



**MODUL**  
**PENGEMBANGAN KEPROFESIAN BERKELANJUTAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)**

**TERINTEGRASI PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER DAN**  
**PENGEMBANGAN SOAL**

**KELOMPOK KOMPETENSI J**  
**PEDAGOGIK**  
**PENGEMBANGAN POTENSI, DAN MODIFIKASI MATERI**

**DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN**  
**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**TAHUN 2017**



**Penulis:**

1. **Adrian Iriana Prakasa, M.Pd, 08129637315, e-mail:**  
[kangoboss69@gmail.com](mailto:kangoboss69@gmail.com)
2. **Dr. Sugito Adi Warsito, M.Pd, 085217181081, e-Mail:** sugito72@yahoo.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

**Ilustrator:**

**Gagan Ganjar Nugraha, S.Pd**

Copyright©2017

Direktorat Pembinaan Guru Pendidikan Dasar, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan



## KATA SAMBUTAN

Peran guru profesional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru profesional 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.

Program Peningkatan Kompetensi Guru dan Tenaga Kependidikan dilakukan melalui Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB). Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan profesional 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 pasca UKG melalui program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) bagi Guru dan Tenaga Kependidikan. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) 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 dilingkungan 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 Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) moda tatap muka dan PKB *online* untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program PKB dapat memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program PKB bagi Guru dan Tenaga Kependidikan ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2016  
Doktur Jenderal,  
  
Sumarna Surapranata  
NIP. 195908011985031002





## KATA PENGANTAR

Peningkatan kualitas pendidikan saat ini menjadi prioritas, baik oleh pemerintah maupun pemerintah daerah. Salah satu komponen yang menjadi fokus perhatian adalah peningkatan kompetensi guru. Peran guru dalam pembelajaran di kelas merupakan kunci keberhasilan untuk mendukung prestasi belajar peserta didik. Guru yang profesional dituntut mampu membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas.

Dalam rangka memetakan kompetensi guru, pada tahun 2015 telah dilaksanakan Uji Kompetensi Guru (UKG) secara sensus. UKG dilaksanakan bagi semua guru, baik yang sudah maupun yang belum bersertifikat untuk memperoleh gambaran obyektif sebagai *baseline* kompetensi profesional maupun pedagogik guru, yang ditindaklanjuti dengan program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) bagi Guru dan Tenaga Kependidikan sebagai kelanjutan program Guru Pembelajar (GP) tahun 2016.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK Penjas dan BK) sebagai salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) dibawah Koordinasi Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan (Ditjen GTK), tahun 2017 ini berupaya menyiapkan Program PKB untuk Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan Guru Bimbingan Konseling.

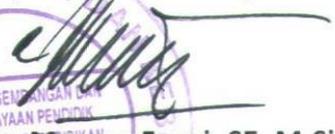
Salah satu perangkat pembelajaran yang dikembangkan pada program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) moda tatap muka, moda dalam jaringan (daring), dan moda kombinasi (tatap muka dan daring) untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi adalah modul pembelajaran. Dengan modul ini diharapkan program PKB dapat memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program PKB dengan mengimplementasikan “belajar sepanjang hayat” untuk mewujudkan Guru “mulia karena karya” dalam mencapai Indonesia Emas 2045.

Jakarta, Februari 2017



Kepala PPPPTK Penjas dan BK



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





## DAFTAR ISI

	Hal
KATA SAMBUTAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	1
C. Peta Kompetensi .....	3
D. Ruang Lingkup .....	3
E. Cara Penggunaan Modul .....	3
<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN 1: PENGEMBANGAN POTENSI DAN AKTUALISASI DIRI PESERTA DIDIK</b> .....	<b>9</b>
A. Tujuan .....	9
B. Indikator .....	9
C. Uraian Materi .....	9
D. Aktivitas Pembelajaran .....	36
E. Latihan/ Kasus /Tugas .....	37
F. Rangkuman .....	38
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	38
<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN 2: EVALUASI PEMBELAJARAN PJOK</b> .....	<b>39</b>
A. Tujuan .....	39
B. Indikator .....	39
C. Uraian Materi .....	39
D. Aktivitas Pembelajaran .....	52
E. Latihan/ Kasus /Tugas .....	52
F. Rangkuman .....	57
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	57
<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN 3: MODIFIKASI MATERI PEMBELAJARAN</b> .....	<b>58</b>
A. Tujuan .....	58
B. Indikator .....	58
C. Uraian Materi .....	58
D. Aktivitas Pembelajaran .....	68
E. Latihan/ Kasus /Tugas .....	69
F. Rangkuman .....	72
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	72
<b>EVALUASI</b> .....	<b>74</b>
<b>KUNCI JAWABAN</b> .....	<b>76</b>
<b>PENUTUP</b> .....	<b>77</b>
<b>GLOSARIUM</b> .....	<b>78</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>79</b>



## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pembinaan karier 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 pembinaan karier akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dan tenaga kependidikan dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan.

Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan pembinaan karier baik secara mandiri maupun kelompok. Khusus untuk pembinaan karier dalam bentuk diklat dilakukan oleh lembaga pelatihan sesuai dengan jenis kegiatan dan kebutuhan guru. Penyelenggaraan diklat pembinaan karier dilaksanakan oleh PPPPTK dan LPPPTK KPTK atau penyedia layanan diklat lainnya. Pelaksanaan diklat tersebut memerlukan modul sebagai salah satu sumber belajar bagi peserta diklat. Modul merupakan bahan ajar yang dirancang untuk dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta diklat berisi materi, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang disajikan secara sistematis dan menarik untuk mencapai tingkatan kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya.

Dalam rangka mendukung kebijakan program Penguatan Pendidikan Karakter (PPK), Modul diklat pembinaan karier ini mengintegrasikan lima nilai penguatan karakter bangsa yaitu religius, nasionalis, mandiri, gotong royong dan integritas. Kelima nilai utama tersebut terintegrasi pada kegiatan-kegiatan pembelajaran yang ada pada modul. Setelah mempelajari modul ini, selain Saudara dapat meningkatkan kompetensi pedagogik, saudara juga diharapkan mampu mengimplementasikan PPK khususnya PPK berbasis kelas.

### B. Tujuan

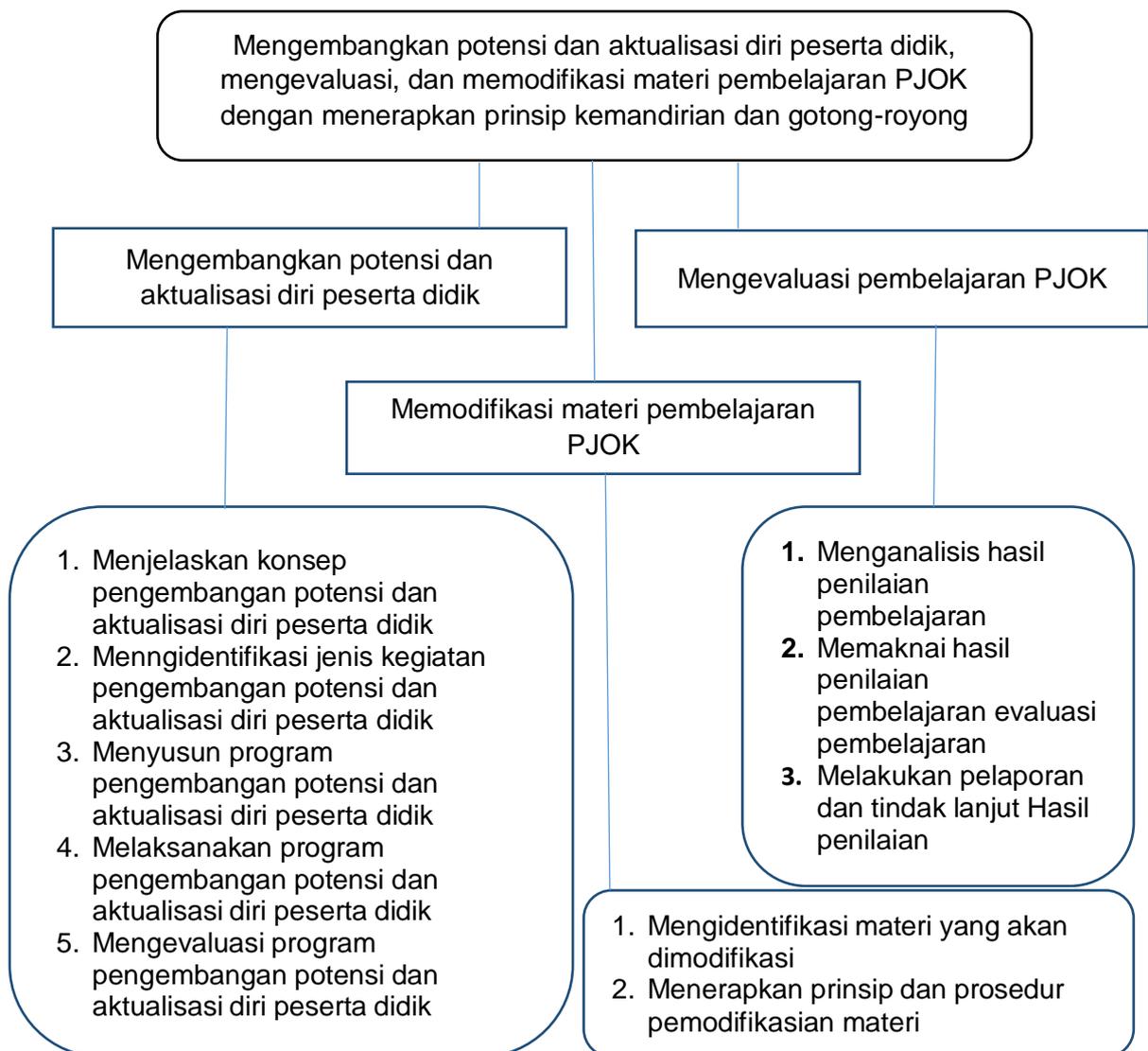
Modul ini disajikan agar Saudara memiliki kompetensi dalam memahami materi terkait pengembangan kompetensi keprofesionalan guru agar Saudara



semakin mampu mengembangkan kompetensi dasar yang harus dimiliki oleh peserta didik serta berbagai aspek pengembangan kompetensi yang mendukung profesionalitas Saudara. Oleh karena itu Saudara diharapkan mampu memahami materi tentang pengembangan potensi dan aktualisasi diri peserta didik, materi tentang prinsip-prinsip penilaian, dan materi tentang modifikasi pembelajaran.

### C. Peta Kompetensi

**Tabel 1: Pemetaan Kompetensi**



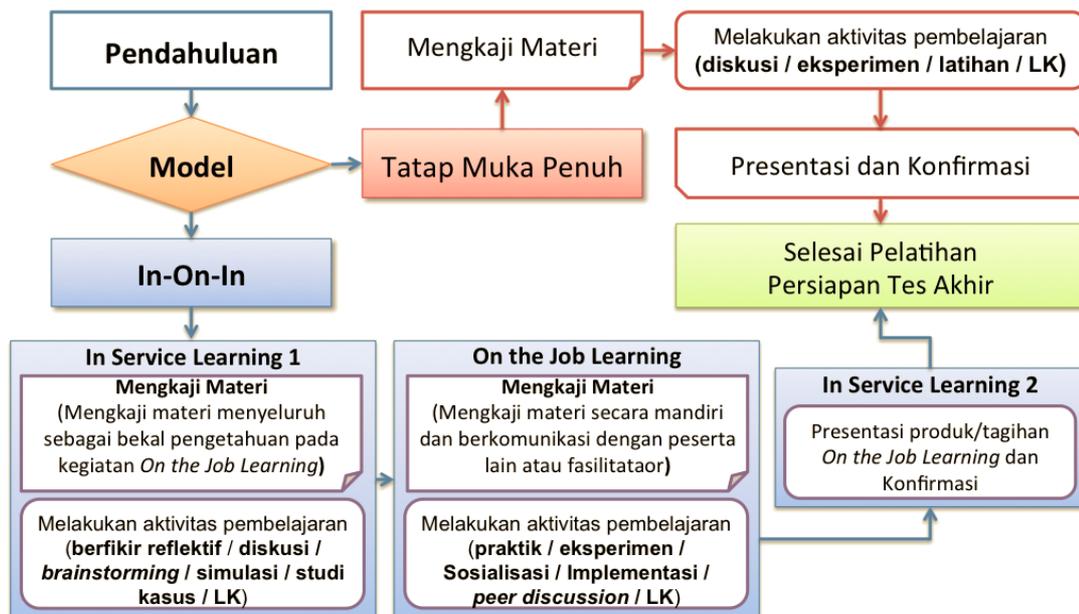


### D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang program pengembangan potensi dan aktualisasi diri, analisis hasil penilaian, makna hasil penilaian, evaluasi hasil penilaian, dan pelaporan hasil penilaian pembelajaran, serta modifikasi materi pembelajaran.

### E. Cara Penggunaan Modul

Modul ini dapat Saudara gunakan dalam kegiatan pelatihan moda tatap muka penuh maupun In-On-In sebagaimana bagan berikut ini.



Gambar 2. Alur Model Pembelajaran Tatap Muka

#### 1. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka Penuh

Kegiatan pembelajaran diklat tatap muka penuh adalah kegiatan fasilitasi peningkatan kompetensi guru melalui model tatap muka penuh yang dilaksanakan oleh unit pelaksana teknis di lingkungan ditjen. GTK maupun lembaga diklat lainnya. Kegiatan tatap muka penuh dilaksanakan secara terstruktur pada satu kurun waktu yang dipandu oleh fasilitator.



Tatap muka penuh dilaksanakan menggunakan alur pembelajaran yang dapat dilihat pada alur dibawah.



Gambar 2. Alur Pembelajaran Tatap Muka Penuh

Kegiatan pembelajaran tatap muka pada model tatap muka penuh dapat dijelaskan sebagai berikut,

#### a. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan fasilitator memberi kesempatan kepada peserta diklat untuk mempelajari :

- 1) latar belakang yang memuat gambaran materi
- 2) tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- 3) kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul.
- 4) ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
- 5) langkah-langkah penggunaan modul

#### b. Mengkaji Materi

Pada kegiatan mengkaji materi modul kelompok kompetensi pedagogik J fasilitator memberi kesempatan kepada guru sebagai peserta untuk mempelajari materi yang diuraikan secara singkat sesuai dengan



indikator pencapaian hasil belajar. Guru sebagai peserta dapat mempelajari materi secara individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator.

### **c. Melakukan aktivitas pembelajaran**

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul dan dipandu oleh fasilitator. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan yang akan secara langsung berinteraksi di kelas pelatihan bersama fasilitator dan peserta lainnya, baik itu dengan menggunakan diskusi tentang materi, melaksanakan praktik, dan latihan kasus.

Lembar kerja pada pembelajaran tatap muka penuh adalah bagaimana menerapkan pemahaman materi-materi yang berada pada kajian materi.

Pada aktivitas pembelajaran materi ini juga peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mengolah data sampai pada peserta dapat membuat kesimpulan kegiatan pembelajaran.

### **d. Presentasi dan Konfirmasi**

Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi hasil kegiatan sedangkan fasilitator melakukan konfirmasi terhadap materi dan dibahas bersama. pada bagian ini juga peserta dan penyaji *me-review* materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran

### **e. Persiapan Tes Akhir**

Pada bagian ini fasilitator didampingi oleh panitia menginformasikan tes akhir yang akan dilakukan oleh seluruh peserta yang dinyatakan layak tes akhir.

## **2. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka In-On-In**

Kegiatan diklat tatap muka dengan model In-On-In adalah kegiatan fasilitasi peningkatan kompetensi guru yang menggunakan tiga kegiatan utama, yaitu *In Service Learning 1 (In-1)*, *on the job learning (On)*, dan *In Service Learning*



2 (In-2). Secara umum, kegiatan pembelajaran diklat tatap muka In-On-In tergambar pada alur berikut ini.



Gambar 3. Alur Pembelajaran Tatap Muka model In-On-In

Kegiatan pembelajaran tatap muka pada model In-On-In dapat dijelaskan sebagai berikut,

#### a. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan disampaikan bertepatan pada saat pelaksanaan *In service learning* 1 fasilitator memberi kesempatan kepada peserta diklat untuk mempelajari :

- 1) latar belakang yang memuat gambaran materi
- 2) tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- 3) kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul.
- 4) ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran



5) langkah-langkah penggunaan modul

**b. In Service Learning 1 (IN-1)**

**1) Mengkaji Materi**

Pada kegiatan mengkaji materi modul kelompok kompetensi pedagogik J, fasilitator memberi kesempatan kepada guru sebagai peserta untuk mempelajari materi yang diuraikan secara singkat sesuai dengan indikator pencapaian hasil belajar. Guru sebagai peserta dapat mempelajari materi secara individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator.

**2) Melakukan aktivitas pembelajaran**

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul dan dipandu oleh fasilitator. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan/metode yang secara langsung berinteraksi di kelas pelatihan, baik itu dengan menggunakan metode berfikir reflektif, diskusi, *brainstorming*, simulasi, maupun studi kasus yang kesemuanya dapat melalui Lembar Kerja yang telah disusun sesuai dengan kegiatan pada IN1.

Pada aktivitas pembelajaran materi ini peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mempersiapkan rencana pembelajaran pada *on the job learning*.

**c. On the Job Learning (ON)**

**1. Mengkaji Materi**

Pada kegiatan mengkaji materi modul kelompok kompetensi pedagogik J guru sebagai peserta akan mempelajari materi yang telah diuraikan pada *in service learning 1* (IN1). Guru sebagai peserta dapat membuka dan mempelajari kembali materi sebagai bahan dalam mengerjakan tugas-tugas yang ditagihkan kepada peserta.

**2. Melakukan aktivitas pembelajaran**

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di kelompok kerja berbasis pada rencana yang telah disusun pada IN1 dan sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini



akan menggunakan pendekatan/metode praktik, eksperimen, sosialisasi, implementasi, *peer discussion* yang secara langsung dilakukan di sekolah maupun kelompok kerja melalui tagihan berupa Lembar Kerja yang telah disusun sesuai dengan kegiatan pada ON.

Pada aktivitas pembelajaran materi pada ON, peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mengolah data dengan melakukan pekerjaan dan menyelesaikan tagihan pada *on the job learning*.

**d. In Service Learning 2 (IN-2)**

Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi produk-produk tagihan ON yang akan di konfirmasi oleh fasilitator dan dibahas bersama. pada bagian ini juga peserta dan penyaji me-review materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran

**e. Persiapan Tes Akhir**

Pada bagian ini fasilitator didampingi oleh panitia menginformasikan tes akhir yang akan dilakukan oleh seluruh peserta yang dinyatakan layak tes akhir.

**3. Lembar Kerja**

Modul pembinaan karir guru kelompok kompetensi pedagogik J terdiri dari beberapa kegiatan pembelajaran yang didalamnya terdapat aktivitas-aktivitas pembelajaran sebagai pendalaman dan penguatan pemahaman materi yang dipelajari.

Modul ini mempersiapkan lembar kerja yang nantinya akan dikerjakan oleh peserta, lembar kerja tersebut dapat terlihat pada table berikut.

Tabel1. Daftar Lembar Kerja Modul

No	Kode LK	Nama LK	Keterangan
1.	LK.01.	Pengembangan potensi Peserta Didik	TM, IN1
2.	LK.02.	Evaluasi Pembelajaran	TM, ON
3.	LK.03.	Modifikasi Pembelajaran	TM, ON

Keterangan.

TM : Digunakan pada Tatap Muka Penuh

IN1 : Digunakan pada In service learning 1



ON : Digunakan pada on the job learning

## **KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 PENGEMBANGAN POTENSI DAN AKTUALISASI DIRI PESERTA DIDIK**

### **A. Tujuan**

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini peserta diklat dapat mengidentifikasi konsep, jenis, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi program pengembangan potensi dan aktualisasi diri peserta didik secara terperinci, serta menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong.

### **B. Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Mengidentifikasi konsep pengembangan potensi dan aktualisasi diri peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan secara terperinci dengan menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong.
2. Mengidentifikasi jenis kegiatan pengembangan potensi dan aktualisasi diri peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan secara terperinci menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong.
3. Mengidentifikasi penyusunan program pengembangan potensi dan aktualisasi diri peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan secara terperinci menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong.
4. Mengidentifikasi pelaksanaan program pengembangan potensi dan aktualisasi diri peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan secara terperinci menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong.
5. Evaluasi program pengembangan potensi dan aktualisasi diri peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong.

### **C. Uraian Materi**

#### **1. Konsep Pengembangan Potensi dan Aktualisasi Diri Peserta Didik**

Pendidikan berjalan setiap saat dan di segala tempat. Setiap orang, baik anak-anak maupun orang dewasa mengalami proses pendidikan, lewat apa yang dijumpai atau apa yang dikerjakan. Walaupun seorang individu tidak



mendapat pendidikan yang sengaja diberikan, baik formal maupun informal, secara alamiah setiap orang akan terus belajar dari lingkungannya, meskipun derajat keterdidikannya bisa berbeda.

Mungkin akan muncul pertanyaan, apa sebenarnya manfaat pendidikan, khususnya pendidikan jasmani dalam dikaitkan dengan potensi dan aktualisasi diri? Pendidikan sebagai suatu sistem pada dasarnya merupakan suatu sistematisasi dari proses perolehan pengalaman tersebut di atas. Oleh karena itu secara filosofis pendidikan diartikan sebagai proses perolehan pengalaman belajar yang berguna bagi peserta didik. Pengalaman belajar tersebut diharapkan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik, sehingga siap digunakan untuk memecahkan problem kehidupan yang dihadapinya. Pengalaman belajar yang diperoleh peserta didik diharapkan juga mengilhami mereka ketika menghadapi problema dalam kehidupan sesungguhnya (Senge, 2000).

Secara historis pendidikan sudah ada sejak manusia ada di muka bumi. Ketika kehidupan masih sederhana, orang tua mendidik anaknya secara langsung, atau anak belajar kepada orang tua atau orang lain yang lebih dewasa di lingkungannya tanpa perantara sekolah; seperti cara makan yang baik, cara membersihkan badan, bahkan tidak jarang anak belajar dari alam sekitarnya. Anak-anak belajar bercocok tanam, berburu dan berbagai kegiatan kehidupan keseharian lainnya. Intinya anak belajar agar mampu menghadapi tugas-tugas kehidupan, mencari pemecahan untuk menyelesaikan dan mengatasi masalah yang dihadapi sehari-hari.

Ketika kehidupan makin maju dan kompleks, masalah kehidupan dan fenomena alam kemudian diupayakan dapat dijelaskan secara keilmuan. Pendidikan juga mulai bermetamorfosa menjadi formal dan bidang keilmuan diterjemahkan menjadi mata pelajaran/mata kuliah/mata diklat di sekolah. Walaupun demikian sebenarnya *tujuan pendidikan* tetap saja sama, yaitu *agar peserta didik mampu memecahkan dan mengatasi permasalahan kehidupan yang dihadapi*, dengan cara lebih baik dan lebih cepat, karena sudah dijelaskan secara keilmuan.



Mata pelajaran di sekolah memiliki fungsi untuk menjelaskan fenomena alam dan kehidupan sehingga lebih mudah difahami dan lebih mudah dipecahkan problemanya. Dengan kata lain, mata pelajaran adalah alat untuk membentuk kecakapan/kemampuan, atau yang sering juga disebut potensi, yang dapat membantu mengembangkan dan memecahkan serta mengatasi permasalahan hidup dan kehidupan. Oleh karena itu, muncul pula istilah kecakapan hidup, yaitu kecakapan untuk memecahkan masalah-masalah aktual kehidupan, yang tentunya kecakapan tersebut harus dapat dimunculkan melalui usaha pendidikan formal, yang akhirnya membentuk tuntutan pendidikan kecakapan hidup. Semua mata pelajaran, termasuk penjas, tentu harus memiliki kemampuan untuk membekali dan mengembangkan kecakapan hidup tersebut bagi anak-anak yang dididiknya.

Landasan yuridis pendidikan kecakapan hidup mengacu pada UU Nomor 2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pada Pasal 1 ayat (1) dijelaskan bahwa pendidikan adalah *usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan/atau pelatihan bagi peranannya di masa yang akan datang*. Jadi pada akhirnya tujuan pendidikan adalah membantu peserta didik agar nantinya mampu meningkatkan dan mengembangkan potensi dirinya sebagai pribadi yang mandiri, sebagai anggota masyarakat dan sebagai warga negara. Dengan demikian mata pelajaran yang Saudara asuh pun harus dipahami sebagai alat, dan bukan sebagai tujuan. Artinya, sebagai alat untuk mengembangkan potensi peserta didik, agar pada saatnya siap digunakan untuk bekal hidup dan kehidupan, bekerja untuk mencari nafkah dan bermasyarakat.

Bagaimanakah hubungan antara kehidupan nyata dengan mata pelajaran? Pertanyaan tersebut wajar diajukan mengingat apa yang diajarkan di sekolah adalah pelajaran-pelajaran yang sepertinya tidak ada hubungannya dengan peranan seseorang dalam kehidupan nyata. Jika yang dituntut untuk dikembangkan pada diri individu peserta didik adalah seperangkat kemampuan untuk mampu mengarungi kehidupan, bukankah seharusnya yang diajarkan dan diujikan di sekolah adalah tema-tema kehidupan nyata?



Jawaban para ahli terhadap pertanyaan di atas ditunjukkan melalui gambar di bawah ini:



————> menunjukkan arah dalam pengembangan kurikulum

←..... menunjukkan arah kontribusi hasil pembelajaran

**Gambar 1: Hubungan antara kehidupan nyata dengan mata pelajaran**

Gambar 1 di atas menunjukkan skema hubungan antara kenyataan hidup, kecakapan hidup dan mata pelajaran. Anak panah dengan garis putus-putus menunjukkan alur rekayasa kurikulum, yang meliputi beberapa tahap.

Pada tahap awal dilakukan identifikasi kecakapan hidup yang diperlukan untuk menghadapi kehidupan nyata di masyarakat. Kecakapan hidup yang teridentifikasi, kemudian diidentifikasi pengetahuan, keterampilan dan sikap yang mendukung pembentukan kecakapan hidup tersebut. Tahap selanjutnya diklasifikasikan dalam bentuk tema-tema/pokok bahasan/topik, yang dikemas dalam bentuk mata pelajaran. Dari sisi pemberian bekal bagi peserta didik ditunjukkan dengan anak panah bergaris tegas, yaitu apa yang dipelajari pada setiap mata pelajaran diharapkan dapat membentuk kecakapan hidup yang nantinya diperlukan pada saat yang bersangkutan memasuki kehidupan nyata di masyarakat.

Dari pemahaman tersebut, sekali lagi, mata pelajaran atau mata kuliah adalah alat, sedangkan yang ingin dicapai adalah pembentukan kecakapan hidup. Kecakapan hidup itulah yang diperlukan pada saat seseorang memasuki kehidupan sebagai individu yang mandiri, anggota masyarakat dan warga negara. Kompetensi yang dicapai pada mata pelajaran hanyalah kompetensi antara untuk mewujudkan kemampuan nyata yang diinginkan, yaitu kecakapan hidup.

Persoalannya, bagaimanakah kecakapan hidup yang disinggung secara panjang lebar di atas mampu ditingkatkan melalui program pendidikan jasmani dan olahraga? Benarkah pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga



mampu membekali kecakapan hidup kepada peserta didik-peserta didik yang mengikuti pelajaran penjas dan kegiatan olahraga secara teratur? Syarat apakah yang harus dipenuhi agar penjas dan olahraga yang selama ini lebih banyak mengakibatkan sebagian besar peserta didik kecewa dan diperbodohkan mampu berperan dalam menumbuhkan potensi kecakapan peserta didik secara bermakna?

Untuk itu, marilah kita bahas dulu konsep potensi dan aktualisasi diri yang dimaksud dalam modul ini.

### **Konsep Potensi**

Potensi mengandung arti sesuatu yang kita miliki saat ini yang dapat dikembangkan menjadi kemampuan atau kecakapan yang lebih baik di masa-masa mendatang. Setiap anak memiliki potensi yang sangat kaya ketika mereka lahir dan ketika mereka memasuki usia sekolah. Potensi ini ada yang diwariskan dari orang tua dalam bentuk keistimewaan yang dibawanya sejak lahir, ada pula yang merupakan pola asuhan atau pendidikan ketika dirinya masih menjadi seorang anak kecil sampai dirinya siap masuk sekolah. Semua pengasuhan dan semua pembimbingan tersebut, baik yang diperolehnya dari orang tua, keluarga, guru atau siapapun yang ditemuinya, akan membentuk potensi yang siap dikembangkan lagi lebih lanjut di masa-masa berikutnya. Dan potensi ini menggejala dalam berbagai jenis atau bidang, seperti dalam hal kecerdasan intelektual, kecerdasan numerikal, kecerdasan moral, emosional, bahkan kecerdasan sensorimotor (atau yang sering juga disebut bersifat gerak dan fisik). Semakin dirinya terlibat dengan lebih banyak dan terarah dalam suatu bidang, maka potensi di bidang tersebut akan semakin membesar.

### **Motivasi**

Siapapun yang pernah mengajar seseorang tentang satu hal pasti akan menyadari bahwa bahan dasar yang menentukan pembelajaran yang baik adalah motivasi anak atau yang sedang belajar. Orang yang memiliki motivasi tinggi, biasanya akan melakukan upaya yang cukup besar, lebih sadar dalam dan selama proses belajar, serta bersedia untuk berlatih atau belajar dalam



waktu yang lebih lama. Individu yang tidak termotivasi untuk belajar tidak akan berusaha dengan baik, sehingga hanya melakukannya dengan setengah hati.

Satu cara efektif yang dapat dimanfaatkan guru untuk meningkatkan motivasi anak adalah melibatkan mereka dalam proses penetapan tujuan (goal setting). Kunci dari sifat motivasinya adalah relevansi pribadi dan orientasi proses. Ketika anak diberi kesempatan untuk memilih tujuannya sendiri dan kemudian didorong untuk mengevaluasi keberhasilannya dalam mencapai tujuan, mereka selalu dalam posisi untuk melihat dirinya sebagai pembelajar yang kompeten.

### Pengalaman Masa Lalu

Guru sering menggunakan konsep pengalihan belajar (*transfer of learning*) untuk merancang pengalaman belajar. Pada dasarnya, semua anak membawa pengalaman belajarnya masing-masing ke dalam situasi belajarnya. Jika, di antara pengalaman-pengalaman yang sudah pernah dipelajari tersebut berisi elemen yang menyerupai dengan yang sedang dipelajari, guru dapat memanfaatkan keserupaan tersebut untuk membantu anak dalam pembelajaran. Misalnya, anak yang ingin belajar keterampilan soft ball, bisa diingatkan terhadap tugas lain yang mirip yang sudah dipelajari, seperti kasti, bola bakar, atau *rounders*.

Tabel 2: Contoh Kesamaan dalam Elemen Identik dari Dua Olahraga

Aktivitas	Elemen Gerak	Elemen Perseptual	Elemen Konseptual
Tenis dan Badminton	Rotasi bahu sebelum pukulan	Pelacakan visual thd bola dan cock	pemilihan pukulan bervariasi
Hoki dan Sepak bola	Menjaga keseimbangan ketika bergerak dan ketika memanipulasi obyek.	Interpretasi akurat ttg gerakan lawan	Memelihara jarak tepat dengan teman seregu



Elemen gerakan berkaitan dengan pola-pola gerak dari aksi yang bervariasi. Misalnya, lemparan bola softball dan lemparan pancing di kolam atau di laut melibatkan pola gerak yang benar-benar serupa. Karenanya, guru dapat mengingatkan anak-anak yang sudah memiliki pengalaman melempar bola softball bahwa melempar pancing itu sama dengan melempar bola softball. Sedangkan bagi anak yang tidak memiliki pengalaman sebelumnya, dapat didorong untuk berlatih lemparan tersebut agar memiliki perasaan gerak yang lebih baik dalam mempelajari lemparan pancingnya.

### **Kemampuan (*abilities*)**

Semua anak mewarisi berbagai kemampuan yang berbeda yang akan memungkinkannya berhasil dalam mempelajari berbagai keterampilan gerak. Misalnya, anak yang mewarisi koordinasi yang baik dalam gerakan otot-otot kasarnya, diperkirakan akan mengalami sukses yang lebih besar dalam aktivitas olahraga yang juga didasari oleh koordinasi yang baik. Tidak diragukan lagi, bahwa anak yang memiliki kemampuan dasar yang baik pada tugas gerak atau olahraga yang dipelajarinya akan berhasil menjadi atlet yang baik pula nantinya jika mendapat pelatihan yang baik. Sedangkan bagi anak yang kemampuannya rendah, tujuan pembelajarannya tidak perlu diarahkan pada peningkatan prestasi elit, tetapi bisa lebih bersifat rekreasi, dengan keharusan menekuninya secara lebih tinggi karena memerlukan waktu yang lebih lama dari anak yang kemampuan awalnya baik.

### **Kecakapan Hidup**

Lalu kecakapan apakah yang benar-benar diperlukan agar anak dapat menempuh kehidupan dengan berhasil. Para ahli merumuskan bahwa kecakapan hidup sebenarnya amat bervariasi, dan bahkan dapat dikembangkan dalam bidang-bidang tertentu. Artinya, ketika seorang anak terlibat dalam pendidikan yang baik, meskipun yang dipelajari adalah bidang yang khusus seperti penjas, pada dasarnya penjas pun harus dapat atau harus menyebabkan kecakapan hidup dari anak tetap meningkat. Secara lebih khusus para ahli percaya bahwa potensi penjas dalam pengembangan



kecakapan hidup ini lebih ke arah pengembangan apa yang disebut kecakapan yang bersifat generik.

Pengembangan keterampilan generik dalam pendidikan jasmani dapat diilustrasikan sebagai berikut:

**a. Kecakapan Bekerjasama (Kolaborasi)**

Pemecahan masalah, perencanaan dan pembuatan keputusan dalam kelompok kecil memerlukan kecakapan kolaborasi, yaitu, kecakapan dalam hal mendengarkan, menghargai, berkomunikasi, bernegosiasi, membuat kompromi, ketegasan kepemimpinan, membuat penilaian, serta mempengaruhi dan memotivasi orang lain. Peserta didik dengan kecakapan ini akan dapat terlibat secara efektif dalam tugas dan kerja-kelompok serta bekerja dengan anak lain. Pada tahap berikutnya, peserta didik akan dapat membentuk hubungan yang saling menguntungkan.

Jabaran Hasil yang Diharapkan dari Kurikulum Sekolah	Contoh implementasi dalam Pendidikan Jasmani
<p><i>Pengertian Hubungan Kerja</i>                      Peserta didik akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan dan menerima berbagai peranan dan tanggung jawab anggota individual dalam suatu tim dan memiliki keinginan untuk mengikuti aturan tim.</li> <li>• Mengakui bawa individu serta kelompok harus menerima konsekuensi dari tindakannya masing-masing</li> </ul>	<p>Peserta didik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belajar peranan dan tanggung jawab yang berbeda-beda sebagai pemain, pimpinan regu, pelatih, serta wasit dalam permainan beregu.</li> <li>• Mengembangkan rasa tanggung jawab pribadi dan semangat regu melalui olahraga dan kompetisi</li> <li>• Memahami pengaruh penampilan perorangan pada penampilan regu.</li> </ul>
<p><i>Mengembangkan sikap yang menyumbang pada hubungan kerja yang baik</i>                      Peserta didik akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terbuka dan responsif pada gagasan orang lain; menghargai dan mendorong dan mendukung gagasan dan usaha orang lain.</li> <li>• Aktif dalam diskusi dan mengajukan pertanyaan pada orang lain, juga dalam bertukar, menegaskan, mempertahankan, serta memikirkan kembali gagasan.</li> </ul>	<p>Peserta didik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara aktif mengekspresikan dan mengkomunikasikan kepercayaan dan pendapat pribadi serta menerima dan memandang positif pandangan sesama teman dalam mengerjakan tugas bersama, sehingga dapat</li> </ul>



Jabaran Hasil yang Diharapkan dari Kurikulum Sekolah	Contoh implementasi dalam Pendidikan Jasmani
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menghargai perbedaan dan menghindari stereotipe dan berkukuh mempertahankan penilaian dini sebelum fakta terungkap.</li> <li>• Berkemauan menyesuaikan perilaku mereka agar sesuai dengan dinamika kelompok dan situasi yang berbeda.</li> </ul>	<p>menyelesaikan tugas secara mulus..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerima prestasi orang lain, menghargai hak orang lain, dan memahami perasaan orang lain ketika berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga.</li> </ul>
<p><i>Mencapai hubungan kerja yang efektif</i> Peserta didik akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memilih strategi dan rencana secara bersama-sama untuk menuntaskan tugas kelompok.</li> <li>• Memahami kekuatan dan kelemahan anggota serta mengembangkan kemampuan tersebut untuk memaksimalkan potensi kelompok.</li> <li>• memandu, menegosiasi dan membuat kompromi dengan anak lain.</li> <li>• Merefleksi dan mengevaluasi strategi yang digunakan oleh kelompok dan membuat penyesuaian yang dipandang perlu.</li> </ul>	<p>Peserta didik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memaksimalkan kekuatan dan memperbaiki kelemahan pemain perorangan untuk meningkatkan penampilan kelompok.</li> <li>• Merangkum pandangan yang berbeda melalui diskusi dan negosiasi, serta mengadopsi strategi yang tepat untuk memaksimalkan potensi regu.</li> </ul>

### b. Kecakapan Komunikasi

Komunikasi adalah suatu proses yang dinamis dan berlangsung terus menerus di mana dua atau lebih orang berinteraksi untuk mencapai tujuan atau hasil yang diharapkan. Dalam mempelajari cara berkomunikasi yang efektif, peserta didik harus belajar berbicara, mendengar, membaca serta menulis secara efektif disesuaikan dengan siapa dia berhadapan. Mereka harus belajar memilih alat yang paling efektif untuk menyampaikan suatu pesan sesuai dengan tujuan dan konteks komunikasinya. Mereka harus menggunakan informasi yang tepat dan relevan serta mengaturnya secara sistematis dan logis untuk audiens yang dihadapi. Mereka juga harus mengevaluasi keefektifan komunikasi mereka serta mengidentifikasi langkah-langkah perbaikannya.

Tahapan Usia	Jabaran Hasil yang Diharapkan dari Kurikulum Sekolah	Contoh implementasi dalam Pendidikan Jasmani
--------------	--	--



Tahapan Usia	Jabaran Hasil yang Diharapkan dari Kurikulum Sekolah	Contoh implementasi dalam Pendidikan Jasmani
Tahapan remaja	<p>Peserta didik akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendengar dan membaca secara kritis, serta berbicara dan menulis dengan lancar untuk berbagai tujuan dan berbagai jenis audiens.</li> <li>• menggunakan cara yang tepat untuk berkomunikasi untuk memberi informasi, membujuk, mendebat dan menyenangkan serta mencapai hasil yang diinginkan.</li> <li>• Menilai secara kritis keefektifan komunikasi mereka.</li> <li>• memecahkan konflik dan memecahkan masalah dengan pihak lain untuk menyelesaikan tugas.</li> </ul>	<p>Peserta didik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendiskusikan pengaruh sponsor komersial pada promosi olahraga dengan cara logis dan meyakinkan.</li> <li>• bertindak sebagai reporter olahraga sekolah.</li> </ul>

### c. Kreativitas

Kreativitas adalah konsep yang penting tetapi bersifat abstrak. Konsep ini sudah didefinisikan dengan berbagai cara yang berbeda. Beberapa pihak mendefinisikannya sebagai suatu kemampuan untuk menghasilkan gagasan yang orisinil dalam menghadapi persoalan.; sedangkan yang lain melihatnya sebagai suatu proses. Namun demikian, kreativitas tetap dipandang sebagai suatu kualitas kepribadian juga. Kreativitas merupakan suatu konsep yang kompleks dan multimuka. Dalam diri individu, perilaku kreatif dipandang sebagai hasil dari suatu kecakapan kognitif yang kompleks, faktor kepribadian, motivasi, strategi, dan kecakapan metakognitif.

Iklim kondusif untuk kreativitas: Menghargai sesuatu yang baru dan tidak umum, memberikan tantangan, menghargai individualitas dan



keterbukaan, mendorong timbulnya diskusi terbuka, absennya konflik, memberikan waktu untuk berpikir, mendorong keyakinan dan kemauan untuk mengambil resiko, menghargai dan mendukung gagasan-gagasan baru, dsb.

Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
<p>Peserta didik akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperkuat kemampuan dan kemauan kreatif mereka: kelancaran, keaslian, kelenturan, elaborasi, kepekaan pada persoalan, merumuskan masalah, visualisasi, imajinasi, berpikir analogis, analisis, sintesis, evaluasi, transformasi, intuisi, berpikir logis, dll.</li> <li>• Mengembangkan sikap-sikap kreatif dan ciri-cirinya: imajinasi, keingintahuan, keyakinan diri, penilaian mandiri, kemauan kuat dan komitmen, toleransi untuk perbedaan, keterbukaan pada gagasan baru dan tak biasa, penundaan penilaian, penyesuaian, keinginan mengambil resiko logis, dll.</li> <li>• Menggunakan dan menerapkan model Pemecahan Masalah Kreatif dan teknik berpikir kreatif: brainstorming, teknik berpikir 4 W 1 H (What, Why, When, Where, How) , daftar ciri-ciri, checklist gagasan, sinektik, dan <i>mind mapping</i>, dll.</li> </ul>	<p>Peserta didik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengekspresikan diri melalui gerak-gerak dasar dan gerak tari, seperti tari daerah, tarian anak-anak, dan tarian kreatif.</li> <li>• Mengkreasi rangkaian gerakan dalam senam kependidikan.</li> <li>• mentransfer keterampilan melempar pada aksi memukul pola dengan alat seperti raket atau bat.</li> <li>• Melatih ‘latihan mental’ pada shooting dalam basket untuk memperbaiki penampilannya.</li> <li>• Meningkatkan kepekaan estetika melalui menonton pertunjukan senam dan pertunjukan tarian.</li> <li>• Merancang slogan untuk tim <i>cheer leader</i> dan merancang program untuk acara festival atau hari olahraga.</li> <li>• Menggunakan ‘peta mental atau “mental map” untuk merancang rencana kompetisi olahraga.</li> </ul>

Keterangan:

- Kelancaran: Kemampuan untuk menghasilkan banyak gagasan sebagai jawaban pada permasalahan, pertanyaan atau tugas yang terbuka.
- Kelenturan: Kemampuan untuk mengambil pendekatan yang berbeda pada suatu tugas atau persoalan, berpikir tentang gagasan dalam



kategori yang berbeda, atau memandang suatu situasi dari sudut pandang yang berbeda.

- Keaslian/Orisinalitas: Keunikan, tidak sama dalam pemikiran dan tindakan.
- Elaborasi: Kemampuan untuk menambahkan detail pada gagasan tertentu, mengembangkan dan menghiasi atau menyempurnakan suatu gagasan.
- Kepekaan pada masalah: Kemampuan untuk menemukan masalah, mendaftar kesulitan, mendeteksi informasi yang hilang, dan mempertanyakan banyak pertanyaan yang baik.
- Perumusan masalah: Kemampuan untuk 1) menemukan masalah yang sesungguhnya, 2) mengisolasi aspek penting dari suatu masalah, 3) memperjelas dan menyederhanakan masalah, 4) menemukan sub-masalah, 5) mengajukan perumusan masalah alternatif, dan 6) mendefinisikan masalah secara umum.
- Visualisasi: Kemampuan untuk membayangkan dan menghayal, 'melihat' sesuatu dalam 'mata pikiran' dan secara mental memanipulasi citra dan gagasan.
- Berpikir analogis: Kemampuan meminjam gagasan dari satu konteks dan menggunakannya dengan cara yang berbeda, atau kemampuan untuk meminjam cara pemecahan masalah dan menggunakannya pada masalah lain.
- Transformasi: Kemampuan untuk menyesuaikan sesuatu untuk digunakan secara baru, melihat makna baru, implikasi, dan aplikasi, atau merubah suatu obyek atau gagasan ke dalam gagasan baru secara kreatif.
- Mendaftar ciri-ciri: Suatu teknik berpikir kreatif yang meliputi tindakan membuat daftar semua ciri-ciri penting dari suatu benda dan mengusulkan perubahan atau perbaikan yang mungkin dalam berbagai ciri.



- **Sinektik (*Synectics*):** Mempersatukan elemen-elemen yang secara jelas tidak berhubungan menjadi satu. Teknik ini memanfaatkan analogi dan metafora untuk membantu anak menganalisis masalah dan membentuk sudut pandangan yang berbeda.

d. **Kecakapan Berpikir Kritis**

Berpikir kritis adalah proses penarikan makna dari data atau pernyataan yang diberikan. Hal tersebut berkaitan dengan ketepatan dari pernyataan yang diberikan. Tujuannya adalah untuk menciptakan dan menilai argumen. Berpikir kritis adalah mempertanyakan dan membuktikan penilaian yang kita buat, apakah harus dipercaya atau tidak.

Pengambilan keputusan pada hakekatnya sebagai proses pemecahan masalah secara mandiri. Oleh karena itu kedua istilah tersebut berada dalam ranah yang sama, yaitu mengembangkan kecakapan berpikir siswa dengan indikator seperti di bawah ini.

1. Siswa merumuskan pernyataan masalah
2. Siswa menghimpun informasi untuk memecahkan masalah yang telah dirumuskannya.
3. Siswa menyusun sejumlah alternatif pemecahan masalah.
4. Siswa menetapkan keputusan memilih satu prioritas pemecahan masalah yang terbaik, yaitu yang memiliki resiko terkecil.
5. Siswa pemecahan masalah dengan mengemukakan berbagai pendapat dan pandangan untuk menjawab masalah mereka secara secara kritis.

Berpikir kritis memiliki merancang program strategik, yaitu merancang langkah-langkah perbaikan dengan menggunakan sumber daya yang siswa



kuasai dan memanfaatkan sumber daya yang ada di sekitar lingkungannya untuk memecahkan masalah dalam kehidupan.

e. Kecakapan dalam Teknologi Informasi

Kecakapan dalam teknologi informasi meliputi kemampuan untuk menggunakan TI tersebut untuk mencari, menyerap, menganalisis, mengolah, serta menyajikan informasi secara kritis dan cerdas. Di samping itu, TI akan memotivasi dan memberdayakan para peserta didik untuk belajar pada tingkat kemampuan dan kecepatan mereka sendiri dan membantu mereka mengembangkan pembelajaran mandiri, yang akan bermanfaat dalam hidup mereka.

Tahapan Usia	Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
Tahapan remaja 12-18 tahun	Peserta didik akan belajar untuk: <ul style="list-style-type: none"> <li>• memperbaiki produktivitas diri.</li> <li>• menggunakan dan menganalisis informasi.</li> <li>• menghasilkan penyajian/ presentasi multimedia.</li> <li>• memadukan penggunaan sebanyak mungkin peralatan TI untuk memenuhi tugas khusus.</li> <li>• memilih dan menerapkan peralatan TI yang tepat dalam berbagai aspek pembelajaran, seperti pemanfaatan e-book, gadget, dsb.</li> </ul>	Peserta didik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• browsing informasi di web page olahraga favorit.</li> <li>• menggunakan kamera video digital dan alat TI lain untuk menganalisis keterampilan olahraga, serta menyajikannya di kelas.</li> </ul>

f. Kecakapan Numerik

Kecakapan Numerik mencakup kemampuan untuk menampilkan penghitungan dasar, dengan menggunakan konsep matematik dasar dalam situasi praktis, membuat perkiraan yang masuk akal, memahami makna grafik, table dan konsep bilangan dalam bahasa, mengolah data, menangani uang dan menginventarisir barang.



Tahapan Usia	Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
Tahapan remaja 12-18 tahun	Peserta didik akan belajar untuk: <ul style="list-style-type: none"> <li>• memecahkan masalah yang melibatkan angka dan symbol dengan menggunakan bukti kuantitatif dan alat yang tepat.</li> <li>• menilai ketepatan alat dan strategi untuk mengumpulkan, mengolah, serta menyajikan informasi kuantitatif.</li> <li>• menyesuaikan diri pada tuntutan matematika baru dalam kondisi yang berlainan sesuai kebutuhan.</li> <li>• menggunakan informasi kuantitatif untuk pengaturan dan rencana pribadi serta untuk memahami permasalahan sosial.</li> </ul>	Peserta didik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• menggunakan hasil-hasil statistic untuk menghitung sumber daya manusia, anggaran, tempat serta waktu untuk penyelenggaraan aktivitas dan kompetisi olahraga sekolah.</li> <li>• menggunakan table norma untuk memeriksa dan menganalisis hasil tes kebugaran jasmani serta merancang program latihan individu.</li> </ul>

g. Kecakapan Memecahkan Masalah

Pemecahan masalah meliputi penggunaan keterampilan berfikir untuk memecahkan masalah atau kesulitan. Proses demikian mempersatukan fakta tentang permasalahannya dan menetapkan jalan tindakan terbaik.

<i>Key Stage</i>	Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
------------------	--	--



h. Kecekapan Tahapan remaja 12-18 tahun	Peserta didik akan belajar untuk: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengenali kompleksitas permasalahan dan mencari informasi yang tepat untuk memecahkannya.</li> <li>• merumuskan strategi yang tepat untuk memperoleh hasil yang optimal, mempertimbangkan tujuan jangka panjang maupun jangka pendek.</li> <li>• memonitor dan menggambarkan secara kritis kemajuan dalam pemecahan masalah.</li> <li>• menilai keseluruhan strategi dan mengantisipasi permasalahan yang mungkin timbul di masa depan sebagai konsekuensi pemilihan pemecahannya.</li> </ul>	Peserta didik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• merumuskan rencana jangka panjang dan jangka pendek untuk memperbaiki keterampilan olahraga dan membina minat dalam hidup untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.</li> <li>• menyelidiki fasilitas olahraga di dalam dan di luar sekolah dalam mengelola kompetisi antar kelas, untuk memaksimalkan partisipasi</li> <li>• merancang metode pendaftaran yang praktis dan efektif, pelaksanaan program, dan mempersiapkan alokasi tugas ketika membantu sekolah dalam mengelola hari olahraga.</li> </ul>
---	--	--

**lolaan Diri**

Kecakapan pengelolaan diri merupakan hal penting untuk membangun *self esteem* dan untuk penyelesaian tujuan. Peserta didik yang telah menguasai kecakapan pengelolaan diri memahami perasaan mereka sendiri dan mempertahankan keseimbangan emosinya. Mereka bersifat positif dan proaktif terhadap tugas. Mereka mampu menetapkan tujuan yang tepat, membuat rencana dan berinisiatif melakukan aksi untuk mencapainya. Mereka mengatur waktu, uang dan sumber lainnya. Mereka dapat menahan tekanan (stress) dan menerima ketidakpastian.

Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
Peserta didik akan belajar untuk: <ul style="list-style-type: none"> <li>• menilai perasaan mereka sendiri, kekuatan, kelemahan, kemajuan dan tujuan mereka (<i>self assessment</i>)</li> </ul>	Peserta didik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• menetapkan tujuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani sesuai dengan kebutuhannya, mengembangkan</li> </ul>



Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
<ul style="list-style-type: none"> <li>• menimbang aspek-aspek penampilan mereka, sikap dan perilaku dalam rangka merubah atau meningkatkan hasil berikutnya. (<i>self-reflection</i>).</li> <li>• merasa yakin dengan penilaian dirinya, penampilan dan kemampuannya (<i>selfconfidence</i>).</li> <li>• membuat keputusan yang baik dan pilihan yang aman dalam mencapai tujuan dan melaksanakan tugas, mengembangkan kebiasaan baik serta memelihara gaya hidup yang sehat (<i>self-discipline</i>).</li> <li>• bekerja dalam kondisi yang tidak biasa, menekan dan tidak menyenangkan, menerima perubahan dan ide baru serta dapat menangani perbedaan dan mengatasi ketidakpastian (<i>adaptability</i>).</li> <li>• membuat keputusan dan memulai tindakan dengan cara mereka sendiri serta menikmati kepuasan dari usaha sendiri (<i>self-motivation</i>)</li> <li>• menjaga janji dan memenuhi kewajiban (<i>responsibilities</i>).</li> <li>• mengontrol emosi dan impuls serta menjaga keseimbangan emosi (<i>emotional stability</i>).</li> </ul>	<p>satu gaya hidup aktif untuk menghilangkan stress dan mengendalikan emosi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menilai penampilan olahraga mereka dan menemukan cara memperbaikinya.</li> <li>• merasa yakin diri dan berani untuk menghadapi tantangan ketika berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan pertandingan.</li> <li>• memotivasi diri mereka sendiri dalam aktivitas jasmani dan menunjukkan semangat pantang menyerah untuk berlatih secara teratur.</li> <li>• menunjukkan sportivitas dalam aktivitas jasmani dan mentransfer semangat pada kehidupan sehari-hari.</li> </ul>

**i. Kecakapan Belajar**

Kecakapan belajar membantu meningkatkan keefektifan dan efisiensi dalam belajar. Kecakapan ini memperkuat kebiasaan belajar, kemampuan dan sikap yang mendukung pembelajaran seumur hidup.

**j. Nilai dan Sikap**



Nilai dan sikap positif merupakan hal penting dalam perkembangan manusia yang seutuhnya. Hal itu menjadi semacam dasar untuk pembelajaran sepanjang hayat. Meskipun tidak bersifat komprehensif, pembelajaran yang difokuskan pada pengembangan nilai dan sikap dalam pelajaran Penjas dapat dilihat dari table di bawah ini.

Tahapan Usia	Fokus Pembelajaran
Tahapan remaja 12-18 tahun	Peserta didik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengeksplorasi budaya bangsa kita melalui kegiatan olahraga dan Penjas.</li> <li>• menerapkan keterampilan tertentu untuk memikul tanggung jawab dalam kompetisi dan pelajaran Penjas.</li> <li>• menuntaskan hak dan kewajiban ketika berpartisipasi dalam Penjas dan olahraga di sekolah dan di masyarakat.</li> <li>• menghargai budaya olahraga dari Negara yang lain serta menyadari pengaruhnya terhadap sikap warganya.</li> <li>• menerapkan ciri teguh dan pantang menyerah dalam kehidupan sehari-hari, mengatur emosi dan menerima tantangan hidup ketika menghadapi kesulitan.</li> </ul>

Adalah penting bagi para guru untuk melakukan reformasi terhadap kurikulum Penjas ini dengan memprioritaskan reinforsemen pada lima konsep dari nilai dan sikap, yaitu: identitas dan kebanggaan nasional, tanggung jawab, komitmen, penghargaan pada orang lain, serta sikap pantang menyerah. Hal ini penting, mengingat selama ini pendidikan jasmani dan olahraga kita hampir-hampir tidak pernah diarahkan pada kelima aspek di atas, karena masih lebih banyak bermain-main di tahap wacana.

Melalui keikutsertaan dalam pelajaran Penjas yang baik, yang sudah diarahkan oleh guru pada upaya mengangkat peranan Penjas secara lebih tegas lagi, maka dapat dipastikan kelima konsep di atas dapat diwujudkan. Guru dapat menanamkan dan menuai nilai-nilai dan sikap tersebut pada dan dari peserta didik, baik melalui jalur kegiatan Penjas di sekolah maupun aktivitas olahraga di luar sekolah. Beberapa contoh kegiatan dapat dilihat dari table di bawah ini:



Nilai dan Sikap	Contoh Perilaku dalam Olahraga	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
Identitas & Kebanggaan Nasional	Menghormati simbol bangsa	Merancang upacara yang khushuk seperti menaikkan bendera nasional dan menyanyikan lagu kebangsaan dalam kegiatan kompetisi di sekolah.
	Memahami peranan Indonesia dalam pertandingan internasional	Mengetahui pengaruh dan dampak menjadi tuan rumah penyelenggaraan Olimpiade pada perkembangan Penjas, olahraga, politik, ekonomi dan budaya Indonesia.
Tanggung Jawab	Secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan dan dapat secara layak menyelesaikan tugas yang diberikan	Menghadiri dan menuntaskan seluruh kegiatan atau kompetisi yang diikuti. Bertanggung jawab menyelesaikan tugas pembagian, pengumpulan dan merapikan kembali peralatan Penjas. (Implementasinya melalui Model Helisson)
	Memprogramkan dan melaksanakan gaya hidup sehat dan aktif	Berpartisipasi dalam program pengembangan kebugaran jasmani dan system penghargaannya. Merancang dan mencapai target individu dalam kegiatan jasmani.
Komitmen	Kegiatan jasmani dan kompetisi	Berkemauan mewakili kelas dan sekolah dalam kompetisi olahraga.
	Membantu dalam mempromosikan dan menyelenggarakan aktivitas Penjas	Secara aktif berpartisipasi dan menyelenggarakan aktivitas fisik di dalam maupun di luar sekolah. Peserta didik senior mengarahkan peserta didik juniornya dalam aktivitas olahraga.
Menghargai Orang Lain	Mentaati peraturan dan ketentuan serta menunjukkan sifat <i>fair play</i>	Menghargai penilaian wasit dalam pertandingan dan menunjukkan sikap sportivitas.
	Menerima kekuatan dan kekurangan orang lain	Menerima dan menghargai prestasi teman se-regu dan anggota regu lawan.
Pantang Menyerah	Mencoba usaha terbaik	Mencoba hal terbaik dalam menyelesaikan tes dan pengukuran kebugaran jasmani dan mencapai target yang ditetapkan. (Implementasinya melalui Model Perspektif Sejarah Tokoh Olahraga)
	Menerima tantangan sulit dan berusaha keras mencapai target	Berpartisipasi dalam berbagai jenis program kebugaran bersertifikat dan berusaha keras untuk mencapai hasil yang lebih baik. (Implementasinya melalui Model Perspektif Sejarah Tokoh Olahraga)



## 2. Jenis Kegiatan Pengembangan Potensi dan Aktualisasi Diri Peserta Didik

Meskipun saat ini kemampuan pemerintah dan masyarakat dalam kondisi serba keterbatasan, namun perlu diupayakan cara-cara yang dianggap masih wajar untuk memfasilitasi peserta didik-peserta didik berbakat untuk mengekspresikan keberbakatannya. Upaya-upaya yang diduga dapat diterapkan adalah dengan pengembangan program Kompetisi Olahraga Ekstra-kurikuler olahraga, Penjas Harian (*Daily Physical Education*), Model Kelas Olahraga, dll. Apa yang akan diuraikan dalam bagian ini adalah bagian dari Kegiatan Pengembangan Potensi dan Aktualisasi Diri Peserta Didik melalui Penjas dan Olahraga di Sekolah.

### a. Program Kompetisi

Sekolah seharusnya mampu membangkitkan sebuah dorongan untuk terbangunnya iklim berolahraga di sekolah. Satu kenyataan bahwa sekolah kita, khususnya di Sekolah Dasar, iklim itu sudah mulai hilang, padahal iklim tersebut di jaman dulu sudah berkembang dengan baik. Iklim tersebut adalah iklim kompetisi olahraga sekolah, dari mulai kompetisi antar kelas (*Class Meeting*), hingga kompetisi antar sekolah (*Schools Meeting*). Kompetisi seharusnya menjadi program sekolah dan merupakan kewajiban bagi semua sekolah, untuk minimal menyelenggarakan kompetisi antar kelas di lingkungan sekolah tersebut, atau lazim di sebut program *intramural*. Bahkan kalau mungkin sekolah yang bersangkutan mampu (menciptakan) menyelenggarakan program kompetisi *ekstramural* (antar sekolah) dengan bekerja sama dengan sekolah lain yang bertetangga atau dalam satu wilayah di sebuah kota. Tidak perlu melibatkan banyak sekolah, dua atau tiga sekolah yang sepakat untuk menyelenggarakan kompetisi ini sudah dipandang mencukupi.

### b. Kompetisi Antar Kelas

Dalam konteks pembinaan jiwa bertanding dan pengembangan nilai-nilai sportivitas, di Sekolah Menengah Kejuruan perlu sekali dikembangkan apa yang disebut Kompetisi Antar Kelas. Namun dalam kaitan ini, kompetisi ini bukan hanya mempertandingkan sekolah-sekolah yang memiliki kelas



olahraga (lihat uraian berikutnya tentang Kelas Olahraga), tetapi melibatkan sekolah-sekolah yang memiliki program ekstrakurikuler olahraga. Bagi peserta didik dari Kelas Olahraga, kompetisi semacam ini diperlukan untuk membangkitkan rasa kebanggaan mereka, agar secara luas, mereka dikenal sebagai anggota kelas olahraga yang ada di sekolah itu. Sedangkan bagi peserta didik yang non-kelas olahraga, keterlibatan mereka akan menjadi semacam pendorong semangat untuk berkenalan dan mengetahui keberhasilan program ekstrakurikuler olahraga di sekolah mereka.

#### c. Kompetisi Antar Sekolah

Kompetisi antar sekolah sebenarnya merupakan perluasan dari kompetisi antar kelas yang terjadi di lingkungan sekolah masing-masing. Panitia untuk kompetisi antar sekolah ini adalah hendaknya dibentuk oleh disdik kota/kabupaten dibantu oleh guru-guru penjas dari setiap sekolah. Tetapi jika memungkinkan, kompetisi antar sekolah ini dibatasi hanya untuk setiap kecamatan terlebih dahulu.

Karena jumlah SMP di satu kecamatan biasanya tidak terlalu banyak, maka kompetisi antar sekolah benar-benar melibatkan semua sekolah yang ada di lingkungan kecamatan tersebut.

Adapun jenis kompetisi dan jumlah cabang yang diprogramkan tentu perlu dipertimbangkan dengan melihat jumlah sekolah yang ada (tentu berbeda-beda jumlahnya antar kecamatan), sehingga agenda dan waktu yang tersedia dapat disesuaikan.

#### d. Model Kelas Olahraga

Komponen utama dari model ini adalah (1) pemberdayaan sekolah sebagai sentra pembinaan olahraga prestasi yang terintegrasi dengan pelayanan kependidikan lainnya, (2) pemberdayaan masyarakat pendidikan, masyarakat olahraga, dan pemerintah daerah, untuk bersama-sama mewujudkan satu sentra pembinaan olahraga yang terintegrasi dengan layanan kependidikan dalam satu wadah sekolah, di mana para peserta didik berbakat digabungkan dalam satu atau beberapa kelas yang disebut kelas olahraga.



Dikaitkan dengan kepentingan sistem keolahragaan nasional (SKN), banyaknya potensi atlet berprestasi dari kalangan pelajar dan lahirnya kebijakan Kelas Olahraga ini merupakan langkah awal dan modal dasar untuk membuka sebuah jalur khusus, yang dapat dipandang sebagai suatu sub-sistem keolahragaan nasional. Oleh sebab itu, perwujudannya perlu direncanakan secara strategis melalui usaha-usaha pengkajian yang tepat.

Dari sisi pengertian, Kelas Olahraga adalah sebuah model pembinaan yang dilaksanakan di sekolah target yang melibatkan sekelompok peserta didik yang teridentifikasi “berbakat” olahraga (memiliki keunggulan olahraga) dalam lingkup sekolah. Dengan model ini, tugas peserta didik dari anggota Kelas Olahraga yang paling utama adalah mengikuti proses pembinaan olahraga, tetapi dengan tidak meninggalkan kewajiban mereka dalam bidang akademiknya.

ii. Penetapan Rencana Strategis Kelas Olahraga

a) Standar Sarana dan Prasarana

Dari sisi sarana dan prasarana, Kelas Olahraga diharapkan memiliki standard minimal yang menyamai standard yang baik, minimal untuk satu atau beberapa cabang olahraga. Oleh karena itu, secara bertahap, sarana dan prasarana keolahragaan di sekolah yang bersangkutan dapat terus ditingkatkan serta dipertahankan kualitasnya, syukur-syukur jika mendapat dukungan dari APBD melalui Dinas Pendidikan Provinsi atau minimal Kota/Kabupaten, yang secara progresif tentu harus ditingkatkan.

b) Sistem Rekrutmen Calon Peserta didik

Perekrutan calon peserta didik bagi Kelas Olahraga ini, tentunya didasarkan pada satu sistem yang mengakui kesatuan utuh calon peserta didik yang memiliki potensi secara nyata dalam berbagai aspek seperti aspek fisik, aspek mental, serta aspek moral dan emosional. Oleh karena itu, perekrutannya didasarkan pada seperangkat tes yang dapat mengukur kualitas fisik dan motoriknya, yang mengukur keunggulan dan kualitas mental-emosional, serta sekaligus mengukur aspek kepribadian serta potensi moralnya.



Hal ini dipandang penting, karena atlet olahraga yang unggul, seharusnya memiliki kesemua kualitas tersebut, agar tidak drop-out dan menimbulkan masalah dalam perjalanan prosesnya, termasuk menjadi beban berat bagi pengembangan di masa-masa mendatang.

Secara fisik, perekrutan atlet ini diawali dari pengukuran anthropometrik yang lengkap, dan hasilnya dibandingkan secara khusus dengan parameter anthropometrik modern dari setiap cabang yang relevan. Demikian juga dengan status kesehatan atlet, yang harus diperiksa seksama meliputi penelusuran dan analisa cermat hingga riwayat kesehatan si atlet dan keluarganya. Meskipun si atlet dianggap telah berprestasi baik dalam cabang yang ditekuninya, tetapi jika secara anthropometris dan riwayat kesehatan dan berbagai kualitas dasar fungsi organ-organ tubuhnya tidak memenuhi syarat, si atlet tidak punya harapan untuk diterima dalam program ini.

Dilihat dari kondisi fisik, si atlet harus mengikuti serangkaian tes kebugaran jasmani dan tes kemampuan motorik (*motor abilities*) secara lengkap, sehingga akan tergambar potensi fisik dan motoriknya secara komprehensif. Tes semacam *sport search* yang dikembangkan di Australia, mungkin merupakan keharusan awal, syukur-syukur tes inipun dapat langsung menggunakan tes keberbakatan cabang olahraga yang sudah dikembangkan oleh masing-masing cabang di tingkat dunianya.

Dari sisi psikologis dan mental, atlet perlu dijaring melalui tes yang berkaitan dengan kemampuan psikologis dan mentalnya dalam menghadapi beban latihan yang berat. Serangkaian tes psikologis yang bersifat praktek perlu diberikan kepada setiap calon, untuk melihat ketahanan mental dan psikologisnya yang berkaitan dengan kecemasan (*anxiety*), kestabilan (*steadiness*), keberanian (*courage*), kesiapan (*readiness*), dan kemarahan (*anger*). Kualitas emosional yang tergambar, akan menetapkan bahwa atlet memiliki kualitas atlet yang berdaya juang tinggi serta memiliki kemampuan fokus pada tujuan yang telah ditetapkan.

c) Standard Minimal Pelayanan dan Proses Pembinaan



Proses pembinaan yang dilaksanakan di Sekolah Berbasis Olahraga adalah proses pembinaan lengkap yang dirancang melalui program latihan terpadu dengan penggunaan simulasi musim pertandingan utuh. Atlet sebagai peserta didik akan mengikuti program latihan tersebut secara teratur, dari mulai tahap Persiapan Umum, tahap Persiapan Khusus, serta Tahap atau Musim Pertandingan, dan diakhiri oleh Tahap Pascapertandingan. Proses pembinaan berlangsung sebagai sebuah siklus besar yang berulang pada setiap tahunnya, serta disesuaikan secara apik jika dihadapkan pada pertandingan yang sesungguhnya.

Proses ini dilaksanakan secara serius, sehingga tergambar juga dalam beban-beban latihan dari setiap mikro-siklusnya (*microcycle*), yang mengharuskan atlet berlatih pada setiap harinya minimal dua sesi latihan, yaitu pagi dan sore dengan frekuensi 4 sampai dengan 5 hari dalam seminggu.

Bahkan, jika memungkinkan, kondisi mood para atlet pun dapat dipantau secara rutin, sehingga para pelatih mengetahui cara-cara penanggulangannya secara sederhana. Latihan yang intensif, tentu akan memberikan stress yang tinggi bagi kondisi mental atlet; termasuk pada mood atlet yang berkaitan dengan kesiapan (*alertness*), kebosanan (*boredom*), kemarahan (*anger*), kecemasan (*anxiety*) serta keriangian (*cheerfulness*). Beberapa instrumen mood inventory sebenarnya tersedia, dan praktek pengukurannya dapat dilakukan oleh atlet sendiri, untuk diinterpretasikan hasilnya oleh para pelatih.

### iii. Model Implementasi Kelas Olahraga

Mengingat selama ini, akibat jadwal latihan dan kejuaraan yang ketat, para atlet cenderung 'memisahkan diri' secara eksklusif, dan hanya bergaul dengan atlet lain dari cabang olahraga yang sama. Hal ini kurang baik dari sisi kependidikan, sehingga dipandang penting, menterjadikan mereka bergaul secara luas dengan sesama teman satu sekolah meskipun berasal dari cabang olahraga yang berbeda.

#### a) Rekrutmen Ketenagaan



Satu faktor penting yang tidak boleh dilupakan oleh kita semua bahwa Kelas Olahraga perlu didukung oleh barisan SDM pendidik yang unggul pula. Membina orang-orang unggul memang harus dilakukan oleh orang-orang yang unggul pula, baik dari sisi kepemimpinan, keahlian substantial, hingga keunggulan komitmen dan pengabdianya. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa para guru dan pelatih yang direkrut untuk bertugas di Sekolah ini adalah orang-orang pilihan yang siap menjalankan tugasnya dengan satu motto dan semboyan, yaitu "*building for the excellent.*"

Kriteria Unggul pertama tentu harus diterapkan untuk para guru yang bertugas di sekolah, dari mulai guru Matematika, guru Bahasa, guru IPA, guru IPS, guru Kesenian, hingga Guru Pendidikan Jasmani. Kriteria Unggul kedua, dan ini yang akhirnya menjadi penentu kualitas Kelas Olahraga ini, yaitu kualitas para pelatih yang direkrut untuk setiap cabang olahraga.

b) *Life Skill Center*

Lebih penting dari semuanya, Kelas Olahraga inipun harus sekaligus menjadi *Life-Skill Center*, yang di samping mempersiapkan atlet yang berhasil dari sisi prestasinya, juga sekaligus mempersiapkan anak sebagai manusia yang berhasil dalam karir di luar karir keatletannya. Artinya, para peserta didik anggota Kelas Olahraga ini diarahkan untuk memiliki keterampilan hidup yang diperlukan kelak untuk berhasil dalam menempuh hidupnya.

iv. Pengembangan Kelas Olahraga

Dari sisi program, hendaknya kelas olahraga ini dapat mengadopsi kurikulum yang dikembangkan federasi cabang olahraga yang dipilih. Kurikulum tersebut biasanya membagi para atlet dalam beberapa kelompok berdasarkan usia atau berdasarkan kemampuannya. Sejauh mungkin, mereka harus mengikuti program latihan yang sesuai dengan level-nya. Para peserta didik secara jelas terpetakan posisinya, apakah ia masuk level pemula, level lanjutan, atau level mahir. Bahkan untuk olahraga tertentu, misalnya pada cabang senam, level-level tersebut diperinci lagi misalnya dengan mengelompokkan pelevelan ini pada peringkat yang lebih detail: pemula dibagi ke dalam tiga level (level 1, level 2, dan level 3), level lanjutan



dibagi ke dalam 3 level (level 4, level 5, dan level 6), kemudian level lanjutan juga dibagi ke dalam 3 level, yaitu level 7, level 8, dan level 9. Sedangkan di atas itu semua, level 10 mewakili tingkat senior.

v. Manajemen Kelas Olahraga

Kelas olahraga tentu harus menjalankan pengelolaan programnya sesuai dengan manajemen olahraga modern, dengan menekankan aspek transparansi dan keterbukaan dalam hal program, keuangan, serta pelaksanaan pelatihannya. Termasuk dalam perekrutan pelatih, sekolah dapat melakukan intervensi dalam hal apakah pelatih yang direkrut dan ditugaskan memiliki kemampuan melatih dan mendidik anak, juga dalam hal kelengkapan formal kompetensinya, seperti sertifikat dan brevet yang menyatakan dirinya memiliki kualifikasi tertentu.

Selanjutnya, dengan masih memanfaatkan kerjasama dengan induk organisasi yang memayungi cabang olahraga yang dikembangkannya, setiap klub juga harus mampu melakukan pemantauan secara berkala untuk memilih peserta didik yang benar-benar berbakat, terutama dengan memanfaatkan pelaksanaan program Antar Kelas dan Antar-Sekolah. Peserta didik yang dipandang berbakat, diusulkan dan dilaporkan kepada pusat pelatihan olahraga wilayah atau nasional (Pelatda atau Pelatnas) untuk mendapatkan pemantauan lebih lanjut. Peserta didik yang diterima pada program Pelatda atau Pelatnas akan menjalani program itu secara berbeda, dan yang harus dipertimbangkan adalah mendukung kepindahan peserta didik tersebut agar terjamin kelanjutan sekolahnya serta status keatletan dari sisi domisilinya.

vi. Prasyarat Pelaksanaan Kelas Olahraga.

Pelaksanaan program Kelas Olahraga dengan model yang telah dikemukakan di atas dapat berlangsung dengan baik jika ditunjang oleh beberapa prakondisi atau prasyarat sebagai berikut:

1. Pelatih

Pelaksanaan program Kelas Olahraga yang baik mempersyaratkan hadirnya para pelatih yang memiliki wawasan kependidikan, bisnis, serta manajemen



yang luas di samping perlu memiliki kemampuan mengatur dan mengorganisasikan proses pelatihan secara memadai. Pelatih ini bisa dihasilkan oleh institusi resmi seperti Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan atau Fakultas Ilmu Keolahragaan, atau dapat juga merupakan produk dari sistem pendidikan dan pelatihan yang dilaksanakan oleh induk-induk organisasi. Dalam hal ini, baik lembaga kependidikan maupun induk organisasi harus mencoba merumuskan sistem pendidikan pelatih secara serius, bahkan harus merupakan program bersama. Pelatih dididik secara sistematis, dengan dibekali pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan pelatihan cabang olahraga yang ditekuninya serta beberapa ilmu pengetahuan pendukung, serta tidak kalah pentingnya termasuk ilmu-ilmu yang berkaitan dengan pedagogi olahraga, sehingga mereka mampu memainkan peranannya baik sebagai pelatih maupun sebagai pendidik.

## 2. Program atau Kurikulum

Setiap kelas olahraga sekolah hendaknya mampu melaksanakan programnya masing-masing secara tersistem, sehingga kemajuan pembelajaran dan hasil pelatihan yang dilakoni oleh peserta didik mampu berlangsung secara progresif sesuai dengan tahapan dari kelompok atau keluarga keterampilan yang diperlukan. Untuk itu, setiap klub dan pusat olahraga harus memiliki kurikulum dan program yang jelas bagi setiap kelompok atau peringkat peserta didik peserta, sehingga antara satu peserta didik baru dengan peserta didik yang sudah menjalani programnya ada perbedaan perlakuan. Dengan kurikulum itupun, akan dapat diketahui adanya perbedaan peringkat antara satu anak dengan anak lainnya, sehingga memudahkan tugas pelatih dalam menentukan tingkat kesulitan tugas gerak dan porsi latihannya.

Untuk mendukung ke arah itu, bagi kelas olahraga yang induk organisasi cabornya sudah menyediakan sistem pengembangannya, dapat langsung mengadopsi sistem itu sebagai kurikulum bakunya. Bagi cabang olahraga yang kebetulan belum memiliki sistem, maka diperlukan upaya bersama dari para pelatih yang tergabung dalam cabang olahraga yang sama untuk bersama-sama merumuskan kurikulum atau sistem yang diperlukan. Sistem



ini sungguh-sungguh diperlukan untuk menjaga kualitas dan keberlangsungan program, sehingga tidak seperti tumbuhnya jamur di musim penghujan. Cepat tumbuh dan berkembang, tetapi hanya bertahan pada musim tertentu saja.

### 3. Fasilitas sekolah

Pelaksanaan program kelas olahraga di sekolah pada dasarnya merupakan proses belajar yang berlangsung di sekolah atau di lingkungan sekolah, yang karenanya tentulah banyak memanfaatkan fasilitas olahraga yang ada di sekolah. Tergantung fasilitas apa yang tersedia di sekolah, tentu cabor yang dipilih pun sesuai dengan keberadaan fasilitas tersebut.

Jika pelaksanaan Kelas Olahraga di sekolah tidak dapat dilaksanakan karena dukungan infrastruktur keolahragaan yang diharapkan tidak memadai, maka kelas olahraga hendaknya dapat dilaksanakan dengan bekerja sama dengan sekolah atau lembaga lain yang peralatannya dipandang paling memadai.

### 4. Pendanaan

Pembiayaan program kelas olahraga idealnya dapat didukung oleh dana APBD setiap kota atau kabupaten melalui dinas pendidikannya, yang dikelola secara resmi. Dana ini diperlukan bagi perumusan program, pembayaran honor pelatih, honor pengelola, dan jika mungkin meng-cover pula pembiayaan penambahan peralatan. Apakah para peserta didik yang menjadi peserta kelas olahraga perlu ditanggung biaya kehidupannya? Itu tergantung kebijakan dan kemampuan daerah. Jika tidak pun, justru diharapkan orang tua para peserta masih bersedia dan mampu mengulurkan bantuan bagi kepentingan kemajuan anak-anaknya. Kalau memungkinkan, mereka mendapat dukungan dari bea-peserta didik pemerintah.

### 5. Infrastruktur

Infrastruktur lain tetap diperlukan. Kesemua itu meliputi misalnya tersedianya lapangan, gedung olahraga, stadion, hingga taman-taman kota yang dapat dimanfaatkan. Di samping itu tentu diperlukan pula peralatan utama seperti bola, matras, peluru, atau alat-alat pelindung badan. Jika mungkin, kebutuhan untuk penyediaan dan pembangunan infrastruktur ini



dipenuhi oleh pemerintah daerah kota atau kabupaten, melalui dinas atau sub-dinas yang terkait. Mudah-mudahan program kelas olahraga ini dapat membuka simpul kejumudan berfikir dari berbagai pimpinan lembaga/dinas yang selama ini sering terjadi.

#### **D. Aktivitas Pembelajaran**

Aktivitas Pembelajaran yang Saudara harus lakukan dalam mendalami materi ini adalah dengan membaca materi terkait secara cermat kemudian diskusikan dengan teman sejawat dan buatlah peta jalan dari konsep yang sedang dipelajari. Terakhir, jawablah soal-sola latihan yang terdapat pada bagian akhir masing-masing kegiatan pembelajaran dan bandingkan dengan jawaban soal yang disediakan.

Dalam pola In-On-In, kegiatan In 1 peserta berdiskusi dengan sesama dalam grup. Kemudian mempresentasikan hasil diskusi dalam forum dan bersama sama mencari solusi atau kesepakatan. Pada kegiatan On, peserta diharapkan bekerja secara mandiri dalam menyelesaikan Lembar kerja yang disediakan, apabila mengalami kesukaran atau hambatan bisa saling bekerja sama dan berdiskusi dengan sesama peserta. Pada kegiatan In 2 peserta mempresentasikan hasil pengejaan lembar kerjanya bisa secara perseorangan maupun kelompok

#### **E. Latihan/ Kasus/ Tugas**

Supaya Saudara para guru dapat lebih memahami Kegiatan Belajar 1 ini, maka kerjakanlah latihan ini dengan cara membahas permasalahan berikut sesuai dengan petunjuk pembahasan yang disertakan untuk setiap pokok persoalan. Dalam pelaksanaannya, pembahasan dapat dilakukan secara individu atau kelompok belajar.

Bahaslah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dalam lembar kerja Anda!

1. Apakah yang dimaksud dengan kecakapan hidup dan apa hubungannya antara kecakapan hidup dan potensi peserta didik. Apa persamaan antara kecakapan hidup dan potensi Anak. Tambahkan contoh-contoh yang Saudara dapat pahami dari penjelasan materi pelajaran!



2. Bagaimana hubungan antara mata pelajaran Penjas dengan kecakapan hidup, dan kecakapan apa sajakah yang dapat dikembangkan melalui penjas dan bagaimana penjelasannya?
3. Bagaimana Saudara menjelaskan hubungan antara potensi dan kemampuan gerak serta faktor individual apa saja yang menentukan keberhasilan pembelajaran?
4. Kecakapan apa sajakah yang termasuk ke dalam kecakapan generik? Sebutkan beberapa kecakapan tersebut dan bagaimana upaya pengembangannya dapat dilakukan dalam pembelajaran Penjas?
5. Bagaimana Saudara memahami arti dari motivasi dan peranannya dalam keberhasilan pembelajaran. Bagaimana pula cara yang tepat untuk membangkitkan motivasi dalam pembelajaran Penjas? Jelaskan pula bagaimana program sekolah terkait dengan kompetisi antar kelas dan antar sekolah dapat diluncurkan untuk mendukung potensi dan aktualisasi peserta didik?

## F. Rangkuman

Pendidikan pada dasarnya merupakan upaya membekali anak dengan berbagai kemampuan dan kecakapan untuk mengatasi persoalan kehidupan dengan baik. Pendidikan juga mulai bermetamorfosa menjadi formal dan bidang keilmuan diterjemahkan menjadi mata pelajaran di sekolah. Walaupun demikian sebenarnya *tujuan pendidikan* tetap saja sama, yaitu *agar peserta didik mampu memecahkan dan mengatasi permasalahan kehidupan yang dihadapi*, dengan cara lebih baik dan lebih cepat, karena sudah dijelaskan secara keilmuan. Kecakapan hidup berkembang dari yang namanya potensi yang dikembangkan dan diarahkan sedemikian rupa oleh berbagai aktor pendidikan sehingga anak menguasai berbagai kompetensi untuk bisa hidup mandiri dan efektif. Kecakapan hidup tersebut meliputi kecakapan generik dan kecakapan spesifik.

## G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut



Melalui program Penjas dan olahraga di sekolah, diharapkan anak dapat mengembangkan potensi dan aktualisasi dirinya, di antaranya jika sekolah menyediakan program olahraga yang kondusif, seperti program ekstra-kurikuler olahraga, program *daily physical education*, program kelas olahraga, termasuk penyelenggaraan kompetisi antar kelas dan antar sekolah.

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 EVALUASI PEMBELAJARAN PENJAS 2

### A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini:

1. Peserta diklat dapat memahami konsep Evaluasi Pembelajaran, melaksanakan teknik Analisis Hasil Penilaian Pembelajaran, menjelaskan memahami dan melakukan Pemaknaan Hasil Penilaian Pembelajaran serta menjelaskan teknik Pelaporan dan Tindak Lanjut Hasil Penilaian Pembelajaran dengan menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong

### B. Indikator Pencapaian Kompetensi



1. Memahami Evaluasi Pembelajaran dengan menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong
2. Melaksanakan teknik Analisis Hasil Penilaian Pembelajaran dengan menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong
3. Melakukan Pemaknaan Hasil Penilaian Pembelajaran dengan menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong
4. Menjelaskan teknik Pelaporan dan Tindak Lanjut Hasil Penilaian Pembelajaran dengan menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong

### C. Uraian Materi

1. Konsep Evaluasi Pembelajaran

Penilaian atau evaluasi merupakan proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik. Menurut para ahli, tujuan penilaian adalah (1) Memberikan informasi yang dijadikan umpan balik tentang kemajuan belajar peserta didik tentang apa yang sudah dipelajarinya selama periode waktu pembelajaran tertentu, dan menyangkut kompetensi yang sudah dicapainya selama proses belajar-mengajar, dan (2) Memberikan informasi kepada para guru dan orang tua mengenai capaian kompetensi atau kemajuan belajar peserta didik.

Prinsip-prinsip penilaian dalam pembelajaran tematik sama dengan prinsip yang harus dijadikan landasan dalam pembelajaran terpadu, yaitu prinsip utuh dan menyeluruh, berkesinambungan, dan objektif. Disamping itu penilaian harus berbasis unjuk-kerja peserta didik (proses dan produk), melibatkan peserta didik, memuat refleksi diri peserta didik, menggunakan penilaian non konvensional (penelitian alternative), memberi umpan balik kepada guru dan peserta didik, memperhatikan dampak pengiring pembelajaran (misalnya pendidikan karakter), dan sistematis (Pedoman Tematik Terpadu, 2014, hal. 260). Penilaian berbasis kinerja menuntut peserta didik berpartisipasi aktif, pembelajarannya memuat sejumlah tugas, dan peserta didik berusaha untuk dapat mencapai tujuan pembelajaran. Dengan perkataan lain peserta didik harus dapat mendemonstrasikan kemampuannya sesuai dengan target pembelajaran. Penilaian berbasis



kinerja adalah suatu prosedur penugasan kepada peserta didik untuk mengumpulkan informasi sejauhmana peserta didik telah belajar.

Teknik dan instrumen yang digunakan untuk penilaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan menuntut disusunnya instrumen observasi untuk melihat kemajuan otentik peserta didik. Penilaian kompetensi sikap dilakukan melalui observasi, jurnal, penilaian diri, penilaian “teman sejawat” (*peer evaluation*). Instrumen yang digunakan untuk observasi, penilaian diri, dan penilaian antar peserta didik adalah daftar cek atau skala penilaian (*ratingscale*) yang disertai rubrik, sedangkan pada jurnal berupa catatan pendidik. Penilaian Kompetensi Pengetahuan dilakukan melalui tes tulis, tes lisan, dan perbuatan misalnya berupa pekerjaan rumah dan/atau proyek yang dikerjakan secara individu atau kelompok sesuai dengan karakteristik tugas.

Di pihak lain, penilaian Kompetensi Keterampilan dilakukan melalui penilaian kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu dengan menggunakan tes praktik, proyek, dan penilaian portofolio. Instrumen yang digunakan berupa daftar cek atau skala penilaian (*rating scale*) yang dilengkapi rubrik. Tes praktik adalah penilaian yang menuntut respon berupa keterampilan melakukan suatu aktivitas atau perilaku sesuai dengan tuntutan kompetensi. Proyek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu. Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai kumpulan seluruh karya peserta didik dalam bidang tertentu yang bersifat reflektif-integratif untuk mengetahui minat, perkembangan, prestasi, dan/atau kreativitas peserta didik dalam kurun waktu tertentu. Karya tersebut dapat berbentuk tindakan nyata yang mencerminkan kepedulian peserta didik terhadap lingkungannya.

Pada pembelajaran tematik terpadu penilaian dilakukan untuk mengkaji ketercapaian Kompetensi Dasar dan Indikator pada tiap-tiap mata pelajaran yang terdapat pada tema tersebut. Penilaian dilakukan secara holistik terkait aspek sikap, pengetahuan dan keterampilan untuk setiap jenjang pendidikan,



baik selama pembelajaran berlangsung (penilaian proses) maupun setelah pembelajaran usai dilaksanakan (penilaian hasil belajar).

Kemudian laporan penilaian yang memuat diskripsi umum ditulis dalam bentuk narasi meliputi aspek:

a. Sikap Spiritual

Diisi oleh guru dengan kalimat positif tentang aspek menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya, aspek menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli, percaya diri, dan cinta tanah air.

b. Sikap Sosial

Diisi oleh guru dengan kalimat positif tentang aspek kemampuan mengurus diri sendiri, rasa keingintahuan, ketepatan melaksanakan tugas, menyelesaikan masalah bersama dengan benar, sikap percaya diri, menjalankan norma.

c. Pengetahuan

Diisi oleh guru dengan kalimat positif tentang aspek mengingat dan memahami kompetensi per mata pelajaran.

d. Keterampilan

Diisi oleh guru dengan kalimat positif tentang aspek melaporkan tugas yang diberikan, aktif bergaul bersama teman dan guru, menghasilkan karya yang estetis, menjalankan kegiatan sesuai dengan minat dan bakat, kemampuan menanya dengan bahasa yang jelas, logis dan sistematis.

2. Analisis Hasil Pembelajaran dalam Penilaian

Penilaian dalam pendidikan jasmani di SMP tentu terkait juga dengan upaya guru untuk mengetahui sejauh mana peserta didik memperoleh manfaat positif dari pembelajaran penjas yang diikutinya, terhadap perubahan holistik mereka. Oleh karena itu, penilaian dalam penjas pun perlu dilakukan sebagai proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik. Hasil penilaian digunakan untuk melakukan evaluasi terhadap keberhasilan program sebagai umpan balik bagi guru, sekaligus mengetahui perkembangan yang terjadi pada peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, serta untuk membuat keputusan tentang tingkat



pencapaian kompetensi peserta didik.

Adapun aspek-aspek yang selengkapnya harus dinilai oleh guru adalah sebagai berikut:

a. Penilaian Kesehatan Peserta Didik

Pada awal tahun ajaran sebaiknya sekolah melakukan penilaian kesehatan terhadap seluruh peserta didik. Penilaian kesehatan ini dilakukan oleh tim dokter. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi derajat kesehatan dan penyakit-penyakit yang diderita oleh peserta didik, misalnya penyakit asma, jantung atau penyakit kronis lainnya.

b. Aspek Anthropometrik

Idealnya guru juga melakukan pengukuran terhadap aspek-aspek antropometrik anak, seperti tinggi berdiri, tinggi duduk, lebar bahu, lebar dada, lebar panggul, panjang tungkai, serta bentuk telapak kaki. Mengukur indeks massa tubuh (IMB) atau body mass indeks juga termasuk yang harus dilakukan. Pengukuran (BMI) IMT dihitung dari massa badan (M) dan kuadrat tinggi atau height (H), atau  $IMT = M/H \times H$ , di mana M adalah massa tubuh 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.

c. Mengukur derajat kebugaran jasmani secara umum

Jenis instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani sangat beragam sesuai dengan komponen dan cara pengukurannya. Salah satu contoh instrumen yang sudah sangat dikenal adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

d. Penilaian sikap;

Sikap peserta didik terhadap penjas dan olahraga adalah unsur yang harus juga dinilai. Sikap adalah gambaran potensi perilaku yang mewujud dalam kecenderungan seorang anak untuk menunjukkan pilihannya pada sesuatu. Teknik-teknik yang dapat digunakan dalam menilai perkembangan sikap anak terhadap Penjas dan termasuk dalam hal bagaimana anak terdidik secara afektif dan sosial melalui penjas, dapat dilakukan dengan cara



berikut.

1) Observasi

Merupakan teknik penilaian yang dilakukan secara berkesinambungan dengan menggunakan indera, baik secara langsung maupun tidak langsung dengan menggunakan format observasi yang berisi sejumlah indikator perilaku yang diamati. Hal ini dilakukan saat pembelajaran maupun di luar pembelajaran.

2) Penilaian Diri

Merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk mengemukakan kelebihan dan kekurangan dirinya dalam konteks pencapaian kompetensi. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian diri.

3) Penilaian Antarteman

Merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk saling menilai terkait dengan sikap dan perilaku keseharian peserta didik. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian antarpeserta didik.

4) Jurnal/Catatan guru

Merupakan catatan pendidik di dalam dan di luar kelas yang berisi informasi tentang hasil pengamatan tterkait kekuatan dan kelemahan peserta didik yang berkaitan dengan sikap dan perilaku. Jurnal bisa dikatakan sebagai catatan yang berkesinambungan dari hasil observasi.

e. Penilaian Pengetahuan;

Penilaian terhadap aspek pengetahuan peserta didik merupakan bagian yang tak terpisahkan dari domain kognitif anak. Dalam aspek pengetahuan ini guru dapat mengukur sejauh mana anak menguasai tentang konsep dan prinsip gerak dari gerakan atau keterampilan yang dipelajari. Sejauh ini, para guru lebih banyak mengukur aspek pengetahuan anak dari sisi yang terlalu dangkal dan bersifat hapalan, misalnya hanya terkait dengan pengetahuan anak tentang ukuran lapangan, tentang sejarah, tentang aturan dan hal-hal seperti itu.



Secara umum, cara menilai aspek kognitif anak tersebut meliputi teknik:

1) Tes Tertulis

Tes tertulis digunakan untuk mengukur pengetahuan yang diperoleh dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Berdasarkan jenisnya tes tertulis dapat dilakukan dengan tes yang soal dan jawabannya tertulis berupa pilihan ganda, isian, Benar-salah, menjodohkan, dan uraian, sedangkan berdasarkan waktu pelaksanaannya tes dilakukan dalam situasi yang disediakan khusus, misalnya: ulangan harian, ulangan tengah semester, ulangan akhir semester ataupun ulangan kenaikan kelas. Tes dapat juga dilakukan melekat dalam proses pembelajaran, misalnya dalam bentuk kuis, untuk mengetahui seberapa jauh peserta didik dapat menguasai atau menyerap materi pelajaran.

2) Tes Lisan

Tes lisan berupa pertanyaan-pertanyaan yang diberikan guru secara verbal (oral) sehingga peserta didik merespon pertanyaan tersebut secara verbal juga, sehingga menimbulkan keberanian. Jawaban dapat berupa kata, frase, kalimat maupun paragraf yang diucapkan.

3) Penugasan

Penugasan adalah penilaian yang dilakukan oleh pendidik yang dapat berupa pekerjaan rumah baik secara individu ataupun kelompok sesuai dengan karakteristik tugasnya.

Penugasan yang dimaksud di sini adalah dengan meminta peserta didik melakukan atau menguraikan sesuatu yang dapat diukur hasilnya sebagai penguasaan pengetahuannya.

f. Penilaian Keterampilan

Keterampilan anak merupakan aspek utama yang sering diidentikkan dengan pelajaran Penjas. Hampir 90 persen waktu pembelajaran digunakan dalam pembelajaran praktik untuk meningkatkan keterampilan anak dalam gerak dan teknik dasar serta keterampilan keseluruhan. Oleh karena itu, sebagian besar waktu juga lebih banyak digunakan untuk mengukur kemajuan dalam keterampilan. Pengukuran di wilayah praktik ini meliputi teknik pengukuran:



1) Praktik

Penilaian kinerja dapat berbentuk penilaian berupa melakukan suatu aktivitas keterampilan gerak (skill test). Melalui penilaian kinerja peserta didik diminta mendemonstrasikan kinerjanya dalam aktivitas jasmani atau melaksanakan berbagai macam keterampilan gerak sesuai dengan kompetensi inti dan kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

2) Penilaian Portofolio

Penilaian Portofolio adalah penilaian melalui sekumpulan karya peserta didik yang tersusun secara sistematis dan terorganisasi yang dilakukan selama kurun waktu tertentu. Portofolio digunakan oleh guru dan peserta didik untuk memantau secara terus menerus perkembangan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dalam bidang tertentu. Dengan demikian penilaian portofolio memberikan gambaran secara menyeluruh tentang proses dan pencapaian hasil belajar peserta didik.

3) Penilaian Proyek

Proyek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu. Penilaian proyek merupakan kegiatan penilaian terhadap suatu tugas yang harus diselesaikan dalam periode atau waktu tertentu. Tugas tersebut berupa suatu investigasi sejak dari perencanaan, pengumpulan, pengorganisasian, pengolahan dan penyajian data. Penilaian proyek dapat digunakan untuk mengetahui pemahaman, kemampuan mengaplikasikan, penyelidikan dan menginformasikan peserta didik pada mata pelajaran dan indikator/topik tertentu secara jelas.

3. Pemaknaan Hasil Penilaian

a. Kebugaran Jasmani,

Kebugaran jasmani dan kesehatan berkontribusi pada kehidupan yang efektif dan sejahtera. Terkait dengan kebugaran jasmani ini, peserta didik dituntut dapat mencapai taraf kebugaran yang diinginkan dan mengetahui secara pasti bahwa kebugaran jasmani merupakan kebutuhan bagi dirinya sepanjang hayat. Keikutsertaan peserta didik dalam aktivitas fisik secara



reguler dapat mempertajam dan meningkatkan level kebugaran dan kesehatan, serta keterampilan fisik. Program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang baik menyediakan pengalaman bermakna dan kegembiraan, serta motivasi beraktivitas fisik. Semakin baik dan bermakna program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang disediakan oleh sekolah, semakin meningkatkan peran serta peserta didik melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya memberi sumbangsih dalam menciptakan masyarakat aktif yang sehat dan bugar (Permendikbud No. 58 Tahun 2014. PMP PJOK SMP dan SMA, 2014).

Pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani ini dilakukan secara berangkaikan 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.

b. Sikap

Perilaku positif harus dijadikan target (output) dari program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah. Peserta didik melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tidak diharapkan hanya bisa melihat apa yang seharusnya dikerjakan, tetapi harus secara sukarela dan langsung mempraktikkan perilaku positif dalam setiap aktivitas. Nilai-nilai sosial yang dapat dikembangkan adalah kerja sama, komitmen, kepemimpinan, ketaatan, jiwa sportif, serta kerelaan berkorban untuk kepentingan yang lebih besar. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan juga menyediakan saluran yang sesuai untuk merilis tekanan emosional, meningkatkan rasa kebanggaan diri, mengembangkan inisiatif, arah diri, dan kreativitas.

c. Pengetahuan

Program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah seharusnya menjamin peserta didik memiliki pengetahuan dan memahami pentingnya aktivitas fisik dan keterkaitannya dengan kesehatan seseorang serta nilai-nilai esensial yang ada didalamnya.



Pengetahuan yang diperlukan juga meliputi prinsip-prinsip ilmiah aktivitas fisik, latihan, dan kesehatan. Contoh dari pengetahuan lain yang diharapkan dari diselenggarakannya program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah kemampuan merancang dan menerapkan program kebugaran jasmani dan pengendalian berat badan, mengevaluasi kebugaran, serta keselamatan dalam melakukan aktivitas fisik. Penguasaan pengetahuan terhadap aturan permainan, strategi, dan teknik juga diperlukan dalam pembiasaan kemampuan peserta didik dalam menghadapi berbagai permasalahan pada situasi tekanan emosional yang tinggi. Selain itu peserta didik juga perlu menguasai pengetahuan tentang proses akuisisi gerak, prinsip dasar gerak (pusat keseimbangan, pengerahan tenaga, dan berbagai hal lain yang diperlukan dalam aktivitas fisik).

d. Penilaian Keterampilan

1) Praktik

Penilaian kinerja dapat berbentuk penilaian berupa melakukan suatu aktivitas keterampilan gerak (skill test). Melalui penilaian kinerja peserta didik diminta mendemonstrasikan kinerjanya dalam aktivitas jasmani atau melaksanakan berbagai macam keterampilan gerak sesuai dengan kompetensi inti dan kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Penilaian domain keterampilan dalam penilaian kinerja yang diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan akan sangat tergantung dari jenis keterampilan yang akan dinilai. Guru dapat mengenali berbagai jenis keterampilan berdasarkan contoh pada tabel tersebut, dan menentukan/mendesain cara menilai keterampilan gerak berdasarkan jenis KD dan materi pokok.

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



Guru dapat mengenali berbagai jenis keterampilan berdasarkan contoh pada tabel tersebut, dan menentukan/mendesain cara menilai keterampilan gerak berdasarkan jenis KD dan materi pokok.

## 2) Penilaian Portofolio

Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai peserta didik yang dilakukan secara berkelanjutan dan didasarkan atas kumpulan informasi perkembangan kemampuan peserta didik dalam satu periode tertentu. Jenis-jenis portofolio dapat berupa:

- a) Portofolio personal jika dipegang dan dikelola oleh peserta didik. Biasanya berguna untuk menuliskan aktivitas fisik yang disenangi, harapan, refleksi diri, serta berbagi gagasan dari pengalaman yang diperoleh, sepanjang periode pembelajaran.
- b) Portofolio terekam dan tersimpan (*record-keeping portfolios*), portofolio ini dapat diisi dan disimpan oleh peserta didik, namun sebagian dari informasi yang direkam juga disimpan oleh guru.
- c) Portofolio tematik (*thematic portfolios*), portofolio ini menggambarkan kegiatan pembelajaran pada satu pokok bahasan (tema) yang berdurasi antara dua hingga enam minggu. Contohnya, untuk topik kerja sama pada sebuah tim permainan, peserta didik dapat mencatatkan refleksi mengenai pola penyerangan dan bertahan (kognitif), menerapkan keterampilan gerak pada strategi penyerangan dan bertahan (psikomotor), dan upaya mencapai hasil (kognitif).
- d) Portofolio terintegrasi (*integrated portfolios*), portofolio ini dapat digunakan untuk menggambarkan “potret” peserta didik secara keseluruhan, dan berbagai subyek pembelajaran.
- e) Portofolio selebrasi (*celebration portfolios*) untuk mencatat prestasi cabang olahraga.
- f) Portofolio tahun jamak (*multiyears potofolios*), yaitu portofolio yang digunakan dengan jangka beberapa tahun dan digunakan oleh peserta didik dari satu tingkatan kelas ke kelas yang lebih tinggi.



Diisi nama dokumen yang dibutuhkan untuk mencatat hasil akhir pembelajaran (contoh perkembangan peserta didik dalam melakukan keterampilan passing bawah, atau karya kreatif lainnya) Peserta didik/ mengisi apa yang dirasakan setelah mengalami pembelajaran yang dilaksanakan

#### 4. Pelaporan dan Tindak Lanjut Hasil Penilaian Pembelajaran

Berdasarkan Permendikbud tentang penilaian laporan hasil penilaian dilakukan oleh pendidik, satuan pendidikan dan pemerintah. Laporan oleh pendidik berbentuk deskripsi pencapaian kompetensi untuk hasil penilaian pengetahuan dan keterampilan. Sedangkan untuk penilaian sikap dilaporkan dalam bentuk deskripsi sikap. Laporan di disampaikan kepada kepala sekolah, serta pihak lain yang terkait. Laporan penilaian sikap spiritual dan sosial disampaikan secara periodik oleh wali kelas/guru kelas sebagai akumulasi dari laporan dari seluruh guru mata pelajaran dalam bentuk deskripsi kompetensi.

Satuan pendidikan melaporkan hasil pembelajaran/pencapaian kompetensi kepada orangtua/wali peserta didik dalam bentuk buku rapor. Selain itu laporan juga disampaikan kepada dinas pendidikan dan instansi lain yang terkait. Pelaporan hasil penilaian dijadikan pertimbangan dalam melakukan tindak lanjut, sebagai titik awal perbaikan program pembelajaran, peningkatan kinerja peserta didik, remedial dan pengayaan. Secara lebih rinci pelaporan dapat dijelaskan sebagai berikut:

##### a. Laporan Sebagai Akuntabilitas Publik

Penerapan manajemen berbasis sekolah sebagai implementasi dari standar pengelolaan membawa konsekuensi dilibatkannya masyarakat dalam pengelolaan sekolah, di mana peran-serta masyarakat di bidang pendidikan tidak hanya terbatas pada dukungan dana saja, tetapi juga di bidang akademik. Partisipasi masyarakat secara aktif, transparansi dan akuntabilitas merupakan unsur penting dalam manajemen berbasis sekolah.

Pelaporan hasil belajar hendaknya: Merinci hasil belajar peserta didik berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dan dikaitkan dengan penilaian



yang bermanfaat bagi pengembangan peserta didik; Memberikan informasi yang jelas, komprehensif, dan akurat. Menjamin orangtua mendapatkan informasi secepatnya bilamana anaknya bermasalah dalam belajar

b. Bentuk Laporan

Laporan kemajuan belajar peserta didik dapat disajikan dalam data kuantitatif maupun kualitatif. Data kuantitatif disajikan dalam angka (skor), misalnya seorang peserta didik mendapat nilai 6 pada mata pelajaran matematika. Namun, makna nilai tunggal seperti itu kurang dipahami peserta didik maupun orangtua karena terlalu umum. Laporan harus disajikan dalam bentuk yang lebih komunikatif dan komprehensif agar “profil” atau tingkat kemajuan belajar peserta didik mudah terbaca dan dipahami). Dengan demikian orangtua/wali lebih mudah mengidentifikasi kompetensi yang belum dimiliki peserta didik, sehingga dapat menentukan jenis bantuan yang diperlukan bagi anaknya. Dipihak anak, ia dapat mengetahui kekuatan dan kelemahan dirinya serta aspek mana yang perlu ditingkatkan.

c. Isi Laporan

Pada umumnya orangtua menginginkan jawaban dari pertanyaan sebagai berikut;

- 1) Bagaimana keadaan anak waktu belajar di sekolah secara akademik, fisik, sosial dan emosional?
- 2) Sejauh mana anak berpartisipasi dalam kegiatan di sekolah?
- 3) Kemampuan/kompetensi apa yang sudah dan belum dikuasai dengan baik?
- 4) Apa yang harus orangtua lakukan untuk membantu dan mengembangkan prestasi anak lebih lanjut?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, informasi yang diberikan kepada orangtua hendaknya;

- 1) Menggunakan bahasa yang mudah dipahami;
- 2) Menitikberatkan kekuatan dan apa yang telah dicapai anak;
- 3) Memberikan perhatian pada pengembangan dan pembelajaran anak;
- 4) Berkaitan erat dengan hasil belajar yang harus dicapai dalam



kurikulum;

5) Berisi informasi tentang tingkat pencapaian hasil belajar.

d. Rekap Nilai

Rekap nilai merupakan rekap kemajuan belajar peserta didik, yang berisi informasi tentang pencapaian kompetensi peserta didik untuk setiap KD, dalam kurun waktu 1 semester. Rekap nilai diperlukan sebagai alat kontrol bagi guru tentang perkembangan hasil belajar peserta didik, sehingga diketahui kapan peserta didik memerlukan remedial.

Nilai yang ditulis merupakan rekap nilai setiap KD dari setiap aspek penilaian. Nilai suatu KD dapat diperoleh dari tes formatif, tes sumatif, hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, nilai tugas perseorangan maupun kelompok. Rata-rata nilai KD dalam setiap aspek akan menjadi nilai pencapaian kompetensi untuk aspek yang bersangkutan.

e. Rapor

Rapor adalah laporan kemajuan belajar peserta didik dalam kurun waktu satu semester. Laporan prestasi mata pelajaran, berisi informasi tentang pencapaian kompetensi yang telah ditetapkan sesuai dengan kompetensi inti dan kompetensi dasarnya. Model rapor harus dapat menggambarkan pencapaian kompetensi peserta didik pada setiap mata pelajaran atau tema yang dipelajari. Nilai pada rapor merupakan gambaran kemampuan peserta didik, berbentuk deskripsi untuk menggambarkan kompetensi sikap, dan berbentuk nilai dan atau deskripsi untuk melaporkan kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan.

## D. Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas Pembelajaran yang Saudara harus lakukan dalam mendalami materi ini adalah dengan membaca materi terkait secara cermat kemudian diskusikan dengan teman sejawat dan buatlah peta jalan dari konsep yang sedang dipelajari. Terakhir, jawablah soal-soal latihan yang terdapat pada bagian akhir masing-masing kegiatan pembelajaran dan bandingkan dengan jawaban soal yang disediakan.



Dalam pola In-On-In, kegiatan In 1 peserta berdiskusi dengan sesama dalam grup. Kemudian mempresentasikan hasil diskusi dalam forum dan bersama sama mencari solusi atau kesepakatan. Pada kegiatan On, peserta diharapkan bekerja secara mandiri dalam menyelesaikan Lembar kerja yang disediakan, apabila mengalami kesukaran atau hambatan bisa saling bekerja sama dan berdiskusi dengan sesama peserta. Pada kegiatan In 2 peserta mempresentasikan hasil pengejaan lembar kerjanya bisa secara perseorangan maupun kelompok

## E. Latihan/ Kasus/ Tugas

### 1. Penugasan

Supaya Saudara para guru dapat lebih memahami Kegiatan Belajar 2 ini, maka kerjakanlah latihan ini secara berkelompok dengan cara membahas permasalahan berikut sesuai dengan petunjuk pembahasan yang disertakan untuk setiap pokok persoalan. Dalam pelaksanaannya, pembahasan dapat dilakukan secara individu atau kelompok belajar.

Bahaslah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dalam lembar kerja Anda!

1. Apa perbedaan konsep evaluasi dengan konsep assessment ditinjau dari dua model pembelajaran, yaitu: model atau pendekatan konvensional yang memperhatikan pada hasil pembelajaran (product) dan model atau pendekatan tematik integrative yang lebih menekankan pada proses pembelajaran (process)? Pembahasannya harus Saudara fokuskan pada esensi penilaian sebagai proses pengumpulan informasi untuk memberi umpan balik kepada guru dan penilaian sebagai upaya menentukan status capaian belajar anak. Tambahkan lah contoh-contoh yang Saudara alami di lapangan!
2. Apakah yang dimaksud dengan *authentic assessment* dan mengapa serta bagaimana model penilaian ini diberlakukan dalam model pembelajaran pendekatan ilmiah dan tematik terpadu dalam kurikulum 2013. Bagaimana kedudukan penilaian otentik dalam Kurikulum 2013 tersebut.?
3. Apa saja teknik penilaian yang dapat digunakan untuk masing-masing aspek penilaian yang hendak diukur. Uraikanlah bagaimana masing-masing aspek pembelajaran Penjas dapat dinilai dengan menggunakan teknik yang diuraikan dalam naskah Kegiatan Pembelajaran 2 tersebut!



4. Bagaimana Saudara dapat menghubungkan pembelajaran Penjas dengan upaya meningkatkan Aspek Spiritual (KI-1) anak dan bagaimana Saudara menilainya?
5. Bagaimana cara menentukan nilai dari hasil penilaian Saudara dan bagaimana kah Saudara melaporkannya? Bagaimana penilaian Portopolio dapat dilakukan dan kemukakanlah pendapat Anda, apakah Saudara setuju dengan praktek penilaian tersebut?

## 2. Latihan

Pilihlah salah satu jawaban yang benar!

1. Dibawah ini adalah merupakan salah satu prinsip penilaian otentik adalah ....
  - a. proses penilaian harus merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembelajaran
  - b. proses penilaian merupakan bagian yang terpisah dengan proses pembelajaran
  - c. penilaian harus mencakup aspek pengetahuan dan sikap
  - d. penilaian harus mencerminkan masalah abstrak
2. Salah satu prinsip penilaian otentik dibawah ini adalah ....
  - a. penilaian harus bersifat holistic
  - b. penilaian yang dilakukan harus mencakup aspek pengetahuan dan keterampilan
  - c. penilaian harus menggunakan ukuran, metode, dan criteria yang sama
  - d. penilaian harus mencerminkan masalah abstrak maupun konkrit
3. Salah satu prinsip penilaian ontentik adalah ....
  - a. hanya mencerminkan masalah dunia nyata
  - b. mencakup satu dari aspek dari tujuan pembelajaran
  - c. menggunakan metode yang sesuai dengan pengalaman belajar
  - d. merupakan proses yang terpisah dari pembelajaran
4. Yang dimaksud dari prinsip penilaian ontentik yang bersifat holistik adalah ....
  - a. mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan ketrampilan



- b. bergabung dengan proses pembelajaran
  - c. menggunakan berbagai metode
  - d. menyesuaikan karakteristik pembelajaran
5. Proses penilaian otentik harus merupakan satu kesatuan dengan proses pembelajaran karena dimaksudkan sekaligus untuk...
- a. untuk melihat tingkat keberhasilan proses pembelajaran
  - b. agar mempermudah dalam pembelajaran
  - c. meringankan pengajar dalam evaluasi
  - d. mengamati pencapaian pembelajaran peserta didik
6. Suatu kegiatan untuk mendapatkan informasi atau data secara kuantitatif disebut....
- a. pengukuran
  - b. penilaian
  - c. pengambilan keputusan
  - d. pengambilan kebijakan
7. Kegiatan untuk mengetahui keberhasilan suatu program tertentu disebut.....
- a. pengukuran
  - b. penilaian
  - c. pengambilan keputusan
  - d. pengambilan kebijakan
8. Tindakan yang diambil oleh seseorang atau lembaga berdasarkan data atau informasi yang diperoleh disebut ....
- a. pengukuran
  - b. penilaian
  - c. evaluasi
  - d. kebijakan
9. Pada tingkat makro penilaian diperlukan untuk ....
- a. penyempurnaan proses belajar-mengajar
  - b. menentukan strategi dan pengelolaan pendidikan
  - c. sebagai pengendali program berjalan yang besar
  - d. melihat efektifitas suatu program



10. Fungsi dari penilaian sumatif adalah ....
  - a. penyempurnaan proses belajar-mengajar
  - b. menentukan strategi dan pengelolaan pendidikan
  - c. sebagai pengendali program berjalan yang besar
  - d. melihat efektifitas pada akhir keseluruhan program
11. Syarat yang harus diperhatikan guru dalam menyusun alat ukur yang baik adalah.....
  - a. dapat mengukur lebih dari satu dimensi atau aspek
  - b. setiap alat ukur hanya mengukur satu dimensi saja
  - c. setiap alat ukur harus baku
  - d. hanya mengukur satu dimensi saja dan harus handal
12. Untuk mengetahui peserta didik pada kemampuan di mata pelajaran pendidikan jasmani, sebaiknya mengukur hanya satu aspek, agar ....
  - a. peserta didik tidak semata ditentukan oleh pengetahuannya
  - b. guru tidak kesulitan pada penilaiannya
  - c. kompetensi yang diharapkan dapat dicapai
  - d. peserta didik tidak terlalu banyak yang dipersiapkan
13. Untuk mengukur keberhasilan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran penjas di kelas dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai instrumen tes. Instrumen tersebut antara lain ....
  - a. tes tertulis, portofolio, dan tes keterampilan/kinerja
  - b. tes tertulis, pilihan ganda, uraian, isian, dan menjodohkan
  - c. tes tertulis, portofolio, dan produk
  - d. tes kinerja/keterampilan saja
14. Prinsip dari suatu tes kemampuan adalah ....
  - a. tidak adanya batasan waktu di dalam pengerjaan tes
  - b. adanya batasan waktu dalam pengerjaan tes
  - c. soal harus mudah
  - d. tugas harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu
15. Prinsip dari suatu tes kecepatan adalah....
  - a. tidak adanya batasan waktu di dalam pengerjaan tes
  - b. adanya batasan waktu dalam pengerjaan tes



- c. soal harus relative agak sulit
- d. tugas harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu

## **F. Rangkuman**

Konsep evaluasi atau penilaian merupakan terminologi umum dalam proses pembelajaran di sekolah, yang menuntut guru untuk melaksanakannya meskipun prosesnya sering merepotkan. Penilaian dilakukan untuk tiga kepentingan,



pertama untuk kepentingan pemberian umpan balik kepada guru, agar guru dapat meningkatkan efektivitas pembelajarannya; kedua, agar peserta didik memperoleh informasi dan umpan balik tentang hasil pembelajaran mereka, dan ketiga, digunakan untuk memberikan laporan tentang hasil capaian peserta didik dalam belajar kepada lembaga dan kepada orang tua.

Teknik evaluasi baru tersebut banyak melibatkan informasi yang menggabungkan seluruh unsur capaian anak dalam belajar yang meliputi aspek sikap, pengetahuan, serta keterampilan. Adapun teknik dan metode penilaian tersebut memerlukan langkah pengukuran yang bervariasi dari mulai pengukuran aspek pengetahuan, aspek afektif, serta aspek psikomotor serta menggunakan berbagai cara seperti praktik, penugasan, observasi, verbal, tertulis, project, serta portopolio.

## G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Saudara dengan Kunci Jawaban Tes Formatif yang terdapat pada bagian akhir modul ini dan hitunglah jumlah jawaban Saudara yang benar. Kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara dalam materi Kegiatan Belajar 2 yang telah dipelajari.

### Rumus:

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Saudara yang benar}}{5} \times 100\%$$

Makna dari tingkat penguasaan Saudara adalah:

90% - 100% = Baik Sekali

80% - 89% = Baik

70% - 79% = Cukup

< 70% = Kurang

Setelah Saudara mengetahui skor yang Saudara peroleh dalam mengerjakan soal, Saudara dapat menetapkan tingkat pemahaman Saudara dalam memahami bahan atau materi diklat yang terdapat dalam Kegiatan Pembelajaran 2 ini. Jika Saudara sudah mencapai lebih dari 90%, Saudara dapat melanjutkan untuk mempelajari kegiatan pembelajaran selanjutnya.





## KEGIATAN PEMBELAJARAN 3 MEMODIFIKASI MATERI PEMBELAJARAN

### a. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Saudara diharapkan dapat mengidentifikasi materi yang akan dimodifikasi dan memodifikasi materi pembelajaran sesuai dengan prinsip dan prosedur yang baik, serta menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong.

### b. Indikator Pencapaian Kompetensi

Setelah mempelajari materi yang terdapat pada uraian materi, S a u d a r a diharapkan memiliki kemampuan dalam:

- a. Mengidentifikasi materi yang akan dimodifikasi dengan menunjukkan perilaku mandiri dan gotong royong.
- b. Memodifikasikan materi pembelajaran sesuai dengan prinsip dan prosedur yang benar sesuai dengan karakter kemandirian dan gotong royong

### c. Uraian Materi

#### 1. Identifikasi Materi yang Akan Dimodifikasi

Pembelajaran Penjas di Sekolah merupakan tugas yang amat menantang bagi guru yang akibatnya kemampuan dan kesiapan anak dalam hal fisik, mental, emosional dan keterampilan sosialnya pun amat bervariasi. Akibatnya, banyak sekali unsur yang harus dipertimbangkan oleh guru manakala guru merencanakan suatu pembelajaran, termasuk dalam menentukan model dan gaya mengajar yang harus dipilih, peralatan dan pengaturan kelas yang akan digunakan, serta termasuk tugas ajar yang akan diberikan serta tingkat kesulitannya.

Menyadari dan mengakui bahwa anak berbeda satu sama lain, tentu akan mendorong guru untuk melakukan suatu upaya untuk mengatasinya. Upaya tersebut biasanya dilakukan dengan membuat sesuatu yang sudah baku sedikit berbeda dalam hal penampakannya, yang biasanya disebut upaya memodifikasi. Ketika mengajar anak yang memiliki banyak perbedaan, tentu guru harus melakukan modifikasi pada situasi pembelajaran, agar situasinya



sesuai dengan kebutuhan anak. Hal itu dilakukan guru di manapun dan dalam pelajaran apapun, termasuk dalam pelajaran Penjas. Guru yang melakukan banyak modifikasi dalam berbagai aspek pembelajaran untuk mengakomodasi perbedaan dan kebutuhan anak, biasanya disebut guru yang reflektif.

Pengajaran yang reflektif pada dasarnya adalah pengajaran yang mengakui bahwa anak berbeda dan guru melakukan sesuatu terhadap kenyataan tersebut. Kadang pengajaran yang demikian disebut juga pengajaran yang *adaptif*, sebab guru melakukan adaptasi terhadap isi pelajaran dan caranya mengajar, untuk menyesuaikan kebutuhan individu anak dan kelas. Adapun dasar-dasar pengakomodasian kebutuhan anak tersebut biasanya dikaitkan secara langsung dengan konsep *Developmentally Appropriate Practice* (DAP), yaitu bahwa pengajaran dan tugas ajarnya disesuaikan tahap perkembangan anak. Sedangkan guru yang tidak peka dengan perbedaan dalam hal kebutuhan dan kemampuan anak dan tidak melakukan sesuatu dengan melakukan modifikasi, dapatlah disebut guru yang *tidak reflektif*.

Oleh karena itu dalam modul ini penulis ingin menekankan konsep reflektifnya daripada menekankan konsep modifikasinya. Modifikasi selama ini sering disalahartikan oleh guru Penjas di Indonesia, karena Penjas di Indonesia sudah terlanjur diidentikkan dengan pengajaran atau bahkan pelatihan cabang olahraga, sehingga alat yang digunakan dan tugas ajar yang diberikan kepada anak biasanya lebih berupa alat dan tugas ajar yang terkait dengan konsep dan komponen olahraga. Lalu ketika dinyatakan bahwa alat dan tugas ajar tersebut tidak sesuai dengan anak yang sedang belajar, maka anjuran yang diberikan kepada guru adalah guru harus melakukan modifikasi, baik modifikasi terhadap alat maupun modifikasi terhadap tugas gerak, termasuk peraturannya. Sampai di situ seolah-olah persoalannya sudah dianggap selesai. Artinya, jika guru sudah memodifikasi alat maupun tugas gerak yang diberikan, arti modifikasi sudah selesai.

Tetapi, dalam konsep pengajaran reflektif, upaya mengadaptasi baik alat maupun tugas ajar termasuk cara dan metode guru dalam mengajar, tidak pernah selesai. Di dalam pembelajaran yang reflektif, guru harus terus



mencari peluang dan kesempatan untuk terus-menerus memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran dengan cara memodifikasi dan mengadaptasi pembelajaran untuk kepentingan banyak anak. Sehingga dari situ, guru harus tetap dan dituntut, malahan, untuk menerapkan *teaching skills* nya yang berhubungan dengan *content development*, misalnya, atau yang berhubungan dengan mencobakan model pembelajaran lainnya.

Di situlah bedanya antara *reflective teaching* dengan apa yang disebut modifikasi pembelajaran. Pengajaran reflektif tidak menunjuk pada metodologi atau gaya pengajaran tertentu; tetapi lebih menunjuk pada banyak keterampilan mengajar yang digunakan guru untuk selalu disesuaikan dengan kebutuhan (kalau perlu) setiap individu anak yang menjadi peserta pembelajaran. Oleh karena itu guru yang reflektif adalah guru yang dapat merancang dan mengimplementasikan program pengajaran dan kependidikan yang kongruen dengan keistimewaan khusus situasi sekolah atau situasi pembelajaran yang sedang berlangsung. Sedangkan guru yang tidak reflektif biasanya dicirikan oleh penggunaan satu pendekatan tunggal dalam banyak atau semua situasi pembelajaran.

a. Kebutuhan Pengajaran Reflektif Terkait Modifikasi

Aksi mengajar, khususnya pelajaran Penjas, adalah suatu tindakan yang sangat menantang manakala guru selalu berusaha untuk menyesuaikan segala kondisi kelas, alat, kemampuan anak, serta kebutuhan anak, menjadi suatu kesatuan program yang utuh yang memberikan anak pengalaman belajar yang aktif yang dibutuhkan mereka. Guru yang reflektif memperhitungkan seluruh kondisi-kondisi yang berbeda tersebut dan secara terus menerus pula memodifikasi dan merubah cara pembelajaran dan tugas ajarnya didasarkan pada kebutuhan peserta didik di sekolah. Untuk guru yang demikian, sedikitnya ada lima variable yang harus diperhitungkan dalam upaya menciptakan pembelajaran yang reflektif. Kelima variable tersebut adalah: nilai yang dianut guru, ukuran kelas, jumlah kelas dalam seminggunya, peralatan yang dimiliki, dan perilaku peserta didik.



### 1) Acuan Nilai yang Dianut Guru

Salah satu variable yang paling penting adalah sikap dan kepercayaan guru yang dibawa pada situasi pembelajaran. Beberapa guru Penjas, misalnya, lebih berminat dalam pelatihan daripada dalam pengajaran, sehingga program pengajarannya menunjukkan kurangnya perencanaan dan minat untuk menumbuhkan kualitas penjas yang tinggi. Sedangkan beberapa guru Penjas lainnya benar-benar berdedikasi tinggi kepada program pengajarannya dan mencurahkan waktu yang tidak terbatas dalam perencanaan aktivitas baru dan menarik, juga menyediakan waktu yang mencukupi untuk anak, baik sebelum maupun setelah pelajaran. Atau bisa jadi masih banyak juga guru Penjas yang masih melihat bahwa pelajaran Pendidikan Jasmani hanya sekedar memberi waktu istirahat dan leha-leha bagi anak sebagai selingan dari rutinitas kelas yang berat, sehingga pembelajaran Penjas dibuat sedemikian rupa sekedar memberi kesenangan dan keriangannya tanpa harus benar-benar menekankan pentingnya “anak belajar.”

Idealnya, semua guru Penjas harus menghargai pentingnya penjas bagi anak sehingga berupaya keras mengembangkan program yang sesuai dengan perkembangan anak. Nyatanya, akan selalu terdapat atau malah banyak guru yang “menyerah dan cukup puas” pada cara-cara lama daripada berjuang mengembangkan program yang inovatif bagi anak didik. Pada dasarnya, nilai atau kepercayaan guru ini, ditambah dengan variable lainnya, dapat berkontribusi pada bagus-tidaknya program Penjas yang diajarkannya bagi anak.

### 2) Ukuran Kelas

Variabel yang memiliki dampak tertentu pada apakah guru dapat mencapai tujuan dalam pelajaran Penjas adalah ukuran kelas (jumlah anak dalam satu kelas). Jumlah anak yang ikut serta dalam penjas biasanya berjumlah besar, karena kadang-kadang dua kelas yang berbeda digabung menjadi satu. Jumlah anak yang begitu banyak dapat dianggap variabel yang paling menentukan keberhasilan guru



dalam menciptakan pelajaran yang berhasil.

Agar guru mampu memberikan arah pada sekelompok anak yang banyak, guru tentu harus mendapat kesempatan untuk mengamati dan menganalisis dan memberi umpan balik. Permasalahan ketersediaan waktu untuk memberikan instruksi dan perhatian individual untuk setiap anak dalam suatu kelas yang berjumlah 50 anak tentu akan sangat membatasi guru. Dilihat dari temuan penelitian menyatakan bahwa “guru yang efektif adalah yang mampu memberi lebih banyak tutorial pada anak dalam pembelajaran. Mereka bicara pada kelas secara keseluruhan untuk mengatur struktur dan memberikan pengarahan umum, tetapi kebanyakan instruksinya yang aktual lebih banyak diberikan kepada kelompok kecil dan individual.” Ringkasnya, ukuran kelas akan mempengaruhi pendekatan pengajaran yang digunakan untuk membantu anak memperoleh pengalaman kependidikan yang berhasil.

### 3) Jumlah Pertemuan

Dalam kurikulum 2013, sekolah dan guru diberi pilihan untuk menetapkan apakah alokasi waktu selama 3 jam mau digunakan untuk satu pertemuan ataukah mau dibagi ke dalam 2 atau 4 pertemuan. Jika alokasi waktu yang disediakan digunakan dalam 2 pertemuan, maka waktu 4 jam dibagi dua, jadi masing-masing berdurasi dua jam. Demikian juga jika dipilih 4 pertemuan, maka masing-masing pertemuan terdiri dari 1 jam pertemuan. Jika ada yang mempertanyakan, efektif manakah antara satu pertemuan dengan 4 jam langsung dibanding dengan 2 pertemuan atau 4 pertemuan dengan waktu yang lebih sedikit? Sebagai pedoman, dari sisi manfaat baik kebugaran maupun keterampilan gerak, ternyata yang jumlah pertemuannya lebih banyak lah yang akan memberikan manfaat yang lebih besar kepada anak.

Alasannya karena dengan frekuensi yang Tantangan yang harus dijawab guru adalah memutuskan tentang apa yang harus diajarkan guru dalam setiap pertemuan yang dipandang akan bermanfaat bagi anak.



#### 4) Fasilitas dan Peralatan

Variabel keempat adalah kecukupan fasilitas dan peralatan yang tersedia di sekolah. Program Penjas yang baik tentu akan perlu didukung oleh jumlah peralatan yang memadai serta ketersediaan ruang atau lapangan yang diatur penggunaannya. Berkebalikan dengan sekolah yang didukung alat dan tempat yang baik, banyak juga sekolah yang tidak memiliki atau memiliki alat yang hanya terbatas sekali. Sehingga kadang para guru harus menggunakan ruang kelas yang bangkunya disisihkan ke ujung ruangan, agar anak-anak dapat bergerak di dalam kelas.

Sebagian guru akan dan telah menjadi sangat ahli dalam memodifikasi kondisi dengan cara berimprovisasi, tetapi sebagian lain seolah-olah 'mati-kutu' dengan tiadanya alat dan ruangan atau lapangan. Di beberapa sekolah situasinya sangat khas, di mana sekolah itu biasanya hanya memiliki satu atau dua buah bola untuk digunakan oleh sekitar 40-50 anak dalam satu waktu. Biasanya, kondisi kelas yang demikian akan dicirikan oleh panjangnya barisan anak yang berbanjar menunggu giliran. Hanya dengan upaya memodifikasi lah guru biasanya mampu memecahkan persoalan keterbatasan alat tersebut agar membantu anak terbebas dari membuang-buang waktu dengan menunggu giliran. Tentu, modifikasi yang dimaksud di sini tidak terbatas hanya pada memodifikasi alat, tetapi juga menyangkut pengaturan tempat yang tersedia, dan mengatur pengelompokkan anak dalam format pos-pos yang berbeda.

#### 5) Perilaku anak

Variabel lain yang mengharuskan guru menerapkan prinsip tindakan reflektif adalah perilaku anak-anak didiknya. Kemampuan mengatur formasi atau pergerakan anak dalam kelas Penjas biasanya akan menentukan juga perilaku anak yang sedang belajar.

Kemampuan guru dalam mengatur anak satu kelas atau beberapa kelas secara efektif merupakan sebuah keterampilan mengajar (teaching skills) yang mutlak perlu dikuasai guru. Seorang guru harus mampu



menciptakan dan memelihara lingkungan belajar yang baik pada saat anak belajar. Situasi belajar yang kondusif akan menjadi syarat bagi terjaganya perilaku anak yang positif untuk terjadinya pembelajaran yang efektif.

## 2. Prinsip dan Prosedur Pemodelan Materi

### a. Modifikasi Dalam Pendidikan Jasmani

Guru yang reflektif pada dasarnya adalah guru yang selalu berfikir kritis tentang anak dan kemudian mengadaptasikan pelajaran berdasarkan fasilitas, alat, dan tugas ajar agar memberikan lingkungan belajar yang produktif. Selanjutnya, akan diuraikan apa saja yang harus diadaptasi atau dimodifikasi dalam pembelajaran Penjas.

Bisa jadi arti modifikasi yang akan diuraikan dalam bagian ini agak berbeda dengan uraian tentang modifikasi yang selama ini sering dijelaskan oleh para penulis lain. Dalam modul ini, makna modifikasi dikaitkan dengan seluruh aspek pembelajaran, dari mulai tugas gerak atau keterampilan yang dipelajari, penggunaan metode dan model pembelajaran, penataan ruang terkait dengan manajemen lapangan, pengaturan anak dalam ruang, serta termasuk peralatan. Sedangkan penulis lain biasanya hanya akan menghubungkan upaya modifikasi hanya pada peralatan yang digunakan.

Sebagaimana diketahui, domain pembelajaran dalam pendidikan jasmani akan meliputi pembelajaran dalam domain psikomotor, domain kognitif dan domain afektif. Modifikasi yang diuraikan di bagian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran yang mendukung ke arah terjadinya pembelajaran menyeluruh dalam seluruh domain, sehingga dapat diharapkan bahwa pembelajaran Penjas yang diselenggarakan dapat meningkatkan kualitas holistik anak didik.

### b. Modifikasi dalam Tugas Gerak

Pembelajaran yang berada dalam wilayah psikomotor dalam Penjas biasanya selalu diarahkan pada 2 tujuan utama, yaitu tujuan yang



berhubungan dengan pengembangan pencapaian *keterampilan gerak* dan *peningkatan kebugaran jasmani* anak (fitness). Kedua tujuan ini, oleh para ahli dianggap sebagai kelebihan yang terdapat dalam pelajaran pendidikan jasmani, yang tentunya tidak mungkin dapat dicapai oleh pelajaran lain. Oleh karena itu, kedua sub-wilayah dari domain psikomotor ini akan mendapat bahasan secara mendasar.

Untuk melangsungkan pembelajaran dalam domain psikomotor, yang arah atau tujuannya mengarah kepada dua aspek yang berbeda di atas (penguasaan keterampilan dan kebugaran), tentunya para guru harus menentukan tugas ajar berupa tugas gerak yang harus dilakukan oleh peserta didik, yang selanjutnya disebut sebagai *tugas gerak*. Marilah kita bahas satu per satu.

#### 1) Keterampilan Gerak

Tugas agar anak menguasai keterampilan gerak dalam Penjas tentu merupakan tanggung jawab utama dari guru pendidikan jasmani. Guru penjas memiliki tanggung jawab yang unik untuk mengembangkan keterampilan gerak, yang tujuan utamanya adalah meningkatkan penguasaan anak terhadap berbagai keterampilan gerak yang diajarkan. Keterampilan apa saja yang harus dikembangkan? Jawabannya adalah berbagai keterampilan yang sudah dirumuskan dan ditetapkan dalam kurikulum 2013, yang meliputi Aktivitas Pola Gerak Dasar, Aktivitas Kebugaran, Aktivitas Senam, Aktivitas Ritmik, dan Aktivitas Aquatik.

Untuk dapat menentukan cara dan materi apa yang tepat untuk membuat anak meningkat keterampilannya, pertama-tama tentunya guru perlu mengetahui apakah gerakan yang dimaksud dengan keterampilan, dan apa pula ciri dari keterampilan itu?

Keterampilan yang dimaksud di sini adalah berbagai macam gerak yang sudah memiliki kualitas dan tujuan tertentu yang biasanya terkait dengan lingkungan. Dalam bentuknya yang paling dasar, sebuah keterampilan dibangun oleh berbagai macam gerak, tetapi gerak tersebut sudah diarahkan untuk menyelesaikan tugas tertentu dan sudah dilatih secara matang, sehingga memiliki kualitas tertentu.



Biasanya para ahli akan membedakannya secara bertahap dengan menggambarkannya dalam berbagai situasi. Lihat tabel di bawah ini:

NAMA JENIS GERAK	TUJUAN TUGAS	TINGKAT PENGUASAAN	NAMA GENERIK
Gerakan kaki bergantian	Tidak dimaksudkan untuk menyelesaikan tugas atau	Bisa jadi baru dilakukan anak, sehingga tidak kelihatan	<b>Gerak atau gerakan</b>
Gerakan Kaki membentuk Jalan Kaki	Untuk berpindah dari satu titik ke titik lain	Tidak menunjukkan tingkat keterampilan	<b>Pola gerak</b>
Gerakan kaki jalan cepat	Untuk berpindah dari satu titik ke titik lain	Memiliki kualitas terukur sebagai hasil	<b>Keterampilan</b>

Dari tabel di atas kita dapat melihat bahwa sebuah gerakan dapat disebut secara berbeda, tergantung kandungan kualitas dan tujuannya. Contohnya, gerakan kaki sederhana ia tetap disebut sebuah ‘gerak’ yang hanya terlihat secara nyata dari perpindahan bagian-bagiannya, dapat disebut sebagai ‘pola gerak’ ketika ia sudah mengandung tujuan seperti memindahkan tubuh ke titik yang berbeda, kemudian dapat juga disebut ‘keterampilan’ manakala hasil atau kualitasnya sudah terukur karena sudah dilatih secara baik. Dengan demikian, kita juga dapat mendefinisikan ketiga tugas tadi dengan cara seperti di bawah ini:

TUGAS	DEFINISI
Gerak	Peristiwa perpindahan tubuh atau bagian tubuh dari satu titik ke titik lain
Pola Gerak	Serangkaian gerak yang membentuk fungsi penyelesaian sebuah tujuan, meskipun tuntutan hasilnya masih rendah



Keterampilan	Serangkaian gerak (pola gerak) yang sudah mampu menyelesaikan tujuan tertentu dengan tuntutan hasil yang tinggi.
--------------	--

Apakah yang dimaksud dengan tuntutan yang tinggi tersebut? Sedikitnya minimal ada tiga faktor yang harus dipenuhi manakala sebuah gerak atau pola gerak bisa disebut sebuah keterampilan, yaitu harus memenuhi unsur efektivitas, efisiensi, dan adaptabilitas. Jika sebuah gerak memenuhi tiga aspek tersebut, barulah ia bisa disebut sebuah keterampilan. Adapun orang yang melakukannya, manakala gerakannya sudah memiliki tiga aspek tersebut dapat disebut anak atau pemain yang terampil.

Ketiga aspek di atas jika diuraikan lebih lanjut dapat menunjukkan pada tiga hal penting dari ciri keterampilan atau performa yang terampil. Contohnya, ketika seorang pemain (sepak bola, bola basket atau bola voli) mampu menempatkan bola secara akurat, sesuai yang diinginkan, berarti sudah menunjukkan adanya kualitas *efektivitas*. Kemudian ketika pemain itu melakukannya dengan cara yang benar sesuai dengan tuntutan teknik, dan ketika melakukannya tidak perlu mengerahkan tenaga yang tidak perlu, berarti pemain itu sudah menunjukkan adanya kualitas *efisiensi*. Dan ketika pemain itu dapat menggunakan pukulan tersebut dalam segala kondisi, termasuk di tempat yang berbeda-beda, hal itu menunjuk pada kualitas *adaptasi*.

Kualitas *efektivitas* merupakan hasil dari tindakan yang berorientasi pada tujuan atau sasaran tertentu. Sebuah tembakan bebas (*free throw*) pada basket dianggap efektif jika bola itu masuk ke keranjang. Seorang pemanah dianggap efektif jika ia mampu mengarahkan atau menembakkan panahnya tepat ke pusat targetnya. Dan seorang pemain bertahan dianggap efektif jika ia mampu menghadang pemain penyerang pada saat berusaha mencetak gol. Dengan kata lain, seluruh keterampilan gerak bisa dianggap efektif jika mampu menyelesaikan tujuannya secara terukur dan dalam tahap keberhasilan yang konsisten. Contohnya, dari sepuluh kali tembakan bebas, seluruh



tembakannya hasilnya sepuluh atau sembilan bola masuk. Sedangkan pemain yang belum terampil mungkin hanya dua atau tiga kali saja bola yang masuk.

Kualitas *efisiensi*, di pihak lain, menggambarkan penampilan atau gerakannya itu sendiri. Suatu keterampilan dilakukan secara efisien jika aksinya itu secara mekanika dianggap benar dalam situasi tertentu, sehingga menyebabkan usahanya dipandang lebih minimal. Ukuran minimal ini dapat berupa waktu tempuh atau penyelesaiannya yang lebih cepat, atau dapat juga menunjukkan pada tenaga atau energi yang dikeluarkannya lebih sedikit. Ini bisa dibandingkan misalnya dengan pemain yang belum terampil, di mana baik usaha maupun waktu untuk menyelesaikan tugasnya biasanya akan lebih lama dan benar-benar menguras tenaga.

Kualitas adaptasi menggambarkan kemampuan pemain dalam menyesuaikan penampilan pada kondisi sekitarnya. Hal ini menunjuk pada keadaan lingkungan yang selalu berubah-ubah, sehingga ketika sebuah keterampilan dilakukan pada keadaan yang berbeda, pemain perlu melakukan penyesuaian agar sesuai dengan kebutuhan. Kualitas adaptasi merupakan faktor yang sangat menentukan dalam keterampilan, karena perubahan dalam hal kondisi ketika keterampilan dilangsungkan bisa terjadi terus menerus, terutama dalam cabang olahraga permainan.

#### d. **Aktivitas Pembelajaran**

Aktivitas Pembelajaran yang harus Saudara lakukan dalam mendalami materi ini adalah dengan membaca materi terkait secara cermat kemudian diskusikan dengan teman sejawat dan buatlah peta konsep dari materi yang sedang dipelajari. Terakhir, jawablah soal-sola latihan yang terdapat pada bagian akhir kegiatan pembelajaran dan bandingkan dengan jawaban Saudara dengan kunci jawaban yang disediakan.

Dalam pola In-On-In, kegiatan In 1 peserta berdiskusi dengan sesama dalam grup. Kemudian mempresentasikan hasil diskusi dalam forum dan bersama sama



mencari solusi atau kesepakatan. Pada kegiatan On, peserta diharapkan bekerja secara mandiri dalam menyelesaikan Lembar kerja yang disediakan, apabila mengalami kesukaran atau hambatan bisa saling bekerja sama dan berdiskusi dengan sesama peserta. Pada kegiatan In 2 peserta mempresentasikan hasil pengejaan lembar kerjanya bisa secara perseorangan maupun kelompok

#### e. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Esensi modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani bermakna:
  - a. Meruntunkan pelajaran dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial.
  - b. Mengembangkan materi pelajaran dalam bentuk aktivitas belajar.
  - c. Menyederhanakan alat Bantu pembelajaran.
  - d. Menganalisa, mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar peserta didik dalam belajarnya.
2. Yang dimaksud dengan tujuan penghalusan adalah:
  - a. Tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tanpa memperhatikan aspek efisiensi dan efektivitasnya.
  - b. Tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien.
  - c. Tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efektif.
  - d. Tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerakan secara efisien dan efektif.
3. Fasilitas pendidikan jasmani yang hanya berada di luar ruangan adalah:
  - a. lapangan Bulutangkis
  - b. lapangan Bolavoli
  - c. Lintasan atletik
  - d. lapangan Tenismeja
4. Memodifikasi permainan sepak bola untuk kegiatan peserta didik putri agar bisa melakukan kegiatan dengan riang gembira adalah dengan jalan:
  - a. Menambah jumlah pemain



- b. Memperkecil ukuran lapangan
  - c. Merubah ukuran atau bahan bola jadi lebih empuk
  - d. a, b dan c benar
5. Cara mengembangkan fasilitas pendidikan jasmani di luar ruangan antara lain dengan jalan:
- a. Memperluas lahan untuk kegiatan penjas
  - b. Menambah fasilitas yang sudah ada menjadi lebih banyak
  - c. Menata dan memanfaatkan lahan-lahan yang masih ada untuk kegiatan penjas se optimal mungkin.
  - d. Mengganti lapang yang lama dengan yang baru.
6. Media pembelajaran yang dapat digunakan guru penjas untuk membantu peserta didik dalam melakukan suatu keterampilan bisa berupa:
- a. Gambar rangkaian gerak suatu keterampilan.
  - b. Contoh dari teman-temannya.
  - c. Demontrasi yang terus-menerus
  - d. Radio atau televisi.
7. Modifikasi media pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah harus menjadi pertimbangan para guru penjas. Salah satu alasannya adalah:
- a. Peserta didik putra dan putri di sekolah jumlahnya seimbang.
  - b. Alat yang dimodifikasi lebih murah.
  - c. Sarana yang dimiliki masih kurang memadai dan anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
  - d. Media pembelajaran yang dimodifikasi lebih mudah untuk di dapat.
8. Keuntungan penggunaan ban-ban sepeda bekas sebagai alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani adalah:
- a. Mudah dipindah-pindahkan dan ditata sesuai dengan keinginan kita
  - b. Murah harganya
  - c. Mudah untuk dibawa-bawa serta dirapihkan.
  - d. Bisa digunakan untuk melakukan bermacam-macam gerak lari dan lompat serta dapat meningkatkan power tungkai, power lengan
9. Manfaat dari alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani seperti kardus bekas dan bilah bambu cukup banyak seperti tertera di bawah ini: Kecuali:
- a. Dapat digunakan sebagai alat bantu pembelajaran lompat tinggi



- b. Dapat digunakan sebagai alat bantu pembelajaran gerak dasar lari
  - c. Dapat digunakan sebagai alat bantu pembelajaran gerak dasar
  - d. Dapat digunakan sebagai alat bantu pembelajaran gerak dasar lari
10. Pengembangan media penjas dengan jalan memodifikasi alat bantu pembelajaran dapat dilaksanakan pada kegiatan:
- a. Kebanyakan cabang atletik saja
  - b. Cabang olahraga dalam ruangan
  - c. Cabang olahraga di luar ruangan
  - d. Semua kegiatan pendidikan jasmani



#### f. Rangkuman

Pengajaran yang reflektif pada dasarnya adalah pengajaran yang mengakui bahwa anak berbeda dan guru melakukan sesuatu terhadap kenyataan tersebut. Kadang pengajaran yang demikian disebut juga pengajaran yang *adaptif*, sebab guru melakukan adaptasi terhadap isi pelajaran dan caranya mengajar, untuk menyesuaikan kebutuhan individu anak dan kelas. Adapun dasar-dasar pengakomodasian kebutuhan anak tersebut biasanya dikaitkan secara langsung dengan konsep *Developmentally Appropriate Practice* (DAP), yaitu bahwa pengajaran dan tugas ajarnya disesuaikan tahap perkembangan anak. Sedangkan guru yang tidak peka dengan perbedaan dalam hal kebutuhan dan kemampuan anak dan tidak melakukan sesuatu dengan melakukan modifikasi, dapatlah disebut guru yang *tidak reflektif*.

Modifikasi selama ini sering disalahartikan oleh guru Penjas di Indonesia, karena Penjas di Indonesia sudah terlanjur diidentikkan dengan pengajaran atau bahkan pelatihan cabang olahraga, sehingga alat yang digunakan dan tugas ajar yang diberikan kepada anak biasanya lebih berupa alat dan tugas ajar yang terkait dengan konsep dan komponen olahraga. Lalu ketika dinyatakan bahwa alat dan tugas ajar tersebut tidak sesuai dengan anak yang sedang belajar, maka anjuran yang diberikan kepada guru adalah guru harus melakukan modifikasi, baik modifikasi terhadap alat maupun modifikasi terhadap tugas gerak, termasuk peraturannya. Sampai di situ seolah-olah persoalannya sudah dianggap selesai. Artinya, jika guru sudah memodifikasi alat maupun tugas gerak yang diberikan, arti modifikasi sudah selesai.

#### g. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Saudara dengan Kunci Jawaban Tes Formatif yang



terdapat pada bagian akhir modul ini dan hitunglah jumlah jawaban Saudara yang benar. Kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara dalam materi Kegiatan Belajar 2 yang telah dipelajari.

**Rumus:**

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Saudara yang benar}}{5} \times 100\%$$

Makna dari tingkat penguasaan Saudara adalah:

- 90% - 100% = Baik Sekali
- 80% - 89% = Baik
- 70% - 79% = Cukup
- < 70% = Kurang

Setelah Saudara mengetahui skor yang Saudara peroleh dalam mengerjakan soal, Saudara dapat menetapkan tingkat pemahaman Saudara dalam memahami bahan atau materi diklat yang terdapat dalam Kegiatan Pembelajaran 2 ini. Jika Saudara sudah mencapai lebih dari 90%, Saudara dapat melanjutkan untuk mempelajari kegiatan pembelajaran selanjutnya.



## EVALUASI

1. Pada tingkat makro penilaian diperlukan untuk ....
  - a. Penyempurnaan proses belajar-mengajar
  - b. Menentukan strategi dan pengelolaan pendidikan
  - c. Sebagai pengendali program berjalan yang besar
  - d. Melihat efektifitas suatu program
2. Fungsi dari penilaian sumatif adalah ....
  - a. Penyempurnaan proses belajar-mengajar
  - b. Menentukan strategi dan pengelolaan pendidikan
  - c. Sebagai pengendali program berjalan yang besar
  - d. melihat efektifitas pada akhir keseluruhan program
3. Syarat yang harus diperhatikan guru dalam menyusun alat ukur yang baik adalah....
  - a. Dapat mengukur lebih dari satu dimensi atau aspek
  - b. Setiap alat ukur hanya mengukur satu dimensi saja
  - c. Setiap alat ukur harus baku
  - d. Hanya mengukur satu dimensi saja dan harus handal
4. Untuk mengetahui peserta didik pada kemampuan di mata pelajaran pendidikan jasmani, sebaiknya mengukur hanya satu aspek, agar ....
  - a. Peserta didik tidak semata ditentukan oleh pengetahuannya
  - b. Guru tidak kesulitan pada penilaiannya
  - c. Kompetensi yang diharapkan dapat dicapai
  - d. Peserta didik tidak terlalu banyak yang dipersiapkan
5. Untuk mengukur keberhasilan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran penjas di kelas dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai instrumen tes. Instrumen tersebut antara lain ....
  - a. Tes tertulis, portofolio, dan tes keterampilan/kinerja
  - b. Tes tertulis, pilihan ganda, uraian, isian, dan menjodohkan
  - c. Tes tertulis, portofolio, dan produk
  - d. Tes kinerja/keterampilan saja
6. Prinsip dari suatu tes kemampuan adalah ....
  - a. Tidak adanya batasan waktu di dalam pengerjaan tes



- b. Adanya batasan waktu dalam pengerjaan tes
  - c. Soal harus mudah
  - d. Tugas harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu
7. Prinsip dari suatu tes kecepatan adalah....
- a. Tidak adanya batasan waktu di dalam pengerjaan tes
  - b. Adanya batasan waktu dalam pengerjaan tes
  - c. Soal harus relative agak sulit
  - d. Tugas harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu
8. Media pembelajaran yang dapat digunakan guru penjas untuk membantu peserta didik dalam melakukan suatu keterampilan bisa berupa:
- a. Gambar rangkaian gerak suatu keterampilan.
  - b. Contoh dari teman-temannya.
  - c. Demontrasi yang terus-menerus
  - d. Radio atau televisi.
9. Modifikasi media pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah harus menjadi pertimbangan para guru penjas. Salah satu alasannya adalah:.
- a. Peserta didik putra dan putri di sekolah jumlahnya seimbang.
  - b. Alat yang dimodifikasi lebih murah.
  - c. Sarana yang dimiliki masih kurang memadai dan anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
  - d. Media pembelajaran yang dimodifikasi lebih mudah untuk di dapat.
10. Keuntungan penggunaan ban-ban sepeda bekas sebagai alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani adalah:
- a. Mudah dipindah-pindahkan dan ditata sesuai dengan keinginan kita
  - b. Murah harganya
  - c. Mudah untuk dibawa-bawa serta dirapihkan.
  - d. Bisa digunakan untuk melakukan bermacam-macam gerak lari dan lompat serta dapat meningkatkan power tungkai, power lengan



## KUNCI JAWABAN

### Kunci Jawaban KP-2

- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 1. A. | 6. A  | 11. B |
| 2. A  | 7. B  | 12. A |
| 3. C  | 8. D  | 13. A |
| 4. A  | 9. B  | 14. A |
| 5. D  | 10. D | 15. B |

### Kunci Jawaban KP-3

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



## PENUTUP

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang secara rinci dijabarkan ke dalam uraian materi tentang bekal awal peserta didik, serta ruang lingkup pembelajaran. Pada modul ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan, untuk itu perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain.

Namun demikian berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci ke dalam modul ini, diharapkan seorang guru Penjasorkes dapat mengaplikasikannya dalam pembelajaran Penjasorkes ke dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Selain itu mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan dan melakukan penilaian.

Semoga ini mampu meningkatkan kompetensi professional dan pedagogik guru dan berefek pada meningkatkan kompetensi peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Harapan penulis semoga peserta diklat tidak puas dengan isi modul ini dan ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik lewat media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan penjasokes dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya.







## GLOSARIUM

### C

Cyber teaching atau pengajaran maya, yaitu proses pengajaran yang dilakukan dengan menggunakan internet.

### M

Multimedia interaktif adalah suatu multimedia yang dilengkapi dengan alat pengontrol yang dapat dioperasikan oleh pengguna

### P

Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) adalah bentuk pembelajaran berkelanjutan bagi guru yang merupakan dalam upaya membawa perubahan yang diinginkan berkaitan dengan keberhasilan peserta didik.

Pengembangan diri adalah upaya-upaya untuk meningkatkan profesionalisme diri agar memiliki kompetensi yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan .

Publikasi ilmiah adalah karya tulis ilmiah yang telah dipublikasikan kepada masyarakat sebagai bentuk kontribusi guru terhadap peningkatan kualitas proses pembelajaran di sekolah.

PPK = Penilaian Prestasi Kerja

SKP=Sasaran Kerja Pegawai adalah rencana kerja dan target yang akan dicapai oleh seorang PNS

### T

TIK = Teknologi informasi dan komunikasi mencakup perangkat keras, perangkat lunak, kandungan isi (materi pelajaran), dan infrastruktur yang fungsinya berkaitan dengan pengambilan, pengumpulan (akuisisi), pengolahan, penyimpanan, penyebaran, dan penyajian informasi (materi pelajaran).



## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mulyadi, 2012. Tumbuhkembang Peserta didik SD, Bandung: PPPPSDSD dan PLB.
- Departemen Pendidikan Nasional.2009. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional nomor 58 tahun 2007 tentang Standar Pendidikan Peserta didik SD, Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional.2010.*Pedoman Pembelajaran di Taman Kpeserta didik -kpeserta didik* . Jakarta: Kemdiknas.
- Direktorat PADU, 2002. Kebijakan dan Strategi Direktorat PADU dalam Pembinaan Pendidikan Peserta didik Dini Usia. Jakarta. Ditjen Dikluepa Depdiknas;
- Dokter Kecil. 2011. *Pentingnya GIZI untuk KECERDASAN Peserta didik* .Diakses pada 20 Februari 2012 dari <http://dokterkecil.wordpress.com/tag/gizi/>
- Essa, L. E. 2003. *Introduction to Early Childhood Education*, Fourth Edition, Canada: Thomson, Delmar Learning.
- Hurlock, B. Elizabeth. 1997. *Psikologi Perkembangan 5ed*. Jakarta: Erlangga
- Jojob Nurdiana.2012. Kurikulum dan Program Pembelajaran di Taman Kpeserta didik -kpeserta didik , Bandung : PPPPSDSD dan PLB
- Kasina Ahmad dan Hikmah. 2005. *Perlindungan dan Pengasuhan Peserta didik SD*. Jakarta: Ditjen Dikti Depdiknas
- Santrock J. W. 2009.*Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humaniora
- Santrock, John W. 1995. *Live-Span Development 5<sup>th</sup> edition*.Jakarta : Erlangga
- Wolfolk,A. 2009. *Educational Psychology*.Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Yusuf, S. 2007. *Psikologi Perkembangan Peserta didik dan Remaja*. Bandung: Rosda Karya
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4301)
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 157, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4586)



- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 41, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4496)
- Peraturan Pemerintah No\_46 Tahun 2011 tentang Penilaian Prestasi Kerja Pegawai Negeri Sipil., Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2014 tentang Aparatur Sipil Negara
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 35 Tahun 2010, tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya., Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Pedoman Penilaian Prestasi Kerja Guru, Kepala Sekolah Dan Guru Yang Diberi Tugas Tambahan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2014., Badan PSDMPK PMP.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 35 Tahun 2010, Tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan jabatan Fungsional Guru dan Anbgka Kreditnya., Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Peraturan Bersama Menteri Pendidikan Nasional dan Kepala Badan Kepegawaian Negara Nomor 03/V/PB/2010 dan Nomor 14 Tahun 2010 tentang Petunjuk Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya
- Peraturan Menteri Negara Pendayagunaan Aparatur Negara Dan Reformasi Birokrasi Nomor 16 Tahun 2009 Tentang Jabatan Fungsional Guru Dan Angka Kreditnya