, kebutuhan kompetitif dalam menghadapi segala tantangan, dan pengisian waktu luangnya. Pada cabang olahraga kompetitif hal tersebut tentu bukan merupakan pertimbangan yang utama, karena yang terpenting pada olahraga kompetitif adalah dikuasainya gerak atau teknik dasar beserta pengembangannya untuk mendukung permainan pada cabang tersebut, sehingga materi disajikan sebagai pemenuhan atas kepentingan itu (materi) atau disebut sebagai *subject/material oriented*.

Pada pendidikan jasmani seluruh kegiatan yang ada di alam semesta yang berupa kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, baik yang dilakukan oleh manusia, binatang, tumbuhan, atau bahkan mesin yang bergerak. Aktivitas yang dapat digunakan sebagai materi gerak dalam olahraga kompetitif adalah terbatas pada teknik-teknik yang ada pada olah yang bersangkutan, atau pada spesifik pada spesialis kecabangannya.

Seluruh anak memiliki tingkat kecepatan yang bervariasi dalam pembelajaran, termasuk di dalamnya pembelajaran penjas. Anak dengan kecepatan pembelajaran yang kurang baik (lamban) harus diperhatikan secara lebih khusus sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan dan pada akhirnya dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Pada olahraga kompetitif, anak yang memiliki kelambanan ini akan ditinggalkan karena hanya

menghambat proses pembelajaran, dan mengganggu pencapaian prestasi tinggi yang diinginkan.

Aturan yang baku diterapkan pada olahraga kompetitif agar terdapat keadilan bagi tim yang melakukan pertandingan dalam situasi yang sama. Pendidikan jasmani tidak harus dilakukan dengan menggunakan pertandingan, melainkan dengan bermain, dengan pembelajaran berkelompok, demonstrasi, dan lain-lain sehingga tidak diperlukan peraturan yang baku sebagaimana olahraga kompetitif.

Dikenal penilaian dengan sistem *gain score* dan *final score* pada suatu proses pembelajaran maupun pelatihan. *Gain score* berarti penilaian yang didasarkan pada pertambahan nilai, yaitu selisih antara hasil penilaian awal dan hasil penilaian akhir yang didapat oleh peserta didik, dan ini yang ditekankan dalam menilai hasil belajar anak. Sedangkan nilai akhir (*gain score*) menjadi penekanan dalam penilaian yang dilakukan pada olahraga kompetitif.

Seluruh peserta didik dalam suatu sekolah wajib mengikuti seluruh proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, sehingga partisipasi dalam penjas disebut sebagai partisipasi wajib. Keikutsertaan anak pada suatu kelompok berlatih cabang olahraga tertentu bersifat *volenteur* atau sukarela.

Perbedaan lain antara penjas dan olahraga kompetitif adalah pada aspek talent scouting, di mana dalam penjas hanya dijadikan sebagai dasar dalam masukan awal (*entry behaviour*) sedangkan pada olahraga kompetitif dijadikan rekomendasi dalam menentukan cabang olahraga spesialis yang akan diikuti oleh anak.

Sehubungan hal di atas sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Abdul Kadir Ateng, dalam mata kuliah azas dan falsafah pendidikan olahraga tentang proposi olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah, adalah sebagai berikut:



Tabel 2. Proporsi Olahraga dan Pendidikan Jasmani

Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
Tujuan	Pendidikan keseluruhan, kepribadian dan emosional	Kinerja motorik (motor performance/kinerja gerak untuk prestasi)
Materi	Child centered (sesuai dengan kebutuhan anak/individualized)	Subject centered (berpusat pada materi)
Teknik gerak	Seluas gerak kehidupan sehari-hari	Fungsional untuk cabang olahraga bersangkutan
Peraturan	Disesuaikan dengan keperluan (tidak dibakukan)	Peraturannya baku (standar) agar dapat dipertandingkan
Anak yang lamban	Harus diberi perhatian ekstra	Ditinggalkan/untuk milih cabang olahraga lain
<i>Talent Scouting</i> (TS)	Untuk mengukur kemampuan awal	Untuk cari atlet berbakat
Latihannya	Mutilateral (latihan yang menyangkut semua otot)	Spesifik
Partisipasi	Wajib	Bebas

Perbedaan pendidikan jasmani yang telah disampaikan oleh Abdul Kadir Ateng, diperkuat oleh Syarifudin, dalam buletin pusat perbukuan, yaitu:

Tabel 3. Perbedaan Pendidikan Jasmani

Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
Tujuan	Program yang dikembangkan sebagai sarana untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan totalitas subjek.	Program yang dikembangkan sebagai sarana untuk mencapai <i>prestasi</i> optimal.
Orientasi	Aktivitas jasmani berorientasi pada kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan subjek	Aktivitas jasmani berorientasi pada suatu program latihan untuk mencapai prestasi optimal

Materi	Materi perlakuan tidak dipaksa-kan melainkan disesuaikan dengan kemampuan anak.	Untuk mencapai prestasi optimal materi latihan cenderung dipaksakan.
Lamanya perlakuan	Lamanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam pendidikan jasmani tiap pertemuan dibatasi oleh alokasi waktu kurikulum. Di samping itu juga disesuaikan dengan kemampuan organ-organ tubuh subjek.	Lamanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam latihan olahrag cenderung tidak dibatasi. Agar individu dapat beradaptasi dengan siklus pertandingan, aktivitas fisik dalam latihan harus dilakukan mendekati kemampuan optimal.
Frekuensi perlakuan	Frekuensi pertemuan belajar pendidikan jasmani dibatasi oleh alokasi waktu kurikulum. Namun demikian diharapkan peserta didik dapat mengulang-ulang kete-rampilan gerak yang dipelajari di sekolah pada waktu senggang mereka di rumah. Diharapkan mereka dapat melakukan pengulangan gerakan antara 2 sampai 3 kali/minggu.	Agar dapat mencapai tujuan, latihan harus dilakukan dalam frekuensi yang tinggi.
Intensitas	Intensitas kerja fisik disesuaikan dengan kemampuan organ-organ tubuh subjek	Intensitas kerja fisik harus mencapai ambang zona latihan. Agar subjek dapat beradaptasi dengan siklus pertandingan kelak, kadang-kadang intensitas kerja fisik dilakukan melebihi kemampuan optimal.



Peraturan	Tidak memiliki peraturan yang baku. Peraturan dapat dibuat sesuai dengan tujuan dan kondisi pembelajaran	Memiliki peraturan permainan yang baku. Sehingga olahraga dapat dipertandingkan dan diperlombakan dengan standar yang sama pada berbagai situasi dan kondisi.
-----------	--	---

Dengan adanya perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga secara konsep, baik yang dikemukakan oleh Abdul Kadir Ateng, dalam perkuliahan, diperkuat oleh Syarifudin. dalam buletin pusat perbukuan, maka secara sistematis dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga akan memiliki perbedaan, hal ini sesuai dengan contoh perbedaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang dikemukakan oleh Syarifudin. dalam buletin pusat perbukuan.

Tabel 4. Contoh Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan Jasmani	Olahraga
<i>Berjalan</i> Pembelajaran berjalan pada pendidikan jasmani ditujukan pada usaha untuk membentuk sikap dan gerak tubuh yang sempurna. Pembelajaran biasanya dilakukan melalui materi baris-berbaris	<i>Berjalan</i> Berjalan pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan berjalan dilakukan dengan secepat-cepatnya melalui teknik dan peraturan yang telah baku
<i>Lari</i> Materi lari pada pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak berlari dengan baik. Berlari dapat dilakukan dalam beberapa teknik; lari zig-zag, lari kijang, lari kuda, dan beberapa teknik lari lainnya	<i>Lari</i> Lari pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan dilakukan untuk mencapai prestasi optimal. Dalam cabang atletik lari dibagi dalam beberapa nomor.

<i>Lompat</i> Materi lompat dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lompat dengan baik. Lompat dapat dilakukan dalam beberapa teknik ; lompat harimau, lompat kodok, dan beberapa teknik lompat lainnya.	<i>Lompat</i> Lompat pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lompat pada cabang atletik dilakukan untuk mencapai prestasi optimal
<i>Lempar</i> Materi lempar dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lempar dengan baik. Melempar dapat dilakukan dengan beberapa teknik; lempar bola, lempar sasaran, dan beberapa teknik lempar lainnya.	<i>Lempar</i> Lempar dalam olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lempar pada cabang atletik dilakukan untuk mencapai prestasi optimal.

2. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Masa Kini

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.



Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

a. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui

internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

b. Fenomena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia

Hingga tahun 2015, pemerintah Indonesia telah mengatur status, jumlah jam pelajaran, standar isi materi, dan standar kompetensi lulusan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) melalui Peraturan Menteri Pendidikan & Kebudayaan (Permendikbud). Dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas pasal 37 dinyatakan bahwa PJOK merupakan salah satu mata pelajaran wajib mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan tingkat menengah atas.

Secara umum rumusan fungsi dan tujuan pendidikan nasional tertulis dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Bab 2 Pasal 3. Fungsi: pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan: untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, mata pelajaran PJOK sebagai bagian integral dari pendidikan memiliki tugas yang unik yaitu menggunakan **“gerak”** sebagai media untuk



membelajarkan siswa.

Kondisi satuan pendidikan nasional yang beragam baik dari segi sarana-parasarana maupun guru PJOK membuat kinerja mata pelajaran PJOK di masing-masing satuan pendidikan juga mencapai tahapan yang berbeda-beda. Jika kondisi satuan pendidikan dilihat dari **"kacamata PJOK"** sudah masuk dalam kategori ideal, wajar kalau mampu mencapai tujuan PJOK secara optimal, dan begitu juga sebaliknya. Hasil survei kondisi PJOK nasional tahun 2006 yang dilaksanakan oleh PDPJOI (Pangkalan Data Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia) Asdep Ordik Kemenegpora RI pada 2.382 satuan pendidikan di 13 kab/ kota, skor rata-rata nasional baru mencapai 520 dari skor maksimal 1.000 (Asdep Ordik Kemenegpora RI, 2006: 1). Hasil ini menunjukkan bahwa kapasitas satuan pendidikan secara nasional dilihat dari 3 kondisi PJOK: sarana-prasarana, guru, dan kinerja dalam kurun waktu 1 tahun terakhir, masih berada 52% dari optimal. Oleh karena itu, wajarlah jika keberadaan mata pelajaran PJOK nasional secara umum belum mampu mewujudkan hasil sesuai dengan tujuannya.

Fenomena **"menyedihkan"** terkait dengan tugas mata pelajaran PJOK begitu mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam laporan riset nasional, seperti:

- 1) Tingkat kebugaran masyarakat kita rata-rata kurang. Data SDI 2006 menyebutkan bahwa 37,40% masuk kategori kurang sekali; 43,90% kurang; 13,55% sedang; 4,07% baik; dan hanya 1,08% baik sekali (Mutohir, dan Maksum, 2007: 111).
- 2) Perilaku menyimpang dikalangan remaja semakin tinggi dan bervariasi. Fenomena penyimpangan perilaku geng motor, tawuran antar pelajar, penggunaan obat terlarang, dan seksual menyimpang masih cukup sering menjadi headline koran nasional. Penelitian di 4 kota (Jakarta, Surabaya, Bandung, dan Medan) menunjukkan bahwa 44% remaja usia 14-18 tahun telah berhubungan badan sebelum menikah (Kompas, 27 Nov 2007).

- 3) Pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) seperti berlama-lama menonton TV, video, play station, dialami sekitar 2/3 anak terutama di negara-negara sedang berkembang (WHO, 2002).
- 4) Masih ada pemahaman dari kalangan internal sekolah bahwa mapel PJOK adalah pelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak (Suherman, 2004).
- 5) Masih sulit dijumpai adanya guru PJOK di sekeliling kita yang kompeten dan sukses mengelola mata pelajarannya, sehingga siswanya menyukai, menghargai dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran dan mengimbas ke pola hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Komnas Penjasor, 2007).

Secara global dapat disimpulkan bahwa pemerintah sudah membuat aturan main terkait pelaksanaan mata pelajaran PJOK, tujuan sudah dirumuskan secara jelas, akan tetapi hasil kinerja masih belum menggembirakan. Khusus dalam pengelola proses pembelajaran, masih banyak diantara guru PJOK yang cukup menyuruh siswanya untuk senam dan lari sebagai bentuk pemanasan, kemudian mengajarkan sedikit teknik dasar dengan suasana yang agak tegang (karena guru analog dengan kedisiplinan dan kekerasan), selanjutnya menyuruh siswa untuk melakukan permainan dan guru hanya duduk di bawah pohon sambil memegang peluit. Tanpa disadari hal ini telah berlangsung generasi demi generasi sehingga tidak terpikir untuk menciptakan atau menggunakan strategi pembelajaran yang lebih menarik, dan lebih menyenangkan namun tetap efektif mencapai tujuan yang diharapkan.

Untuk "mendongkrak" kondisi PJOK nasional yang belum ideal seperti di atas, diperlukan kebijakan dan langkah pengembangan sampai ditingkat satuan pendidikan secara nyata, efektif dan konsisten. Untuk itu kunci dari keberhasilan penjas terletak pada dedikasi oknum itu sendiri yaitu guru PJOK. Guru harus mampu memenuhi tuntutan standar kompetensi guru yang diharapkan dapat mewujudkan tujuh



tujuan PJOK. Dengan adanya Uji Kompetensi Guru (UKG), maka guru mengetahui tolok ukur kompetensi yang dimilikinya. Pemerintah sudah mencanangkan target pada tahun 2015 rata-rata nilai UKG 5,5 dan target tahun 2019 rata-rata nilai UKG 8,0, akan tetapi sampai bulan Oktober 2015 dari 87.699 guru yang sudah mengikuti UKG, 29.938 guru berada pada grade 5, sedangkan jumlah guru yang mencapai pada grade 10 hanya 60 orang. Ini sangat jauh dari harapan. Oleh sebab itu pemerintah berupaya membuat sistem secara bertahap guna peningkatan kompetensi guru yang secara output adalah pada terwujudnya tujuh tujuan PJOK pada peserta didik.

Untuk bisa menjadi tolok ukur perkembangan PJOK masa kini di Indonesia, maka kita juga harus melihat perkembangan PJOK di negara lain yang sudah berkembang. Sistem pendidikan khususny PJOK yang kita lihat adalah di negara Jepang dan Amerika dimana perkembangan negara tersebut di berbagai aspek sudah sangat maju, dimana sistem pendidikan disana bisa mewujudkan sumberdaya manusia yang unggul.

c. Pendidikan Jasmani di Jepang

1) Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga di Jepang

Suatu usaha telah dilakukan untuk menggabungkan pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lain. Minat, kebutuhan dan kemampuan individual mendapatkan perhatian pada waktu anak laki-laki dan perempuan ambil bagian setiap hari dalam pendidikan jasmani. Olahraga, permainan, menari dan bentuk pendidikan di luar gedung sekolah menjadi aktivitas utama. Penekanan diletakkan pada peningkatan kesehatan. Kepribadian, keterampilan gerak dan ketajaman sosial melalui seleksi yang bijaksana. terhadap aktivitas-aktivitas dan metode dalam mengajar. Jepang terkenal dengan gulat dan judonya. Atlet Jepang adalah peserta yang kuat dalam pesta olahraga di Timur Jauh, mereka juga masuk dalam Olympiade. Perenang-perenang

Jepang dikenal luas di dunia dan kehadirannya dalam kompetisi internasional sudah terkenal. Perkembangan program olahraga setelah sekolah dan aktivitas di banyak klub dan organisasi menunjukkan bahwa Jepang akan secara terus menerus menciptakan atlet-atlet terkenal. Jepang telah mengadopsi baseball sebagai olahraga nasional utama dan dalam prosesnya telah mengembangkan beribu-ribu tim amatir dan beberapa tim profesional.

Pendidikan jasmani di Jepang, penekanannya diletakkan pada peningkatan kesehatan, kepribadian, keterampilan gerak dan ketajaman sosial melalui seleksi yang bijaksana, terhadap aktivitas-aktivitas dan metode dalam mengajar. Penyampaian materi pelajaran pendidikan jasmani umumnya menggunakan pendekatan pengajaran terbuka. Maksudnya siswa diberi tugas gerak dan guru hanya bertindak sebagai pembimbing. Sehingga siswa diberi kebebasan untuk berpikir, dan memecahkan masalah. Hal ini memiliki banyak keuntungan, antara lain keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar sehingga meningkatkan kreatifitas siswa sekaligus meningkatkan kemampuan siswa dalam mengembangkan daya nalar.

Dalam memberikan materi, guru tidak terpaku pada kurikulum, guru bebas menentukan materi apa yang akan diberikan sesuai dengan kondisi dan situasi yang diperlukan pada saat itu. Pengelolaan pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar pada umumnya guru memberikan materi secara spesialisasi kepada siswa-siswanya. Hal ini memiliki kelebihan yaitu materi disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan siswa bebas untuk mengembangkannya sesuai dengan keinginannya.

2) Pemilihan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga di Jepang



Berbeda dengan di Indonesia, dalam memberikan materi, sekolah memiliki otonomi untuk dapat mengatur sendiri materi yang akan diajarkan kepada siswa, sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada di sekolah tersebut. Materi pelajaranpun lebih banyak tertuju pada kecabangan (spesialisasi). Dalam mengajarpun guru pendidikan jasmani di Jepang tidak perlu untuk membuat satuan pelajaran atau pun silabus.

3) Alokasi Waktu Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Olahraga di Jepang

Berbeda dengan di Indonesia, alokasi waktu yang disediakan untuk pendidikan jasmani di Jepang adalah dua kali seminggu, yaitu dari pukul 8 pagi sampai 11 siang. Perbedaan waktu tersebut juga disertai dengan kelengkapan sarana dan prasarana yang sangat menunjang terhadap proses belajar mengajar. Sistem penilaian dan evaluasi yang dilakukan oleh guru-guru pendidikan jasmani di Jepang umumnya bersifat penilaian terhadap performa siswa.

4) Sistem Penilaian dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga di Jepang

Dengan demikian penilaian lebih ditujukan pada ukuran profil siswa secara individual. Oleh sebab itu di Jepang nilai yang diberikan kepada siswa tidak dalam bentuk angka, tetapi yang dilihat adalah perubahan secara kualitatif. Jadi yang ditonjolkan adalah seberapa jauh perubahan atau kemajuan yang telah dicapai oleh siswa.

d. Pendidikan Jasmani, *Play* (Bermain) dan *Sport* Di Amerika Serikat

Dalam merumuskan pengertian pendidikan jasmani harus dipertimbangkan dalam hubungan-nya dengan bermain (*play*) dan olahraga (*sport*). Berbagai studi di negara maju telah menelusuri dan mengembangkan konsep bermain dan implikasinya bagi

kesejahteraan-total manusia. Demikian juga dengan studi tentang pendidikan jasmani dan olahraga, tetapi sesungguhnya ketiga istilah itu memiliki perbedaan yang cukup signifikan.

Bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, kerianan, atau kebahagiaan. Dalam budaya Amerika bermain adalah aktivitas jasmani non-kompetitif, meskipun bermain tidak harus berbentuk aktivitas jasmani, secara tidak sengaja telah terjadi keragaman makna olahraga seharusnya dikategorikan sesuai dengan tujuannya, namun demikian sangat memungkinkan terjadinya kerancuan dalam pemaknaan hakiki olahraga. Kerancuan ini terjadi pada pemaknaan konsep bermain dengan konsep olahraga tradisional. Karena itu, disarankan olahraga tradisional tetap saja sebagai kegiatan permainan, dan bukan mengarah pada makna kompetisi atau olahraga.

Sport, jika diartikan sebagai olahraga (ingat: olahraga bisa bermakna ganda, olahraga dalam Bahasa Indonesia, yang berarti membina raga, mengembangkan tubuh agar sehat, kuat, dan atau produktif; dan olahraga dalam pemaknaan konsep *sport*). *Sport* dalam sistem budaya Amerika adalah bentuk aktivitas bermain yang diorganisir dan bersifat kompetitif. Coakley (2001), menyatakan bahwa olahraga memiliki tiga indikator, yaitu: 1) sebagai bentuk keterampilan tingkat tinggi; 2) dimotivasi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik motivasi; dan 3) ada lembaga yang mengatur dan mengelolanya. *Sport* dalam budaya Amerika tidak sama dengan olahraga dalam budaya Indonesia. Karena itu pula, olahraga bukanlah *sport*. Sebagai contoh: cobalah bandingkan ketika: a) sepuluh orang anak bermain sepakbola di suatu halaman serambi swalayan, masing-masing berusaha memasukan bola ke gawang lawan, dengan b) sebelas orang pemain PERSIB bertanding sepakbola melawan sebelas orang pemain PERSIJA. Manakah yang disebut olahraga? Dan manapula yang disebut sebagai kegiatan bermain?



Lebih lanjut, olahraga dalam konteks *sport* adalah keterampilan yang diformalkan kedalam beberapa tingkatan dan dikendalikan oleh aturan atau peraturan yang telah disepakati. Meskipun peraturan tersebut tertulis atau tidak tertulis, tetapi diakui sebagai rujukan bersama dan tidak bisa diubah ketika sedang melakukan olahraga tersebut.

Olahraga tidak dapat diartikan terpisah dari ciri kompetitif-nya. Ketika olahraga kehilangan ciri kompetitifnya, maka aktivitas jasmani itu menjadi bentuk permainan atau rekreasi. Bermain dapat berubah menjadi olahraga, sementara olahraga tidak akan pernah menjadi bentuk bermain; unsur kompetitif menjadi aspek penting pada kegiatan olahraga sebagai *sport*.

Pendidikan jasmani memiliki ciri bermain dan olahraga, tetapi secara eksklusif bukanlah suatu kombinasi yang setara diantara istilah bermain dan olahraga. Seperti sudah dikemukakan pada bagian awal tulisan ini, pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik dan juga aktivitas pendidikan, tetapi baik itu kegiatan bermain atau olahraga (sebagai *sport*), keduanya dapat dimanfaatkan untuk kegiatan proses kependidikan, hampir selalu pengalaman aktivitas jasmani dapat dimanfaatkan untuk pencapaian kepentingan pendidikan.

Bermain, olahraga (*sport*) dan pendidikan jasmani mengandung unsur "gerak insani". Ketiganya dapat dimanfaatkan untuk proses kependidikan. Bermain dapat dimanfaatkan untuk kepentingan relaksasi dan hiburan, tanpa ada dampak pada tujuan pendidikan, seperti juga olahraga muncul bukan diarahkan untuk kepentingan-kepentingan pendidikan. Sebagai contoh: Beberapa atlet profesional (dalam beberapa cabang olahraga) tidak menunjukkan adanya ciri-ciri kependidikan. Sedangkan, ada pula beberapa ahli kependidikan jasmani belum menerapkan olahraga sebagai ciri kehidupannya.

Keragaman dan pendidikan bukanlah sesuatu yang bermakna eksklusif, tetapi semua itu dapat dan harus muncul bersama-sama.

Beragamnya makna olahraga oleh masyarakat menandakan bahwa olahraga memiliki sejuta makna yang dapat diterjemahkan menurut selera dan wawasan pengetahuan masyarakat itu sendiri. Makna yang sangat sederhana adalah aktivitas jasmani. Namun terkadang juga diterjemahkan sebagai bentuk "prestasi" dari penampilan keterampilan tingkat tinggi. Makna olahraga bercampur antara olahraga sebagai aktivitas jasmani, bermain, atau gerak badan, sampai dengan makna olahraga sebagai bentuk "prestasi" tingkat tinggi. Sistem budaya dan kepercayaan kemudian menentukan bahwa olahraga di masyarakat terbagi ke dalam olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Selain itu juga dikenal olahraga kesehatan, olahraga rehabilitasi, dan olahraga tradisional. Hal ini terjadi ditunjang pula oleh nilai-nilai atau keyakinan yang diperoleh, untuk kemudian dikelompokkan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dari keterlibatan masyarakat dalam kegiatan olahraga.

Pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani terjadi dalam dua paradigma. Pertama, pendidikan olahraga yang lebih menekankan pada pemanfaatan olahraga sebagai alat pendidikan. Bersamaan dengan itu pula dapat disebut sebagai pendidikan kedalam olahraga atau sering disebut sebagai "*sport education*". Kedua, paradigma pemanfaatan aktivitas jasmani sebagai ciri dari gerak insani.

Gerak atau aktivitas jasmani dikemas, diorganisasikan, dan diajarkan kepada siswa sehingga diharapkan siswa menjadi terbiasa hidup aktif sepanjang hayat dan mengantarkan siswa memiliki kualitas hidup (terutama fisik) yang lebih baik. Pemanfaatan aktivitas jasmani inilah yang kemudian menyebut penyandang profesinya sebagai "guru pendidikan jasmani." Tetapi, kata olahraga sering mengambil dari istilah "*sport*", yang menuntut pada praktik pelatihan,



pengulangan, atau pemeroleh keterampilan teknik dasar cabang olahraga.

Pemerolehan teknik cabang olahraga ini menuntut siswa berprestasi, sehingga dengan demikian melahirkan sebutan penyandang profesinya adalah “guru olahraga.”

C. Aktivitas Pembelajaran

Langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mempelajari materi pelatihan ini mencakup aktivitas, meliputi:

1. Memahami dan mencermati materi pembelajaran
2. Mendiskusikan materi pelatihan
3. Mengerjakan latihan tugas dan bertukar pengalaman (*sharing*) dalam menyelesaikan latihan/kasus/tugas
4. Membuat rangkuman tentang perbedaan pendidikan jasmani, pendidikan olahraga, dan pendidikan kesehatan serta pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan masa kini

D. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan
 - A. Pendidikan nasional
 - B. Pendidikan jasmani
 - C. Budaya hidup sehat
 - D. Sehat jasmani dan rohani
2. Pengertian pendidikan olahraga adalah ...
 - A. Suatu Aktifitas yang bersifat kompetitif
 - B. Aktifitas pembelajaran jasmani
 - C. Aktifitas motorik-motorik
 - D. Pendidikan jasmani

3. Berikut ini yang menjadi landasan ilmiah dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adalah, kecuali
- A. Biologis
 - B. Psikologis
 - C. Psikomotoris
 - D. Sosiologis
4. Tujuan pendidikan jasmani adalah, kecuali ...
- A. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar.
 - B. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal.
 - C. Mengembangkan nilai-nilai leluhur untuk dibudayakan baik secara kelompok maupun perorangan.
 - D. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
5. Pembelajaran pendidikan jasmani menekankan pada tiga ranah domain, salah satunya adalah...:
- A. Lokomotor
 - B. Non Locomotor
 - C. Motorik
 - D. Psikomotor
6. Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional adalah...
- A. Pengertian pendidikan olahraga
 - B. Pengertian pendidikan kesehatan
 - C. Pengertian pendidikan jasmani
 - D. Tujuan Pendidikan jasmani



7. Ciri-ciri olahraga adalah...
 - A. Bersifat kompetitif
 - B. Orientasi pada uang
 - C. Peraturan bisa dirubah selama kegiatan berlangsung, kecuali kesepakatan
 - D. Teknik bermain terorganisir

8. Seorang guru harus memahami karakteristik dari peserta didik, ini berlandaskan pada ...
 - A. Biologis
 - B. Psikologis
 - C. Psikomotoris
 - D. Sosiologis

9. Berdasarkan tinjauan ada sekitar 10 (sepuluh) tinjauan dalam membedakan mana pendidikan jasmani dan mana olahraga, diantaranya...
 - A. Tujuan
 - B. Aturan
 - C. Motivasi
 - D. Perlakukan

10. Dalam pendidikan jasmani seluruh anak memiliki tingkat kecepatan yang bervariasi dalam pembelajaran, anak dengan kecepatan kurang baik (lamban) harus diperhatikan secara lebih khusus sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan dan pada akhirnya dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Sedangkan pada olahraga anak yang memiliki kelambanan akan ditinggalkan karena hanya menghambat proses pembelajaran, dan mengganggu pencapaian prestasi tinggi yang diinginkan. Perbedaan ini ditinjau dari ...
 - A. Pemanduan bakat
 - B. Pusat orientasi
 - C. Perlakuan
 - D. Jenis aktivitas

E. Rangkuman

Ada tiga hal penting yang menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu (a) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa; (b) Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya; (c) Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Disamping dasar-dasar kepenjasan diatas, perlu kita pelajari landasan-landasan ilmiah pelaksanaan pendidikan jasmani untuk menunjang dalam mendesain dan melaksanakan pembelajaran penjasorkes, minimalnya kita melandaskan dari tiga sudut pandang; (a) Landasan biologis; (b) Landasan psikologis; dan (c) Landasan sosiologis

Dalam mempelajari penjas, maka kita perlu mempelajari pula dasar-dasar pemikiran kepenjasan tentang: (a) Kebugaran dan kesehatan; (b) Keterampilan fisik; (c) Terkuasainya prinsip-prinsip gerak; (d) Kemampuan berpikir; (e) Kepekaan rasa; (f) Keterampilan sosial; dan (g) Kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*)

Setidaknya ada sepuluh perbedaan antara pendidikan jasmani dengan olahraga kompetitif (*sports*), yaitu ditinjau dari tujuan pengembangan, sifat pengembangan, pusat orientasi, jenis aktivitas, perlakuan, penerapan aturan permainan, pertandingan, penilaian, partisipasi, dan pemanduan bakat.

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Pada umpan balik bab sebelumnya mengungkap pentingnya guru PJOK dalam memahami hakikat, tujuan, dan manfaat PJOK sebagai dasar atau landasan dalam mendesain dan melaksanakan pembelajaran PJOK yang efektif dan mencerminkan tujuan pendidikan jasmani.

Pada umpan balik bab ini para guru diajak menyelami lebih dalam tentang azas dan falsafah PJOK sehingga tahu akan pentingnya PJOK dan dapat membedakan mana pendidikan jasmani dan mana pendidikan olahraga serta kondisi PJOK saat ini.



Bagi para guru PJOK yang masih belum paham silakan pelajari kembali bab nya, dah bagi yang sudah paham selamat anda berhasil mempelajari modul ini. Namun tidak ada salahnya kalau para guru mencoba mengeksplorasi media lain yang relevan untuk menambah referensi.

Semoga ini bermanfaat, terutama bagi diri guru sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.

G. Kunci Jawaban

1. A
2. A
3. C
4. C
5. D
6. C
7. B
8. B
9. C
10. B

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

TAHAP-TAHAP PERKEMBANGAN GERAK

A. Tujuan

1. Kompetensi Dasar

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Anda dapat memiliki kecakapan dalam memahami konsep dasar aspek-aspek pembelajaran PJOK, terampil dalam melakukan, dan membelajarkan dengan menerapkan dasar keilmuan, serta memiliki tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi peserta didik dan masyarakat sesuai dengan kebijakan yang berlaku.

2. Indikator Pencapaian Kompetensi

- a. Menjelaskan tahap-tahap perkembangan gerak sesuai dengan usia (Menurut Berbagai Ahli)
- b. Menjelaskan Karakteristik Gerak Anak Sesuai dengan Tahap Perkembangannya

B. Uraian Materi

1. Tahap-Tahap Perkembangan Gerak Sesuai Dengan Usia

Pada dasarnya perkembangan mencakup dua unsur yaitu kematangan dan pertumbuhan. Perkembangan merupakan istilah umum yang merujuk pada kemajuan dan kemunduran yang terjadi hingga akhir hayat. Pertumbuhan merupakan aspek struktural dari perkembangan. Sedangkan kematangan berkaitan dengan perubahan fungsi pada perkembangan manusia.

Perkembangan motorik secara konsep diartikan sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotorik lebih khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi motorik memiliki ruang lingkup yang lebih luas dari pada psikomotorik. Perkembangan



merupakan istilah umum yang mengacu pada kemajuan dan kemunduran yang terjadi hingga akhir hayat. Pertumbuhan adalah aspek struktural dari perkembangan. Sedangkan kematangan berkaitan dengan perubahan fungsi pada perkembangan. Dengan demikian, perkembangan meliputi semua aspek dari perilaku manusia, dan hasilnya dipisahkan kedalam periode usia. Dukungan pertumbuhan terhadap perkembangan sepanjang hidup merupakan sesuatu yang berarti.

Perkembangan motorik adalah suatu perubahan dalam perilaku gerak yang memperlihatkan interaksi dari kematangan makhluk dan lingkungannya. Perkembangan motorik merupakan perubahan kemampuan gerak dari bayi sampai dewasa yang melibatkan berbagai aspek perilaku dan kemampuan gerak. Aspek perilaku dan perkembangan motorik saling mempengaruhi satu sama lain.

Perkembangan motorik dapat didefinisikan sebagai perubahan dalam perilaku gerak yang merefleksikan interaksi dari kematangan organisme dan lingkungannya. Perkembangan motorik lebih memperhatikan pada gerak yang dihasilkan (*movement product*). Perkembangan motorik juga lebih menekankan pada proses gerak (*movement process*). Beberapa pakar berpendapat bahwa perkembangan motorik juga dapat didefinisikan sebagai perubahan kompetensi atau kemampuan gerak dari mulai masa bayi (*infancy*) sampai masa dewasa (*adulthood*) serta melibatkan berbagai aspek perilaku manusia.

Siswa Sekolah Menengah Atas berada diantara usia 15 tahun sampai 18 tahun. Pada usia ini anak Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada periode adolesensi, dimana pertumbuhan berlangsung sangat pesat karena dipengaruhi oleh kerja hormonal. Pada masa adolesensi ditandai dengan perkembangan seksualitas remaja, yaitu dapat dilihat dengan ciri seks primer dan seks sekunder. Ciri seksualitas primer dibedakan melalui jenis kelamin, yaitu pria dan wanita. Pada remaja pria ditandai dengan berfungsinya organ reproduksi, seperti adanya mimpi

basah. Hal ini terjadi akibat testis mulai memproduksi sperma. Sperma yang telah dikeluarkan karena pada kantungnya telah penuh. Sementara pada remaja putri ditandai dengan adanya peristiwa menstruasi (*menarche*) yang menandai bahwa seseorang siap untuk hamil.

Ciri-ciri seks skunder pada laki-laki ditandai dengan berubahnya otot-otot tubuh, lengan, dada, paha, dan kaki tumbuh lebih kuat dibandingkan pada masa sebelumnya. Terjadi perubahan suara, kulit menjadai lebih kasar dan pori-pori meluas sedangkan pada remaja putri ditandai dengan membesarnya pinggul, buah dada, dan puting susu semakin menonjol. Terjadinya perubahan suara ketika dibandingkan dengan suara masa anak-anak menjadi lebih merdu (*melodious*). Kelenjar keringat menjadi lebih aktif.

Pada umumnya siswa SMA tidak jauh berbeda dengan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Namun pada usia SMA kemampuan motoriknya sudah mulai meningkat jika dibandingkan dengan siswa SMP. Kemampuan dalam melakukan gerakan pada umumnya sudah lebih baik, oleh karena pemahaman mereka tentang gerak sudah lebih baik termasuk mengetahui cara untuk melakukan gerakan dari awalan, *impact*, dan juga akhiran gerakan agar hasil dapat lebih efektif dan efisien. Dengan demikian gerakan siswa SMA sudah terlihat padu dan menarik.

Perubahan-perubahan dalam penampilan gerak pada masa adolesensi cenderung mengikuti perubahan-perubahan dalam ukuran badan, kekuatan, dan fungsi fisiologis. Perubahan-perubahan dalam hal penampilan keterampilan gerak dasar antara pria dan wanita semakin meningkat. Anak laki-laki terus mengalami peningkatan yang berarti sedangkan pada wanita menunjukkan peningkatan yang tidak begitu mencolok/signifikan dan bahkan menurun setelah umur menstruasi. Hal tersebut dapat diamati melalui beberapa kegiatan, seperti lari, lompat jauh tanpa awalan, dan aktivitas fisik lainnya. Anak perempuan akan



mengalami hasil maksimal dalam lari pada usia 13 tahun yaitu masa SMP dan mengalami sedikit peningkatan pada usia selanjutnya. Kecepatan pertumbuhan pada laki-laki mampu memberikan keuntungan dalam ukuran dan bentuk tubuh, kekuatan, dan fungsi fisiologis yang memberikan kemudahan dalam melakukan aktivitas fisik selama masa adolesensi.

Koordinasi gerak pada anak laki-laki pada awal pubertas mengalami perubahan sedikit sekali, tetapi setelah itu perkembangannya semakin cepat. Sedangkan pada anak perempuan tidak berkembang setelah umur 14 tahun. Kelincahannya kurang baik dibandingkan dengan wanita muda atau anak-anak, tetapi gerakan akrobatik yang memerlukan keseimbangan statis dan kontrol, wanita dewasa lebih dapat menjaga posisinya.

Dalam hal peningkatan keterampilan gerak masa sebelum adolesensi dan pada masa adolesensi merupakan peningkatan penampilan gerak, seperti lari cepat, lari jarak jauh, lompat tinggi, dan aktivitas fisik lainnya. Peningkatan secara kuantitatif dalam peningkatan dalam penampilan gerak sebelum masa adolesensi sampai adolesensi yaitu: lari (*running*), lompat (*jumping*) dan lempar (*throwing*). Sebagian besar penelitian menyebutkan bahwa usia untuk belajar gerak yang paling tepat adalah masa sebelum adolesensi. Sebagian besar keterampilan dasar dan minat terhadap keterampilan gerak ditemukan pada usia 12 tahun atau sebelumnya. Masa kanak-kanak merupakan waktu untuk belajar keterampilan dasar, sedangkan masa adolesensi merupakan masa penyempurnaan dan penghalusan serta mempelajari berbagai macam variasi keterampilan gerak.

Masa adolesensi merupakan masa yang paling baik untuk pengembangan secara optimal kesehatan seseorang yang berhubungan dengan kesegaran jasmani. Pengembangan yang terjadi merupakan perubahan-perubahan dalam peningkatan luasnya otot dan ukuran badan pada semua jenis kelamin. Latihan yang berfungsi untuk

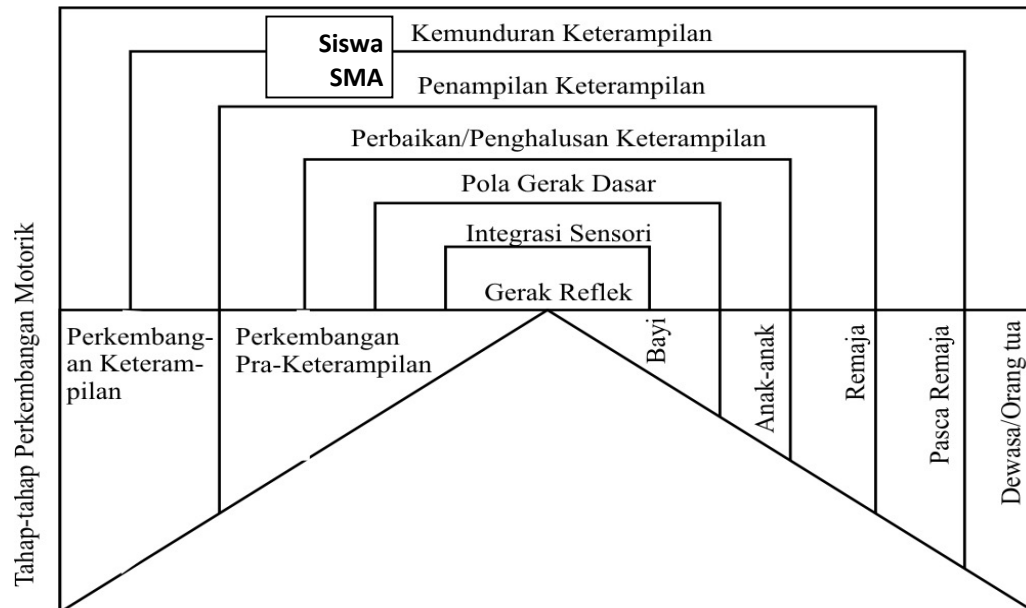
peningkatan daya tahan paru dan jantung lebih baik dimulai sejak awal, dan peningkatan pada masa adolesensi lebih tinggi jika dibandingkan dengan masa dewasa, dengan kata lain fungsi kardiovaskuler berkembang lebih cepat dengan melakukan latihan pada masa adolesensi.

Perkembangan gerak sangat penting dalam perkembangan keterampilan anak secara keseluruhan. Perkembangan gerak anak dibagi jadi dua komponen, yaitu:

a. Perkembangan Perbaikan/Penghalusan Gerak Dasar

Tahap perkembangan fisik pada masa remaja adalah pengembangan perbaikan/penghalusan gerak dasar. Harrow (1972: 52) mengemukakan bahwa gerak dasar merupakan pola gerak yang *inheren* yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks, yang meliputi (a) gerak lokomotor; (b) gerak non lokomotor; dan (c) gerak manipulatif.

Pate, Mc Clenaghan, dan Rotella (1979: 185), mengemukakan bahwa urutan rangkaian perkembangan motorik dapat digunakan model tahap-tahap. Perkembangan motorik dapat dibagi menjadi dua periode utama, yaitu: (a) tahap pra keterampilan; dan (b) tahap keterampilan.



Gambar 1. Tahap-tahap Pencapaian Perilaku Motorik.

Kaitannya dengan anak remaja, maka perkembangan motorik usia remaja pada perbaikan/penghalusan gerak dasar dalam “tahap keterampilan”. Tahap ini terdiri dari urutan perkembangan motorik, yaitu:

- 1) Gerak refleks dan integrasi sensori, yang berkembang pada masa bayi; dan
- 2) Perkembangan gerak dasar, yang berkembang pada masa kanak-kanak;
- 3) Menuju kesempurnaan gerak melalui perbaikan/penghalusan gerak dasar (kelanjutan dari teori: Pae, Rotella, dan McClenaghan, 1979: 185).

Permulaan dari pola gaya berjalan yang meningkat menandai permulaan perkembangan pola gerak dasar. Pola lari, melompat, melempar, menangkap dan memukul diperbaiki dari gerakan awal

yang tidak teratur ke dalam pola yang teratur dan keterampilan tinggi. Pada masa kanak-kanak awal melewati beberapa tingkatan yang jelas dapat diamati dalam memperoleh kematangan dan pola gerak yang efisien.

Perkembangan gerak selama dua tingkatan pertama (gerak refleks dan integrasi sensori) sangat tergantung pada proses kematangan. Kemajuan yang terjadi disebabkan sebagai akibat bertambahnya usia dan tidak terlalu tergantung dari pengalaman anak. Tingkatan pola gerak dasar menandai peralihan yang cepat dari perkembangan yang berdasarkan kematangan menuju suatu proses yang sangat tergantung pada pembelajaran.

Pengalaman gerak selama masa kanak-kanak awal tampaknya sangat mempengaruhi kualitas perkembangan. Pada masa ini anak dapat diberi kegiatan yang sangat bervariasi. Variasi pengalaman yang luas membantu anak dalam mengembangkan dasar yang kuat untuk memperbaiki keterampilan olahraga yang akan datang. Spesialisasi dini selama periode ini seringkali mengakibatkan perkembangan kemampuan khusus hanya menyangkut kegiatan itu saja dan mengalahkan semua keterampilan yang lain. Pendekatan ini mempunyai pengaruh negatif pada pengembangan pelaku yang serba bisa (Pate, Rotella, dan McClenaghan, 1979: 204).

b. Pola Gerak Dasar

1) Keterampilan Lokomotor (*Locomotor skills*)

Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang dari hasil dari tingkat kematangan tertentu, namun latihan dan pengalaman juga penting untuk mencapai kecakapan yang matang. Keterampilan lokomotor misalnya berlari cepat, mencongklang, meluncur, dan melompat lebih sulit dilakukan



karena merupakan kombinasi dari pola-pola gerak dasar yang lain. Keterampilan lokomotor membentuk dasar atau landasan koordinasi gerak kasar (*gross skill*) dan melibatkan gerak otot besar.

2) Keterampilan Nonlokomotor (*Non Locomotor skills*)

Keterampilan nonlokomotor disebut juga keterampilan stabilitas (*stability skill*), didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat, misalnya gerakan berbelok-belok, menekuk, mengayun, bergoyang. Kemampuan melaksanakan keterampilan ini paralel dengan penguasaan keterampilan lokomotor.

3) Keterampilan Manipulaif (*Manipulative skills*)

Keterampilan manipulatif didefinisikan sebagai keterampilan yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki. Ada dua klasifikasi keterampilan manipulatif, yaitu (1) keterampilan reseptif (*receptive skill*); dan (2) keterampilan propulsif (*propulsive skill*). Keterampilan reseptif melibatkan gerakan menerima objek, misalnya menangkap, menjerat, sedangkan keterampilan propulsif bercirikan dengan suatu kegiatan yang membutuhkan gaya atau tenaga pada objek tertentu, misalnya melempar, memukul, menendang.

Walaupun sebagian besar keterampilan manipulatif menggunakan tangan dan kaki, tetapi bagian-bagian tubuh yang lain juga dapat digunakan. Manipulasi terhadap objek tertentu mengarah pada koordinasi mata-tangan dan mata-kaki yang lebih baik, terutama penting untuk gerakan-gerakan yang mengikuti jalan atau alur (*tracking*) pada tempat tertentu.

Keterampilan manipulatif merupakan dasar-dasar dari berbagai keterampilan permainan (*game skill*). Gerakan yang memerlukan tenaga, seperti melempar, memukul, dan menendang dan gerakan menerima objek, seperti menangkap merupakan keterampilan yang penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan berbagai jenis bola. Gerakan melambungkan atau mengarahkan objek yang melayang, seperti bola voli merupakan bentuk keterampilan manipulatif lain yang sangat penting. Kontrol terhadap suatu objek yang dilakukan secara terus menerus, seperti menggunakan tongkat atau simpai juga merupakan aktivitas manipulatif.

c. Klasifikasi Keterampilan gerak

Pengklasifikasian keterampilan gerak dapat dibuat berdasarkan beberapa sudut pandang, berikut ini disajikan beberapa klasifikasi keterampilan gerak:

- 1) Berdasarkan kecermatan gerak
- 2) Perbedaan titik awal dan titik akhir
- 3) Stabilitas lingkungan

Uraian mengenai tiap klasifikasi tersebut adalah sebagai berikut:

1) Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan

Keterampilan gerak dapat dikaji berdasarkan kecermatan pelaksanaannya. Kecermatan pelaksanaan gerakan dapat ditentukan antara lain oleh jenis otot-otot yang terlibat. Ada gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan jenis otot-otot halus.

Berdasarkan kecermatan gerakan atau jenis otot-otot yang terlibat, keterampilan gerak dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

(a) Keterampilan gerak agal (*gross motor skills*)

Keterampilan gerak agal adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot besar sebagai basis



utama gerakan, contohnya antara lain keterampilan gerak loncat tinggi dan lempar lembing.

Pada keterampilan gerak agal diperlukan keterlibatan bagian-bagian tubuh secara keseluruhan, sedang pada keterampilan gerak halus hanya melibatkan sebagian dari anggota badan yang digerakan oleh otot-otot halus.

(b) Keterampilan gerak halus (*fine motor skills*)

Keterampilan gerak halus adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot halus sebagai basis utama gerakan. contohnya antara lain adalah keterampilan gerak menarik pelatuk senapan dan pelepasan busur dalam memanah.

2) Klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan titik akhir

Apabila diperlukan, gerakan keterampilan ada yang dengan mudah dapat diketahui bagian awal dan bagian akhir dari gerakannya, tetapi ada juga yang susah diketahui. Dengan karakteristik seperti itu, keterampilan gerak dapat dibedakan menjadi 3 kategori, yaitu:

a) Keterampilan gerak diskret (*discrete motor skill*)

Keterampilan gerak diskret adalah keterampilan gerak di mana dalam pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas titik awal dan titik akhir dari gerakan. Contohnya adalah gerakan berguling kedepan satu kali. titik awal gerakan adalah pada saat pelaku berjongkok dan meletakkan kedua telapak tangan dan tengkuknya ke matras, sedangkan titik akhirnya adalah pada saat pelaku sudah dalam keadaan jongkok kembali.

b) Keterampilan gerak serial (*serial motor skill*)

Keterampilan gerak serial adalah keterampilan gerak diskret yang dilakukan beberapa kali secara berlanjut. Contohnya gerakan berguling ke depan beberapa kali.

c) Keterampilan gerak kontinyu (*continuous motor skill*)

Keterampilan gerak kontinyu adalah keterampilan gerak yang tidak dapat dengan mudah ditandai titik awal dan akhir dari gerakannya. Contohnya adalah keterampilan gerak bermain tenis atau permainan olahraga lainnya. Di sini titik awal dan akhir tidak mudah untuk diketahui karena merupakan rangkaian dari bermacam-macam rangkaian gerakan.

Pada keterampilan gerak kontinyu, untuk melaksanakannya lebih dipengaruhi oleh kemauan sipelaku dan stimulus eksternal. dibandingkan dengan pengaruh bentuk gerakannya sendiri. Misalnya pada saat menggiring bola, yang menentukan adalah keadaan bola dan maunya si pelaku untuk menggiringnya, sedang bentuk gerakannya sendiri dapat berubah-ubah atau tidak berpaku pada bentuk gerakan tertentu yang baku.

3) Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan

Di dalam melakukan suatu gerakan keterampilan, ada kalanya pelaku menghadapi kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah ada kalanya berubah-ubah. Berdasarkan keadaan kondisi lingkungan seperti itu, gerakan keterampilan dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

a) Keterampilan tertutup (*closed skill*)

Keterampilan tertutup adalah keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah, dan stimulus gerakannya timbul dari dalam diri si pelaku sendiri. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan mengguling pada senam lantai, dalam gerakan ini pelaku memulainya setelah siap untuk melakukannya, akan bergerak berdasarkan apa yang direncanakannya.

b) Keterampilan Terbuka (*open skill*)

Keterampilan terbuka adalah keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah, dan pelaku bergerak menyesuaikan



dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya. Perubahan kondisi lingkungan dapat bersifat temporal dan bisa bersifat spesial. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan memukul bola yang dilambungkan. Dalam gerakan ini pelaku memukul bola dengan menyesuaikan dengan kondisi bolanya agar pukulanya mengena. Pelaku dipaksa untuk mengamati kecepatan, arah, dan jarak bola; kemudian menyesuaikan pukulanya.

d. Pengembangan Belajar Gerak

Pendekatan yang digunakan adalah “Metode Guru Merancang dan Memprogram Sendiri”. Metode ini dilatarbelakangi oleh asumsi bahwa salah satu fungsi guru adalah sebagai perancang (*designer*), pembuat program (*programmer*), dan pengembang (*developer*) program pembelajaran. Guru diharapkan mampu merencanakan program pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi anak, tempat, maupun kondisi lain yang dapat mempengaruhi pembelajaran. Fungsi guru tersebut masih dirasakan sangat lemah, karena guru cenderung berfungsi sebagai pekerja (*worker*), bukan sebagai pembuat program pembelajaran.

Fungsi guru sebagai pekerja cenderung kurang kreatif, kurang berkembang, dan bersifat statis, karena hanya mengandalkan apa yang ada. Sebaliknya, fungsi guru sebagai perancang atau pembuat program cenderung lebih kreatif dan dinamis.

Dalam menyusun program latihan fisik atau pengembangan gerak harus mempertimbangkan komponen-komponen, yaitu (1) tujuan; (2) tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak (kemampuan gerak); (3) komponen fisik; dan (4) disesuaikan dengan dunia anak (metode).

1) Penentuan Tujuan

Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan mengembangkan aspek psikomotor atau fisik, tetapi juga aspek

kognitif dan afektif. Menentukan tujuan yang dimaksud adalah menentukan hasil atau sasaran yang ingin dicapai atau ingin ditingkatkan.

Ada dua tujuan yang dapat dirumuskan, yaitu (1) tujuan utama (*main effect*); dan (2) tujuan penyerta (*nurturant effect*). Tujuan utama berkaitan dengan aspek psikomotor atau fisik, yaitu keterampilan gerak dan unsur-unsur fisik (kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan unsur fisik lainnya). Tujuan penyerta berkaitan dengan dampak atau pengaruh yang diakibatkan karena melakukan aktivitas fisik, seperti unsur-unsur kerjasama, menghargai orang lain, mengendalikan diri, sportif, pemecahan masalah, dan lain-lain.

2) Penyusunan program

Dilihat dari sudut tingkat pertumbuhan dan perkembangan, anak usia antara 6 - 12 tahun memiliki tingkat kemampuan gerak dasar dan dilanjutkan usia 13 - 15 serta usia 16 - 18 dalam rangka pembentukan pada Pendidikan jasmani. Oleh karena itu, penyusunan program aktivitas fisik anak harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan tersebut. Secara umum gambaran perbedaan antar peserta didik harus dijadikan landasan untuk penyusunan program pengembangan pola gerak dasar. Setiap peserta didik mempunyai kemampuan yang berbeda-beda untuk mempelajari gerakan keterampilan.

Perbedaan kemampuan terjadi terutama karena kualitas fisik yang berbeda-beda, dan perbedaan kualitas fisik terjadi karena pengalaman yang berbeda-beda. Setiap peserta didik tidak ada yang makan makanan yang sama, tidak ada yang melakukan aktivitas dengan kondisi yang sama, tidak ada yang beristirahat dengan kondisi yang sama, tidak ada yang mengalami sakit dengan derajat yang sama, dan sebagainya.



Kondisi yang unik pada setiap peserta didik mengakibatkan terjadinya kemampuan yang berbeda-beda.

Perbedaan individu bukan hanya yang berkaitan dengan unsur fisik, tetapi juga dalam aspek psikologis. Tidak ada satupun peserta didik yang mempunyai watak atau sifat kepribadian dan tingkat kecerdasan yang sama dengan peserta didik lain, termasuk anak kembar sekalipun. Yang ada hanya kemirip-miripan dan bukan sama persis satu dengan yang lainnya.

Dengan kenyataan bahwa tidak seorangpun peserta didik yang sama satu dengan yang lainnya baik dalam aspek fisik ataupun aspek psikologis, maka pada dasarnya setiap orang memerlukan perlakuan yang berbeda-beda didalam proses pembelajaran agar masing-masing dapat mencapai hasil yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki, prinsip ini berlaku juga dalam proses belajar gerak.

Di dalam proses belajar mengajar gerak penjasorkes di sekolah, di mana pada umumnya seorang guru harus mengajar peserta didik yang jumlahnya kadang-kadang 40 bahkan lebih, tentunya tidak memungkinkan bagi guru untuk memberikan perlakuan kepada peserta didik dengan program yang berbeda-beda. Pada umumnya, dalam kondisi seperti itu guru memberikan perlakuan atau kondisi belajar berdasarkan kemampuan rata-rata peserta didik. Bagi yang mempunyai kemampuan di atas rata-rata materi pelajaran yang kurang memberikan beban atau tantangan sesuai tujuan pembelajaran maka materi ajar dapat dikuasai dengan mudah, juga sebaliknya, bagi peserta didik dengan kemampuan dibawah rata-rata, materi ajar yang diberikan dapat terasa berat sehingga menjadi sulit untuk dikuasai atau sulit untuk mencapai kemajuan.

3) Analisis Kemampuan Gerak

Kemampuan fisik dapat tercermin dalam komponen fisik yang terdiri dari daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, Kelentukan, keseimbangan, komposisi tubuh dan kordinasi. Kemampuan gerak dasar meliputi, kemampuan gerak lokomotor, stabilitas dan gerak manipulasi. Masing-masing kemampuan gerak ini memiliki unsur-unsur yang berbeda, dari komponen kemampuan gerak tersebut, kemudian diidentifikasi, dianalisis, dan dipilih yang disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.

Demikian juga untuk komponen fisik perlu diidentifikasi, dianalisis, dan dipilih yang disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Setelah komponen kemampuan gerak dan kemampuan fisik diidentifikasi, dianalisis, dan dipilih, maka langkah selanjutnya dikembangkan dalam bentuk program pelajaran yang disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.

4) Metode Sirkuit

Menantang anak melalui aktivitas sirkuit keterampilan merupakan cara yang sangat baik untuk mendorong dan meningkatkan keterlibatan di dalam rentang keterampilan dan aktivitas yang luas. Sirkuit keterampilan dikarakteristikan dengan (1) berbagai pos yang terpisah; (2) tiap pos memerlukan keterampilan yang berbeda untuk anak; dan (3) menyiapkan sebuah tempat, tempat bermain atau di dalam ruangan atau gedung. Pos-pos tersebut dirancang untuk mendorong partisipasi maksimum dan peningkatan individu.

Sebanyak pos yang diperlukan dapat disiapkan, dengan 12 pos sebagai jumlah maksimum yang disarankan. Anak harus bekerja di dalam kelompok yang berisi 2 atau 3 anak agar supaya tiap anak memperoleh tingkat keterlibatan yang tinggi dalam keterampilan tertentu. Dalam aktivitas-aktivitas tertentu



memerlukan pasangan, agar kelompok yang berisi 3 anak, memastikan bahwa tiap anak memiliki giliran dengan pasangannya. Rentang waktu yang disarankan untuk tiap pos 50 detik, diikuti dengan istirahat atau interval 10 detik. Salah satu cara yang efektif untuk mengatur pelaksanaan sirkuit ini adalah dengan menyusun, misalnya sebuah tape musik, yaitu 50 detik dengan musik, 10 detik tanpa musik, 50 detik dengan musik, 10 detik tanpa musik, dan seterusnya. Dengan cara ini anak akan mengetahui kapan bergerak dan kapan bersiap-siap untuk melakukan pada pos selanjutnya. Anak harus diberi penjelasan secukupnya mengenai cara pelaksanaan.

Sirkuit keterampilan merupakan bentuk aktivitas yang dapat dilakukan kapan saja dan untuk cabang olahraga apa saja. Konsep sirkuit bukan merupakan hal yang baru. Guru dapat menggunakan sirkuit ini dalam mengajar/melatih.

2. Karakteristik Gerak Anak Sesuai dengan Tahap Perkembangannya

Pemahaman terhadap tahap dan prinsip-prinsip perkembangan sangat membantu Anda sebagai seorang guru Pendidikan Jasmani. Terkait dengan tahap perkembangan menurut Gallahue, karakteristik gerak anak dapat diidentifikasi sebagai berikut:

a. Tahap Gerakan Refleksif

Gerakan yang pertama kali dilakukan oleh janin bersifat refleksif. Refleks adalah gerakan yang bersifat tidak sengaja yang membentuk dasar tahap perkembangan motorik. Gerak refleksif pada janin dan bayi yang baru lahir dianggap sebagai fase pertama dari perkembangan motorik. Perilaku refleksi dikendalikan subkortikal. Gerak ini muncul lebih dahulu dan bekerja bersama-sama dengan perkembangan gerak awal (Abdul Kadir Ateng, 1992:128).

Macam gerak refleks; refleksif sederhana (contoh: bayi mencari dan menyusu) dan refleksif postural adalah bentuk kedua dari gerakan

tanpa disengaja/ kelihatannya disengaja (contoh: menggenggam pada tangan).

b. Tahap Gerakan Kasar

Tahap Hambatan Refleks (tahap hambatan refleks pada tahap pergerakan dasar mungkin dianggap sebagai permulaan kelahiran) dan tahap Pra-awas (setelah berumur sekitar 1 tahun, anak-anak mulai melakukan ketelitian dan pengawasan terhadap gerakan mereka).

c. Tahap Gerakan Dasar

Kemampuan gerakan dasar pada anak-anak merupakan hasil pertumbuhan tahap perkembangan dasar pada bayi. Tahap perkembangan motorik tersebut adalah; tahap awal, (menyajikan tujuan pertama anak-anak ketika berusaha untuk menampilkan kemampuan dasar), tahap dasar, (meliputi kontrol yang lebih besar dan koordinasi ritme gerakan dasar yang lebih baik), tahap dewasa/ matang), (karakteristik gerakan efisien, terkoordinasi dan terkontrol).

d. Tahapan Gerakan Khusus

Pada tahap ini sudah terbentuk dasar keterampilan stabilitas, lokomotor dan manipulasi yang sudah di kombinasi dan kolaborasi dengan beberapa jenis keterampilan. Kemampuan gerakan khusus adalah perkembangan dari fase gerakan dasar. Selama fase ini, gerakan menjadi alat yang diterapkan pada berbagai kegiatan gerakan yang kompleks untuk hidup sehari-hari, seperti rekreasi dan kegiatan olahraga. Ini adalah masa-ketika stabilitas lokomotor mendasar dan keterampilan manipulatif secara progresif yang disempurnakan, digabungkan dan diuraikan untuk digunakan dalam situasi yang semakin menuntut. Tingkat keterampilan pada gerakan khusus tergantung pada berbagai tugas individu dan faktor lingkungan seperti: waktu reaksi, kecepatan gerakan, tipe tubuh, tinggi badan, kebiasaan dan tekanan dari teman sebaya. Fase gerakan khusus memiliki tiga tahapan yaitu:



1) Tahap Transisi

Di sekitar tahun ketujuh atau kedelapan mereka, anak-anak umumnya memasuki tahap keterampilan gerakan transisi, selama masa transisi, individu mulai untuk menggabungkan dan menerapkan keterampilan-keterampilan gerakan dasar untuk kinerja keterampilan khusus dalam olahraga dan kegiatan rekreasi, berjalan diatas jembatan tali, lompat tali dan bermain sepak bola adalah contoh keterampilan transisi umum.

2) Tahap Aplikasi

Dari sekitar usia 11 sampai 13 tahun, perubahan yang menarik terjadi dalam pengembangan menjadi keterampilan individu. Selama tahap sebelumnya, kemampuan anak terbatas pada kemampuan kognitif, kemampuan afektif dan pengalaman dikombinasikan dengan keinginan alami untuk menjadi aktif. Pada tahap aplikasi, peningkatan kecanggihan kognitif memperluas basis pengalaman yang memungkinkan individu untuk belajar banyak dan membuat keputusan partisipasi berdasarkan berbagai tugas indikator tersendiri dan faktor lingkungan.

3) Tahap Pemanfaatan Seumur Hidup

Tahap pemanfaatan seumur hidup dari fase perkembangan motor khusus dimulai sekitar 14 tahun dan berlanjut sampai dewasa. Tahap pemanfaatan seumur hidup merupakan puncak dari proses perkembangan motorik dan ditandai dengan penggunaan perbendaharaan gerakan yang diperoleh seumur hidup. Faktor-faktor seperti waktu yang tersedia, uang, peralatan, fasilitas, keterbatasan fisik dan mental mempengaruhi tahap ini. Antara lain, tingkat partisipasi seseorang akan tergantung pada bakat, kesempatan, kondisi fisik, dan motivasi pribadi.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Baca dengan hati-hati, terutama dengan berbagai macam bentuk konsep gerak dan tahap perkembangan yang akan dijadikan bahan pertimbangan dalam pembelajaran

2. Diskusikan dengan teman kelompok Anda, klasifikasi bentuk gerak dan bagaimana upaya pembelajaran yang sesuai
3. Simulasikan berbagai macam gerakan menurut klasifikasinya dan susun dalam sebuah tahapan pembelajaran

D. Latihan/ Kasus/ Tugas

Tanpa harus menengok lagi bahan bacaan pada materi, coba jawab beberapa soal berikut:

1. Sebutkan ada berapa macam gerak dasar, jelaskan dan berikan contohnya.
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan klasifikasi gerak berdasarkan kecermatan gerak
3. Bagaimana langkah-langkah dalam menyusun sebuah program pembelajaran gerak? Jelaskan dengan singkat

E. Rangkuman

Pendidikan jasmani dalam satu ranah yang menjadi tujuannya adalah domain psikomotor. Untuk dapat memahami hal ini, seorang guru pendidikan jasmani harus memahami secara seksama tentang konsep gerak-gerak dasar yang harus dikuasai oleh siswa. Selain itu guru harus juga menguasai tahapan perkembangan gerak dari peserta didik. Dengan demikian seorang guru akan mempunyai dasar ilmiah yang jelas dalam menyusun pembelajarannya terkait dengan tujuan untuk membelajarkan gerak pada seorang peserta didik. Ketidak pahaman seorang guru terhadap konsep-konsep dasar gerak dan tahapan penguasaan serta langkah pembelajarannya, tidak hanya akan menjadikan proses pembelajarannya tidak bermakna bagi siswa. Lebih jauh, implikasi proses pembelajarannya justru bisa menimbulkan hal yang kurang diinginkan (negatif) bagi seorang peserta didik.

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Dengan membaca uraian materi di kegiatan pembelajaran ini, seyogyanya Anda sudah dapat mengerjakan soal tanpa harus melihat lagi uraian materi.



Seandainya belum dan masih ada kebingungan, Anda harus membaca kembali dengan seksama jabaran materi. Diskusikan dengan teman untuk menambah pemahaman Anda dan lengkapi dengan sumber referensi lain yang menunjang.

G. Kunci Jawaban

1. Macam gerak dasar, yaitu:
 - a. Lokomotor, yaitu: keterampilan berpindahnya individu dari satu empat ke tempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang dari hasil dari tingkat kematangan tertentu, namun latihan dan pengalaman juga penting untuk mencapai kecakapan yang matang.
Contoh: berlari cepat, mencongklang, meluncur, dan melompat
 - b. Non lokomotor, yaitu gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat
Contoh: gerakan berbelok-belok, menekuk, mengayun, bergoyang.
 - c. Manipulatif, yaitu keterampilan yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki.
Contoh: melempar, memukul, menendang.
2. Klasifikasi gerak berdasarkan kecermatan gerak adalah keterampilan gerak berdasarkan kecermatan pelaksanaannya. Kecermatan pelaksanaan gerakan dapat ditentukan antara lain oleh jenis otot-otot yang terlibat. Ada gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan jenis otot-otot halus.
3. Langkah-langkah dalam menyusun sebuah program pembelajaran gerak adalah program aktivitas fisik anak harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. Dengan kenyataan bahwa tidak seorangpun peserta didik yang sama satu dengan yang lainnya baik

dalam aspek fisik ataupun aspek psikologis, maka pada dasarnya setiap orang memerlukan perlakuan yang berbeda-beda didalam proses pembelajaran agar masing-masing dapat mencapai hasil yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki, prinsip ini berlaku juga dalam proses belajar gerak.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

PENGEMBANGAN INSTRUMEN PENILAIAN III

A. Tujuan

1. Kompetensi Dasar

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini Anda dapat memahami tentang perumusan indikator pencapaian kompetensi, perumusan kisi-kisi instrumen penilaian pengetahuan, keterampilan, sikap, dan kebugaran, perumusan instrumen sesuai kisi-kisi pengetahuan, keterampilan, sikap, dan kebugaran, mensimulasikan penggunaan instrumen penilaian pengetahuan, keterampilan, sikap, dan kebugaran.

2. Indikator Pencapaian Kompetensi

- Merumuskan indikator pencapaian kompetensi
- Merumuskan kisi-kisi instrumen penilaian pengetahuan, keterampilan, sikap, dan kebugaran
- Merumuskan instrumen sesuai kisi-kisi pengetahuan, keterampilan, sikap, dan kebugaran
- Mensimulasikan penggunaan instrumen penilaian pengetahuan, keterampilan, sikap, dan kebugaran

B. Uraian Materi

1. Perumusan Indikator Pencapaian Kompetensi

Indikator merupakan penanda pencapaian KD yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan, potensi daerah dan dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan/atau dapat diobservasi.

Dalam mengembangkan indikator perlu mempertimbangkan (a) tuntutan kompetensi yang dapat dilihat melalui kata kerja yang digunakan dalam KD; (b) karakteristik mata pelajaran, peserta didik, dan sekolah; (c) potensi dan kebutuhan peserta didik, masyarakat, dan lingkungan/daerah.

Dalam mengembangkan pembelajaran dan penilaian, terdapat dua rumusan indikator, yaitu (a) indikator pencapaian kompetensi yang dikenal sebagai indikator yang terdapat dalam RPP; dan (b) indikator penilaian yang digunakan dalam menyusun kisi-kisi dan menulis soal yang dikenal sebagai indikator soal.

a. Fungsi Indikator

Indikator memiliki kedudukan yang sangat strategis dalam mengembangkan pencapaian kompetensi dasar. Indikator berfungsi sebagai berikut:

- 1) Pedoman dalam mengembangkan materi pembelajaran
Pengembangan materi pembelajaran harus sesuai dengan indikator yang dikembangkan. Indikator yang dirumuskan secara cermat dapat memberikan arah dalam pengembangan materi pembelajaran yang efektif sesuai dengan karakteristik mata pelajaran, potensi dan kebutuhan peserta didik, sekolah, serta lingkungan.
- 2) Pedoman dalam mendesain kegiatan pembelajaran
Pengembangan desain pembelajaran hendaknya sesuai dengan indikator yang dikembangkan, karena indikator dapat memberikan gambaran kegiatan pembelajaran yang efektif untuk mencapai kompetensi. Indikator yang menuntut kompetensi dominan pada aspek prosedural menunjukkan agar kegiatan pembelajaran dilakukan tidak dengan strategi *ekspositori* melainkan lebih tepat dengan strategi *discovery-inquiry*.
- 3) Pedoman dalam mengembangkan bahan ajar
Bahan ajar perlu dikembangkan oleh guru guna menunjang pencapaian kompetensi peserta didik. Pemilihan bahan ajar



yang efektif harus sesuai tuntutan indikator sehingga dapat meningkatkan pencapaian kompetensi secara maksimal.

- 4) Pedoman dalam merancang dan melaksanakan penilaian hasil belajar

Indikator menjadi pedoman dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi hasil belajar. Rancangan penilaian memberikan acuan dalam menentukan bentuk dan jenis penilaian, serta pengembangan indikator penilaian

b. Mekanisme Pengembangan Indikator

Pengembangan indikator harus mengakomodasi kompetensi yang tercantum dalam KD. Indikator dirumuskan dalam bentuk kalimat dengan menggunakan kata kerja operasional. Rumusan indikator sekurang-kurangnya mencakup dua hal yaitu tingkat kompetensi dan materi yang menjadi media pencapaian kompetensi. Kata kerja operasional pada indikator pencapaian kompetensi aspek pengetahuan dapat mengacu pada ranah kognitif taksonomi Bloom, aspek sikap dapat mengacu pada ranah afektif taksonomi Bloom, aspek keterampilan dapat mengacu pada ranah psikomotor taksonomi Bloom seperti pada tabel berikut.

Tabel 5. Kata Kerja operasional Ranah Kognitif

Mengingat	Memahami	Menerapkan	Menganalisis	Mengevaluasi	Mengkreasi
Mengenali	Menafsirkan	Melaksanakan	Menguraikan	Memutuskan	Merancang
Mengingat kembali	Meringkas	Menggunakan	Membandingkan	Memilih	Membangun
Membaca	Mengklasifikasikan	Menjalankan	Mengorganisir	Mengkritik	Merencanakan
Menyebutkan	Membandingkan	Melakukan	Menyusun ulang	Menilai	Memproduksi
Mengurutkan	Menjelaskan	Mempraktikan	Mengubah struktur	Menguji	Menemukan
Menjelaskan	Menjabarkan	Memilih	Mengerangkakan	Membenarkan	Membaharui
Mengidentifikasi	Menghubungkan	Menyusun	Menyusun outline	Menyalahkan	Menyempurnakan
Menamai	mengeneralisasi	Memulai	Mengintegrasikan	Merekomendasikan	Memperkuat
Menempatkan		Menyelesaikan	Membedakan		Memperindah
Mengulangi		Mendeteksi	Menyamakan		Menggubah
Menuliskan		Mentabulasi			Mengkonstruksi
		Menghitung			

Tabel 6. Kata Kerja Operasional Ranah Afektif

Menerima	Merespon	Menghargai	Mengorganisasikan	Karakterisasi Berdasarkan Nilai-nilai
Mengikuti	Mengompromikan	Mengasumsikan	Mengubah	Membiasakan
Menganut	Menyenangi	Meyakini	Menata	Mengubah perilaku
Mematuhi	Menyambut	Meyakinkan	Mengklasifikasikan	Berakhlak mulia
Meminati	Mendukung	Memperjelas	Mengombinasikan	Mempengaruhi
	Menyetujui	Memprakarsai	Mempertahankan	Mengkualifikasi
	Menampilkan	Mengimani	Membangun	Melayani
	Melaporkan	Menekankan	Membentuk pendapat	Membuktikan
	Memilih	Menyumbang	Memadukan	memecahkan
	Mengatakan		Mengelola	
	Memilah		Menegosiasi	

Tabel 7. Kata Kerja Operasional Ranah Psikomotorik

Meniru	Manipulasi	Presisi	Artikulasi	Naturalisasi
Menyalin	Kembali	Menunjukkan	Membangun	Mendesain
Mengikuti	membuat	Melengkapi	Mengatasi	Menentukan
Mereplikasi	Membangun	Menunjukkan	Menggabungkan	Mengelola
Mengulangi	Melakukan	Menyempurnakan	koordinat	
Mematuhi	Melaksanakan	Mengkalibrasi	Mengintegrasikan	
	Menerapkan	Mengendalikan	Beradaptasi	
			Mengembangkan	
			Merumusan	
			Memodifikasi	

Perumusan indikator pada Kurikulum 2013 Indikator untuk KD yang diturunkan dari KI-1 dan KI-2 dirumuskan dalam bentuk perilaku umum yang bermuatan nilai dan sikap yang gejalanya dapat diamati sebagai dampak pengiring dari KD pada KI-3 dan KI-4. Indikator untuk KD yang diturunkan dari KI-3 dan KI-4 dirumuskan dalam bentuk perilaku spesifik yang dapat diamati dan terukur.

2. Perumusan Kisi-kisi dan Instrumen Penilaian Pengetahuan, Keterampilan, Sikap, dan Kebugaran

a. Instrumen Penilaian Sikap

Instrumen penilaian sikap disusun untuk dapat digunakan secara mandiri oleh peserta didik, teman sebaya, orangtua, maupun guru. Pada prinsipnya secara garis besar penilaian sikap



diarahkan untuk mengungkap tanggung jawab peserta didik terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain (*personal and social responsibility*). Pada konteks kurikulum 2013 diarahkan untuk menilai kompetensi inti I (sikap spiritual) dan kompetensi inti II (sikap sosial). Berikut adalah contoh pengembangan instrument penilaian sikap.

1. Menyusun kisi-kisi penilaian sikap, misalnya sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab dalam konteks permainan bola besar. Kisi-kisi ini sekaligus dapat dijadikan sebagai instrument penilaian.

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	T	BT
1. Disiplin	Hadir tepat waktu		
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran		
	Selesai tepat waktu		
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan		
	Mau memberi umpan ketika bermain		
	Mau menjadi penjaga bola		
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan		
	Tidak mencari cari kesalahan teman		
	Mengerjakan tugas yang diterima		

Keterangan:

T : Tampak

BT : Belum Tampak

2. Menggunakan instrumen penilaian

Guru, peserta didik yang bersangkutan (*self assessment*), rekan sebaya (*peer assessment*) memberi tanda conteng (V) pada kolom BS (baik sekali), B (baik), C (Cukup), dan K

(kurang) sesuai dengan kondisi obyek pengamatan untuk guru dan pasangan atau yang dirasakan sendiri oleh peserta didik.

3. Memaknai hasil

Dari kisi dan instrument tersebut, guru dapat memberikan simpulan akhir bahwa “secara umum ketiga sikap peserta didik terlihat **“jelaskan kondisi sesuai hasil pengamatan”** namun demikian pada aspek **“disiplin/ kerja sama/ tanggung jawab”** perlu ditingkatkan.

b. Instrumen Penilaian Pengetahuan

Pengetahuan yang akan dinilai pada pembelajaran PJOK berdasarkan pendapat Baufard dan Wall dalam Allen W Burton (1998: 149) meliputi pengetahuan deklaratif (*declarative knowledge*) berupa pengetahuan yang bersifat fakta tentang peraturan, hukum, prinsip-prinsip latihan dan lainnya. Pengetahuan ini dapat diukur melalui *paper and pencils test*, dan interviu. Sedangkan pengetahuan lain adalah pengetahuan prosedural yang berkenaan dengan bagaimana keterampilan dilakukan (*how do thing*), tahapan serta langkah-langkahnya. Pengetahuan ini menurut Thomas & Thomas dapat diukur dengan melalui tes lisan dan tulis, serta penampilan fisik secara aktual (*actual physical performance*).

Berikut adalah contoh pengembangan instrumen penilaian pengetahuan:

1) Menyusun kisi-kisi instrumen penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	No Soal	Pen-skoran
1.	Menentukan variasi dan kombinasi teknik	a. Menyebut jenis-jenis teknik dasar	C-1	1	1	Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap



	dasar permainan bola besar	yang dapat divariasikan dan dikombinasikan				Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		b. Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar	C-3	1	2	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		c. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besar (contoh; sepakbola)	C-3	1	2	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
2.						

2) Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrumen penilaian dalam bentuk soal uji tulis, sebagai berikut:

- a) Ada berapakah teknik dasar yang dapat kalian kombinasikan dalam permainan bola besar (contoh sepakbola)? Sebutkan jenis-jenis teknik dasar tersebut!
- b) Sebut dan jelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan permainan bola besar (contoh sepakbola)!
- c) Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besar (contoh; sepakbola)!

3) Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 soal X 11 = 33) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

Contoh : $8 / 11 \times 100$

Nilai Peserta Didik : **72,72**

c. Instrumen Penilaian Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak yang dikenal dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan meliputi gerak awal pada usia dini (*early movement milestone*), keterampilan gerak dasar (*fundamental movement skill*), dan keterampilan gerak khusus (*specialized movement skill*). Namun, berdasarkan Davis dan Burton terbagi ke dalam keterampilan memindahkan posisi tubuh (*locomotion*), keterampilan menggerakkan obyek atau berbagai benda (*locomotion on object*), keterampilan dalam menggunakan berbagai anggota tubuh di tempat (*propulsion*), keterampilan menerima benda lain (*reception*), dan kemampuan merubah posisi anggota tubuh dan tubuh terhadap benda lain (*orientation*).



Selain itu juga dijelaskan perpaduan berbagai keterampilan tersebut berupa permainan.

Penyusunan instrument penilaian keterampilan gerak semestinya didasarkan pada jenis (*category*) gerak berdasarkan pengaruh lingkungan (terbuka (*open loop skill*), tertutup (*close loop skill*)), berdasarkan akhirnya gerakan (tunggal/ terpenggal (*descret*), berkelanjutan (*serial*), dan berulang (*continuum*). Selain itu keterampilan juga dapat didasarkan pada otot yang digunakan gerak dengan otot halus (*fine motor skill*) dan gerak dengan menggunakan otot besar/ kasar (*gross motor skill*).

Di dalam penilaian keterampilan gerak perlu pula diperhatikan unsur yang dinilai, yaitu proses gerak (*movement process*) bukan “penilaian proses” yaitu bagaimana suatu gerakan dilakukan atau sering disebut teknik gerak, dan hasil gerakan (*movement product*) atau keluaran gerak (*output movement*). Hasil gerak ini dapat diukur seberapa jauh dan tinggi peserta didik melompat, seberapa cepat peserta didik dapat berlari dalam jarak 50 meter, berapa kali peserta didik dapat melakukan *passing* bawah bolavoli dalam kurun waktu satu menit, dan seterusnya. Semua jenis penilaian dapat dilakukan, namun demikian sangat tergantung dengan kompetensi yang harus diperoleh oleh peserta didik. Selain itu, mengacu pada penilaian otentik berbasis kinerja, berbagai penilaian terhadap keterampilan tersebut dapat lebih bermakna ketika dilakukan dalam suasana permainan yang sesungguhnya.

Berikut adalah contoh pengembangan instrument penilaian keterampilan gerak jenis (*category*) keterampilan tunggal/ terpenggal (*descret*):

- a. Instrumen keterampilan proses gerak
 - 1) Menyusun kisi-kisi instrumen penilaian keterampilan proses gerak

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikkan keterampilan dasar permainan bola besar dengan kontrol yang baik (<i>contoh passing bawah bolavoli</i>)	a. Posisi dan sikap awal	1. Kedua kaki dibuka selebar satu setengah bahu 2. Badan agak condong ke depan, berat badan antara kedua kaki 3. Kedua lengan dan tangan relaks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah datangnya bola	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		b. Pelaksanaan gerakan	1. Kedua atau salah satu kaki dilangkahkan untuk menyesuaikan dengan letak bola 2. Badan agak condong ke depan, berusaha meletakkan bola di tengah badan 3. Kedua lengan disatukan di depan pinggang dan diayun ke depan atas hingga setinggi dada 4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
		c. Posisi dan sikap akhir	1. Kedua kaki dikembalikan terbuka selebar satu setengah bahu 2. Badan kembali agak condong ke depan, dan berat badan antara kedua kaki 3. Kedua lengan dan tangan	Skor 4, jika seluruh uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 3, jika tiga uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 2, jika hanya dua



No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Pen-skoran
			kembali relaks di samping badan 4. Pandangan mata ke arah lepasnya bola	uraian gerak dilakukan dengan benar Skor 1, jika hanya satu uraian gerak dilakukan dengan benar
2.				

2) Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk lembar pengamatan, sebagai berikut:

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
2.	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		
3.	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki		
		b. Badan		
		c. Lengan dan tangan		
		d. Pandangan mata		

Atau dapat disederhanakan menjadi:

No	Nama Peserta Didik	Posisi/ Sikap Awal				Pelaksanaan Gerak				Posisi/ Sikap Akhir				Jumlah Skor
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1.	Budi Santosa													
2.	Roji													
3.	Suherman													
....		...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	

- 3) Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 Indikator Esensial X 4 = 12) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : $P / \text{Max} \times 100$

Contoh : $9 / 12 \times 100$

Skor Keterampilan Proses Gerak Peserta Didik: **75**

b. Instrumen keterampilan produk gerak

1) Keterampilan produk gerak secara terpisah

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian produk gerak keterampilan dasar passing bawah dilakukan peserta didik sendiri selama 30 detik dengan lambungan bola minimal setinggi 242 sentimeter dengan cara:

- Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola;
- Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memasing bola setinggi 242 sentimeter;



- Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh peserta didik;
- Jumlah ulangan passing yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Kriteria Pen-skoran

Perolehan Passing		Kriteria Skor	Status
Putera	Puteri		
>30 kali	25	10	Sangat Baik
22 – 29 kali	18 24	90	Baik
14 – 21 kali	13 17	80	Cukup
7 – 13 kali	6 12	70	Kurang
<7 kali	<6	60	Kurang Sekali

Contoh: Peserta didik putera melakukan passing bawah sebanyak 20 kali, sehingga skor yang diperoleh adalah 80.

2) Keterampilan produk gerak secara terpadu pada permainan

Penilaian terhadap keterampilan produk gerak dapat pula dilakukan melalui penerapan keterampilan tersebut pada permainan yang sesungguhnya, sehingga diperoleh persentasi keberhasilan antara jumlah passing benar yang dilakukan dengan kesempatan yang diperoleh untuk melakukan passing.

Contoh, jika seorang peserta didik bermain bolavoli kemudian mendapatkan kesempatan melakukan

passing sebanyak 10 kali, dan 8 kali dilakukan dengan benar, maka skor yang diperoleh adalah $8/10 \times 100\% = 80\%$.

Mengolah skor keterampilan proses gerak dan skor keterampilan produk gerak menjadi skor akhir
Dari perolehan tersebut dapat diolah skor akhir:

Skor Keterampilan Proses Gerak Peserta Didik: 75

Skor Keterampilan Produk Gerak: 80

Untuk memperoleh skor akhir, perlu diberikan pembobotan sesuai dengan tujuan akhir dari pembelajaran (contoh 70% untuk skor keterampilan proses gerak, dan 30% untuk skor keterampilan produk gerak), maka skor akhir keterampilan produk gerak adalah:

$$75 \times 70\% = 52,50 \text{ ditambah dengan}$$

$$80 \times 30\% = 24,00 \text{ sama dengan } 76,50$$

d. Instrumen Penilaian Kebugaran Jasmani

Penilaian terhadap unsur kebugaran jasmani peserta didik didasarkan pada komponen yang ada di dalamnya. Brian Mackenzie dalam *The Nine Key Elements of Fitness* (2005:iii) mengemukakan bahwa para pakar latihan telah mengidentifikasi sembilan elemen kunci dalam kebugaran, yaitu: kekuatan (*strength*), daya (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan otot lokal (*local muscle endurance*), daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan kekuatan (*strength endurance*), koordinasi (*co-ordination*). Sedangkan kebugaran jasmani menurut Nieman (2011:25) memiliki dua komponen yang masing-masing kemudian dibagi dalam beberapa sub komponen. Komponen tersebut adalah: a. Kebugaran jasmani yang terkait



dengan kesehatan (*health related physical fitness*) yang meliputi daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. b. Kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (*skill related physical fitness*) berupa koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, dan kelincahan.

Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani sangat beragam sesuai dengan komponen dan cara pengukurannya. Salah satu contoh instrument yang sudah sangat dikenal adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Namun demikian, berikut dicontohkan salah satu instrument yang dapat dipakai untuk mengukur salah satu komponen kebugaran jasmani.

1) Mengukur indeks massa tubuh (IMB) atau *body mass indeks (BMI)*

IMT dihitung dari massa badan (M) dan kuadrat tinggi atau *height* (H), atau $IMT = M/H \times H$, di mana M adalah massa badan dalam kg, dan H adalah tinggi badan dalam meter. BMI sebagai alat bantu untuk menyatakan seseorang terlalu kurus, ideal, di atas ideal, gemuk, dan obesitas. Berdasarkan BMI assessment oleh NHS Direct (2011); <http://www.nhs.uk/livewell/loseweight/pages/bodymassindex.aspx>, tabel tersebut adalah sebagai berikut:

BMI	Status
< 18.5	Kurus
18.5 - 24.9	Ideal
25 - 29.9	Melebihi berat ideal
30 - 39.9	Kegemukan
> 39.9	Obesitas

Berikut adalah contoh penghitungan indeks ini; jika tinggi badan seseorang adalah 1,82 meter, maka bilangan pembaginya akan menjadi $1,82 \times 1,82 = 3,3124$. Jika berat badan seseorang 70,5 kg, $(70,5 / 3,3124)$ maka IMT nya adalah 21,3 sehingga peserta didik dapat dikatakan memiliki indeks massa tubuh *ideal*.

2) Mengukur derajat kebugaran jasmani secara umum dari *McCloy*

Tes kebugaran jasmani dengan *McCloy* ini mempersyaratkan testee untuk melakukan serangkaian kegiatan berupa *pull ups*, *press ups*, *squat thrusts*, *squat jumps*, dan *sit ups*. Instrumen ini digunakan untuk melihat perkembangan kebugaran jasmani peserta didik dari waktu ke waktu secara personal, sehingga untuk menentukan norma atau derajat kebugaran jasmani peserta didik perlu dilakukan penetapan norma oleh guru sesuai dengan rata-rata kemampuan peserta didiknya.

Pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani ini dilakukan secara berangkaik dan terus menerus dengan tahap-tahap yang telah ditentukan. Pada setiap pergantian kegiatan diberikan jeda waktu selama tiga menit untuk memberi kesempatan testee melakukan pemulihan. Perlu dipastikan, seluruh peserta didik dapat melakukan secara benar setiap gerakan agar pelaksanaan pengukuran tidak terganggu masalah teknis, dan data yang diperoleh valid.

Berikut adalah prosedur dan langkah pelaksanaan tes tersebut:

- a) Testee melakukan pemanasan kurang lebih selama 10 menit
- b) Testee melakukan *Pull Ups* (dagu melewati palang) sebanyak



- c) yang mampu ia lakukan
- d) Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee
- e) Testee **istirahat** selama tiga (3) menit
- f) Testee melakukan *Press Ups* sebanyak yang mampu ia lakukan
- g) Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee
- h) Testee **istirahat** selama tiga (3) menit
- i) Asisten tes memberikan aba-aba “GO” dan memencet *stopwatch* tanda dimulai *Squat Thrusts*
- j) Testee melakukan *Squat Thrusts* sebanyak-banyaknya selama 1 menit
- k) Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee
- l) Testee **istirahat** selama tiga (3) menit
- m) Asisten tes memberikan aba-aba “GO” dan memencet *stopwatch* tanda dimulai *Squat Jumps*
- n) Testee melakukan *Squat Jumps* sebanyak-banyaknya selama 1 menit
- o) Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee
- p) Testee **istirahat** selama tiga (3) menit
- q) Asisten tes memberikan aba-aba “GO” dan memencet *stopwatch* tanda dimulai *Sit Ups*
- r) Testee melakukan *Sit Ups* sebanyak-banyaknya selama 2 menit

Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee. Peralatan yang diperlukan oleh tester dan asisten tes adalah matras rata yang tidak licin, papan gantung untuk melakukan *pull ups*, *stopwatch*, dan berbagai alat tulis. Skor derajat kebugaran jasmani atau *The*

Physical Fitness Index (P.F.I.) adalah hasil penjumlahan seluruh pengulangan dari lima item tes dibagi lima (5).

3. Simulasi Penggunaan Instrumen Pengetahuan, Keterampilan, Sikap, dan Kebugaran

Untuk dapat menguasai setiap topik yang ada pada buku ini, Saudara diminta untuk melakukan kajian terhadap berbagai dokumen yang terkait dengan implementasi kurikulum di sekolah, melakukan proses berfikir reflektif, berdiskusi, identifikasi berbagai permasalahan, curah pendapat, melakukan simulasi, dan praktik menyusun berbagai dokumen yang ditagihkan. Lakukan simulasi penggunaan instrumen penilaian pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran pada proses pembelajaran PJOK di kelas anda.

C. Aktivitas Pembelajaran

Langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mempelajari materi pelatihan ini mencakup aktivitas individu, meliputi :

1. Memahami dan mencermati materi pembelajaran
2. Mendiskusikan materi pelatihan
3. Mengerjakan latihan tugas dan bertukar pengalaman (*sharing*) dalam menyelesaikan latihan/kasus/tugas
4. Membuat rangkuman tentang perumusan indikator pencapaian kompetensi, perumusan kisi-kisi dan instrumen penilaian, dan simulasi penyusunan instrumen penilaian.

D. Latihan/ Kasus/ Tugas

Buatlah kisi-kisi dan instrumen penilaian pengetahuan, sikap, keterampilan dan kebugaran sesuai pembelajaran PJOK yang sedang berjalan pada semester ini dikelas anda.

E. Rangkuman

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan



motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Aspek-aspek penilaian dalam PJOK meliputi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Penilaian psikomotorik pada permainan PJOK pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan penilaian aktivitas gerak lain pada pembelajaran pendidikan jasmani.

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Pada umpan balik kegiatan pembelajaran ini melalui perumusan indikator pencapaian kompetensi sebagai dasar penilaian pembelajaran, Anda dapat mencoba mengembangkan indikator sesuai dengan kompetensi yang diajarkan. Setelah merumuskan indikator pencapaian kompetensi, langkah selanjutnya Anda dapat merumuskan kisi-kisi instrumen penilaian kognitif, keterampilan, sikap, dan kebugaran, dilanjutkan dengan pembuatan instrumen penilaian kognitif, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani.

Bagi Anda yang masih belum paham silakan pelajari kembali kegiatan pembelajaran ini kembali dan bagi yang sudah paham selamat Anda berhasil mempelajari modul ini. Namun tidak ada salahnya kalau Anda mencoba mengeksplorasi media lain yang relevan untuk menambah referensi. Semoga ini bermanfaat, terutama bagi diri guru sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.

G. Kunci Jawaban

Contoh kisi kisi dan instrumen penilaian masing masing kelas peserta

KEGIATAN PEMBELAJARAN 4

PEMBELAJARAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA (RITMIK)

A. Tujuan

1. Kompetensi Dasar

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Anda dapat mengidentifikasi kompetensi dasar dan indikator aktivitas gerak berirama (ritmik), materi aktivitas gerak berirama (ritmik) I (pola gerak dasar dan irama), materi aktivitas gerak berirama (ritmik) II (langkah dan ayunan lengan), materi aktivitas gerak berirama (ritmik) III (rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan), dan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran aktivitas senam di Sekolah Menengah Pertama (SMP)

2. Indikator Pencapaian Kompetensi

- a. Mengidentifikasi Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik).
- b. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) I (Pola Gerak Dasar dan Irama).
- c. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) II (Langkah dan Ayunan Lengan).
- d. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) III (Rangkaian Gerak Langkah dan Ayunan Lengan).
- e. Mengidentifikasi Perencanaan, Pelaksanaan, dan Penilaian Pembelajaran Aktivitas Senam.

B. Uraian Materi

1. Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) di SMP

Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dirancang dengan seksama dan teliti untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik,



pengetahuan, dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif. Pendidikan jasmani yang ada di sekolah terutama dalam pembelajarannya harus diatur untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, psikomotor, kognitif, dan afektif bagi setiap siswa.

Salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani adalah mencapai tujuan membantu siswa mengembangkan gaya hidup aktif secara fisik, sehat dan memiliki motivasi untuk menjadikan aktivitas jasmani sebagai bagian dari kehidupannya. Sebagai bentuk pengalaman yang terencana, pembelajaran pendidikan jasmani memberikan jalan untuk mengembangkan gaya hidup aktif bagi anak, seperti dinyatakan bahwa: *“physical education may be the only opportunity for all school-aged children to learn about the comprehensive health benefits of physical activity and the necessary motor and behavior management skills to effectively participate in a variety of sports, physical activities, and exercises”* (Chen; Ennis, 2004: 329-338).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah satu-satunya kesempatan untuk siswa belajar tentang kesehatan secara komprehensif serta memperoleh manfaat dari berbagai aktivitas jasmani, olahraga dan latihan melalui berbagai model pembelajaran yang disusun berdasarkan tujuan kurikulum.

Konsekuensi logisnya adalah tersedianya seperangkat peralatan juga metode yang memungkinkan proses pembelajaran penjasorkes sehingga dapat berjalan dengan baik. Salah satu yang mendukung adalah kemampuan guru penjasorkes dalam mengelola kelasnya dengan menyajikan pembelajaran yang dimodifikasi secara unik, menarik, inovatif dan kreatif dan dilaksanakan dalam bentuk permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan tujuan pembelajaran.

Karakteristik Kurikulum 2013 adalah adanya keseimbangan antara sikap, pengetahuan, dan keterampilan untuk membangun *soft skills* dan *hard skills* peserta didik dari mulai jenjang SD, SMP, SMA/ SMK, dan PT

seperti yang diungkapkan Marzano (1985) dan Bruner (1960). Pada jenjang SD ranah attitude harus lebih banyak atau lebih dominan dikenalkan, diajarkan dan atau dicontohkan pada anak, kemudian diikuti ranah skill, dan ranah knowledge lebih sedikit diajarkan pada anak. Hal ini berbanding terbalik dengan membangun *soft skills* dan *hard skills* pada jenjang PT. Di PT ranah knowledge lebih dominan diajarkan dibandingkan ranah *skills* dan *attitude*. Kompetensi dasar dirumuskan untuk mencapai kompetensi inti. Rumusan Kompetensi Dasar dikembangkan dengan memperhatikan karakteristik peserta didik, kemampuan awal, serta ciri dari suatu mata pelajaran. Kompetensi dasar dibagi menjadi empat kelompok sesuai dengan pengelompokan kompetensi inti sebagai berikut:

- 1) Kelompok 1: kelompok kompetensi dasar sikap spiritual dalam rangka menjabarkan KI-1;
- 2) Kelompok 2: kelompok kompetensi dasar sikap sosial dalam rangka menjabarkan KI-2;
- 3) Kelompok 3: kelompok kompetensi dasar pengetahuan dalam rangka menjabarkan KI-3;
- 4) Kelompok 4: kompetensi dasar keterampilan dalam rangka menjabarkan KI-4.

Penjabaran lengkap mengenai kompetensi dasar per jenjang kelas dan per mata pelajaran dapat dilihat dalam lampiran Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 58 Tahun 2014 tentang Kurikulum SMP.

2. Materi Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) I (Pola Gerak Dasar dan Irama)

Menurut Sayuti Syahara (2004) bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana mereka dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada anak untuk



dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak. Setiap anak diberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi anak. Wall dan Murray (1984) dalam Agus Mahendra (2008) mengidentifikasi tiga tahapan transformasi gerak, yaitu:

Tahapan 1. Gerak untuk kepentingan gerak itu sendiri, maksudnya mengembangkan kesadaran kesenangan anak dalam bergerak dan ini memerlukan perhatian yang khusus.

Tahapan 2. Pusat perhatiannya yang berpengalaman estetika, maksudnya gerakan-gerakan anak sehari-hari ditransformasi ke dalam satu bentuk yang mempunyai makna baru bagi anak dan perlu diarahkan dalam suatu gerak yang indah.

Tahapan 3. Menuntaskan transisi dari keseharian ke dalam gerakan artistik, dengan tujuan memberi bentuk, menciptakan struktur tarian serta menampilkan rangkaian gerak,

Gerakan-gerakan dasar perlu dikenalkan kepada siswa beserta pengembangannya, antara lain adalah:

a. Gerak Lokomotor

- 1) Berjalan, adalah gerakan kaki secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan lantai. Berat tubuh dipindahkan dari tumit kearah bola kaki kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Gerakan berjalan ini dengan berbagai variasi.
- 2) Berlari, adalah gerakan kaki yang cepat secara bergantian, kedua kaki meninggalkan tanah sebelum salah satu kaki bertumpu kembali. Gerakan lari ini dengan berbagai variasi.

b. Gerak Non lokomotor

1. Goyangan, dilakukan oleh salah satu bagian tubuh.
2. Ayunan, gerakan ayunan keseluruhan maksudnya tidak hanya menggerakkan salah satu bagian tubuh saja, melainkan seluruh tubuh terlibat.
3. Mengkerut/menekuk dan meregang/meluruskan. Mengkerut

adalah gerakan mengontraksikan otot yang menyebabkan bagian badan melipat ke arah dalam atau membulat, menekuk, membengkok, sedangkan meregang adalah kontraksi otot yang menyebabkan badan atau bagian-bagiannya membuka, melebar ke arah luar.

4. Putaran, adalah berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros dengan satu atau dua kaki, satu atau dua lutut, pantat, punggung maupun perut.

c. Keterampilan Manipulatif.

- 1) Melempar, adalah keterampilan satu atau dua tangan yang digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu.
- 2) Menangkap, adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu atau dua tangan.

Gerak dasar dapat dilakukan tanpa menggunakan alat maupun dengan menggunakan alat. Alat yang dipergunakan dalam gerakan itu banyak manfaatnya, seperti dikemukakan oleh Sumanto dan Sukiyo (1991: 143) bahwa fungsi alat yang dipergunakan dalam latihan adalah untuk meningkatkan taraf kesukaran, keindahan, kevariasian, dan kegairahan melakukannya.

3. Materi Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) II (Langkah dan Ayunan Lengan)

a. Gerak Langkah Kaki

Ada tujuh gerakan dasar dalam teknik gerak langkah kaki, adapun gerakan-gerakan lain yang ada dan banyak digunakan dalam senam aerobik merupakan gerakan-gerakan pengembangan dari teknik gerak langkah kaki *marching*, dari sekian banyak gerakan-gerakan yang digunakan dalam senam aerobik masing-masing teknik gerak langkah kaki ada yang bisa dilakukan tidak dengan lompatan dan ada juga yang dapat dilakukan dengan lompatan,



pada modul ini diharapkan Anda mengerti dan mampu melakukan akan bentuk-bentuk gerakan, apakah suatu teknik gerak langkah kaki dapat dilakukan hanya dengan *low impact* saja atau *high impact* saja atau suatu gerakan bisa dilakukan dengan gerakan *low* dan *high impact*, juga bagaimana kita mampu untuk menaikkan intensitas latihan menggunakan teknik gerak kaki yang ada. Adapun ketujuh teknik gerak dasar kaki tersebut adalah;

1) *Marching*

Adalah gerakan jalan di tempat dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, lutut ditekuk 90 derajat, setiap kaki yang mendarat atau menyentuh lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir ke tumit. Gerakan *marching* ini dilakukan hanya dengan *low impact*.



Gambar 2. Gerakan *marching*

2) *Jogging*

Gerakan *jogging* ini ditandai dengan menggerakkan atau menekukkan kaki ke arah bokong, dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke bawah, gunakan persendian engkel dan lutut yang menjadi tumpuan sebagai peredam gerakan. Gerakan *jogging* ini dilakukan hanya dengan *high impact*



Gambar 3. Gerakan *jogging*

3) *Kicking*

Gerakan *kicking* dalam senam aerobik berbeda dengan teknik gerakan dalam olahraga lainnya seperti *kicking* pada permainan sepak bola atau olahraga bela diri, teknik *kicking* dalam senam aerobik adalah dengan mengayun tungkai dalam keadaan lurus setinggi pinggang atau lebih. Gerakan *kicking* ini dilakukan dengan *low impact high intensity* karena gerakan ini cukup banyak menguras tenaga, apalagi kalau melakukannya menggunakan teknik *high kick*.



Gambar 4. Gerakan *kicking*



4) *Skiping*

Teknik gerak kaki ini merupakan gabungan dari gerakan *jogging* dan *kicking*, gerakan ini ditandai dengan awalan seperti *jogging*, yaitu adanya tekukan kaki ke arah bokong yang kemudian menendangkan dan meluruskan kaki tersebut ke depan atau ke samping tidak lebih tinggi dari pinggang. Teknik gerak *skipping* ini hanya bisa dilakukan dengan menggunakan *high impact*.



Gambar 5. Gerakan *Skip*

5) *Jumping Jack*

Lompat kangkang itu adalah sebutan yang sudah populer di kalangan kita untuk menjelaskan *jumping jack*, teknik gerak ini diawali dengan membukakan kaki selebar satu setengah bahu sambil melompat, kemudian menutupkan kembali sambil melompat, yang perlu ditekankan disini adalah kedua kaki mendarat berawal dari bola kaki dan berakhir ke tumit dengan menggunakan fungsi persendian engkel sebagai peredam gerakan, kemudian sambil menekukkan lutut untuk meredam gerakan lompat dan jaga arah lutut tetap ke depan. Gerakan ini hanya dilakukan dengan *high impact*.



Gambar 6. Gerakan *jumping jack*

6) *Lunge*

Memindahkan kaki ke depan, belakang atau ke samping dengan memindahkan sebagian berat badan, berat badan berada pada ke dua kaki, saat memindahkan kaki bagian yang menyentuh pertama adalah bola kaki sampai hampir ke arah tumit, pastikan saat melakukan gerakan ini ada pembebanan pada kedua tungkai. Gerakan ini bisa dilakukan baik *low* maupun *high impact*.



Gambar 7. Gerakan *lunge*

7) *Knee Up*

Gerakan mengangkat lutut minimal setinggi pinggang, tungkai atas sejajar dengan lantai tungkai bawah tegak lurus. Kaki bisa dilakukan dalam keadaan flek atau tertekuk bisa juga telapak



kaki dalam keadaan point dengan mengencangkan engkel sampai kaki mengarah ke bawah. Gerakan ini bisa dilakukan baik *low* maupun *high impact*.



Gambar 8. Gerakan *knee up*

Teknik gerak langkah kaki tidak hanya terbatas pada tujuh teknik gerak dasar langkah kaki yang di gambarkan di atas, pada umumnya teknik gerak langkah kaki yang ada selain ketujuh gerak dasar tadi merupakan pengembangan dari gerakan *marching*, beberapa gerak pengembangan tersebut diantaranya:

1) *Single Step*

Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan.



Gambar 9. Gerakan *Single Step*

2) *Double Step*

Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk



Gambar 10. Gerakan *Double Step*

3) *Gripevine*

Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri seperti double step tetapi dengan menyilangkan kaki ke belakang.



Gambar 11. Gerakan *Grapevine*

4) *Leg Curl*

Gerakan menekuk kaki ke arah bokong.

Gambar 12. Gerakan *Leg Curl*5) *Heel Touch*

Gerakan menyentuhkan tumit kaki ke kanan, ke kiri atau ke depan dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.

Gambar 13. Gerakan *Heel Touch*6) *Toe Touch*

Gerakan menyentuhkan bola kaki ke depan ,kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.



Gambar 14. Gerakan *Toe Touch*

7) *Tap Side*

Gerakan menyentuhkan bola kaki ke kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.



Gambar 15. Gerakan *Tap Side*

8) *V-Step (easy walk)*

Gerakan membentuk segitiga atau langkah segi tiga, ke depan atau ke belakang dengan tetap menjaga arah lutut ke depan.



Gambar 16. Gerakan V-step (easy walk)

9) *Mambo*

Gerakan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan ke belakang dengan kaki yang lainnya tetap berada di tempat.



Gambar 17. Gerakan Mambo

10) *Squat*

Gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu , kemudian menekuk kedua lutut (half squat atau full squat) dengan posisi ujung lutut tidak melebihi ujung jari kaki.



Gambar 18. Gerakan Squat

11) *Twist (hip shake)*

Gerakan memutar pinggul ke kiri atau ke kanan, gerakan ini bisa dilakukan dengan cara *low impact* ataupun *high impact*.

12) *Bouncing*

Gerakan yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lutut atau gerakan memantul



Gambar 19. Gerakan *Bouncing*

13) *On The Spot*

Gerakan yang dilakukan tanpa memindahkan kedua kaki.



Gambar 20. Gerakan *On the Spot*



b. Ayunan Lengan

Gerakan-gerakan lengan yang ada pada senam aerobik sebenarnya mengadopsi dari gerakan-gerakan yang ada dalam teknik gerak latihan beban, karena itu nama dan teknik gerak lengan yang ada dalam senam aerobik adalah sama persisi dengan nama dan teknik gerak dalam latihan angkat beban. Berikut ini adalah beberapa teknik gerak lengan dalam senam aerobik:

1) *Bicep Curl*

Gerakan menekuk (*flexi*) persendian siku dan meluruskannya kembali (*extensi*), gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan (*bicep*)



Gambar 21. Gerakan *Biceps Curl*

2) *Rowing*

Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (*latissimus*)

3) *Up right row*

Gerakan mengangkat tangan daridepan perut bawah ke arah dada. Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (*latissimus*)



Gambar 22. Gerakan *Up Right Row*

4) *Chest Press*

Gerakan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (*pectoral*)



Gambar 23. Gerakan *Chest Press*

5) *Chest pull*

Gerakan yang bentuknya sama dengan *chest press*, tetapi pada *chest pull* aksennya ke arah dada.



Gambar 24. Gerakan *Chest Pull*

6) *Butterfly/open the window*

Gerakan membuka dan menutup lengan bawah di depan wajah, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.



Gambar 25. Gerakan *Butterfly/Open the Window*

7) *Tricep extension*

Gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang (*tricep*)



Gambar 26. Gerakan *Triceps Extension*

8) *Flexex*

Gerakan menekuk dan meluruskan lengan , gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (*deltoid*)



Gambar 27. Gerakan *Flex Ex*

9) *Shoulder press up*

Gerakan mendorong lengan ke atas yang bertujuan untuk melatih otot bahu (*deltoid*)



Gambar 28. Gerakan *Shoulder Press Up*

10) *Arm swing*

Gerakan mengayun lengan baik dalam keadaan lurus atau tertekuk, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (*deltoid*)



Gambar 29. Gerakan *Arm Swing*

11) *Punching*

Gerakan-gerakan senam aerobik yang mengadopsi gerakan beladiri seperti *jab*, *upper cut*, *hook*.



Gambar 30. Gerakan *pouncing*

12) *Pumping*

Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti memompa (berlawanan dengan gerakan *up right row*)



Gambar 31. Gerakan *Pumping*

13) *Lateral Raises*

Gerakan mengangkat lengan dalam keadaan tertekuk ke samping atas setinggi bahu.



Gambar 32. Gerakan *Lateral Raises*

Dalam melakukan teknik gerak dasar lengan, gerakan yang dapat dilakukan tidak hanya terbatas pada gerakan-gerakan di atas, anda bisa melakukan gerakan apapun seluas fungsi gerak pada persendian bahu dan siku.

4. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) III (Rangkaian Gerak Langkah dan Ayunan Lengan)

Merangkai gerakan dalam senam aerobik merupakan hal sangat simpel dan sederhana, kuncinya kita hanya mendistribusikan satu atau beberapa gerakan kedalam satu atau beberapa blok musik, sebagai gambaran kalau hendak mengisi satu gelas kosong yang mempunyai volume 300ml dengan air maka kita harus mengisi gelas kosong tersebut dengan 300ml air pula tidak lebih dan tidak kurang. Membuat rangkaian gerak senam aerobik merupakan perhitungan matematis yang sangat sederhana, ingatlah selalu angka 32. Kalau kita hendak mendistribusikan 2 gerakan dasar (A dan B) dalam satu blok musik, maka kita bisa memberi 16 hitungan pada masing-masing gerak dasar, 16 hitungan untuk gerak dasar A dan 16 hitungan untuk gerak dasar B. Kalau kita hendak mendistribusikan 3 gerakan (gerakan A, B, dan C) pada 2 blok musik (64 hitungan), maka kemungkinan pertama kita bisa memberikan 32 hitungan untuk gerakan A, 16 hitungan untuk gerakan B,

dan 16 hitungan untuk gerakan C. Kemungkinan kedua 16,16,32. Kemungkinan ketiga 8,24,32 dan seterusnya.

- Satu gerak dasar kedalam satu blok musik, kita melakukan satu gerak dasar *V-step* (sekali *v-step* empat ketukan) sebanyak delapan kali atau 32 hitungan (setiap kaki kanan dan kiri menyentuh lantai di hitung).
- Satu gerak dasar kedalam dua blok musik, jika gerak dasar yang kita pakai *v-step* maka kita melakukan *v-step* 16 kali.
- Dua gerak dasar kedalam satu blok musik
- Tiga gerak dasar kedalam satu blok musik
- Empat gerak dasar kedalam satu blok musik
- Dst.....

Berikut adalah beberapa contoh rangkaian gerak

Catatan:

1. *Basic step* bisa digabungkan dengan teknik dasar lengan apa saja,
2. Cara menghitung menggunakan *up and down beat* yaitu menghitung setiap kaki kanan dan kiri yang bergerak menyentuh lantai.
3. Pada kolom mulai ada penanda ka/ki artinya gerakan *basic step* dimulai dengan kaki kanan dahulu atau kiri dahulu

Rangkaian Gerak 1		
Langkah dasar	Hitungan	mulai
Mamboo	32	Ka
Double step	32	Ka
Marching	32	Ka
Knee up	32	Ka

Rangkaian Gerak 2		
Langkah dasar	Hitungan	mulai
Mambo	32	Ka
Double step	32	Ka
Knee up	32	Ka



Rangkaian Gerak 3		
Langkah dasar	Hitungan	mulai
Marching f/b	32	Ka
Double Step	32	Ka

Rangkaian Gerak 4		
Langkah dasar	Langkah dasar	Langkah dasar
Mambo	16	Ka
Double step	16	Ka

Rangkaian Gerak 5			
Langkah dasar	hitungan		mulai
March	4	2X	Ka
Jumping jack	4		
Knee up	16		ka

5. Perencanaan, Pelaksanaan, dan Penilaian Pembelajaran Aktivitas Senam di SMP

Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) senam memiliki landasan, prinsip, langkah, serta prasyarat lain yang tidak jauh berbeda dengan penyusunan silabus. Penyusunan RPP merupakan langkah lebih lanjut dalam melakukan perencanaan pembelajaran yang lebih operasional. Upaya pengembangan RPP berarti merupakan upaya merinci berbagai pokok pikiran yang telah dituangkan pada silabus, sehingga dapat dilaksanakan di kelas pembelajaran.

C. Aktivitas Pembelajaran

1. Baca dengan hati-hati, terutama dengan berbagai macam kompetensi dasar dan indikator aktivitas gerak berirama (ritmik) dan materi aktivitas gerak berirama serta pengelolaan pembelajaran yang akan dijadikan bahan pertimbangan dalam pembelajaran

2. Diskusikan dengan teman kelompok Anda, materi aktivitas gerak berirama langkah dan ayunan lengan.
3. Simulasikan rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan.

D. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama disebut...
 - A. Senam ritmik
 - B. Senam ketangkasan
 - C. Senam kesegaran jasmani
 - D. Senam dengan alat
2. Senam masal yang biasanya diiringi oleh lagu berirama dari berbagai provinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok peserta besar disebut ,...
 - A. Senam irama
 - B. Senam ritmik
 - C. Senam aerobik
 - D. Senam kesegaran jasmani
3. Aktivitas olahraga yang merupakan perpaduan antara seni gerak dan seni musik serta tari disebut.....
 - A. Senam ritmik
 - B. Senam aerobik
 - C. Senam artistic
 - D. Senam Ketangkasan
4. Gerak dasar aerobik yang berguna untuk melatih otot dan persendian bahu adalah:
 - A. Bicep curl
 - B. Jumping jack
 - C. Shoulder press up
 - D. Grapevine



5. Di bawah ini adalah nama-nama teknik gerakan langkah dasar senam aerobik, kecuali:
- A. Jumping Jack
 - B. Double Step
 - C. Knee Lift
 - D. up right row
6. Ada berapakah langkah dasar atau basic step dalam senam aerobik...
- A. 5
 - B. 6
 - C. 7
 - D. 8
7. Gerak dasar senam aerobik yang bisa dilakukan hanya dengan high impact atau benturan keras saja adalah...
- A. *Knee Up*
 - B. *Marching*
 - C. *Jumping Jack*
 - D. *Lunge*
8. Gerakan dalam senam aerobik yang dilakukan dengan intensitas tinggi tetapi kedua kaki atau salah satu kaki tetap berhubungan dengan lantai disebut
- A. *Low Impact*
 - B. *Mix Impact*
 - C. *High Impact*
 - D. *Low impact High Intensity*
9. Berdasarkan musik standar yang digunakan untuk mengiringi gerakan senam aerobik. Berapa ketukan atau hitungan paling banyak yang terdapat pada satu blok musik...
- A. 4 hitungan
 - B. 8 hitungan
 - C. 16 hitungan

D. 32 hitungan

10. Berdasarkan sistematika mengajar senam aerobik, sesi latihan yang dilakukan tanpa memindahkan posisi tubuh, tetapi hanya melatih otot atau persendian lokal di namakan...
- A. Isolation
 - B. Full body Movement
 - C. Pre aerobik
 - D. Cool Down

E. Rangkuman

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani berbeda dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani”. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani siswa dapat menguasai ketrampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan ketrampilan gerak, nilai dan sikap yang positif dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan jasmani.

Pemilihan aspek-aspek pendidikan jasmani dan materi pokok pembelajaran untuk mencapai kompetensi yang diharapkan tentunya harus mempertimbangkan kondisi siswa, lingkungan sebagai daya dukung dan penghambat serta prasyarat pembelajaran lain sehingga proses pembelajaran berlangsung aktif, kreatif, inovatif dan menyenangkan.

Gerak bebas berirama (senam aerobik) sebagai materi pokok dalam aspek aktivitas ritmik dipandang memiliki keunggulan sebagai aktivitas yang sangat menyenangkan, karena dipergunakannya musik pengiring sebagai alat bantu pembelajaran. Sangat jarang atau bahkan tidak ada sama sekali siswa yang tidak menyukai musik. Mengingat potensi ini, tentunya sangat sayang jika tidak dikembangkan.

Pengembangan senam aerobik sebagai materi pokok dalam aktivitas ritmik hendaknya dimulai dari peningkatan kemampuan guru sebagai sumber



informasi, fasilitator dan katalisator pembelajaran dalam rangka pencapaian kompetensi-kompetensi yang harus dicapai oleh peserta pembelajaran.

Peningkatan kemampuan seorang guru dimulai dari memperkaya pengetahuan tentang senam aerobik yang mencakup konsep dasar senam aerobik, teknik dasar yang terdiri dari langkah dasar, ayunan dan gerak lengan dan tangan, pelurusan persendian tubuh, serta musikalitas. Selain teknik dasar dituntut pula kemampuan merangkai gerak dasar yang menjadi satu kesatuan utuh yang selaras dan serasi, disebut sebagai koreografi.

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Dengan membaca uraian materi di kegiatan pembelajaran ini, seyogyanya Anda sudah dapat mengerjakan soal tanpa harus melihat lagi uraian materi. Seandainya belum dan masih ada kebingungan, Anda harus membaca kembali dengan seksama jabaran materi. Diskusikan dengan teman untuk menambah pemahaman Anda dan lengkapi dengan sumber referensi lain yang menunjang.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan Anda sebagai seorang guru agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

G. Kunci Jawaban

- | | |
|------|-------|
| 1. A | 6. C |
| 2. C | 7. C |
| 3. B | 8. D |
| 4. C | 9. D |
| 5. D | 10. A |

EVALUASI

Pilihlah jawaban yang paling tepat pada soal-soal di bawah ini!

1. Pengertian olahraga pendidikan menurut UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, adalah....
 - A. pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani
 - B. pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani**
 - C. olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan
 - D. pendidikan jasmani dan olahraga kompetitif yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani
2. Ciri pembeda antara pendidikan jasmani, dan olahraga kompetitif antara lain....
 - A. pendidikan jasmani menitikberatkan pada sistem penilaian *final score*, sedangkan olahraga kompetitif *gain score*
 - B. pendidikan jasmani memiliki fokus orientasi pada anak (*child oriented*), sedangkan olahraga kompetitif pada materi latihan (*subject oriented*)
 - C. pendidikan jasmani membentuk individu sesuai dengan kebutuhan fungsional cabang olahraga, sedangkan olahraga kompetitif tidak**
 - D. olahraga kompetitif selalu dipertandingkan, sedangkan pendidikan jasmani tidak boleh sama sekali ada pertandingan



3. Pengertian pendidikan kesehatan dibawah ini yang benar adalah...
 - A. suatu upaya pendidikan untuk mencapai kesehatan lingkungan
 - B. pendidikan yang mengutamakan kesehatan
 - C. upaya mempelajari bagaimana menciptakan kesehatan diri
 - D. suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat (di sekolah, *anak didik*) yang kondusif untuk kesehatan**

4. Kegiatan jasmani dilakukan mengandung unsur permainan, perjuangan atau kompetisi baik dengan diri sendiri, orang lain maupun alam dan dilakukan secara sportif dan fair, merupakan ciri umum dari...
 - A. pendidikan olahraga
 - B. pendidikan jasmani
 - C. penjasorkes
 - D. olahraga kompetitif**

5. Tujuan pembelajaran Penjasorkes tidak hanya bersentuhan dengan ranah keterampilan saja, melainkan juga meliputi aspek pengetahuan, dan pembentukan sikap, untuk itu komponen silabus yang dituliskan hendaknya juga mencakup keseluruhan ranah kompetensi tersebut (kognitif, afektif, psikomotor). Hal ini merupakan prinsip pengembangan silabus dilihat dari unsur...
 - A. menyeluruh**
 - B. relevan
 - C. fleksibel
 - D. konsisten

6. Unsur langkah-langkah pembelajaran yang tertuang dalam RPP adalah....
 - A. kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan akhir**
 - B. identitas, sandar kompetensi, kompetensi dasar
 - C. indikator, tujuan, metode
 - D. kegiatan awal, inti, akhir, evaluasi, sumber belajar**

7. Di bawah ini adalah nama-nama teknik gerakan langkah dasar senam aerobik, kecuali...

- A. Jumping Jack
 - B. Double Step
 - C. Knee Lift
 - D. up right row**
8. Gerak dasar aerobik yang berguna untuk melatih otot dan persendian bahu adalah...
- A. Bicep curl
 - B. Jumping jack
 - C. Shoulder press up**
 - D. Grapevine
9. Gerak dasar senam aerobik yang bisa dilakukan hanya dengan high impact atau benturan keras saja adalah...
- A. Knee Up
 - B. Jumping jack**
 - C. marching
 - D. Lunge
10. Yang dimaksud dengan Teknologi Informasi adalah...
- A. Segala hal yang berkaitan dengan proses pemanfaatan teknologi yang digunakan untuk memproses dan mengirimkan informasi.**
 - B. Segala sesuatu yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu untuk memproses dari perangkat yang satu ke lainnya.
 - C. Segala sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan.
 - D. Segala hal yang menggunakan alat bantu untuk mentransfer data dari perangkat yang satu ke lainnya.
11. Teknologi komunikasi adalah...
- A. Segala sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan.
 - B. Segala hal yang berkaitan dengan proses pemanfaatan teknologi yang digunakan untuk memproses dan mengirimkan informasi.



- C. Segala sesuatu yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu untuk memproses dan mentransfer data dari perangkat yang satu ke lainnya.**
- D. Segala hal yang berkaitan dengan teknologi untuk memproses dan mengirimkan informasi.
12. Yang termasuk peralatan teknologi komunikasi adalah...
- A. *Personal Computer (PC), Flash Disk, dan Telepon selular (Hand Phone)*
- B. Satelit, Telepon Selular (Hand Phone), dan Televisi**
- C. *Personal Computer (PC), Flash Disk, dan Personal Data Access (PDA)*
- D. *Flash Disk, Satelit, dan Radio.*
13. Yang termasuk peralatan teknologi informasi adalah...
- A. *Personal Computer (PC), Flash Disk, dan Telepon selular (Hand Phone)*
- B. *Satelit, Flash Disk, dan Personal Data Access (PDA)*
- C. *Satelit, Telepon Selular (Hand Phone), dan Televisi.*
- D. Satelit, telegraf, dan modem.**
14. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam upaya pengembangan keprofesian berkelanjutan, dalam hal ini penulisan karya ilmiah sangat membantu bagi guru. Salah satu cara dalam mencari sumber informasi melalui internet, kita dapat menggunakan...
- A. *Microsoft Word*
- B. Google Search Engine**
- C. *Yahoo Messenger*
- D. *Windows Messenger*
15. Pernyataan di bawah ini merupakan karakteristik perkembangan peserta didik ditinjau dari aspek fisik, kecuali....
- A. menunjukkan variasi yang besar pada tinggi dan berat badan
- B. memiliki keterampilan fisik untuk memainkan permainan
- C. penambahan-penambahan dalam kemampuan motorik halus
- D. memiliki kemampuan dalam mengangkat beban yang berat**

16. Kreativitas merupakan salah satu karakteristik perkembangan intelektual siswa SMA/K, yang artinya kemampuan untuk....
- A. memecahkan masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari yang sering dilakukan dan menghasilkan kepuasan kepada dirinya sendiri dan orang lain
 - B. penalaran yang menggunakan logika-logika yang dapat diterima oleh semua orang dan menghasilkan penyelesaian persoalan untuk mengambil keputusan
 - C. berfikir tentang sesuatu dengan suatu cara yang baru dan tidak biasa serta menghasilkan penyelesaian yang unik terhadap berbagai persoalan**
 - D. mengembangkan ide-ide secara cerdas dalam rangka penyelesaian masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupan masa sekarang maupun masa yang akan datang
17. Pernyataan di bawah ini yang merupakan karakteristik perkembangan peserta didik SMA/K ditinjau dari aspek sosial adalah....
- A. mulai menyukai teman sebaya sesama jenis**
 - B. berperan serta dalam permainan logika
 - C. menyukai teman sebaya lawan jenis
 - D. dapat bekerja dalam durasi waktu yang lama
18. Pernyataan di bawah ini merupakan karakteristik perkembangan peserta didik SMA/K ditinjau dari aspek emosional, kecuali....
- A. kesulitan memulai sesuatu, tetapi jika berhasil akan bertahan sampai akhir
 - B. menampakkan marah apabila mengalami kesulitan di sekolah
 - C. mulai muncul perasaan simpati kepada orang yang lebih dewasa**
 - D. memiliki rasa humor yang diekspresikan dalam lelucon praktis
19. Pada anak usia SMA/K sering disebut 'usia berkelompok'. Pernyataan tersebut menunjukkan karakteristik perkembangan anak dalam aspek....
- A. sosial**
 - B. moral



- C. intelektual
 - D. emosional
20. Tingkat pertumbuhan fisik anak usia SD dipengaruhi oleh beberapa hal, kecuali....
- A. jenis kelamin
 - B. kesehatan psikis**
 - C. status sosial
 - D. lingkungan yang bersih
21. Di dalam Tahap perkembangan motorik, yang dimaksud dengan gerakan belum sempurna disebut ...
- A. *Reflexive movement phase*
 - B. *Rudimentary movement phase***
 - C. *Fundamental movement phase*
 - D. *Specialized movement phase*
22. Istilah *Rudimentary movement phase* dalam konsep perkembangan anak adalah tahap...
- A. Tahap gerak kasar**
 - B. Tahap gerak refleks
 - C. Tahap gerak dasar
 - D. Tahap gerak khusus
23. Pertumbuhan dan perkembangan manusia terjadi secara terus menerus, sejak seseorang dalam bentuk janin sampai batas tertentu. Urutan fase perkembangan gerak tersebut adalah....
- A. Fase pergerakan spesialisasi, fase pergerakan dasar, fase pergerakan refleksif dan fase pergerakan kasar
 - B. Fase pergerakan refleksif, fase pergerakan kasar, fase pergerakan dasar, fase pergerakan spesialisasi**
 - C. Fase pergerakan kasar, fase pergerakan refleksif, fase pergerakan dasar, fase pergerakan spesialisasi

D. Fase pergerakan refleksif, fase pergerakan dasar, fase pergerakan kasar, fase pergerakan spesialisasi

24. Pelaksanaan RPP bisa dilakukan...

A. 1 jam

B. 1 atau beberapa pertemuan

C. 1 semester

D. 1 tahun ajaran

25. Salah satu prinsip penyusunan RPP adalah proses pembelajaran yang menjadikan lingkungan sekitarnya sebagai sumber belajar, atau yang disebut...

A. Berbasis kompetensi

B. Berpusat pada siswa

C. Berbasis kekinian

D. Berbasis konteks

26. Prinsip penyusunan RPP dalam pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dan nilai-nilai kehidupan masa kini, atau disebut...

A. Berbasis kompetensi

B. Berpusat pada siswa

C. Berbasis kekinian

D. Berbasis konteks

27. Dalam menyusun RPP diperlukan pengkajian silabus, yang mengkaji unsur-unsur di bawah ini, KECUALI...

A. Kurikulum

B. Materi pembelajaran

C. Proses pembelajaran

D. Penilaian pembelajaran

28. Materi pembelajaran dapat diambil dari:



- A. Buku teks pelajaran**
 - B. Masukan orangtua
 - C. Usulan siswa
 - D. Buku pedoman akreditasi sekolah
29. Penentuan alokasi waktu setiap pertemuan mengacu pada?
- A. Penilaian
 - B. Rencana tahunan
 - C. Kalender sekolah**
 - D. Silabus
30. Kapan dilakukan pembelajaran remedial?
- A. Awal semester
 - B. Sebelum penilaian
 - C. Segera setelah penilaian**
 - D. Beberapa minggu setelah penilaian

KUNCI JAWABAN EVALUASI

1.	B	11.	C	21.	B
2.	C	12.	B	22.	A
3.	D	13.	D	23.	B
4.	D	14.	B	24.	B
5.	A	15.	D	25.	D
6.	A	16.	C	26.	C
7.	D	17.	A	27.	A
8.	C	18.	C	28.	A
9.	B	19.	A	29.	D
10.	A	20.	B	30.	C



PENUTUP

Modul Diklat Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Level 4 ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sepuluh modul lainnya dalam Diklat PKB Guru PJOK. Perluasan wawasan dan pengetahuan Anda berkenaan dengan substansi materi ini penting dilakukan, baik melalui kajian buku, jurnal, maupun penerbitan lain yang relevan. Di samping itu, penggunaan sarana perpustakaan, media internet, serta sumber belajar lainnya merupakan wahana yang efektif bagi upaya perluasan tersebut. Demikian pula dengan berbagai kasus yang muncul dalam penyelenggaraan pembelajaran PJOK, baik berdasarkan hasil pengamatan maupun dialog dengan praktisi pendidikan PJOK akan semakin memperkaya wawasan dan pengetahuan Anda.

Dalam tataran praktis, mengimplementasikan berbagai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh setelah mempelajari modul ini, penting dan mendesak untuk dilakukan. Melalui langkah ini, kebermanaknaan materi yang dipelajari akan sangat dirasakan oleh Anda. Di samping itu, tahapan penguasaan kompetensi Anda sebagai guru PJOK secara bertahap dapat diperoleh.

Pada akhirnya, keberhasilan Anda dalam mempelajari modul ini tergantung pada tinggi rendahnya motivasi dan komitmen Anda dalam mempelajari dan mempraktekan materi yang disajikan. Modul ini hanyalah merupakan salah satu bentuk stimulasi bagi Anda untuk mempelajari lebih lanjut substansi materi yang disajikan serta penguasaan kompetensi lainnya.

GLOSARIUM

Conformity: yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengikuti opini, pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan orang lain (teman sebaya).

Continuous motor skill: keterampilan gerak yang tidak dapat dengan mudah ditandai titik awal dan akhir dari gerakannya.

Closed skill: keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah, dan stimulus gerakannya timbul dari dalam diri si pelaku sendiri.

Discrete motor skill: keterampilan gerak di mana dalam pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas titik awal dan titik akhir dari gerakan.

Fine motor skills: gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot halus sebagai basis utama gerakan.

Fundamental movement phase (tahap gerakan dasar): Kemampuan gerakan dasar pada anak-anak merupakan hasil pertumbuhan tahap perkembangan dasar pada bayi.

Gross motor skills: gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot besar sebagai basis utama gerakan

Information and Communication Technologies (ICT) atau Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK): segala kegiatan yang terkait dengan pemrosesan, manipulasi, pengelolaan, pemindahan informasi antar media.



Locomotor skills: keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain.

Manipulative skills: keterampilan yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki.

Masa adolesensi: merupakan masa penyempurnaan dan penghalusan serta mempelajari berbagai macam variasi keterampilan gerak.

Non Locomotor skills: gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat.

Open skill: keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah- ubah, dan pelaku bergerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya.

Pengetahuan deklaratif (*declarative knowledge*): pengetahuan yang bersifat fakta tentang peraturan, hukum, prinsip-prinsip latihan dan lainnya.

Reflexive movement phase (tahap gerakan Refleksif): Gerakan yang pertama kali dilakukan oleh janin bersifat refleksif yang membentuk dasar tahap perkembangan motorik.

Rudimentary movement phase (tahap gerakan kasar): (tahap hambatan refleks pada tahap pergerakan dasar mungkin dianggap sebagai permulaan kelahiran) dan tahap Pra-awas.

Serial motor skill: keterampilan gerak diskret yang dilakukan beberapa kali secara berlanjut.

Specialized movement phase (tahap gerakan khusus): Tahap terbentuknya dasar keterampilan stabilitas, lokomotor dan manipulasi yang sudah di kombinasi dan kolaborasi dengan beberapa jenis keterampilan.



DAFTAR PUSTAKA

- Anita Woolfolk, ***Educational Psychology, Active Learning Edition***, Bagian Pertama, Edisi Bahasa Indonesia. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2009
- Anonymous, ***Perkembangan Peserta Didik***. Bandung: CV. Citra Praya. Kuntjojo, 2010
- Ateng, Abdulkadir, ***Pendidikan Jasmani Di Indonesia***. Jakarta: Yayasan Ilmu Keolahragaan Guna Krida Prakasa Jati, 1993
- _____, ***Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga***. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1993
- Dauer, Victor P, ***Dynamic Physical Education For Elementary School Children***, Minnesota: Burgess Publishing Company, 1979
- Gabbard, Carl., LeBlance, Elizabeth, and Lowy, Susan, ***Physical Education For Children***. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1987
- Gallahue, David L. ***Motor Development and Movement Experiences***. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1975
- Gallahue, David L. ***Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescent***. New York: MacMillan Publishing Company., 1989
- Grant Donovan, Jane Mc Namara, Peter Gianoli, ***Koreksi Gerakan Senam yang Membahayakan***, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA, 2001
- Hurlock, Elizabeth B, ***Perkembangan Anak***. Terjemahan Tjandrosa dan Muslichah Zarkasih. Jakarta: Penerbit Erlangga, 1990
- Kemendikbud, ***Materi Pelatihan Guru Implementasi Kurikulum 2013 Tahun 2015***, Jakarta: Kemendikbud. 2015
- _____, ***Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 81 A Tahun 2014 tentang Implementasi kurikulum***. Jakarta: Balitbang. 2014
- _____, ***Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 57 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 SD/MI***, Jakarta: Balitbang, 2014
- _____, ***Peraturan Menteri Pendidikan dan kebudayaan Nomor 103 Tahun 2014 tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah***, Jakarta: Kemendikbud, 2014
- Ladislau Naisaban, ***Bergembira Bersama 100 Permainan Rakyat***, PT Grasindo, Jakarta, 2007

- Lutan, Rusli. ***Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode***. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi. 1988.
- Lutan, Rusli. ***Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak***, 2005
- Macdonald, D. ***Curriculum change and the postmodern world: The school curriculum-reform project an anachronism***, 2000
- Marry P Mc Gowan, MD, Jo Mc Gowan Copra, William P. Castelli, MD, ***Menjaga Kebugaran Jantung***, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 2001
- Mukhtar, M.Pd., Dr., Martinis Yamin, M.Pd., ***Metode Pembelajaran yang Berhasil***, Jakarta: P.T. SESAMA MITRA SUKSES, 2003
- Mulyasa, E. ***Menjadi Guru Profesional***. Bandung : ROSDA. 2007
- Nancy Burstein, ***Senam Dingklik: Petunjuk Mutakhir, Cara Latihan yang Efisien***, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 1996
- Oemar Hamalik, Dr. Prof., ***Pendidikan Guru: Berdasar Pendekatan Kompetensi***, Jakarta: P.T BUMI AKSARA, 2002
- Pangrazi, Robert P. and Dauer, Victor P. ***Movement In Early Childhood and Primary Education***. Minnesota: Burgess Publishing Company. 1981
- Pepen Supendi dan Nurhidayat, ***Fun Game, 50 permainan menyenangkan di indoor dan outdoor***, Penebar Swadaya, Jakarta, 2007
- Permendiknas no 22 tahun 2006 tentang Standar Isi
- Richard R Brown, Joe Henderson, ***Bugar Dengan Lari***, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 1994
- Santrock, J.W. ***Psikologi pendidikan. Edisi kedua***. Jakarta: Kencana Prenada media group, 2010
- Santrock, J.W. ***Masa Perkembangan Anak. Buku 2 Edisi 11***. Jakarta: Salemba Humanika. 2011
- Shaffer, R.D. and Kipp, K. ***Developmental Psychology: Childhood and Adolescence***. United kindom : Wadsworth Cangage Learning, 2010
- Soemitro, ***Permainan Kecil***, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta, 1999.



- Sugiyanto, **Perkembangan dan Belajar Gerak**. Jakarta : Universitas Terbuka, 1996
- Sukintaka, Dr. Prof., **Teori Penjas: Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan**, Bandung: Nuansa, 2001
- Syarifudin, Aip. dkk, **Azas dan Falsafah Penjaskes**, Jakarta, Universitas Terbuka, 2000
- Tamat, Tisnowati. Dan Mirman, Moekarto. **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1998
- Thomas, Jerry R., Lee, Amelia M. dan Thomas, Katherine T. **Physical Education for Children**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 1988
- Thomas R Beachle, Roger W Earle, **Bugar dengan Latihan Beban**, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 2002
- Tim Penyusun Bahan Ajar, **Naskah Standar; Pembelajaran Atletik**, Jakarta: Pusat Pengembangan Penataran Guru Keguruan, Depdiknas, 2006
- _____, **Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**. Bogor : PPPPTK Penjas & BK, 2010
- Wahjoedi, **Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani**, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 2000
- Wall, A.E. and Reid, Greg. **“Physical Activity In Childhood and Youth”** dalam Claude Bouchard, Barry D. McPherson and Albert W. Taylor (Ed.). **Physical Activity Sciences Champaign**, Illinois: Human Linetics Books. 1992
- Di akses: 01 Maret 2013 9:04:06:
<http://edukasi.kompasiana.com/2011/03/12/teori-perkembangan-kognitif-jean-piaget-dan-implementasinya-dalam-pendidikan-346946.html>.
- Diakses 01 Maret 2013 9:05:32: <http://www.psikologizone.com/favicon.ico/Teori Kognitif Psikologi Perkembangan Jean Piaget/>
- Di akses: Senin, 13 Mei 2013: Pukul. 22:56 WIB: <http://penjaskes-pendidikanjasmanikesehatan.blogspot.com/2010/11/pengertian-definisi-pendidikan-jasmani.html>.
- Di akses: Senin, 13 Mei 2013. Pukul. 23:02 WIB:
<http://berkasmakalah.blogspot.com/2012/11/makalah-definisi-olahraga-menurut-para.html>.