



MODUL

PENGEMBANGAN KEPROFESIAN BERKEANJUTAN

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)

SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)

TERINTEGRASI PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER DAN
PENGEMBANGAN SOAL

KELOMPOK KOMPETENSI A

PEDAGOGIK

ANALISIS MATERI PEMBELAJARAN DAN BEKAL AJAR 1

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
PPPPTK PENJAS DAN BK
TAHUN 2017



Penulis:

1. **Dr. Sugito Adiwersito**, 085217181081, e-Mail: sugito72@yahoo.com
2. **Imam Zulkarnaen, M.Pd**, 08128885040, e-Mail: mamzulkarnaen@gmail.com

Penelaah:

Prof. Dr. Mulyana, M.Pd, 081310872249, e-Mail: gunmly@yahoo.co.id

Ilustrator:

Tim Layouter PPPPTK Penjas dan BK

Hak cipta dilindungi undang-undang

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



KATA SAMBUTAN

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

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

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis 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 Guru Pembelajar (GP) tatap muka dan GP *online* untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

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

Jakarta, Februari 2017
Direktur 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 Keprofesional 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 Keprofesional 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





DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
PENDAHULUAN.....	iv
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	2
C. Peta Kompetensi.....	2
D. Ruang Lingkup	2
E. Cara Penggunaan Modul	2
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 BEKAL AJAR PESERTA DIDIK	9
A. Tujuan.....	9
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	9
C. Uraian Materi	9
D. Aktivitas Pembelajaran.....	14
E. Latihan/ Kasus/ Tugas.....	18
F. Rangkuman.....	19
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....	20
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 ANALISIS MATERI PEMBELAJARAN	21
A. Tujuan.....	21
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	21
C. Uraian Materi	21
D. Aktivitas Pembelajaran.....	28
E. Latihan/ Kasus/ Tugas.....	30
F. Rangkuman.....	30
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....	31
KUNCI JAWABAN	32
EVALUASI	32
PENUTUP	35
GLOSARIUM	36
DAFTAR PUSTAKA	39



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta Kompetensi.....	2
Gambar 2. Alur Model Pembelajaran Tatap Muka	3
Gambar 3. Alur Pembelajaran Tatap Muka Penuh	4
Gambar 4. Alur Pembelajaran Tatap Muka model In-On-In	6



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 mengikuti 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 Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK) dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan dan Teknologi Komunikasi (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.

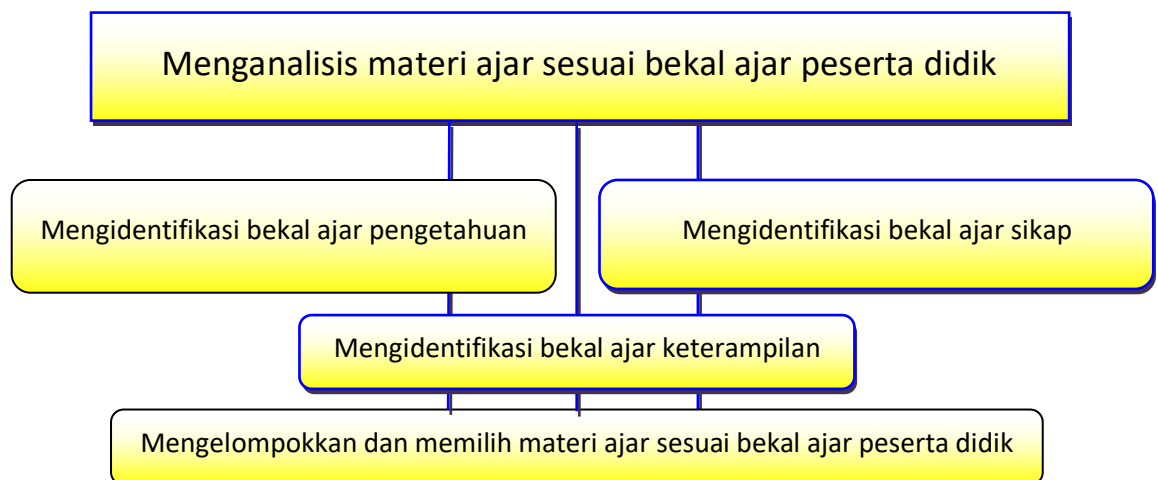
Dalam rangka mendukung kebijakan program Penguatan Pendidikan Karakter (PPK), modul diklat pembinaan karier ini mengintegrasikan lima nilai penguatan karakter bangsa yaitu religius, nasionalis, mandiri, gotong royong dan integritas. Kelima nilai utama tersebut terintegrasi pada kegiatan-kegiatan pembelajaran 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 menganalisis materi pembelajaran dan bekal ajar awal peserta didik dalam pembelajaran PJOK serta menerapkan perilaku nasionalisme, mandiri, gotong royong, religius, dan integritas sebagai tauladan bagi peserta didik di kelas, di sekolah, maupun masyarakat.

C. Peta Kompetensi



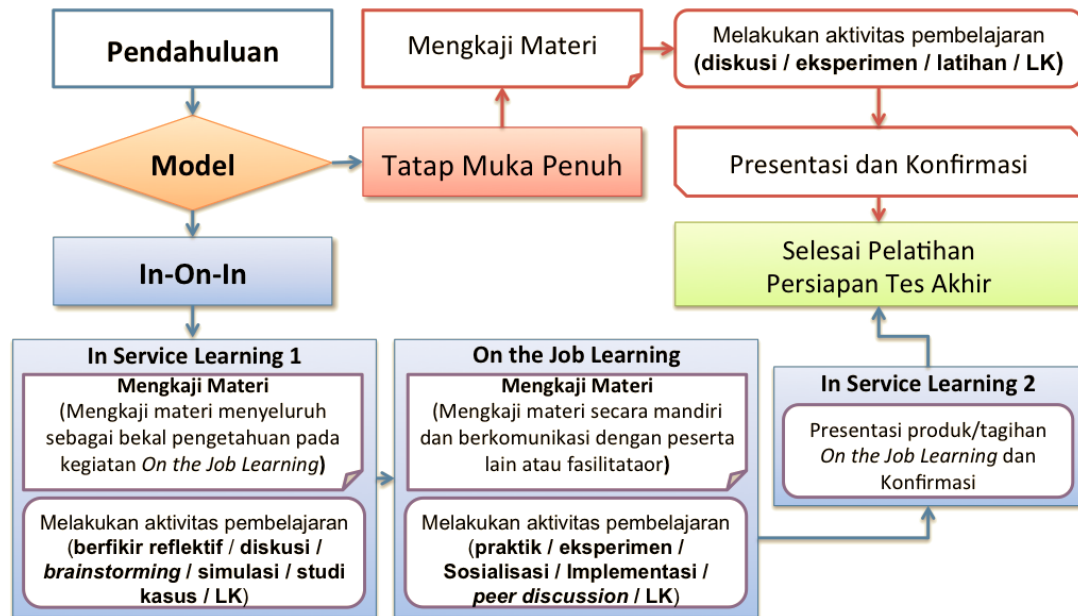
Gambar 1. Peta Kompetensi

D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang analisis materi pembelajaran dan bekal ajar sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik sebagai dasar dalam mengelompokkan dan memilih materi ajar yang sesuai.

E. Cara Penggunaan Modul

Modul ini dapat Saudara gunakan dalam kegiatan pelatihan moda tatap muka penuh maupun In-On-In sebagaimana gambar 2 berikut ini.

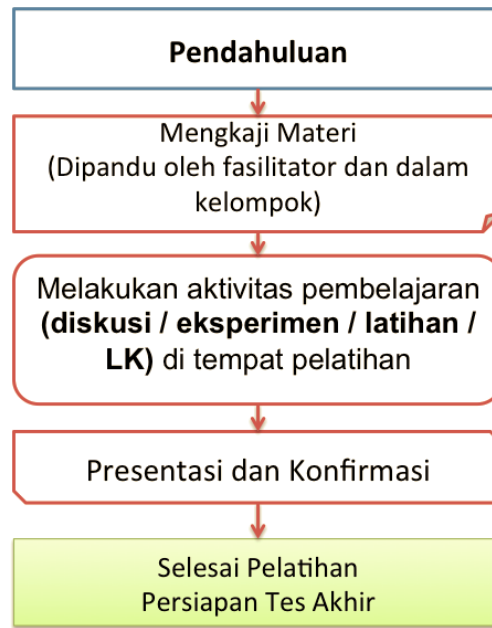


Gambar 2. Alur Model Pembelajaran Tatap Muka

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 dilingkungan 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 gambar 3.



Gambar 3. 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 A 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

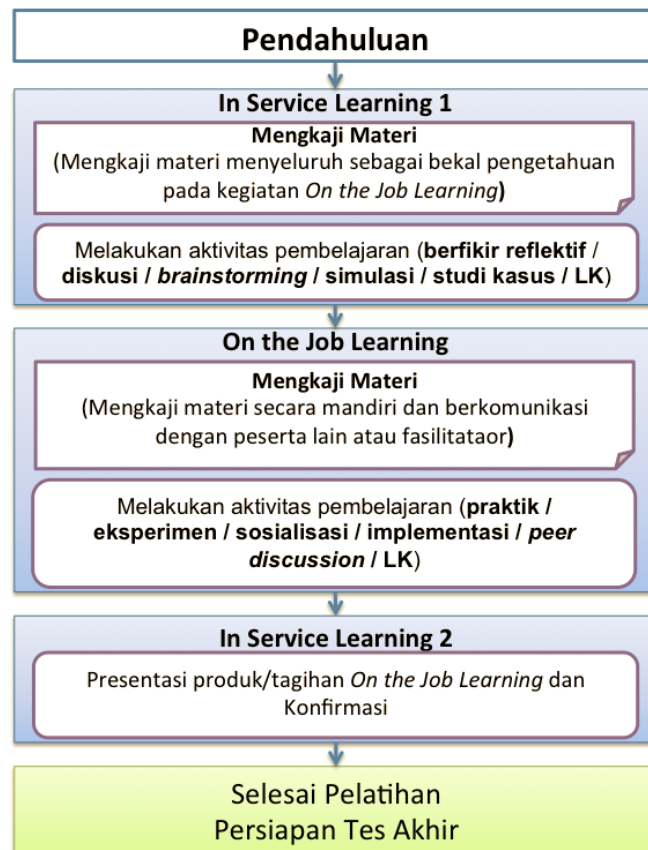
Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi hasil kegiatan sedangkan fasilitator melakukan konfirmasi terhadap materi dan dibahas bersama. Pada bagian ini juga peserta dan penyaji me-review materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran.

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 gambar 4 berikut ini.



Gambar 4. 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 A, 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 A 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 dikonfirmasi 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 Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan guru kelompok kompetensi pedagogik A 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.

Tabel 1. Daftar Lembar Kerja Modul

No	Kode LK	Nama LK	Keterangan
1.	LK.01.	Identifikasi Bekal Ajar Peserta Didik	TMPenuh/ IN1
2.	LK.02.	Merancang Tes Motor Educability	TM Penuh/ ON
3.	LK.03.	Lingkup Pembelajaran PJOK	TM Penuh/ 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 BEKAL AJAR PESERTA DIDIK

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta didik di Sekolah Menengah Atas secara terperinci, serta menerapkan nilai-nilai kemandirian, kerjasama, dan integritas.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan peserta didik di Sekolah Menengah Atas secara terperinci.
2. Mengidentifikasi bekal ajar keterampilan peserta didik di Sekolah Menengah Atas secara terperinci.
3. Mengidentifikasi bekal ajar sikap peserta didik di Sekolah Menengah Atas secara terperinci.
4. Menunjukkan perilaku mandiri, kerjasama, dan integritas.

C. Uraian Materi

Untuk mengidentifikasi potensi peserta didik dapat dikenali dari: (1) ciri-ciri (indikator) keberbakatan peserta didik dan (2) kecenderungan minat jabatan. Ada tiga kelompok ciri keberbakatan, yaitu: (1) kemampuan umum yang tergolong di atas rata-rata (*above average ability*), (2) kreativitas (*creativity*) tergolong tinggi, (3) komitmen terhadap tugas (*task commitment*) tergolong tinggi.

Lebih lanjut Yaumil (1991) menjelaskan bahwa: (1) Kemampuan umum di atas rata-rata merujuk pada kenyataan antara lain bahwa peserta didik berbakat memiliki perbendaharaan kata-kata yang lebih banyak dan lebih maju dibandingkan peserta didik biasa; cepat menangkap hubungan sebab akibat; cepat memahami prinsip dasar dari suatu konsep; seorang pengamat yang tekun dan waspada; mengingat dengan tepat serta memiliki informasi aktual; selalu bertanya-tanya; cepat sampai pada kesimpulan yang tepat mengenai kejadian, fakta, orang atau benda. (2) Ciri-ciri kreativitas antara lain:



menunjukkan rasa ingin tahu yang luar biasa; menciptakan berbagai ragam dan jumlah gagasan guna memecahkan persoalan; sering mengajukan tanggapan yang unik dan pintar; tidak terhambat mengemukakan pendapat; berani mengambil resiko; suka mencoba; peka terhadap keindahan dan segi-segi estetika dari lingkungannya. (3) komitmen terhadap tugas sering dikaitkan dengan motivasi intrinsik untuk berprestasi, ciri-cirinya mudah terbenam dan benar-benar terlibat dalam suatu tugas; sangat tangguh dan ulet menyelesaikan masalah; bosan menghadapi tugas rutin; mendambakan dan mengejar hasil sempurna; lebih suka bekerja secara mandiri; sangat terikat pada nilai-nilai baik dan menjauhi nilai-nilai buruk; bertanggung jawab, berdisiplin; sulit mengubah pendapat yang telah diyakininya.

Kecenderungan minat jabatan peserta didik dapat dikenali dari tipe kepribadiannya. Holland (1985) mengidentifikasi tipe kepribadian seseorang berikut ciri-cirinya. Dari identifikasi kepribadian peserta didik menunjukkan bahwa tidak semua jabatan cocok untuk semua orang. Setiap tipe kepribadian tertentu mempunyai kecenderungan terhadap minat jabatan tertentu pula. Berikut disajikan kecenderungan tipe kepribadian dan ciri-cirinya.

- a. Realistik (*realistic*), yaitu kecenderungan untuk bersikap apa adanya atau realistik. Ciri-ciri kecenderungan ini adalah: rapi, terus terang, keras kepala, tidak suka berkhayal, dan tidak suka kerja keras.
- b. Penyelidik (*investigative*), yaitu kecenderungan sebagai penyelidik. Ciri-ciri kecenderungan ini meliputi: analitis, hati-hati, kritis, suka yang rumit, dan rasa ingin tahu besar.
- c. Seni (*artistic*), yaitu kecenderungan suka terhadap seni. Ciri-ciri kecenderungan ini adalah: tidak teratur, emosi, idealis, imajinatif, dan terbuka.
- d. Sosial (*social*), yaitu kecenderungan suka terhadap kegiatan-kegiatan yang bersifat sosial. Ciri-cirinya: melakukan kerja sama, sabar, bersahabat, rendah hati, menolong, dan hangat.
- e. Suka usaha (*enterprising*), yaitu kecenderungan menyukai bidang usaha. Ciri-cirinya: ambisius, energik, optimis, percaya diri, dan suka bicara.



- f. Tidak mau berubah (*conventional*), yaitu kecenderungan untuk mempertahankan hal-hal yang sudah ada, enggan terhadap perubahan. Ciri-cirinya: hati-hati, bertahan, kaku, tertutup, dan patuh konsisten.

Potensi peserta didik dapat dideteksi dari keberbakatan intelektual pada peserta didik. Ada dua cara pengumpulan informasi untuk mengidentifikasi anak berbakat, yaitu dengan menggunakan data objektif dan data subjektif.

Identifikasi melalui penggunaan data objektif diperoleh melalui antara lain : (a) skor tes inteligensi individual, (b) skor tes inteligensi kelompok, (c) skor tes akademik, dan (d) skor tes kreativitas.

Sedangkan identifikasi melalui penggunaan data subjektif diperoleh dari: (a) ceklis perilaku, (b) nominasi oleh guru, (c) nominasi oleh orang tua, (d) nominasi oleh teman sebaya, dan (e) nominasi oleh diri sendiri.

Biasanya prestasi akademik yang dilihat dari anak berbakat intelektual adalah dalam mata pelajaran: Bahasa Indonesia, bahasa Inggris, Matematika, Pengetahuan Sosial, Sains (Fisika, Biologi, dan Kimia). Untuk pengumpulan informasi melalui data subjektif, sekolah dapat mengembangkan sendiri dengan mengacu pada konsepsi dan ciri (indikator) keberbakatan yang terkait.

a. Identifikasi Bekal Ajar Pengetahuan (Kognitif) Peserta Didik

Tujuan atau orientasi pembelajaran aspek pengetahuan adalah pada kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut peserta didik untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut. Dengan demikian aspek pengetahuan adalah subtaksonomi yang mengungkapkan tentang kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi.

Pengetahuan awal dalam pembelajaran PJOK berdasarkan pendapat Baufard dan Wall dalam Allen W Burton (1998: 149) meliputi pengetahuan deklaratif (*declarative knowledge*) berupa pengetahuan yang bersifat fakta



tentang peraturan, hukum, prinsip-prinsip latihan dan lainnya. Pengetahuan ini dapat diukur melalui *paper and pencils test*, dan interview. Sedangkan pengetahuan lain adalah pengetahuan prosedural yang berkenaan dengan bagaimana keterampilan dilakukan (*how do thing*), tahapan serta langkah-langkahnya. Pengetahuan ini menurut Thomas & Thomas dapat diukur dengan melalui tes lisan dan tulis, serta penampilan fisik secara aktual (*actual physical performance*).

b. Identifikasi Bekal Ajar Sikap Peserta Didik

Mengidentifikasi bekal ajar sikap peserta didik di Sekolah Dasar. Ranah sikap adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah sikap mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai. Beberapa pakar mengatakan bahwa sikap seseorang dapat diramalkan perubahannya bila seseorang telah memiliki kekuasaan kognitif tingkat tinggi. Ciri-ciri hasil belajar sikap akan tampak pada peserta didik dalam berbagai tingkah laku.

Identifikasi bekal ajar sikap peserta didik ini dapat dilakukan melalui analisis terhadap catatan jangka panjang perilaku peserta didik (jurnal/portofolio), observasi awal yang dilakukan oleh guru, penilaian diri atau penilaian antar teman, bahkan jika diperlukan melalui wawancara langsung dengan peserta didik yang bersangkutan maupun orangtua serta pihak lain yang memang tahu perilaku peserta didik sehari-hari.

c. Identifikasi Bekal Ajar Keterampilan Peserta Didik

Mengidentifikasi bekal ajar keterampilan peserta didik di Sekolah Menengah Atas. Ranah keterampilan merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (*skill*) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Hasil belajar keterampilan ini sebenarnya merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif (memahami sesuatu) dan hasil belajar sikap (yang baru tampak dalam bentuk kecenderungan-kecenderungan berperilaku). Ranah keterampilan adalah berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul, dan sebagainya.



Keterampilan fisik, merupakan proses pengembangan dan penghalusan esensi keterampilan neuromuskular yang digunakan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (mekanika tubuh dan postur), termasuk di dalamnya efisiensi dari berbagai gerak keterampilan, penghematan energi pada kinerja berbagai keterampilan, dan aktivitas yang lebih bisa dinikmati. Untuk mampu membuat sebuah sajian pembelajaran yang efektif, seorang guru harus memahami sejauh mana ketrampilan fisik awal yang dikuasai oleh peserta didiknya. Tanpa identifikasi kemampuan awal atau potensi peserta didik terhadap keterampilan yang akan dipelajari, dapat saja materi yang dipilih terlalu berat, tentunya hal itu akan menjadikan peserta didik tidak mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Demikian pula sebaliknya, jika materi pilihannya terlalu ringan dibanding potensi yang dimiliki, maka tidak akan memberikan dampak hasil belajar yang signifikan pada peserta didik.

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

Identifikasi terhadap keterampilan gerak awal atau potensi peserta didik semestinya didasarkan pada jenis (*category*) gerak berdasarkan pengaruh lingkungan (terbuka (*open lob skill*), tertutup (*close lob skill*)), berdasarkan akhirnya gerakan (tunggal/ terpenggal (*descret*), berkelanjutan (*serial*), dan berulang (*continuum*)). Selain itu keterampilan juga dapat didasarkan pada otot yang digunakan gerak dengan otot halus (*fine motor skill*) dan gerak dengan menggunakan otot besar/ kasar (*gross motor skill*).



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

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

Selain melalui uji unjuk kerja sesuai dengan jenis dan kategori geraknya, identifikasi potensi awal pada keterampilan ini juga dapat dilakukan melalui uji *motor ability* atau uji *motor educability*. Berbagai item tes pada *motor educability test* ini dapat mengungkap potensi keterampilan yang dimiliki peserta didik jika dipilih sesuai dengan karakteristik keterampilan yang akan dipelajari dan tes dilakukan dengan prosedur yang benar.

D. Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas Peserta

- a. Saudara dipersilahkan menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari Fasilitator.
- b. Salinlah berkas (file) lembar kerja/work sheet (LK) tentang identifikasi bekal ajar sesuai karakter umum peserta didik dari aspek kognitif, fisik, keterampilan, dan sikap yang disediakan oleh Fasilitator atau yang tersedia pada modul ini!



- c. Kerjakanlah LK-LK tersebut sesuai dengan langkah kerja yang disarankan!
- d. Lakukan pemaparan hasil kerja Saudara di depan kelas, diskusikan, dan lakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari Fasilitator! (**LK-1**)
- e. Berikanlah saran kepada kelompok lain yang memberikan pemaparan!
- f. Untuk **LK-2**, Lakukan perbaikan jika mendapatkan saran perbaikan dari anggota kelompok lain!
- g. Saudara akan dinilai oleh Fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-1).
- h. Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh Fasilitator (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-1).

2. Lembar Kerja

a. Lembar Kerja 01

Berikut adalah lembar kerja 01 (LK-01) yang harus Saudara selesaikan pada awal pembelajaran jika pelatihan dilakukan dengan model tatap muka penuh atau in-1 jika pelatihan dilakukan dengan pola in – on – in. Saudara diminta untuk bekerja secara berkelompok, sehingga tumbuh nilai gotong royong antar sesama peserta, saling menghormati perbedaan, serta bertanggung jawab atas bagian pekerjaan yang harus diselesaikan.

LK-01 Bekal Ajar Sesuai Karakteristik Peserta Didik				
1. Berkelompoklah dengan anggota maksimum 4 orang! 2. Sediakanlah dan pelajari bahan bacaan dan buku sumber sesuai materi! 3. Tuliskanlah hasil identifikasi bekal ajar sesuai karakter umum peserta didik dari 4 aspek berikut!				
No	Bekal Ajar Sesuai Karakteristik Peserta Didik			
	Kognitif	Fisik	Psikis	Sosial



LK-01

Bekal Ajar Sesuai Karakteristik Peserta Didik

...	...	...	...	...

4. Presentasikanlah hasil kerja kelompok Saudara, dan lakukan perbaikan jika mendapat saran dari kelompok lain!

Refleksi:

Tuliskanlah apa yang Saudara rasakan terhadap nilai-nilai gotong royong, tanggung jawab, kejujuran, dan menghargai perbedaan!

1. Gotong royong

.....

2. Tanggung jawab

.....

3. Kejujuran

.....

4. Menghargai perbedaan pendapat / orang lain

.....



b. Lembar Kerja 02

LK-02 harus Saudara selesaikan pada pembelajaran lanjutan jika pelatihan dilakukan dengan model tatap muka penuh atau on service jika pelatihan dilakukan dengan pola in – on – in. Dengan melakukan tugas ini secara perorangan Saudara diharapkan mampu menunjukkan kemandirian dalam bekerja sebagai salah satu nilai utama dalam penguatan pendidikan karakter.

LK-02 Merancang Tes Motor Educability
Langkah Kerja: 1. Bekerjalah secara perorangan! 2. Rancanglah tes Motor Educability IOWA Brace Test untuk peserta didik! 3. Cobakanlah hasil rancangan tes motor educability tersebut pada rekan sesama guru atau peserta didik! 4. Analisislah hasil tes motor educability yang sudah dicobakan! 5. Berikan kesimpulan dari hasil analisis tes motor educability yang dilakukan! 6. Presentasikanlah hasil kerja kelompok Saudara, dan lakukan perbaikan jika mendapat saran dari kelompok lain! Refleksi: Tuliskanlah makna pembelajaran yang telah Saudara lakukan (nilai utama karakter yang terinternalisasi), dan apa rencana Saudara jika diminta untuk menyusun tes motor educability?



E. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Uraian Singkat

Kerjakanlah perintah di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Identifikasikan bekal ajar pengetahuan peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA)
2. Identifikasikan bekal ajar keterampilan peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA)
3. Identifikasikan bekal ajar sikap peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA)
4. Jelaskan pengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA)
5. Jelaskan kecenderungan tipe kepribadian dan ciri-cirinya peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA)
6. Jelaskan bentuk-bentuk identifikasi bekal ajar melalui penggunaan data objektif.
7. Jelaskan tujuan melakukan analisis bekal ajar pengetahuan, sikap, dan keterampilan.
8. Jelaskan materi pembelajaran untuk peserta didik kelas VII, VIII, dan IX.

2. Pilihan Berganda

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

1. Mengidentifikasi potensi peserta didik dapat dikenali dari faktor....
 - A. ciri-ciri dan kecerdasan peserta didik
 - B. ciri-ciri (indikator) keberbakatan dan minat peserta didik
 - C. kecerdasan dan keberbakatan peserta didik
 - D. jenis kelamin, bakat, kecerdasan, usia peserta didik
2. Kelompok dengan ciri-ciri keberbakatan yang tergolong di atas rata-rata adalah
 - A. kreativitas
 - B. komitmen
 - C. kemampuan umum
 - D. kemampuan khusus
3. Ciri-ciri kecenderungan seperti: rapi, terus terang, keras kepala, tidak suka berkhayal, tidak suka kerja keras merupakan tipe kepribadian . . .



- A. penyelidik
 - B. sosial
 - C. suka usaha
 - D. realistik
4. Ada dua cara pengumpulan informasi untuk mengidentifikasi anak berbakat, yaitu dengan menggunakan data
- A. objektif dan subjektif
 - B. tes lisan
 - C. tes tulisan
 - D. tes pencari bakat
5. Ruang lingkup materi pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Atas terdiri dari sepuluh ruang lingkup. Berikut ini yang tidak termasuk ruang lingkup materi pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Atas adalah....
- A. permainan dan olahraga bola masyarakat
 - B. pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor
 - C. aktivitas kebugaran jasmani
 - D. budaya hidup sehat

F. Rangkuman

Ada tiga kelompok ciri keberbakatan, yaitu: (1) kemampuan umum yang tergolong di atas rata-rata (*above average ability*), (2) kreativitas (*creativity*) tergolong tinggi, (3) komitmen terhadap tugas (*task commitment*) tergolong tinggi.

Potensi peserta didik dapat dideteksi dari keberbakatan intelektual pada peserta didik. Ada dua cara pengumpulan informasi untuk mengidentifikasi anak berbakat, yaitu dengan menggunakan data objektif dan data subjektif. Identifikasi melalui penggunaan data objektif diperoleh melalui antara lain: skor tes inteligensi individual, skor tes inteligensi kelompok, skor tes akademik, dan skor tes kreativitas.

Mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan peserta didik di Sekolah Menengah Atas. Tujuan aspek pengetahuan berorientasi pada kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat,



sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut peserta didik untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut.

Mengidentifikasi bekal ajar sikap peserta didik di Sekolah Menengah Atas. Ranah sikap adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah sikap mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai.

Mengidentifikasi bekal ajar keterampilan peserta didik di Sekolah Menengah Atas. Ranah keterampilan merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (*skill*) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Hasil belajar keterampilan ini sebenarnya merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif (memahami sesuatu) dan hasil belajar sikap (yang baru tampak dalam bentuk kecenderungan-kecenderungan berperilaku). Bekal ajar sikap peserta didik menjadi titik tolak dalam melakukan penguatan karakter nasionalis, gotong royong, mandiri, religius, dan integritas.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai analisis materi pembelajaran dan bekal ajar yang mengulas tentang mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta didik di Sekolah Menengah Atas, mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Atas, mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di Sekolah Menengah Atas, dan mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih, memperkuat latar belakang pemilihan materi ini dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup analisis materi pembelajaran dan bekal ajar. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep mengenai analisis materi pembelajaran dan bekal ajar yang diejawantahkan dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan dan dalam praktik kegiatan pembelajaran.



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



KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

ANALISIS MATERI PEMBELAJARAN

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi, mengelompokkan, dan memilih materi ajar dari lingkup pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik dan strategi pembelajaran yang dipilih dilandasi dengan nilai-nilai kemandirian, gotong royong, dan integritas.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Atas secara terperinci.
2. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA)
3. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
4. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA)
5. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.
6. Menunjukkan perilaku mandiri, gotong royong, dan integritas.

C. Uraian Materi

1. Lingkup Materi Pembelajaran PJOK

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

Lingkup kompetensi dan materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Sekolah Dasar memuat pengembangan aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Ruang lingkup materinya terdiri dari aktivitas pengembangan pola gerak dasar, aktivitas permainan dan olahraga termasuk permainan dan olahraga tradisional, aktivitas pengembangan kebugaran, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air, dan kesehatan. Ruang lingkup materi ini merupakan media



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

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

2. Pengelompokan Materi Pembelajaran Sesuai dengan Bekal Ajar dan Strategi Pembelajaran

Struktur materi Pendidikan Jasmani dikembangkan dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewet, Ennis, & Bain, 1995). Asumsi yang digunakan kedua model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar.

Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia. Untuk dapat berolahraga secara benar, manusia perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai. Pendidikan Jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk: (1) Berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, (2) pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya dengan aman, (3) pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat.

Struktur materi Pendidikan Jasmani dari TK sampai SMK dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Materi untuk TK sampai SD/MI kelas 3 SD meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan,



akuatik (olahraga di air/bila memungkinkan), senam, kebugaran jasmani dan pembentukan sikap dan perilaku.

- b. Materi pembelajaran untuk SD/MI kelas 4 sampai 6 adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).
- c. Materi pembelajaran untuk kelas 7 dan 8 SMP meliputi: teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).
- d. Materi pembelajaran kelas 9 SMP sampai kelas 12 SMA/MA adalah teknik permainan dan olahraga, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).

3. Mengelompokkan Materi Pembelajaran Sesuai dengan Strategi Pembelajaran yang Dipilih

Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994) menyatakan bahwa strategi pembelajaran merujuk pada suatu proses mengatur lingkungan belajar. Setiap strategi merupakan gabungan beberapa variable. Variabel yang penting dalam strategi pembelajaran adalah metode penyampaian bahan ajar, pola organisasi yang digunakan guru untuk menyampaikan materi, dan bentuk komunikasi yang dipergunakan. Secara rinci strategi pembelajaran seperti yang dikemukakan di atas dapat diuraikan satu-persatu sebagai berikut:

a. Metode Pembelajaran (*Teaching Method*)

Menurut Griffin, Mitcheil, dan Oslin (1997); Joyce, Well dan Showers (1992); Magill (1993); Mosston dan Ashworth (1994); Singer dan Dick (1980); metode pembelajaran yang sering digunakan dalam pengajaran aktivitas jasmani sebanyak tujuh katagori. Ketujuh kategori metode tersebut dirinci sebagai berikut:



- 1) Pendekatan pengetahuan-keterampilan (*knowledge-skill approach*) yang memiliki dua metode, yaitu metode ceramah (*lecture*) dan latihan (*drill*).
- 2) Pendekatan sosialisasi (*socialization approach*) yang berdasarkan pandangan bahwa proses pendidikan harus diarahkan untuk selain meningkatkan keterampilan pribadi dan berkarya, juga keterampilan berinteraksi sosial dan hubungan manusiawi. Pendekatan ini memiliki kelompok metode *the social family, the information processing family, the personal family, the behavioral system family, dan the professional skills*.
- 3) Pendekatan personalisasi yang berlandaskan atas pemikiran bahwa aktivitas jasmani dapat dipergunakan sebagai media untuk mengembangkan kualitas pribadi, metodenya adalah *movement education (problem solving techniques)*.
- 4) Pendekatan belajar (*learning approach*) yang berupaya untuk mempengaruhi kompetensi dan proses belajar anak dengan metode terprogram (*programmed instruction*), *computer assisted instruction* (CAI), dan metode kreativitas dan pemecahan masalah (*creativity and problem solving*).
- 5) Pendekatan motor learning yang mengajarkan aktivitas jasmani berdasarkan klasifikasi keterampilan dan teori proses informasi yang diterima. Metode yang dikembangkan berdasarkan pendekatan ini adalah *part-whole methods, dan modelling (demonstration)*.
- 6) Spektrum gaya mengajar yang dikembangkan oleh Muska Mosston. Spektrum dikembangkan berdasarkan pemikiran bahwa pembelajaran merupakan interaksi antara guru-peserta didik dan pelaksanaan pembagian tanggungjawab. Metode yang ada dalam *spectrum* berjumlah sebelas, yaitu: (1) komando/*command*, (2) latihan/*practice*, (3) resiprokal/*reciprocal*, (4) uji mandiri/ *self check*, (5) inklusi/*inclusion*, (6) penemuan terbimbing/*guded discovery*, (7) penemuan tunggal/ *convergen discovery*, (8) penemuan beragam/*divergent production*, (9) program individu/*individual program*, (10) inisiasi peserta didik/*learner initiated*, dan (11) pengajaran mandiri/*self teaching*.



- 7) Pendekatan taktis permainan (*tactical games approaches*). Pendekatan yang dikembangkan oleh Universitas Loughborough untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenal situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak.

b. Pola Organisasi (*Organizational Pattern*)

Menurut Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994) pola organisasi digunakan untuk mengelompokkan peserta didik aktivitas jasmani agar metode yang diinginkan dapat dipergunakan. Pola dasar organisasi adalah kelas (*classical*), kelompok (*group*) dua atau lebih, dan individu (*individual*).

Pengajaran kelas menempatkan peserta didik dalam kelompok besar dan mereka mendapatkan informasi secara klasikal. Guru menyampaikan materi kepada seluruh peserta pada suatu waktu tertentu. Peserta didik bekerja sebagai satu kesatuan, biasanya dalam bentuk kelompok, untuk menanggapi materi yang disampaikan.

Pengajaran kelompok atau perorangan membagi kelas menjadi beberapa unit (kelompok atau individu) sehingga beberapa kegiatan dapat dikerjakan pada satu satuan waktu tertentu. Penggunaan stasion atau pusat-pusat belajar (*learning centers*) merupakan bentuk yang populer dan bermanfaat untuk mengakomodasi pola ini. Selain itu, ada beberapa bentuk formasi yang dapat digunakan, yaitu: berjajar, melingkar, setengah lingkaran, dan bergerombol.

c. Bentuk Komunikasi (*Communication Mode*)

Menurut Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994) bentuk komunikasi adalah bentuk interaksi yang dipilih guru untuk menyampaikan pesan. Pada umumnya, bentuk komunikasi adalah *verbal*, *written*, *visual*, *auditory*, dan gabungannya. Komunikasi verbal adalah komunikasi lisan melalui kontak pribadi, biasanya antara guru dan peserta didik dan bentuk ini sering dipergunakan. Komunikasi auditori dipresentasikan dengan menggunakan hasil rekaman atau pita kaset yang menyampaikan gaya presentasi yang dipilih.



Bentuk komunikasi tertulis (*written*) dan visual merupakan jenis komunikasi yang efektif dan memberikan motivasi yang tinggi dalam proses pembelajaran. Kertas tugas, kartu tugas, poster dapat digunakan secara efektif dalam organisasi kelompok atau individu.

d. Manajemen Pembelajaran PJOK

Guru perlu membedakan antara kegiatan pengajaran dan manajemen kelas. Kegiatan pengajaran meliputi: (1) mendiagnosa kebutuhan kelas, (2) merencanakan dan mempresentasikan informasi, (3) membuat pertanyaan, dan (4) mengevaluasi kemajuan. Kegiatan manajemen kelas terdiri dari (1) menciptakan dan memelihara kondisi kelas, (2) memberi pujian terhadap perilaku yang baik, dan (3) mengembangkan hubungan guru dengan peserta didik.

Keterampilan manajemen kelas merupakan hal yang penting dalam pengajaran yang baik. Praktik manajemen kelas yang baik yang dilaksanakan oleh guru akan menghasilkan perkembangan keterampilan-keterampilan manajemen diri peserta didik yang baik pula. Ketika peserta didik telah belajar untuk mengatur diri lebih baik, guru akan lebih mudah berkonsentrasi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Teknik manajemen kelas harus diupayakan agar tidak mengganggu aspek pembelajaran dalam pelajaran. Bila direncanakan dengan baik, pembelajaran akan bergerak dengan cepat dan lancar dari satu kegiatan ke kegiatan lainnya. Manajemen kelas yang efektif akan dapat terwujud dengan melaksanakan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Menetapkan aturan kelas

Salah satu bagian penting dalam manajemen kelas adalah penetapan aturan kelas. Peserta didik adalah insan yang memiliki kebiasaan. Aturan kelas mencakup bagaimana pelajaran dimulai, apa tanda yang dipakai untuk mengumpulkan perhatian peserta didik, apa yang diharapkan saat peserta didik mendengarkan dan



mengikuti perintah, bekerjasama, saat menggunakan ruangan untuk kegiatan tertentu, dan penggunaan yang lainnya. Aturan perilaku tetap ini harus diketahui oleh peserta didik pada awal pertemuan.

2) Memulai kegiatan tepat waktu

Pemberian suatu tanda mulai segera dilakukan bila kegiatan sudah siap untuk dilaksanakan. Banyak waktu akan terbuang bila aturan ini tidak ditetapkan. Aba-aba untuk melaksanakan kegiatan jangan sampai membingungkan peserta didik. Contohnya, jangan memberikan perintah dengan tanda-tanda yang mirip untuk dua kegiatan yang berbeda.

3) Mengatur pelajaran

Guru harus tetap menjaga kegiatan tetap berlangsung dan tidak terganggu oleh kegiatan yang tak terduga. Pergantian antartopik harus dilakukan oleh guru secara cermat dan penuh kesadaran. Guru perlu memaksimalkan kesempatan keikutsertaan setiap peserta didik dalam proses pembelajaran. Guru perlu memaksimalkan penggunaan peralatan dan mengorganisasikan kelompok agar peserta didik sebanyak mungkin bergerak aktif sepanjang pelajaran. Bila peralatan yang ada terbatas jumlahnya, gunakan pendekatan *stasion/learning centers* dan modifikasi aktivitas.

4) Mengelompokkan peserta didik

Guru perlu mengelompokkan peserta didik agar pembelajaran berlangsung secara efektif. Dengan pengelompokkan yang tepat peserta didik memiliki peluang melakukan aktivitas lebih banyak, bermain dengan jenjang kemampuan dan keterampilan yang seimbang.

5) Memanfaatkan ruang dan peralatan

Guru perlu merencanakan penjagaan dan pemanfaatan peralatan dan ruang secara efisien. Peralatan yang akan digunakan dalam pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik. Selain hal di atas,



peserta didik perlu dibiasakan untuk ikut bertanggungjawab terhadap peralatan yang dipergunakan dalam pembelajaran.

6) Mengakhiri pelajaran

Setiap pertemuan pelajaran di dalam maupun di luar kelas harus diakhiri tepat waktunya dan diupayakan memberikan kesan mendalam bagi peserta didik. Dengan kesan yang baik, setiap episode pelajaran akan menjadi lebih bermanfaat dan bermakna. Dengan demikian, peserta didik akan selalu mengingat kegiatan yang dilakukan, dan memperoleh pengalaman yang menyenangkan.

D. Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas Peserta

- a. Saudara dipersilahkan menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari Fasilitator.
- b. Salinlah berkas (file) lembar kerja/work sheet (LK) tentang identifikasi lingkup pembelajaran PJOK yang disediakan oleh Fasilitator atau yang tersedia pada modul ini!
- c. Kerjakanlah LK tersebut sesuai dengan langkah kerja yang disarankan!
- d. Cocokkanlah hasil kerja Saudara dengan uraian materi pada modul ini! (LK-3)
- e. Saudara akan dinilai oleh Fasilitator selama proses dan produk yang Saudara hasilkan di akhir pembelajaran (pada pembelajaran tatap muka penuh atau in-2).
- f. Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh Fasilitator (pada pembelajaran tatap muka penuh dan in-2).

2. Lembar Kerja

Berikut adalah lembar kerja 03 (LK-03) yang harus Saudara selesaikan pada pembelajaran lanjutan jika pelatihan dilakukan dengan model tatap muka penuh atau on jika pelatihan dilakukan dengan pola in – on – in. Saudara diminta untuk bekerja secara mandiri, sehingga tumbuh nilai kemandirian, integritas, serta bertanggung jawab atas pekerjaan yang harus diselesaikan.



LK-03

Lingkup Pembelajaran PJOK

1. Bekerjalah secara perorangan!
2. Sediakanlah Kompetensi Dasar (KD) setiap kelas! dan pelajari bahan bacaan dan buku sumber sesuai materi!
3. Pilihlah KD-KD dari salah satu kelas, kemudian lakukan analisis KD tersebut!
4. Tuliskanlah hasil analisis yang Saudara lakukan pada format berikut!

KD-KD Kelas		
KD	Lingkup Pembelajaran	Materi Pembelajaran
KD 3.1 ... KD 4.1 ...	Cth. Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola besar	Cth. Gerak dasar mengumpan sepakbola Gerak dasar menggiring sepakbola ...
...	...	...

5. Cocokkanlah hasil kerja kelompok Saudara dengan dokumen yang tersedia, dan lakukan perbaikan jika terjadi ketidaksesuaian!

Refleksi:

Tuliskanlah apa yang Saudara rasakan terhadap nilai-nilai kemandirian, tanggung jawab, dan integritas!

1. Mandiri

.....

2. Tanggung jawab

.....



LK-03 Lingkup Pembelajaran PJOK
3. Integritas
.....
.....
.....
.....
.....

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Identifikasikan lingkup pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Atas (SMA)
2. Jelaskan pengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA) Jelaskan pengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
3. Jelaskan materi pembelajaran untuk peserta didik kelas VII, VIII, dan IX.

2. Pilihan Berganda

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

1. Ruang lingkup materi pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Atas terdiri dari sepuluh ruang lingkup. Berikut ini yang tidak termasuk ruang lingkup materi pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah
 - A. permainan dan olahraga bola masyarakat
 - B. pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor
 - C. aktivitas kebugaran jasmani
 - D. budaya hidup sehat

F. Rangkuman

Ruang lingkup materinya terdiri dari aktivitas permainan dan olahraga termasuk permainan dan olahraga tradisional, aktivitas pengembangan kebugaran, aktivitas senam, aktivitas berirama, aktivitas air, dan kesehatan.



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

Berbagai lingkup pembelajaran yang ada pada mata pelajaran PJOK diharapkan dapat memfasilitasi peserta didik dalam melakukan penguatan karakter nasionalis, gotong royong, mandiri, religius, dan integritas, melalui olahraga, olah pikir, olah hati, dan olah rasa.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai analisis materi pembelajaran dan bekal ajar yang mengulas tentang mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA) mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Atas, mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di Sekolah Menengah Atas (SMA), dan mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih, memperkuat latar belakang pemilihan materi ini dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup analisis materi pembelajaran dan bekal ajar. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep mengenai analisis materi pembelajaran dan bekal ajar yang diejawantahkan dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan dan dalam praktik kegiatan pembelajaran.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam kegiatan pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru agar membawa pengetahuan, sikap, dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi latihan, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan. Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri guru sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.



KUNCI JAWABAN

A. Kunci Jawaban KP-1

3. B
4. C
5. D
6. A
7. A

B. Kunci Jawaban KP-2

1. A



EVALUASI

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

1. Mengidentifikasi potensi peserta didik dapat dikenali dari faktor....
 - A. Ciri-ciri dan kecerdasan peserta didik
 - B. Ciri-ciri (indikator) keberbakatan dan minat peserta didik
 - C. Kecerdasan dan keberbakatan peserta didik
 - D. Jenis kelamin, bakat, kecerdasan, dan usia peserta didik
2. Kelompok dengan cirri-ciri keberbakatan yang tergolong di atas rata-rata adalah....
 - A. Kreativitas
 - B. Komitmen
 - C. Kemampuan Umum
 - D. Kemampuan Khusus
3. Ciri-ciri kecenderungan seperti: rapi, terus terang, keras kepala, tidak suka berkhayal, dan tidak suka kerja keras merupakan tipe kepribadian
 - A. Penyelidik
 - B. Sosial
 - C. Suka Usaha
 - D. Realistik
4. Tujuan pembelajaran ditentukan berdasarkan indikator pencapaian kompetensi yang diinginkan dengan mempertimbangkan....
 - A. potensi peserta didik, lingkungan belajar, dan tingkat keluasan dan kerumitan materi
 - B. potensi peserta didik, biaya yang tersedia, dan kemampuan guru
 - C. potensi peserta didik, lingkungan belajar, dan kemampuan guru
 - D. potensi peserta didik dan lingkungan belajar
5. Jika tujuan pembelajaran yang ingin dicapai pada aspek sikap adalah untuk meningkatkan percaya diri dan kerjasama, maka materi ajar yang paling tepat adalah permainan
 - A. “menjala ikan”
 - B. “hitam hijau”
 - C. kucing dan tikus



- D. model kejar-kejaran
6. Materi yang sesuai dengan KD 4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar manipulatif yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional" kelas 2 SD adalah....
- A. permainan bola kasti
 - B. permainan sederhana
 - C. permainan kecil gobak sodor
 - D. latihan lempar tangkap bola
7. Dalam Menentukan materi pembelajaran penjasorkes yang sesuai dengan bekal ajar, dan tujuan pembelajaran harus memperhatikan PJOK....
- A. karekteristik peserta didik
 - B. kompetensi peserta didik
 - C. kompetensi guru
 - D. alokasi waktu
8. Dasar dalam menentukan materi pembelajaran adalah Kompetensi Dasar yang dijabarkan dalam indikator pencapaian kompetensi (IPK). Apabila guru menentukan IPK sebagai berikut: menjelaskan pengetahuan tentang pola gerak dasar manipulatif dan mempraktekan gerakan manipulatif dalam permainan sederhana, maka materi ajar yang sesuai adalah....
- A. permainan bola kasti
 - B. permainan bentengan
 - C. permainan gerakan melempar bola
 - D. permainan lari bolak balik
9. Dalam permainan kasti akan diimplementasikan dan mengkaitkan kemampuan gerak anak. Adapun yang dimaksud kemampuan gerak tersebut adalah
- A. lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif
 - B. jalan, lari, lompat, loncat, dan lempar
 - C. kognitif, asosiatif, dan otomatis
 - D. lempar-tangkap, jalan-lari, dan lompat-loncat
10. Materi ajar PJOK sekolah dasar yang termasuk dalam pengembangan kebugaran adalah
- A. lari bolak-balik memindahkan benda
 - B. senam aerobik
 - C. aktivitas luar kelas



- D. senam irama
11. Metode yang sesuai untuk materi pembelajaran aktivitas air bagi peserta didik SD yaitu....
- A. komando
 - B. tanya jawab
 - C. resiprokal
 - D. diskusi
12. Model yang sulit diterapkan pada pembelajaran pJOK SD kelas rendah adalah pembelajaran dengan model....
- A. penemuan
 - B. proyek
 - C. kontekstual
 - D. paikem
13. Pembelajaran aktivitas senam memiliki resiko cedera lebih besar. Pada pelaksanaan pembelajaran lebih tepat dengan menggunakan gaya mengajar....
- A. komando
 - B. periksa diri
 - C. inklusi/pilihan terbuka
 - D. penemuan terbuka
14. Metode yang sesuai untuk materi pembelajaran aktivitas air bagi peserta didik SD yaitu....
- A. komando
 - B. tanya jawab
 - C. resiprokal
 - D. diskusi
15. Dalam menyusun instrumen penilaian harus disesuaikan dengan indikator pencapaian kompetensi. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu mempertimbangkan....
- A. potensi peserta didik, lingkungan belajar, tingkat keluasaan, dan kerumitan materi yang akan diajarkan
 - B. potensi peserta didik, biaya yang tersedia, dan kemampuan guru
 - C. potensi peserta didik, biaya yang tersedia, dan lingkungan belajar
 - D. potensi peserta didik yang diukur dengan tes awal, biaya yang tersedia, dan kemampuan guru



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 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 PJOK dapat mengaplikasikannya dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Selain itu mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan, dan melakukan penilaian.

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

Modul ini adalah modul bagi guru penjasorkes tingkat pertama, jadi masih ada lanjutan ketingkat selanjutnya. Modul ini berkesinambungan dengan modul berikutnya, baik dari sisi substansi atau pun kedalaman. Jadi peserta diklat yang sudah melewati tahapan modul ini silakan lanjutkan pelajari pada modul tingkat selanjutnya. Diharapkan modul ini bisa mewarnai guru PJOK dalam mendesain dan melaksanakan proses pembelajaran, serta dapat merubah pandangan-pandangan negatif dari kompetensi guru PJOK.

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

A

Artistic (seni) : kecenderungan suka terhadap seni. Ciri-ciri kecenderungan ini adalah: tidak teratur, emosi, idealis, imajinatif, terbuka.

B

Bekal ajar pengetahuan : Pengetahuan adalah subtaksonomi yang mengungkapkan tentang kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi.

Bekal ajar sikap : ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah sikap mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai.

Bekal ajar keterampilan : merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (*skill*) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu.

Berbanjar : formasi barisan memanjang ke belakang

Bermainan bola besar : Bola yang digunakan dalam aktivitas bermain bola yang berukuran besar, seperti bola sepak, bola voli atau bola basket.

G

Gerak fundamental : gerak dasar, meliputi : melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, meliuk.

Gerak Ikutan/lanjutan : gerakan yang dilakukan untuk menjaga ke-seimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram dan lembing.



I

Indikator Pencapaian Kompetensi : kemampuan yang dapat diukur dan/atau di-observasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti.

J

Jump shoot : menembak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).

K

keterampilan motorik : keterampilan motorik adalah kemampuan se-seorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot, terdiri dari 2 macam :

- keterampilan motorik kasar cenderung dilakukan oleh otot-otot besar dan menghasilkan gerakan tubuh yang lebih besar seperti berlari dan melompat.
- keterampilan motorik halus cenderung dilakukan oleh otot-otot yang lebih kecil seperti yang di tangan dan menghasilkan tindakan seperti menulis atau membuka tutup botol.

L

Langkah : perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.

Lay-up shoot : memasukkan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang.

M

Melempar : gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing, dan lontar martil.

Melempar bola : membuang bola jauh-jauh.



Menangkap bola	: suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman
Realistik	: kecenderungan untuk bersikap apa adanya atau realistik. Ciri-ciri kecenderungan ini adalah: rapi, terus terang, keras kepala, tidak suka berkhayal, tidak suka kerja keras

S

Suka usaha	: kecenderungan menyukai bidang usaha. Ciri-cirinya : ambisius, energik, optimis, percaya diri, dan suka bicara.
Sosial	: kecenderungan suka terhadap kegiatan-kegiatan yang bersifat sosial. Ciri-cirinya: melakukan kerja sama, sabar, bersahabat, rendah hati, menolong, dan hangat.

T

Tidak mau berubah	: kecenderungan untuk mempertahankan hal-hal yang sudah ada, enggan terhadap perubahan. Ciri-cirinya: hati-hati, bertahan, kaku, tertutup, dan patuh konsisten.
-------------------	---



DAFTAR PUSTAKA

- Djumidar, Mochamad. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Pengembangan kebugaran jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Jewett, A.E. (1994). *Curriculum Theory and Research in Sport Pedagogy*, dalam *Sport Science Review. Sport Pedagogy* . Vol. 3 (1), h. 11-18.
- Jewett; Bain; dan Ennis. (1995). *The Curriculum Process in Physical Education*, Second Edition, Brown & Benchmark Publishers.
- Kemdikbud. 2014. *Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Atas*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Lutan, Rusli. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*.
- Lutan, Rusli dan Hartoto. (2004). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Macdonald, D. (2000). *Curriculum change and the postmodern world: The school curriculum-reform project an anachronism*.
- Mahendra, Agus, dkk. (2006). *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Siedentop, D., (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company.
- Sunarto dan Hartono. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Syarifuddin, Aip. (1992). *Pengembangan kebugaran jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. (2010). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.