



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

TERINTEGRASI PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER DAN
PENGEMBANGAN SOAL

KELOMPOK KOMPETENSI D

PROFESIONAL:

FILOSOFI PENJAS 2 DAN GERAK BERIRAMA

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



Penulis :

1. Dewi Setiawati, M.Pd, 08111881553, e-Mail: dewi.setiawati501@gmail.com
2. Hardiyanto, M.Pd, 081210192220, e-Mail: hardiberger95@yahoo.com

Penelaah:

Dr. Suroto, MA, Ph.D 081331573321, e-Mail: suroto@unesa.ac.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 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 di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program 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 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 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





DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN.....	i
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	2
C. Peta Kompetensi.....	2
D. Ruang Lingkup	3
E. Cara Penggunaan Modul	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	10
AZAS DAN FALSAFAH PJOK.....	10
A. Tujuan.....	10
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	10
C. Uraian Materi.....	10
D. Aktivitas Pembelajaran	32
E. Latihan/ Kasus/ Tugas	34
F. Rangkuman	37
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....	38
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	39
TAHAP-TAHAP PERKEMBANGAN GERAK	39
A. Tujuan.....	39
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	39
C. Uraian Materi.....	39
D. Aktivitas Pembelajaran	56
E. Latihan/ Kasus/ Tugas	58
F. Rangkuman	59
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....	60
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3.....	62
PEMBELAJARAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA.....	62
A. Tujuan.....	62
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	62



C. Uraian Materi.....	62
D. Aktivitas Pembelajaran	86
E. Latihan/ Kasus/ Tugas	89
F. Rangkuman	91
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....	92
KEGIATAN PEMBELAJARAN 5.....	93
TEKNOLOGI, INFORMASI, DAN KOMUNIKASI 1	93
A. Tujuan.....	93
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	93
C. Uraian Materi.....	93
D. Aktivitas Pembelajaran	102
E. Latihan/ Kasus/ Tugas	102
F. Rangkuman	104
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut.....	105
KUNCI JAWABAN.....	106
EVALUASI.....	107
PENUTUP	111
GLOSARIUM.....	112
DAFTAR PUSTAKA	114



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 <i>In-On-In</i>	6
Gambar 5 Gerakan <i>marching</i>	67
Gambar 6 Gerakan <i>jogging</i>	67
Gambar 7 Gerakan <i>kicking</i>	68
Gambar 8 Gerakan <i>Skip</i>	69
Gambar 9 Gerakan <i>jumping jack</i>	69
Gambar 10 Gerakan <i>lunge</i>	70
Gambar 11 Gerakan <i>knee up</i>	70
Gambar 12 Gerakan <i>Single Step</i>	71
Gambar 13 Gerakan <i>Double Step</i>	71
Gambar 14 Gerakan <i>Grapevine</i>	72
Gambar 15 Gerakan <i>Leg Curl</i>	72
Gambar 16 Gerakan <i>Heel Touch</i>	73
Gambar 17 Gerakan <i>Toe Touch</i>	73
Gambar 18 Gerakan <i>Tap Side</i>	74
Gambar 19 Gerakan <i>V-step (easy walk)</i>	74
Gambar 20 Gerakan <i>Mambo</i>	74
Gambar 21 Gerakan <i>Squat</i>	75
Gambar 22 Gerakan <i>Bouncing</i>	75
Gambar 23 Gerakan <i>On the Spot</i>	76
Gambar 24 Gerakan <i>Biceps Curl</i>	76
Gambar 25 Gerakan <i>Up Right Row</i>	77
Gambar 26 Gerakan <i>Chest Press</i>	77
Gambar 27 Gerakan <i>Chest Pull</i>	78
Gambar 28 <i>Butterfly/Open the Window</i>	78



Gambar 29 Gerakan <i>Triceps Extension</i>	79
Gambar 30 Gerakan <i>Flex Ex</i>	79
Gambar 31 Gerakan <i>Shoulder Press Up</i>	80
Gambar 32 Gerakan <i>Arm Swing</i>	80
Gambar 33 Gerakan <i>punching</i>	81
Gambar 34 Gerakan <i>Pumping</i>	81
Gambar 35 Gerakan <i>Lateral Raises</i>	82



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Daftar Lembar Kerja Modul	9
Tabel 2 Proporsi Pendidikan Jasmani dan Olahraga.....	24
Tabel 3 Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga	25
Tabel 4. Contoh Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan.....	27
Tabel 4 KD Aktivitas Gerak Berirama.....	63
Tabel 5 Contoh Tabel Rangkaian Gerak.....	83



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Guru dan tenaga kependidikan wajib meningkatkan kompetensinya secara berkelanjutan, sesuai kebutuhan, dan bertahap agar dapat melaksanakan tugas profesionalnya.

Program Pembinaan Karier Guru sebagai salah satu strategi pembinaan guru diharapkan dapat menjamin guru untuk mampu secara terus menerus memelihara, meningkatkan, dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Pelaksanaan Pembinaan Karier Guru akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan.

Gerakan Penguatan Pendidikan Karakter adalah gerakan pendidikan di sekolah untuk memperkuat karakter siswa melalui harmonisasi olah hati (etik), olah rasa (estetika), olah pikir (literasi), dan olahraga (kinestetik dengan dukungan pelibatan publik dan kerjasama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat yang merupakan bagian dari Gerakan Nasional Revolusi Mental (GNRM). Implementasi Penguatan Pendidikan Karakter dapat berbasis kelas, berbasis budaya sekolah dan berbasis masyarakat (keluarga dan komunitas).

Program Pembinaan Karier Guru dilakukan secara mandiri maupun kelompok dalam bentuk diklat yang dilakukan oleh lembaga pelatihan sesuai dengan jenis kegiatan dan kebutuhan guru. Pelaksanaan diklat 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 gerakan Penguatan Pendidikan Karakter, modul dalam program Pembinaan Karier Guru diintegrasikan dalam lima nilai utama Penguatan Pendidikan Karakter, 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 guru dapat meningkatkan kompetensi pedagogik dan profesional, guru juga diharapkan mampu mengimplementasikan Penguatan Pendidikan Karakter khususnya Penguatan Pendidikan Karakter berbasis kelas.

B. Tujuan

Modul ini disajikan agar Saudara memiliki kompetensi dalam memahami azas dan falsafah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), tahap-tahap perkembangan gerak, dan pembelajaran aktivitas gerak berirama, serta teknologi, informasi dan komunikasi.

C. Peta Kompetensi



Gambar 1 Peta Kompetensi

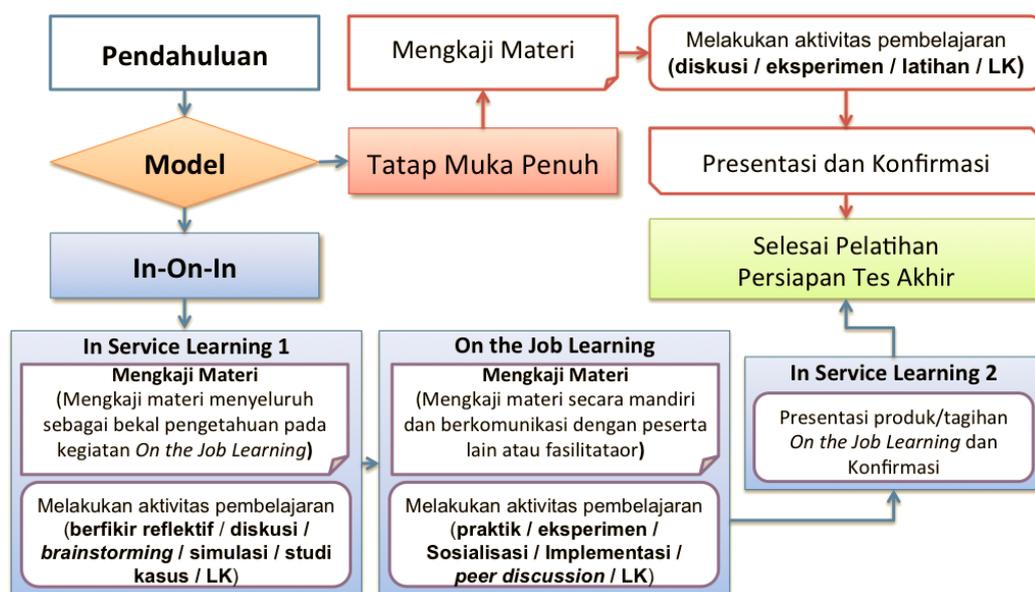


D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang azas dan falsafah PJOK, tahap-tahap perkembangan gerak, pembelajaran aktivitas gerak berirama (ritmik), serta teknologi, informasi, dan komunikasi 1.

E. Cara Penggunaan Modul

Secara umum, cara penggunaan modul pada setiap Kegiatan Pembelajaran disesuaikan dengan skenario setiap penyajian mata diklat. Modul ini dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran guru, baik untuk moda tatap muka dengan model tatap muka penuh maupun model tatap muka In-On-In. Alur model pembelajaran secara umum dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 2 Alur Model Pembelajaran Tatap Muka

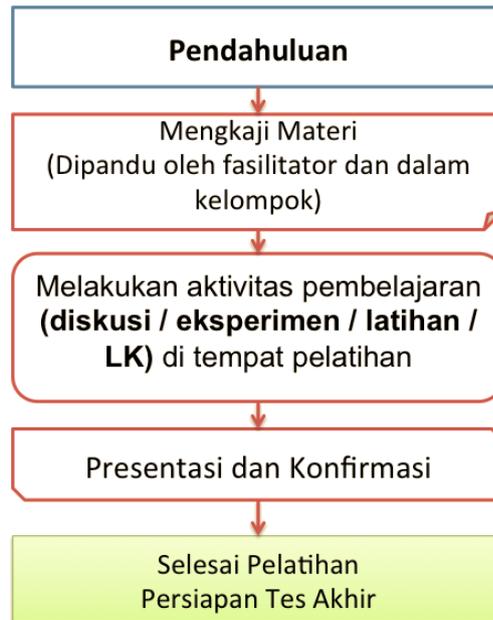
1. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka Penuh

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 ini



dilaksanakan secara terstruktur pada suatu waktu yang di pandu oleh fasilitator.

Tatap muka penuh dilaksanakan menggunakan alur pembelajaran yang dapat dilihat pada gambar 2.



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:

- latar belakang yang memuat gambaran materi
- tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul
- ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
- langkah-langkah penggunaan modul



b. Mengkaji Materi

Pada kegiatan mengkaji materi modul kompetensi profesional D, 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* terlihat pada gambar 3.



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:

- latar belakang yang memuat gambaran materi
- tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul.



- ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
- langkah-langkah penggunaan modul

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

- **Mengkaji Materi**

Pada kegiatan mengkaji materi modul kompetensi profesional D, 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.

- **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 *IN-1*.

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)*

- **Mengkaji Materi**

Pada kegiatan mengkaji materi modul profesional kompetensi D, 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.



- **Melakukan Aktivitas Pembelajaran**

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di kelompok kerja berbasis pada rencana yang telah disusun pada *IM1* 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 di 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 kompetensi profesional D 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 1.

Tabel 1 Daftar Lembar Kerja Modul

No	Kode LK	Nama LK	Keterangan
1.	LK-05	Asas dan Falsafah Penjas	TM, ON
2.	LK-06	Tahap-tahap Perkembangan Gerak	TM, ON
3.	LK-07	Aktivitas Gerak Berirama	TM, ON
4.	LK-08	Teknologi dan Informasi	TM, IN1

Keterangan:

- TM : Digunakan pada Tatap Muka Penuh
 IN1 : Digunakan pada *In Service Learning 1*
 ON : Digunakan pada *On The Job Learning*



KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

AZAS DAN FALSAFAH PJOK

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Saudara dapat menjelaskan tentang asas dan falsafah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan serta menerapkan nilai-nilai tanggungjawab, kemandirian, dan kerjasama.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menjelaskan landasan filosofis Pendidikan Jasmani.
2. Menjelaskan landasan filosofi Pendidikan Olahraga.
3. Menjelaskan landasan filosofi Pendidikan Kesehatan.
4. Mengidentifikasi perbedaan Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan.
5. Mengidentifikasi persamaan Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan.
6. Memahami Konsep Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Masa Kini.
7. Menunjukkan nilai tanggungjawab.
8. Menunjukkan nilai kemandirian.
9. Menunjukkan nilai kerjasama.

C. Uraian Materi

1. Landasan Filosofis Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga, dan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa Penjas, proses pendidikan di sekolah akan pincang.



Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu: meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik.

Untuk meneliti aspek penting dari penjas, dasar-dasar pemikiran seperti berikut perlu dipertimbangkan:

a. Kebugaran dan Kesehatan

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Dengan beban kerja yang cukup berat serta dilakukan dalam jangka waktu yang cukup secara teratur, kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi organ-organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Sistem peredaran darah dan pernapasan akan bertambah baik dan efisien, didukung oleh sistem kerja penunjang lainnya. Dengan bertambah baiknya sistem kerja tubuh akibat latihan, kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelentukannya. Demikian juga dengan beberapa kemampuan motorik seperti kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup yang sehat. Dengan kesadarannya anak akan mampu menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam



hidupnya, dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat. Sikap itulah yang kemudian akan membawa anak pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahir dan batin, yang disebut dengan istilah *wellness*.

Konsep sehat dan sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Anak-anak dididik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat, baik dalam arti pemahaman maupun praktiknya. Kebiasaan hidup sehat tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi juga mencakup juga kesejahteraan mental, moral, dan spiritual. Tanda-tandanya adalah anak lebih tahan dalam menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis, merasa aman, nyaman, dan tenteram dalam kehidupan sehari-hari.

b. Keterampilan fisik

Keterlibatan anak dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan. Keterampilan tersebut bisa berbentuk keterampilan dasar misalnya berlari dan melempar serta keterampilan khusus seperti senam atau renang. Pada akhirnya keterampilan itu bisa mengarah kepada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

c. Terkuasainya prinsip-prinsip gerak

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Sebagai contoh, anak harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga



keseimbangannya. Mereka juga diharapkan mengerti mengapa harus dilakukan pemanasan sebelum berolahraga, serta apa akibatnya terhadap derajat kebugaran jasmani bila seseorang berlatih tidak teratur?

Namun demikian, sumbangan pendidikan jasmani pun bukan hanya bersifat fisik semata, melainkan merambah pada peningkatan kemampuan oleh pikir seperti kemampuan membuat keputusan dan olah rasa seperti kemampuan memahami perasaan orang lain (empati).

d. Kemampuan berpikir

Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh anak dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berpikir anak. Namun demikian dapat ditegaskan di sini bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis anak ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya. Pola-pola permainan yang memerlukan tugas-tugas tertentu akan menekankan pentingnya kemampuan nalar anak dalam hal membuat keputusan.

Taktik dan strategi yang melekat dalam berbagai permainan pun perlu dianalisis dengan baik untuk membuat keputusan yang tepat dan cepat. Secara tidak langsung, keterlibatan anak dalam kegiatan pendidikan jasmani merupakan latihan untuk menjadi pemikir dan pengambil keputusan yang mandiri.

Dalam kegiatan pendidikan jasmani banyak sekali adegan pembelajaran yang memerlukan diskusi terbuka yang menantang penalaran anak. Teknik gerak dan prinsip-prinsip yang mendasarinya merupakan topik-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi-variasi gerak juga



bisa dijadikan rangsangan bagi anak untuk memikirkan pemecahannya.

e. Kepekaan rasa

Dalam hal olahraga, pendidikan jasmani menempati posisi yang sungguh unik. Kegiatannya yang selalu melibatkan anak dalam kelompok kecil maupun besar merupakan wahana yang tepat untuk berkomunikasi dan bergaul dalam lingkup sosial. Dalam kehidupan sosial, setiap individu akan belajar untuk bertanggung jawab melaksanakan perannya sebagai anggota masyarakat. Di dalam masyarakat banyak norma yang harus ditaati dan aturan main yang melandasinya. Melalui penjas, norma dan aturan juga dipelajari, dihayati dan diamalkan.

Untuk dapat berperan aktif, anak pun akan menyadari bahwa ia dan kelompoknya harus menguasai beberapa keterampilan yang diperlukan. Sesungguhnya, bahwa kegiatan pendidikan jasmani disebut sebagai ajang nyata untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup (*life skill*), agar seseorang dapat hidup berguna dan tidak menyusahkan masyarakat. Keterampilan yang dipelajari bukan hanya keterampilan gerak dan fisik semata, melainkan terkait pula dengan keterampilan sosial, seperti berempati pada orang lain, menahan sabar, memberikan respek dan penghargaan pada orang lain, mempunyai motivasi yang tinggi, serta banyak lagi. Seorang ahli menyebut bahwa kesemua keterampilan di atas adalah keterampilan hidup. Sedangkan ahli yang lain memilih istilah kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).

f. Keterampilan sosial

Kecerdasan emosional atau keterampilan hidup bermasyarakat sangat mementingkan kemampuan pengendalian diri. Dengan kemampuan ini seseorang bisa berhasil mengatasi masalah dengan kerugian sekecil mungkin. Anak-anak yang rendah kemampuan pengendalian dirinya biasanya ingin memecahkan



masalah dengan kekerasan dan tidak merasa ragu untuk melanggar berbagai ketentuan.

Pendidikan jasmani menyediakan pengalaman nyata untuk melatih keterampilan mengendalikan diri, membina ketekunan dan motivasi diri. Hal ini diperkuat lagi jika proses pembelajaran direncanakan sebaik-baiknya. Setiap adegan pembelajaran dalam permainan dapat dijadikan arena dialog dan perenungan tentang apa sisi baik-buruknya suatu keputusan. Tak pelak, ini merupakan cara pembinaan moral yang efektif. Sebagai contoh, jika dalam sebuah proses penjas terjadi pertengkaran antara dua orang anak, guru bisa segera menghentikan kegiatan seluruh kelas dan mengundang mereka untuk membicarakannya. Sebab-sebab pertengkaran diteliti dan guru memancing pendapat anak-anak tentang apa perlunya mereka bertengkar, selain itu mereka dirangsang untuk mencari pemecahan yang paling baik untuk kedua belah pihak.

Demikian juga dalam setiap adegan proses permainan yang memerlukan kesiapan mentaati peraturan permainan. Di samping guru mempertanyakan pentingnya peraturan untuk ditaati, guru dapat juga mengundang siswa untuk melihat berbagai konsekuensinya jika peraturan itu dilanggar. Lalu guru dapat menanyakan pendapat siswa tentang tujuan permainan. Misalnya guru bertanya: "Apakah memenangkan pertandingan dengan segala cara bisa dibenarkan?", "Apakah kalah dalam suatu permainan benar-benar merugikan?" bahkan lebih jauh lagi mungkin guru bisa memilih topik di luar kejadian yang mereka alami sendiri, misalnya topik tentang tawuran antar pelajar dari sekolah yang berbeda. Topik ini menarik untuk dibicarakan dari sisi moral serta akibatnya terhadap kehidupan bermasyarakat.



g. Kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*)

Melalui pendidikan jasmani kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*) anak akan berkembang. Secara umum citra diri diartikan sebagai cara kita menilai diri kita sendiri. Citra diri ini merupakan dasar untuk perkembangan kepribadian anak. Dengan citra diri yang baik seseorang merasa aman dan berkeinginan untuk mengeksplorasi dunia. Dia mau dan mampu mengambil resiko, berani berkomunikasi dengan teman dan orang lain, serta mampu menanggulangi stress.

Cara membina citra diri ini tidak cukup hanya dengan selalu berucap “saya pasti bisa” atau “saya paling bagus”. Tetapi perlu dinyatakan dalam usaha dan pembiasaan perilaku. Di situlah penjas menyediakan kesempatan pada anak untuk membuktikannya. Ketika anak-anak berhasil mempelajari berbagai keterampilan gerak dan kemampuan tubuhnya, perasaan positif akan berkembang dan ia merasa optimis atau mampu untuk berbuat sesuatu. Dengan perasaan itu anak-anak akan merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan yang baik dan pada gilirannya akan mempengaruhi pula kualitas usahanya di lain waktu, agar sama seperti yang dicitrakannya. Bila siswa merasa gagal sebelum berusaha, keadaan ini disebut perasaan negatif, lawan dari perasaan positif. Kejadian demikian yang berulang-ulang akan memperkuat kepercayaan bahwa dirinya memang memiliki kemampuan, sehingga terbentuk menjadi kepercayaan diri yang kuat. Karena itu penting bagi guru penjas untuk menyajikan tugas-tugas belajar yang bisa menyediakan pengalaman sukses dan menimbulkan perasaan berhasil (*feeling of success*) pada setiap anak. Salah satu siasat yang dapat dikerjakan adalah ukuran keberhasilan belajar tidak bersifat mutlak. Tiap anak memakai ukurannya masing-masing.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan.

Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik dan benar



akan memberikan manfaat positif pada anak-anak, di antaranya: a) mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, b) terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan pola hidup sehat, c) membantu anak untuk berkembang secara sosial, dan d) menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya sekedar alat untuk membuat anak sibuk yang melekat pada program sekolah, tetapi merupakan bagian penting yang harus diberikan sebagai penunjang keberhasilan anak dalam menjalankan proses pendidikan.

Meskipun pendidikan jasmani menawarkan kepada anak untuk bergembira, namun kurang tepat apabila mengatakan bahwa pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa seolah-olah pendidikan jasmani hanya sebagai mata pelajaran "selingan" yang memiliki kesan tidak berbobot serta tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik.

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran penjas tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain.

Namun demikian tidak semua guru pendidikan jasmani menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa pendidikan jasmani boleh dilaksanakan secara serampangan. Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran pendidikan jasmani, mulai dari kelemahan proses yang menetap misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajaran, seperti kebugaran jasmani yang rendah.

Di kalangan guru pendidikan jasmani sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya, sehingga



pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola sepak untuk laki-laki dan bola voli untuk perempuan. Guru hanya tinggal mengawasi di pinggir lapangan. Mengapa hal tersebut bisa terjadi? Terlepas dari masalah dedikasi dan loyalitas guru dalam melaksanakan tugas, permasalahan tersebut muncul sebagai akibat dari kurangnya tingkat pemahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah.

Apakah sebenarnya pendidikan jasmani dan apa tujuan dari pendidikan jasmani? Ada beberapa pendapat terhadap istilah dari pendidikan jasmani. Secara umum pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai berikut:

James A. Baley dan David A. Field (2001; dalam Freeman, 2001) menyatakan bahwa *pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.*

Menurut Undang-undang No. 4 tahun 1950 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9 bahwa "Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah".

Definisi di atas mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

Apakah sebenarnya tujuan pendidikan jasmani? Masih banyak guru yang memiliki persepsi berbeda terhadap tujuan dari pendidikan



jasmani. Sebagian guru berpendapat bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga. Ada pula yang berpendapat bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik. Bahkan ada yang berpendapat bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada prinsipnya, berbagai pendapat di atas tidak dapat dikatakan salah, meskipun kurang lengkap dan sedikit tidak rasional.

Namun harus disadari bahwa Kesemua jawaban di atas benar belaka. Hanya saja barangkali bisa dikatakan kurang lengkap, sebab yang paling penting dari kesemuanya itu tujuannya bersifat menyeluruh.

Jadi, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Tujuan pendidikan jasmani sudah tercakup dalam pemaparan di atas yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya.

Sebelum kita memasuki kajian tujuan penjas, kita pun perlu sedikitnya tahu mana olahraga dan mana penjas, karena di lapangan orang lebih mengenal olahraga dari pada pendidikan jasmani, ketika masyarakat umum ditanya guru penjas sedang mengajar di lapangan, pasti di bilanginya sedang olahraga, padahal dia sedang mengajarkan penjas, pandangan inilah yang salah dan perlu kita benahi.



Pengertian olahraga adalah suatu teknik bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu teknik permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif, maksudnya bahwa aktivitas itu sudah disempurnakan dan diformalkan hingga kadar tertentu, sehingga memiliki beberapa teknik dan proses tetap yang terlibat. Peraturan, misalnya, baik tertulis maupun tak tertulis, digunakan atau dipakai dalam aktivitas tersebut, dan aturan atau prosedur tersebut tidak dapat diubah selama kegiatan berlangsung, kecuali atas kesepakatan semua pihak yang terlibat.

Dari uraian di atas maka dapat kita simpulkan olahraga adalah aktivitas kompetitif. Karena kita tidak dapat mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi, olahraga berubah menjadi semata-mata bermain atau rekreasi. Bermain pada satu saat menjadi olahraga, tetapi sebaliknya, olahraga tidak pernah hanya semata-mata bermain; karena aspek kompetitif teramat penting dalam hakikatnya.

Pengertian pendidikan kesehatan adalah proses membuat orang mampu meningkatkan kontrol dan memperbaiki kesehatan individu. Kesempatan yang direncanakan untuk individu, kelompok atau masyarakat agar belajar tentang kesehatan dan melakukan perubahan-peubahan secara suka rela dalam tingkah laku individu (Entjang, 1991).

Wood dikutip dari Effendi (1997), memberikan pengertian pendidikan kesehatan merupakan sejumlah pengalaman yang pengaruh menguntungkan secara kebiasaan, sikap dan pengetahuan yang ada hubungannya dengan kesehatan perseorangan, masyarakat dan bangsa. Kesemuannya ini, dipersiapkan dalam rangka mempermudah



diterimannya secara suka rela perilaku yang akan meningkatkan dan memelihara kesehatan.

Menurut Steward dikutip dari Effendi (1997), unsur program kesehatan dan kedokteran yang didalamnya terkandung rencana untuk merubah perilaku perseorangan dan masyarakat dengan tujuan untuk membantu tercapainya program pengobatan, rehabilitasi, pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan.

Menurut Ottawa Charter (1986) yang dikutip dari Notoatmodjo S, memberikan pengertian pendidikan kesehatan adalah proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Selain itu untuk mencapai derajat kesehatan yang sempurna, baik fisik, mental dan sosial, maka masyarakat harus mampu mengenal dan mewujudkan aspirasinya, kebutuhannya, dan mampu mengubah atau mengatasi lingkungannya (lingkungan fisik, sosial, budaya, dan sebagainya).

Dapat dirumuskan bahwa pengertian pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi, dan atau mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, agar melaksanakan perilaku hidup sehat. Sedangkan secara operasional, pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2003).

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

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian dari kurikulum. Dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruh ditimbulkan terhadap pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial peserta didik tidak pernah diragukan. Untuk itu, pemahaman terhadap persamaan dan perbedaan



antara pendidikan jasmani, pendidikan olahraga dan pendidikan kesehatan harus diluruskan.

Ada beberapa perbedaan antara pendidikan jasmani, pendidikan olahraga, dan pendidikan kesehatan, berdasarkan tinjauan dari tujuan pengembangan, sifat pengembangan, pusat orientasi, jenis aktivitas, perlakuan, penerapan aturan permainan, pertandingan, penilaian, partisipasi, dan pemanduan bakat.

Tujuan pendidikan jasmani diarahkan untuk pengembangan individu anak secara menyeluruh, artinya meliputi aspek organik, motorik, emosional, dan intelektual sedangkan pada olahraga kompetitif terbatas pada pengembangan aspek kinerja motorik yang dikhususkan pada cabang olahraga tertentu saja. Adapun tujuan dari pendidikan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta peran aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

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

Child oriented, jika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berarti berorientasi pada anak memiliki makna bahwa penjas dengan segala aktivitasnya diberikan berdasarkan kebutuhan yang diperlukan oleh anak dengan segala perbedaan karakternya. Dengan pertimbangan ini maka kegiatan pendidikan jasmani dirancang sebagai proses dalam



pemenuhan kebutuhan anak dalam kehidupan sehari-harinya, kebutuhan kompetitif dalam menghadapi segala tantangan, dan pengisian waktu luangnya. Pada cabang olahraga kompetitif hal tersebut tentu bukan merupakan pertimbangan yang utama, karena yang terpenting pada olahraga kompetitif adalah dikuasainya gerak atau teknik dasar beserta pengembangannya untuk mendukung permainan pada cabang tersebut, sehingga materi disajikan sebagai pemenuhan atas kepentingan itu (materi) atau disebut sebagai *subject/material oriented*.

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

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

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



Pertandingan maupun permainan dapat dijadikan sebagai sarana untuk menerapkan nilai-nilai kerjasaman, sportivitas, tanggungjawab serta intergritas dalam upaya mencapai tujuan bersama.

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

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

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

Sehubungan hal di atas sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Abdul Kadir Ateng, dalam mata kuliah azas dan falsafah pendidikan olahraga tentang proporsi olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah seperti terlihat di tabel 2.

Tabel 2 Proporsi Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
Tujuan	Pendidikan keseluruhan, kepribadian, dan emosional	Kinerja motorik (<i>motor performance</i>)/kinerja gerak untuk prestasi



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

Perbedaan pendidikan jasmani yang telah disampaikan oleh Abdul Kadir Ateng, diperkuat oleh Syarifudin, dalam buletin pusat perbukuan, seperti terlihat di tabel 3.

Tabel 3 Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
Tujuan	Program yang dikembangkan sebagai sarana untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan totalitas subjek.	Program yang dikembangkan sebagai sarana untuk mencapai <i>prestasi</i> optimal.
Orientasi	Aktivitas jasmani berorientasi pada kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan subjek	Aktivitas jasmani berorientasi pada suatu program latihan untuk mencapai prestasi optimal
Materi	Materi perlakuan tidak dipaksakan melainkan disesuaikan dengan kemampuan anak.	Untuk mencapai prestasi optimal materi latihan cenderung dipaksakan.



Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
Lamanya perlakuan	Lamanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam pendidikan jasmani tiap pertemuan dibatasi oleh alokasi waktu kurikulum. Di samping itu juga disesuaikan dengan kemampuan organ-organ tubuh subjek.	Lamanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam latihan olahraga cenderung tidak dibatasi. Agar individu dapat beradaptasi dengan siklus pertandingan, aktivitas fisik dalam latihan harus dilakukan mendekati kemampuan optimal.
Frekuensi perlakuan	Frekuensi pertemuan belajar pendidikan jasmani dibatasi oleh alokasi waktu kurikulum. Namun demikian diharapkan peserta didik dapat mengulang-ulang keterampilan gerak yang dipelajari di sekolah pada waktu senggang mereka di rumah. Diharapkan mereka dapat melakukan pengulangan gerakan antara 2 sampai 3 kali/minggu.	Agar dapat mencapai tujuan, latihan harus dilakukan dalam frekuensi yang tinggi.
Intensitas	Intensitas kerja fisik disesuaikan dengan kemampuan organ-organ tubuh subjek	Intensitas kerja fisik harus mencapai ambang zona latihan. Agar subjek dapat beradaptasi dengan siklus pertandingan kelak, kadang-kadang intensitas kerja fisik dilakukan melebihi kemampuan optimal.
Peraturan	Tidak memiliki peraturan yang baku. Peraturan dapat dibuat sesuai dengan tujuan dan kondisi pembelajaran	Memiliki peraturan permainan yang baku. Sehingga olahraga dapat dipertandingkan dan diperlombakan dengan standar yang sama pada berbagai situasi dan kondisi.

Dengan adanya perbedaan pendidikan jasmani, pendidikan olahraga, dan pendidikan kesehatan secara konsep, baik yang dikemukakan oleh Abdul



Kadir Ateng, Syarifudin, dan Toho Cholik M. dkk, maka secara sistematis dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, pendidikan olahraga dan pendidikan kesehatan akan memiliki perbedaan. Berikut tabel contoh perbedaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang dikemukakan oleh Syarifudin dalam buletin pusat perbukuan dan Toho Cholik M. dkk.

Tabel 4. Contoh Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan Jasmani	Pendidikan Olahraga	Pendidikan Kesehatan
<p>Berjalan Pembelajaran berjalan pada pendidikan jasmani ditujukan pada usaha untuk membentuk sikap dan gerak tubuh yang sempurna. Pembelajaran biasanya dilakukan melalui materi baris-berbaris.</p>	<p>Berjalan Berjalan pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan berjalan dilakukan dengan secepat-cepatnya melalui teknik dan peraturan yang telah baku.</p>	<p>Berjalan Berjalan pada pendidikan kesehatan memiliki tujuan untuk mempertahankan kinerja jantung, memperlancar peredaran darah dan pernapasan, memperlancar sistem pencernaan, menetralkan depresi, meningkatkan kapasitas untuk bekerja dan mengarahkan pada kehidupan yang aktif, mengatasi kegemukan, mengencangkan otot kaki, paha dan punggung.</p>



Pendidikan Jasmani	Pendidikan Olahraga	Pendidikan Kesehatan
<p>Lari</p> <p>Materi lari pada pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak berlari dengan baik. Berlari dapat dilakukan dalam beberapa teknik; lari zig-zag, lari kijang, lari kuda, dan beberapa teknik lari lainnya.</p>	<p>Lari</p> <p>Lari pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan dilakukan untuk mencapai prestasi optimal. Dalam cabang atletik lari dibagi dalam beberapa nomor.</p>	<p>Lari</p> <p>Lari pada pendidikan kesehatan memiliki tujuan untuk membuat jantung kuat, memperlancar peredaran darah dan pernapasan, mempercepat sistem pencernaan, menetralkan depresi, meningkatkan kapasitas untuk bekerja dan mengarahkan pada kehidupan yang aktif, membantu membakar lemak dan mengatasi kegemukan, mengencangkan otot kaki, paha dan punggung, membuat tidur lebih nyenyak.</p>
<p>Lompat</p> <p>Materi lompat dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lompat dengan baik. Lompat dapat dilakukan dalam beberapa teknik, lompat harimau, lompat kodok, dan beberapa teknik lompat lainnya.</p>	<p>Lompat</p> <p>Lompat pada olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lompat pada cabang atletik dilakukan untuk mencapai prestasi optimal.</p>	<p>Lompat</p> <p>Aktivitas lompat pada pendidikan kesehatan memiliki tujuan untuk meningkatkan kinerja sehingga lebih banyak mengeluarkan energi sehingga menaikkan tingkat HDL (Gerald Fletcher M.D)</p>



Pendidikan Jasmani	Pendidikan Olahraga	Pendidikan Kesehatan
<p>Lempar Materi lempar dalam pendidikan jasmani dimaksudkan untuk dapat mengembangkan keterampilan gerak lempar dengan baik. Melempar dapat dilakukan dengan beberapa teknik; lempar bola, lempar sasaran, dan beberapa teknik lempar lainnya.</p>	<p>Lempar Lempar dalam olahraga merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik. Latihan lempar pada cabang atletik dilakukan untuk mencapai prestasi optimal.</p>	<p>Lempar Lempar dalam pendidikan kesehatan dimaksudkan untuk memvariasikan aktivitas yang dilakukan.</p>

3. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Masa Kini

a. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

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

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.



- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

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

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

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

Kondisi satuan pendidikan nasional yang beragam baik dari segi sarana-prasarana maupun guru PJOK membuat kinerja mata pelajaran PJOK di masing-masing satuan pendidikan juga mencapai tahapan yang berbeda-beda. Jika kondisi satuan



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

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

- 1) Tingkat kebugaran masyarakat kita rata-rata kurang. Data SDI 2006 menyebutkan bahwa 37,40% masuk kategori kurang sekali; 43,90% kurang; 13,55% sedang; 4,07% baik; dan hanya 1,08% baik sekali (Mutohir, dan Maksum, 2007: 111).
- 2) Perilaku menyimpang dikalangan remaja semakin tinggi dan bervariasi. Fenomena penyimpangan perilaku geng motor, tawuran antar pelajar, penggunaan obat terlarang, dan seksual menyimpang masih cukup sering menjadi *headline* koran nasional. Penelitian di 4 kota (Jakarta, Surabaya, Bandung, dan Medan) menunjukkan bahwa 44% remaja usia 14-18 tahun telah berhubungan badan sebelum menikah (Kompas, 27 Nov 2007).
- 3) Pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) seperti berlama-lama menonton TV, video, *play station*, dialami sekitar 2/3 anak terutama di negara-negara sedang berkembang (WHO, 2002).



- 4) Masih ada pemahaman dari kalangan internal sekolah bahwa mapel PJOK adalah pelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak (Suherman, 2004).
- 5) Masih sulit dijumpai adanya guru PJOK di sekeliling kita yang kompeten dan sukses mengelola mata pelajarannya, sehingga siswanya menyukai, menghargai dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran dan mengimbas ke pola hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Komnas Penjasor, 2007).

D. Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas Peserta

- a. Menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari fasilitator.
- b. Menyalin berkas (file) lembar kerja/*work sheet* (LK) tentang asas dan falsafah Penjas yang disediakan oleh Fasilitator/atau yang tersedia pada modul ini!
- c. Mengerjakan LK sesuai dengan langkah kerja yang disarankan. Pada pola *In-On-In*, Saudara dapat mengerjakan LK secara mandiri atau bersama-sama rekan seprofesi di kelompok kerja guru saat *On*.
- d. Berikanlah saran kepada peserta lain yang memberikan pemaparan! (pada pembelajaran tatap muka penuh dan *In-2*).
- e. Saudara akan dinilai oleh Fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran (pada pembelajaran tatap muka penuh dan *In-1*). Jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka *In-On-In*, hasil pekerjaan Saudara akan dinilai pada saat pemaparan pada *In-2*.



- f. Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang diampaikan oleh Fasilitator (pada pembelajaran tatap muka penuh dan *In-2*).

2. Lembar Kerja

a. Lembar Kerja 05

Berikut adalah lembar kerja 05 (LK-05) 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 perorangan, sehingga tumbuh nilai kemandirian, integritas, serta bertanggung jawab atas pekerjaan yang harus diselesaikan.

LK-05		
Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cermati dan telaahlah kegiatan pembelajaran tentang asas dan falsafah PJOK 2. Bekerjalah secara perorangan 3. Saudara diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan berikut! 4. Selamat bekerja 		
No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum dalam mengembangkan kepribadian individu. Jelaskan landasan filosofis pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut pendapat Saudara!	
2	Ditinjau dari tujuan pengembangan, sifat pengembangan, pusat orientasi, jenis aktivitas, perlakuan, penerapan aturan permainan, pertandingan, penilaian, partisipasi, dan pemanduan bakat, kemukakan perbedaan dan persamaan pendidikan jasmani, pendidikan olahraga dan pendidikan kesehatan!	
3	Fenomena pola hidup kurang gerak seperti berlama-lama menonton TV, video, <i>play station</i> , dialami sekitar 2/3 anak terutama di negara-negara sedang berkembang. Terkait dengan tugas Saudara sebagai guru pendidikan jasmani, buatlah kajian konsep pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan masa kini	
<ol style="list-style-type: none"> 5. Cocokkanlah hasil kerja Saudara dengan dokumen yang tersedia, dan lakukan perbaikan jika terjadi ketidaksesuaian! 		



LK-05

Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani

Refleksi:

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

1. Mandiri
2. Integritas
3. Tanggung jawab

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

Untuk menyelesaikan soal-soal berikut, berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban yang paling benar!

1. Pendidikan jasmani memiliki berbagai pengertian menurut pandangan berbagai ahli maupun organisasi. Pengertian pendidikan jasmani pada prinsipnya berupa....
 - A. Pendidikan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya
 - B. Pendidikan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana benjenjang dan berkelanjutan
 - C. Pendidikan olahraga yang dilakukan atas dasar kecintaan atau kegemaran berolahraga
 - D. Bagian integral dari pendidikan secara umum, yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, persepsual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional
2. Pengertian olahraga pendidikan menurut UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, adalah....
 - A. Pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani



- B. Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani
 - C. Olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan
 - D. Pendidikan jasmani dan olahraga kompetitif yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani
3. Tujuan pendidikan jasmani yang salah di bawah ini adalah...
- A. Mencapai prestasi olahraga yang tinggi di event resmi seperti PON
 - B. Meletakkan landasan yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Penjas
 - C. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif
 - D. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani
4. Pernyataan mengenai pendidikan jasmani yang sesuai dengan yang dikembangkan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan adalah....
- A. bagian integral dari pendidikan secara umum, berupa aktivitas jasmani, yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, dan neuromuskular
 - B. bagian parsial dari pendidikan secara umum, berupa aktivitas jasmani, yang bertujuan meningkatkan individu secara intelektual, dan sosial
 - C. bagian parsial dari pendidikan secara umum, berupa aktivitas jasmani, yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, dan neuromuskular, intelektual, dan sosial



- D. bagian integral dari pendidikan secara umum, berupa aktivitas jasmani, yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, intelektual, dan sosial
5. Di bawah ini aspek/ranah yang tidak termasuk dalam penyampaian materi pendidikan jasmani adalah
- A. Kognitif (pengetahuan/pemahaman)
 - B. Afektif (sikap)
 - C. Produk gerak
 - D. Psikomotor (keterampilan gerak)
6. Ciri pembeda antara pendidikan jasmani, dan olahraga kompetitif antara lain....
- A. Pendidikan jasmani menitikberatkan pada sistem penilaian *final score*, sedangkan olahraga kompetitif *gain score*.
 - B. Pendidikan jasmani memiliki fokus orientasi pada anak (*child oriented*), sedangkan olahraga kompetitif pada materi latihan (*subject oriented*).
 - C. Pendidikan jasmani membentuk individu sesuai dengan kebutuhan fungsional cabang olahraga, sedangkan olahraga kompetitif tidak.
 - D. Olahraga kompetitif selalu dipertandingkan, sedangkan pendidikan jasmani tidak boleh sama sekali ada pertandingan.
7. Pengertian pendidikan kesehatan dibawah ini yang benar adalah:
- A. Suatu upaya pendidikan untuk mencapai kesehatan lingkungan.
 - B. Pendidikan yang mengutamakan kesehatan.
 - C. Upaya mempelajari bagaimana menciptakan kesehatan diri.
 - D. Suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat (di sekolah, anak didik) yang kondusif untuk kesehatan.
8. Dalam kenyataannya pendidikan kesehatan di sekolah bertujuan untuk membangun karakter anak didik supaya...
- A. Menambah atau memperkaya pengetahuan kesehatan.
 - B. Memiliki dan menerapkan budaya hidup sehat.



- C. Mendapatkan pelayanan kesehatan.
 - D. Menambah sikap hidup yang kreatif dan sosial.
9. Kegiatan jasmani dilakukan mengandung unsur permainan, perjuangan atau kompetisi baik dengan diri sendiri, orang lain maupun alam dan dilakukan secara sportif dan fair, merupakan ciri umum dari....
- A. Pendidikan olahraga.
 - B. Pendidikan jasmani.
 - C. Penjasorkes.
 - D. Olahraga kompetitif.
10. Perbedaan yang nyata antara pendidikan jasmani, dan pendidikan kesehatan adalah....
- A. Pendidikan jasmani menitikberatkan pada sistem penilaian *final score*, sedangkan pendidikan kesehatan tidak
 - B. Pendidikan jasmani memiliki fokus pada materi kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan, sedangkan pendidikan kesehatan pada materi kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan saja
 - C. Pendidikan jasmani membentuk individu sesuai dengan kebutuhan aktivitas pengisian waktu luang saja dan keterampilan psikomotorik, sedangkan pendidikan kesehatan tidak
 - D. Pendidikan jasmani tidak dapat mengembangkan kesehatan, sedangkan pendidikan kesehatan sebaliknya

F. Rangkuman

Pendidikan jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan memiliki peranan yang penting dalam membentuk manusia yang sempurna, karena melalui pendidikan jasmani akan dapat dikembangkan secara sempurna baik aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Untuk merealisasikan tujuan tersebut seorang guru PJOK harus memahami hakikat penjas, pengertian dan



tujuan penjas, hakikat dan proses belajar penjas tidak sebagai olahraga yang menekankan hanya pada masalah prestasi, namun lebih dari itu. Oleh karena itu seorang guru dituntut kreativitasnya dalam merencanakan dan melaksanakan program pembelajaran dengan strategi pembelajaran yang tepat disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat perkembangan siswa.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah Saudara menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban Saudara dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban Saudara dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila Saudara telah mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Saudara dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus! Tetapi bila tingkat penguasaan Saudara masih di bawah 80%, Saudara harus mengulangi Kegiatan Belajar ini terutama bagian yang belum Saudara kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

TAHAP-TAHAP PERKEMBANGAN GERAK

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Saudara dapat memahami konsep dasar tahap-tahap perkembangan gerak serta menerapkan nilai-nilai kemandirian, tanggungjawab, dan integritas.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menjelaskan konsep tahap-tahap perkembangan gerak sesuai dengan usia.
2. Memahami karakteristik gerak anak sesuai dengan tahap perkembangannya.
3. Menunjukkan nilai kemandirian,
4. Menunjukkan nilai tanggung jawab
5. Menunjukkan nilai integritas

C. Uraian Materi

Pada modul profesional kelompok kompetensi D akan membahas tentang tahap-tahap perkembangan dan karakteristik gerak anak sesuai dengan dengan tahap perkembangannya. Dalam pembelajaran ini Saudara diharapkan menerapkan penguatan pendidikan karakter sehingga muncul nilai-nilai kemandirian yang merupakan sikap dan perilaku tidak bergantung pada orang lain untuk menjadi seorang guru yang profesional dan menjadi pembelajar sepanjang hayat.

1. Tahap-tahap Perkembangan Gerak Sesuai dengan Usia.

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



Sedangkan kematangan berkaitan dengan perubahan fungsi pada perkembangan manusia.

Perkembangan motorik secara konsep diartikan sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotorik lebih khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi motorik memiliki ruang lingkup yang lebih luas dari pada psikomotorik. Perkembangan merupakan istilah umum yang mengacu pada kemajuan dan kemunduran yang terjadi hingga akhir hayat. Pertumbuhan adalah aspek struktural dari perkembangan. Sedangkan kematangan berkaitan dengan perubahan fungsi pada perkembangan. Dengan demikian, perkembangan meliputi semua aspek dari perilaku manusia, dan hasilnya dipisahkan kedalam periode usia. Dukungan pertumbuhan terhadap perkembangan sepanjang hidup merupakan sesuatu yang berarti.

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

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



Siswa Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/K) berada diantara usia 15 tahun sampai 18 tahun. Pada usia ini anak Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/K) berada pada periode adolesensi, dimana pertumbuhan berlangsung sangat pesat karena dipengaruhi oleh kerja hormonal. Pada masa adolesensi ditandai dengan perkembangan seksualitas remaja, yaitu dapat dilihat dengan ciri seks primer dan seks sekunder. Ciri seksualitas primer dibedakan melalui jenis kelamin, yaitu pria dan wanita. Pada remaja pria ditandai dengan berfungsinya organ reproduksi, seperti adanya mimpi basah. Hal ini terjadi akibat testis mulai memproduksi sperma. Sperma yang telah dikeluarkan karena pada kantungnya telah penuh. Sementara pada remaja putri ditandai dengan adanya peristiwa menstruasi (*manarche*) yang menandai bahwa seseorang siap untuk hamil.

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

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

Perubahan-perubahan dalam penampilan gerak pada masa adolesensi cenderung mengikuti perubahan-perubahan dalam ukuran badan,



kekuatan, dan fungsi fisiologis. Perubahan-perubahan dalam hal penampilan keterampilan gerak dasar antara pria dan wanita semakin meningkat. Anak laki-laki terus mengalami peningkatan yang berarti sedangkan pada wanita menunjukkan peningkatan yang tidak begitu mencolok/signifikan dan bahkan menurun setelah umur menstruasi. Hal tersebut dapat diamati melalui beberapa kegiatan, seperti lari, lompat jauh tanpa awalan, dan aktivitas fisik lainnya. Anak perempuan akan mengalami hasil maksimal dalam lari pada usia 13 tahun yaitu masa SMP dan mengalami sedikit peningkatan pada usia selanjutnya. Kecepatan pertumbuhan pada laki-laki mampu memberikan keuntungan dalam ukuran dan bentuk tubuh, kekuatan, dan fungsi fisiologis yang memberikan kemudahan dalam melakukan aktivitas fisik selama masa adolesensi.

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

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



penyempurnaan dan penghalusan serta mempelajari berbagai macam variasi keterampilan gerak.

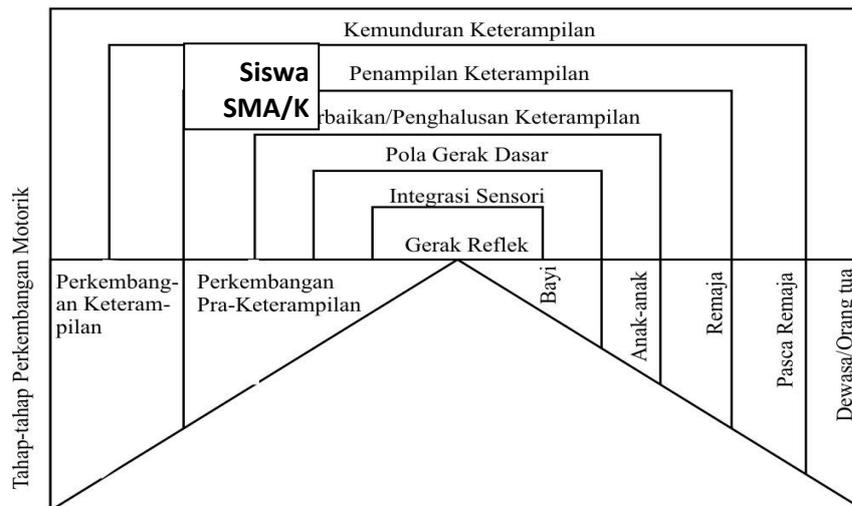
Masa adolesensi merupakan masa yang paling baik untuk pengembangan secara optimal kesehatan seseorang yang berhubungan dengan kesegaran jasmani. Pengembangan yang terjadi merupakan perubahan-perubahan dalam peningkatan luasnya otot dan ukuran badan pada semua jenis kelamin. Latihan yang berfungsi untuk peningkatan daya tahan paru dan jantung lebih baik dimulai sejak awal, dan peningkatan pada masa adolesensi lebih tinggi jika dibandingkan dengan masa dewasa, dengan kata lain fungsi kardiovaskuler berkembang lebih cepat dengan melakukan latihan pada masa adolesensi.

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

a. Perkembangan Perbaikan/Penghalusan Gerak Dasar

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

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



Gambar 1. Tahap-tahap Pencapaian Perilaku Motorik

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

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

Permulaan dari pola gaya berjalan yang meningkat menandai permulaan perkembangan pola gerak dasar. Pola lari, melompat, melempar, menangkap, dan memukul diperbaiki dari gerakan awal yang tidak teratur ke dalam pola yang teratur dan keterampilan tinggi. Pada masa kanak-kanak awal melewati beberapa tingkatan yang jelas dapat diamati dalam memperoleh kematangan dan pola gerak yang efisien.

Perkembangan gerak selama dua tingkatan pertama (gerak refleks dan integrasi sensori) sangat tergantung pada proses kematangan.



Kemajuan yang terjadi disebabkan sebagai akibat bertambahnya usia dan tidak terlalu tergantung dari pengalaman anak. Tingkatan pola gerak dasar menandai peralihan yang cepat dari perkembangan yang berdasarkan kematangan menuju suatu proses yang sangat tergantung pada pembelajaran.

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

b. Pola Gerak Dasar

1) Keterampilan Lokomotor (*Locomotor skills*)

Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang dari hasil dari tingkat kematangan tertentu, namun latihan dan pengalaman juga penting untuk mencapai kecakapan yang matang. Keterampilan lokomotor misalnya berlari cepat, mencongklang, meluncur, dan melompat lebih sulit dilakukan karena merupakan kombinasi dari pola-pola gerak dasar yang lain. Keterampilan lokomotor membentuk dasar atau landasan koordinasi gerak kasar (*gross skill*) dan melibatkan gerak otot besar.

2) Keterampilan Nonlokomotor (*Non Locomotor skills*)

Keterampilan nonlokomotor disebut juga keterampilan stabilitas (*stability skill*), didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang



dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat, misalnya gerakan berbelok-belok, menekuk, mengayun, bergoyang. Kemampuan melaksanakan keterampilan ini paralel dengan penguasaan keterampilan lokomotor.

3) Keterampilan Manipulatif (*Manipulative skills*)

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

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

Keterampilan manipulatif merupakan dasar-dasar dari berbagai keterampilan permainan (*game skill*). Gerakan yang memerlukan tenaga, seperti melempar, memukul, dan menendang dan gerakan menerima objek, seperti menangkap merupakan keterampilan yang penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan berbagai jenis bola. Gerakan melambungkan atau mengarahkan objek yang melayang, seperti bolavoli merupakan bentuk keterampilan manipulatif lain yang sangat penting. Kontrol



terhadap suatu objek yang dilakukan secara terus menerus, seperti menggunakan tongkat atau simpai juga merupakan aktivitas manipulatif.

c. Klasifikasi Keterampilan gerak

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

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

Uraian mengenai tiap klasifikasi tersebut adalah sebagai berikut:

1) Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan

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

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

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

Keterampilan gerak kasar adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot besar sebagai basis utama gerakan, contohnya antara lain keterampilan gerak loncat tinggi dan lempar lembing.

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

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

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



utama gerakan. Contohnya antara lain adalah keterampilan gerak menarik pelatuk senapan dan pelepasan busur dalam memanah.

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

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

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

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

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

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

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

Pada keterampilan gerak kontinyu, untuk melaksanakannya lebih dipengaruhi oleh kemauan pelaku dan stimulus eksternal. dibandingkan dengan



pengaruh bentuk gerakannya sendiri. Misalnya pada saat menggiring bola, yang menentukan adalah keadaan bola dan maunya pelaku untuk menggiringnya, sedang bentuk gerakannya sendiri dapat berubah-ubah atau tidak terpaku pada bentuk gerakan tertentu yang baku.

3) Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan

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

a) Keterampilan Tertutup (*closed skill*)

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

b) Keterampilan Terbuka (*open skill*)

Keterampilan terbuka adalah keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah, dan pelaku bergerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya. Perubahan kondisi lingkungan dapat bersifat temporal dan bisa bersifat spasial. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan memukul bola yang dilambungkan. Dalam gerakan ini pelaku memukul bola dengan menyesuaikan dengan kondisi bolanya agar pukulannya mengena. Pelaku dipaksa untuk mengamati kecepatan, arah, dan jarak bola; kemudian menyesuaikan pukulannya.



d. Pengembangan Belajar Gerak

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

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

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

1) Penentuan Tujuan

Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan mengembangkan aspek psikomotor atau fisik, tetapi juga aspek kognitif dan afektif. Menentukan tujuan yang dimaksud adalah menentukan hasil atau sasaran yang ingin dicapai atau ingin ditingkatkan.

Ada dua tujuan yang dapat dirumuskan, yaitu (1) tujuan utama (*main effect*); dan (2) tujuan penyerta (*nurturant effect*). Tujuan utama berkaitan dengan aspek psikomotor atau fisik, yaitu keterampilan gerak dan unsur-unsur fisik (kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan unsur fisik lainnya). Tujuan penyerta berkaitan dengan dampak atau pengaruh yang diakibatkan



karena melakukan aktivitas fisik, seperti unsur-unsur kerjasama, menghargai orang lain, mengendalikan diri, sportif, pemecahan masalah, dan lain-lain.

2) Penyusunan program

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

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

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



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

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

3) Analisis Kemampuan Gerak

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



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

4) Metode Sirkuit

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

Sebanyak pos yang diperlukan dapat disiapkan, dengan 12 pos sebagai jumlah maksimum yang disarankan. Anak harus bekerja di dalam kelompok yang berisi 2 atau 3 anak supaya tiap anak memperoleh tingkat keterlibatan yang tinggi dalam keterampilan tertentu. Dalam aktivitas-aktivitas tertentu memerlukan pasangan, agar kelompok yang berisi 3 anak, memastikan bahwa tiap anak memiliki giliran dengan pasangannya. Rentang waktu yang disarankan untuk tiap pos 50 detik, diikuti dengan istirahat atau interval 10 detik. Salah satu cara yang efektif untuk mengatur pelaksanaan sirkuit ini adalah dengan menyusun, misalnya sebuah tape musik, yaitu 50 detik dengan musik, 10 detik tanpa musik, 50 detik dengan musik, 10 detik tanpa musik, dan seterusnya. Dengan cara ini anak akan mengetahui kapan bergerak dan kapan bersiap-siap untuk melakukan pada pos selanjutnya.



Anak harus diberi penjelasan secukupnya mengenai cara pelaksanaan.

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

2. Karakteristik Gerak Anak Sesuai dengan Tahap Perkembangannya.

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

a. Tahap Gerakan Refleksif

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

b. Tahap Gerakan Kasar

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

c. Tahap Gerakan Dasar

Kemampuan gerakan dasar pada anak-anak merupakan hasil pertumbuhan tahap perkembangan dasar pada bayi. Tahap perkembangan motorik tersebut adalah; tahap awal, (menyajikan tujuan pertama anak-anak ketika berusaha untuk menampilkan



kemampuan dasar), tahap dasar, (meliputi kontrol yang lebih besar dan koordinasi ritme gerakan dasar yang lebih baik), tahap dewasa/ matang), (karakteristik gerakan efisien, terkoordinasi dan terkontrol).

d. Tahapan Gerakan Khusus

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

1) Tahap Transisi

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

2) Tahap Aplikasi

Dari sekitar usia 11 sampai 13 tahun, perubahan yang menarik terjadi dalam pengembangan menjadi keterampilan individu. Selama tahap sebelumnya, kemampuan anak terbatas pada kemampuan kognitif, kemampuan afektif dan pengalaman dikombinasikan dengan keinginan alami untuk menjadi aktif. Pada



tahap aplikasi, peningkatan kecanggihan kognitif memperluas basis pengalaman yang memungkinkan individu untuk belajar banyak dan membuat keputusan partisipasi berdasarkan berbagai tugas indikator tersendiri dan faktor lingkungan.

3) Tahap Pemanfaatan Seumur Hidup

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

D. Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas Peserta

- a. Menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari fasilitator.
- b. Menyalin berkas (file) lembar kerja/*work sheet* (LK) tentang tahap-tahap perkembangan gerak yang disediakan oleh Fasilitator/atau yang tersedia pada modul ini!
- c. Mengerjakan LK sesuai dengan langkah kerja yang disarankan. Pada pola *In-On-In*, Saudara dapat mengerjakan LK secara mandiri atau bersama-sama rekan seprofesi di kelompok kerja guru saat *On*.
- d. Berikanlah saran kepada peserta lain yang memberikan pemaparan (pada pembelajaran tatap muka penuh dan *In-2*)
- e. Saudara akan dinilai oleh Fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran (pada pembelajaran tatap muka penuh dan *In-1*). Jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka *In-On-In*, hasil



pekerjaan Saudara akan dinilai pada saat pemaparan pada *In-2*.

- f. Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh Fasilitator (pada pembelajaran tatap muka penuh dan *In-2*).

2. Lembar Kerja

a. Lembar Kerja 06

Berikut adalah lembar kerja 06 (LK-06) 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 perorangan, sehingga tumbuh nilai kemandirian, integritas, serta bertanggung jawab atas pekerjaan yang harus diselesaikan.

LK-06 Tahap-tahap Perkembangan Gerak		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cermati dan telaahlah kegiatan pembelajaran tentang Perkembangan Gerak 2. Bekerjalah secara perorangan 3. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini! 4. Selamat bekerja 		
No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Tahap-tahap perkembangan gerak merujuk pada komponen individual dan lingkungan. Jelaskan tahap perkembangan gerak berdasarkan usia, fase, dan stage menurut Gallahue!	
2	Terkait pemahaman Saudara terhadap tahap dan prinsip-prinsip perkembangan gerak, jelaskan dan berikan contoh tentang karakteristik gerak anak sesuai dengan tahap perkembangannya!	
3	Berdasarkan penjelasan Saudara di atas, buatlah mind map tahap-tahap perkembangan gerak anak!	



LK-06 Tahap-tahap Perkembangan Gerak		
<p>5. Cocokkanlah hasil kerja Saudara dengan dokumen yang tersedia, dan lakukan perbaikan jika terjadi ketidaksesuaian!</p> <p>Refleksi: Tuliskanlah apa yang Saudara rasakan terhadap nilai-nilai kemandirian, tanggung jawab, dan integritas!</p> <p>1. Mandiri</p> <p>2. Tanggung jawab</p> <p>3. Integritas</p>		

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

Untuk menyelesaikan soal-soal berikut, berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban yang paling benar.

1. Di dalam Tahap perkembangan motorik, yang dimaksud dengan gerakan belum sempurna disebut ...
 - A. *Reflexive movement phase*
 - B. *Rudimentary movement phase*
 - C. *Fundamental movement phase*
 - D. *Specialized movement phase*

2. Istilah *Rudimentary movement phase* dalam konsep perkembangan anak adalah tahap...
 - A. Tahap gerak kasar
 - B. Tahap gerak refleks
 - C. Tahap gerak dasar
 - D. Tahap gerak khusus



3. Pada perkembangan anak usia SD dan awal SMP akan mengalami fase gerak *spesialisasi*. Dalam rentang usia tersebut terjadi 3 (tiga) sub perkembangan gerak, yaitu....
 - A. Tahap transisi, tahap aplikasi, dan tahap pemanfaatan jangka panjang
 - B. Tahap awal, tahap dasar, dan tahap pematangan
 - C. Tahap pembiasaan refleks, dan tahap pra kontrol
 - D. Tahap pembentukan informasi, dan tahap penerimaan informasi

4. Antara rentang usia 2 s.d 7 tahun terjadi 3 (tiga) tahap perkembangan yang merupakan sub perkembangan gerak dasar, sebagai berikut...
 - A. Tahap awal, tahap menengah, dan tahap akhir
 - B. Tahap dasar, tahap pembinaan, dan tahap prestasi
 - C. Tahap pengenalan, tahap dasar, dan tahap kematangan.
 - D. Tahap adaptasi, tahap aplikasi, dan tahap evaluasi

5. Pertumbuhan dan perkembangan manusia terjadi secara terus menerus, sejak seseorang dalam bentuk janin sampai batas tertentu. Urutan fase perkembangan gerak tersebut adalah....
 - A. Fase pergerakan spesialisasi, fase pergerakan dasar, fase pergerakan refleksif, dan fase pergerakan kasar
 - B. Fase pergerakan kasar, fase pergerakan refleksif, fase pergerakan dasar, dan fase pergerakan spesialisasi
 - C. Fase pergerakan refleksif, fase pergerakan kasar, fase pergerakan dasar, dan fase pergerakan spesialisasi
 - D. Fase pergerakan refleksif, fase pergerakan dasar, fase pergerakan kasar, dan fase pergerakan spesialisasi

F. Rangkuman

Sebagai makhluk hidup, manusia terus mengalami perubahan sepanjang hidupnya. Mulai berada di dalam kandungan, lahir kemudian menjadi dewasa dan terus terjadi perubahan dalam aspek-aspek fisik, gerak, fikir, emosi, dan



sosial. Pola perubahan mula-mula bersifat meningkat, kemudian menurun. Peningkatan terjadi dalam proses pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan serta penurunan terjadi dalam proses penuaan.

Studi tentang perkembangan gerak mencakup deskripsi dan penjelasan mengenai perilaku gerak manusia sepanjang hidup. Perkembangan hidup manusia secara umum terjadi dalam 5 fase perkembangan, yaitu fase-fase sebelum lahir, bayi, anak-anak, adolesensi, dan dewasa. Setiap fase perkembangan terjadi dalam batasan usia tertentu. Pembatasan setiap fase didasarkan pada kecenderungan karakteristik perkembangan yang terjadi pada kurun waktu tertentu dalam usianya.

Gallahue mengklasifikasikan tahap perkembangan berdasarkan periode usia, fase, dan *stage*. Menurut Gallahue berdasarkan konsep perkembangan anak mempunyai 4 fase perkembangan yakni: 1) *Reflexive movement phase* (tahap gerakan Refleksif), 2) *Rudimentary movement phase* (tahap gerakan kasar), 3) *Fundamental movement phase* (tahap gerakan dasar), dan 4) *Specialized movement phase* (tahap gerakan khusus). Dan di dalam fase-fase tersebut terdapat periode perkembangan berdasarkan usia dan tahap-tahap perkembangannya.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah Saudara menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban Saudara dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban Saudara dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$



Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila Saudara telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, Saudara dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus! Tetapi bila tingkat penguasaan Saudara masih di bawah 80 %, Saudara harus mengulangi Kegiatan Belajar ini terutama bagian yang belum Saudara kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

PEMBELAJARAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Saudara dapat memahami pembelajaran aktivitas gerak berirama di Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/K) serta menerapkan nilai-nilai kerjasama, tanggungjawab, dan kemandirian.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi kompetensi dasar dan indikator aktivitas gerak berirama (ritmik)
2. Mengidentifikasi gerak dasar dan irama dan irama
3. Mengidentifikasi langkah dan ayunan lengan
4. Mengidentifikasi rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan
5. Membuat penilaian pembelajaran aktivitas gerak berirama di SMA/K
6. Menerapkan nilai kerjasama
7. Menerapkan nilai tanggungjawab
8. Menerapkan kemandirian

C. Uraian Materi

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

Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dirancang dengan seksama dan teliti untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif. Pendidikan jasmani yang ada di sekolah terutama dalam pembelajarannya harus diatur untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, psikomotor, kognitif, dan afektif bagi setiap siswa.



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

Rumusan Kompetensi Dasar dikembangkan dengan memperhatikan karakteristik peserta didik, kemampuan awal, serta ciri dari suatu mata pelajaran. Kompetensi dasar dibagi menjadi empat kelompok sesuai dengan pengelompokan kompetensi inti sebagai berikut:

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

Penjabaran lengkap mengenai kompetensi dasar per jenjang kelas dan per mata pelajaran dapat dilihat dalam lampiran Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Dasar dan Menengah.

**Tabel 5 KD Aktivitas Gerak Berirama
Kelas X-XII**

Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
X	3.7 Menganalisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	Saudara dapat mengembangkan indikator pencapaian kompetensi ranah pengetahuan sesuai dengan materi yang akan disajikan



Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
	4.7 Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama	Saudara dapat mengembangkan indikator pencapaian kompetensi ranah keterampilan sesuai dengan materi yang akan disajikan
XI	3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Saudara dapat mengembangkan indikator pencapaian kompetensi ranah pengetahuan sesuai dengan materi yang akan disajikan
	4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Saudara dapat mengembangkan indikator pencapaian kompetensi ranah keterampilan sesuai dengan materi yang akan disajikan
XII	3.7 Merancang sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.	Saudara dapat mengembangkan indikator pencapaian kompetensi ranah pengetahuan sesuai dengan materi yang akan disajikan
	4.7 Mempraktikkan sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama	Saudara dapat mengembangkan indikator pencapaian kompetensi ranah keterampilan sesuai dengan materi yang akan disajikan

2. Mengidentifikasi Materi Pola Gerak Dasar dan Irama

Menurut Sayuti Syahara (2004) bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana mereka dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada anak untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak. Setiap anak diberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi anak. Wall dan Murray (1984) dalam Agus Mahendra (2008) mengidentifikasi tiga tahapan transformasi gerak, yaitu:



- Tahapan 1. Gerak untuk kepentingan gerak itu sendiri, maksudnya mengembangkan kesadaran kesenangan anak dalam bergerak dan ini memerlukan perhatian yang khusus.
- Tahapan 2. Pusat perhatiannya yang berpengalaman estetika, maksudnya gerakan-gerakan anak sehari-hari ditransformasi ke dalam satu bentuk yang mempunyai makna baru bagi anak dan perlu diarahkan dalam suatu gerak yang indah.
- Tahapan 3. Menuntaskan transisi dari keseharian ke dalam gerakan artistik, dengan tujuan memberi bentuk, menciptakan struktur tarian serta menampilkan rangkaian gerak.

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

a. Gerak Lokomotor

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

b. Gerak Non lokomotor

- 1) Goyangan, dilakukan oleh salah satu bagian tubuh.
- 2) Ayunan, gerakan ayunan keseluruhan maksudnya tidak hanya menggerakkan salah satu bagian tubuh saja, melainkan seluruh tubuh terlibat.
- 3) Mengkerut/menekuk dan meregang/meluruskan. Mengkerut adalah gerakan mengontraksikan otot yang menyebabkan bagian badan melipat ke arah dalam atau membulat, menekuk, membengkok, sedangkan meregang adalah kontraksi otot yang menyebabkan badan atau bagian-bagiannya membuka, melebar ke arah luar.



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

c. Keterampilan Manipulatif.

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

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

3. Mengidentifikasi Materi Langkah dan Ayunan Lengan

a. Gerak Langkah Kaki

Ada tujuh gerakan dasar dalam teknik gerak langkah kaki, adapun gerakan-gerakan lain yang ada dan banyak digunakan dalam senam aerobik merupakan gerakan-gerakan pengembangan dari teknik gerak langkah kaki *marching*, dari sekian banyak gerakan-gerakan yang digunakan dalam senam aerobik masing-masing teknik gerak langkah kaki ada yang bisa dilakukan tidak dengan lompatan dan ada juga yang dapat dilakukan dengan lompatan, pada modul ini diharapkan Anda mengerti dan mampu melakukan akan bentuk-bentuk gerakan, apakah suatu teknik gerak langkah kaki dapat dilakukan hanya dengan *low impact* saja atau *high impact* saja atau suatu gerakan bisa dilakukan dengan gerakan *low* dan *high impact*, juga bagaimana kita mampu untuk menaikkan intensitas latihan menggunakan teknik gerak kaki yang ada. Adapun ketujuh teknik gerak dasar kaki tersebut adalah;



1) *Marching*

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



Gambar 5 Gerakan *marching*

2) *Jogging*

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



Gambar 6 Gerakan *jogging*



3) *Kicking*

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



Gambar 7 Gerakan *kicking*

4) *Skipping*

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



Gambar 8 Gerakan Skip

5) *Jumping Jack*

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



Gambar 9 Gerakan *jumping jack*



6) *Lunge*

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



Gambar 10 Gerakan *lunge*

7) *Knee Up*

Gerakan mengangkat lutut minimal setinggi pinggang, tungkai atas sejajar dengan rantai tungkai bawah tegak lurus. Kaki bisa dilakukan dalam keadaan flek atau tertekuk bisa juga telapak kaki dalam keadaan point dengan mengencangkan engkel sampai kaki mengarah ke bawah. Gerakan ini bisa dilakukan baik *low* maupun *high impact*.



Gambar 11 Gerakan *knee up*



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

1) *Single Step*

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



Gambar 12 Gerakan *Single Step*

2) *Double Step*

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



Gambar 13 Gerakan *Double Step*



3) *Gripevine*

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



Gambar 14 Gerakan *Grapevine*

4) *Leg Curl*

Gerakan menekuk kaki ke arah bokong.



Gambar 15 Gerakan *Leg Curl*

5) *Heel Touch*

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



Gambar 16 Gerakan *Heel Touch*

6) *Toe Touch*

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



Gambar 17 Gerakan *Toe Touch*

7) *Tap Side*

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



Gambar 18 Gerakan Tap Side

8) *V-Step (easy walk)*

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



Gambar 19 Gerakan V-step (easy walk)

9) *Mambo*

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



Gambar 20 Gerakan Mambo



10) *Squat*

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



Gambar 21 Gerakan *Squat*

11) *Twist (hip shake)*

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

12) *Bouncing*

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



Gambar 22 Gerakan *Bouncing*



13) *On The Spot*

Gerakan yang dilakukan tanpa memindahkan kedua kaki.



Gambar 23 Gerakan *On the Spot*

b. Ayunan Lengan

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

1) *Bicep Curl*

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



Gambar 24 Gerakan *Biceps Curl*



2) *Rowing*

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

3) *Up right row*

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



Gambar 25 Gerakan *Up Right Row*

4) *Chest Press*

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



Gambar 26 Gerakan *Chest Press*



5) *Chest pull*

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



Gambar 27 Gerakan *Chest Pull*

6) *Butterfly/open the window*

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



Gambar 28 *Butterfly/Open the Window*



7) *Tricep extension*

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



Gambar 29 Gerakan *Triceps Extension*

8) *Flexex*

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



Gambar 30 Gerakan *Flex Ex*



9) *Shoulder press up*

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



Gambar 31 Gerakan *Shoulder Press Up*

10) *Arm swing*

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



Gambar 32 Gerakan *Arm Swing*



11) *Punching*

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



Gambar 33 Gerakan *punching*

12) *Pumping*

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



Gambar 34 Gerakan *Pumping*



13) *Lateral Raises*

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



Gambar 35 Gerakan *Lateral Raises*

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

4. Mengidentifikasi Rangkaian Gerak Langkah dan Ayunan Lengan

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



musik (64 hitungan), maka kemungkinan pertama kita bisa memberikan 32 hitungan untuk gerakan A, 16 hitungan untuk gerakan B, dan 16 hitungan untuk gerakan C. Kemungkinan kedua 16,16,32. Kemungkinan ketiga 8,24,32 dan seterusnya.

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

Berikut adalah beberapa contoh rangkaian gerak

Catatan:

1. *Basic step* bisa digabungkan dengan teknik dasar lengan apa saja,
2. Cara menghitung menggunakan *up and down beat* yaitu menghitung setiap kaki kanan dan kiri yang bergerak menyentuh lantai.

Pada kolom mulai ada penanda ka/ki artinya gerakan *basic step* dimulai dengan kaki kanan dahulu atau kiri dahulu. Berikut contoh tabel rangkaian gerak.

Tabel 6 Contoh Tabel Rangkaian Gerak

Rangkaian Gerak 1		
Langkah dasar	Hitungan	Mulai
Mambo	32	Ka
Double step	32	Ka
Marching	32	Ka
Knee up	32	Ka

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



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

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

Rangkaian Gerak 5			
Langkah dasar	Hitungan		Mulai
March	4	2X	Ka
Jumping jack	4		
Knee up	16		Ka

5. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama di Sekolah Menengah Atas/Kejuruan

Untuk dapat menyusun instrumen penilaian pembelajaran aktivitas gerak berirama, Saudara dapat membaca modul pedagogik Kelompok Kompetensi B, C, D, E, F, dan J, serta sumber lain yang relevan.

a. Penyusunan kisi-kisi dan soal pilihan ganda

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Materi	Indikator	Bentuk Soal
1	Menganalisa gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	X	Senam Aerobik	Menganalisis rangkaian gerak langkah kaki	Pilihan Ganda

KARTU SOAL

Tahun Ajaran:

Nama Penyusun :

Mata Pelajaran :

Kelas/Semester :

Kompetensi Dasar Menganalisa gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	Buku Sumber
	Soal Di bawah ini adalah rangkaian gerak langkah dalam senam aerobik... A. <i>Marching, heel touch, dan biceps curl</i>



Materi Senam Aerobik	B. <i>Marching, butterfly</i> dan <i>kick</i> C. <i>Heel touch, gripevine</i> dan <i>knee up</i> D. <i>Heel touch, girpevine</i> dan <i>biceps curl</i>
Indikator Menganalisis rangkaian gerak langkah kaki	
No. Soal 1	Kunci Jawaban C

b. Penyusunan kisi-kisi dan soal uraian

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Materi	Indikator	Bentuk Soal
1	Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	X	Senam Aerobik	Mempraktikkan hasil analisis rangkaian gerak langkah kaki.	Uraian

KARTU SOAL

Tahun Ajaran:

Nama Penyusun :
Mata Pelajaran :
Kelas/Semester :

Kompetensi Dasar Mempraktikkan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	Buku Sumber: Roji, <i>Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV</i> , Kemdikbud 2016
Materi Senam Aerobik	Soal Jelaskan 2 rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan pada senam aerobik dan berikan contohnya!
Indikator	
No. Soal 2	Kunci Jawaban Gerakan langkah: <i>Marching</i> (jalan ditempat), <i>knee up</i> (angkat lutut), <i>jumping jack</i> , <i>skipping</i> , <i>jogging</i> , <i>kicking</i> , <i>lunge</i> , <i>squat</i> , <i>heel touch</i> , <i>leg curl</i> , dsb Ayunan lengan:



	<p><i>biceps curl</i>, tepuk tangan, <i>butterfly</i>, <i>arms wing</i>, <i>shoulder press up</i>, <i>chest pull</i> dan sebagainya</p> <p>Skor 4, jika menyebutkan dan menjelaskan 2 rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan dengan benar dan tepat Skor 3, jika menyebutkan dan menjelaskan 2 rangkaian gerak langkah dan 1 ayunan lengan dengan benar dan tepat Skor 2, jika menyebutkan dan menjelaskan 1 rangkaian gerak langkah dan 1 ayunan lengan dengan benar dan tepat Skor 1, jika menyebutkan dan menjelaskan salah satu rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan dengan benar dan tepat</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

c. Penyusunan kisi-kisi dan soal uji keterampilan

Berdasar Pengaruh Lingkungan		Berdasarkan Akhir Gerakan			Berdasar Penggunaan Otot	
Keterampilan Terbuka (<i>Open Loop Skill</i>)	Keterampilan Tertutup (<i>Close Loop Skill</i>)	Terputus (<i>Descret</i>)	Rangkaian (<i>Serial</i>)	Berulang (<i>Continum</i>)	Keterampilan dengan Otot Halus	Keterampilan dengan Otot Kasar (<i>Gross Motor Skill</i>)
Passing dalam permainan sepakbola	<i>Shooting</i> pada permainan bolabasket	Roll depan	<i>Lay up shoot pada permainan bola basket</i>	Renang	Melentikkan jari tangan pada senam irama	Menendang bola

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Uraian Gerak	Pen-skoran
1.	Mempraktikan hasil analisis gerak rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dalam aktivitas gerak berirama.	Menyusun rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan	<p><i>Uji Keterampilan Produk Gerak Secara Terpisah (gerak tertutup)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyusun rangkaian gerak secara berkelompok (maks 4 orang). 2. Rangkaian gerak terdiri paling tidak menggunakan 3 macam langkah dasar dan 3 macam ayunan lengan 3. Tugas dikerjakan melalui proyek 	<p>Skor diperoleh dari kualitas proyek mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan hasil proyek.</p> <p>Masing-masing aspek penilaian diberi bobot, sehingga skor aspek berasal dari pengalian antara skor diperoleh dengan bobot setiap aspek. Skor akhir merupakan perbandingan skor perolehan dengan skor maksimum dikalikan 100%.</p>

d. Instrumen untuk Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Nama Proyek : Penyusunan rangkaian gerak senam aerobik
 Alokasi Waktu : 2 minggu



Kelas : X/1
Nama Siswa : _____

No	Aspek *	Bobot	Skor (1– 4)	Jumlah
1.	Perencanaan Projek: a. Persiapan b. Rumusan Judul (kesesuaian dengan aktivitas yang akan disusun)	15		
2.	Pelaksanaan Projek a. Inventarisir dan pemilihan gerakan (contoh: <i>marching, double step, single step, V step, heel touch, knee up</i> dan <i>bicep curl, butterfly, pull chest, push chest, triceps extension</i> , dan <i>rowing</i>) b. Pelaksanaan perangkaian gerak (<i>tidak harus berturutan seperti pilihan gerak di atas</i>) c. Pemberian variasi dan gerak peralihan d. Finalisasi rangkaian gerak	45		
3.	Pelaporan Projek a. Tampilan rangkaian gerak b. Dokumen penyusunan	40		
			Total Skor	

Skor Akhir = Skor Perolehan/ Skor Maksimum X 100%

D. Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas Peserta

- Saudara dipersilahkan menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari Fasilitator.
- Salinlah berkas (*file*) lembar kerja/*work sheet* (LK) tentang aktivitas gerak berirama yang disediakan oleh Fasilitator/atau yang tersedia pada modul ini!
- Kerjakanlah LK tersebut sesuai dengan langkah kerja yang disarankan!
- Lakukan pemaparan hasil kerja Saudara di depan kelas, diskusikan, dan lakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari Fasilitator jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka penuh. Jika Saudara mengikuti diklat model *In-On-In*, kerjakan ketika pelaksanaan *On*, kemudian paparkan pada saat *In-2* berlangsung!
- Berikanlah saran kepada peserta lain yang memberikan pemaparan!



- f. Saudara akan dinilai oleh Fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran (pada pembelajaran tatap muka penuh dan *In-1*). Jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka *In-On-In*, hasil pekerjaan Saudara akan dinilai pada saat pemaparan pada *In-2*.
- g. Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh Fasilitator (pada pembelajaran tatap muka penuh dan *In-2*).

2. Lembar Kerja

Berikut adalah lembar kerja 07 (LK-07) 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 perorangan, sehingga tumbuh nilai kemandirian, integritas, serta bertanggung jawab atas pekerjaan yang harus diselesaikan.

LK-07		
Aktivitas Gerak Berirama		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bekerjalah secara perorangan! 2. Pilihlah salah satu materi pada lingkup aktivitas gerak berirama! 3. Sediakanlah Kompetensi Dasar (KD) setiap kelas! serta pelajari bahan bacaan dan buku sumber sesuai materi! 4. Pilihlah KD aktivitas gerak berirama dari kelas X sampai dengan XII, kemudian lakukan analisis materi tersebut! 5. Tuliskanlah hasil analisis yang Saudara lakukan pada format berikut! 		
Aktivitas Gerak Berirama		
KD	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pembelajaran (Terperinci)
KD Aktivitas Gerak Berirama Kelas X
KD 3.7
KD 4.7
KD Aktivitas Gerak Berirama Kelas XI
KD 3.6
KD 4.6



LK-07 Aktivitas Gerak Berirama		
KD Aktivitas Gerak Berirama Kelas XII KD 3.7 KD 4.7
6. Cocokkanlah hasil kerja Saudara dengan dokumen yang tersedia, dan lakukan perbaikan jika terjadi ketidaksesuaian!		
Refleksi: Tuliskanlah makna pembelajaran yang Saudara rasakan terhadap nilai-nilai kemandirian, kerjasama, dan integritas dan apa rencana Saudara jika diminta untuk menganalisis materi ajar?		
1. Kerjasama.....		
2. Kemandirian.....		
3. Integritas		

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Dalam aktivitas gerak berirama ada beberapa unsur yang dapat dikembangkan dalam membuat suatu rangkaian gerak, yaitu....
 - A. Gerakan, sistematika, dan waktu
 - B. Sistematika, intensitas, dan waktu
 - C. Hitungan, waktu, dan aba-aba
 - D. Gerakan, musik, dan arah

2. Aktivitas fisik yang bernuansa ritmik mengandung arti bahwa kegiatan tersebut dilaksanakan....
 - A. Secara serempak
 - B. Dengan musik
 - C. Secara berirama
 - D. Dengan alat



3. Jika kita menginginkan aktivitas gerak berirama menggunakan gerak dasar senam aerobik dengan intensitas tinggi. Maka pemilihan gerak dasar yang dapat dijadikan bahan ajar adalah....
 - A. *Jumping jack, on the spot, shoulder press up*
 - B. *Jumping jack, double step, bicep curl*
 - C. *Jumping jack, high kick, shoulder press up*
 - D. *Jumping jack, mamboo, chest press*

4. Berikut adalah materi-materi yang dipelajari dalam aktivitas senam ritmik, yaitu....
 - A. (a) teknik gerak dasar senam aerobik baik langkah kaki dan gerakan atau ayunan lengan, serta sikap tubuh saat melakukan aktivitas senam aerobik (b) musik, blok musik, dan harmonisasi antara gerak dan musik, (c) merangkai gerak senam aerobik.
 - B. (a) gerakan atau ayunan lengan, serta sikap tubuh saat melakukan aktivitas senam aerobik (b) pemilihan lagu dan harmonisasi antara gerak dan musik, (c) merangkai gerakan langkah dan gerakan tangan dengan menggunakan 2 x 8 hitungan.
 - C. (a) teknik gerak langkah kaki, sikap tubuh saat melakukan langkah kaki (b) harmonisasi antara gerak dan musik, (c) merangkai gerak langkah kaki.
 - D. (a) teknik gerak dasar senam aerobik baik langkah kaki dan gerakan atau ayunan lengan, serta serta rangkaian gerakan kaki dan lengan (b) nada dan merangkai antara gerak dan musik, (c) merangkai gerak senam aerobik.

5. Kegiatan yang melibatkan proses berfikir dan bertindak dengan menggunakan gerakan-gerakan tertentu secara berturut–turut dan teratur adalah istilah...
 - A. Aktivitas pengembangan
 - B. Aktivitas ritmik
 - C. Aktivitas permainan
 - D. Aktivitas pola gerak dasar



F. Rangkuman

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

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

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

Pengembangan senam aerobik sebagai materi pokok dalam aktivitas ritmik hendaknya dimulai dari peningkatan kemampuan guru sebagai sumber informasi, fasilitator dan katalisator pembelajaran dalam rangka pencapaian kompetensi-kompetensi yang harus dicapai oleh peserta pembelajaran.

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



G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah Saudara menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban Saudara dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban Saudara dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila Saudara telah mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Saudara dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus! Tetapi bila tingkat penguasaan Saudara masih di bawah 80%, Saudara harus mengulangi Kegiatan Belajar ini terutama bagian yang belum Saudara kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 4

TEKNOLOGI, INFORMASI, DAN KOMUNIKASI 1

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memahami pengertian teknologi, informasi, dan komunikasi, mengidentifikasi bentuk dan jenis perangkat teknologi, informasi, dan komunikasi, serta terampil dalam menggunakan perangkat teknologi, informasi, dan komunikasi sebagai sumber referensi penulisan.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Memahami pengertian teknologi, informasi, dan komunikasi.
2. Mengidentifikasi bentuk dan jenis perangkat teknologi.
3. Menggunakan perangkat teknologi, informasi, dan komunikasi sebagai sumber referensi penulisan.

C. Uraian Materi

1. Pengertian Teknologi, Informasi, dan Komunikasi

Dalam kehidupan suatu negara, pendidikan memegang peranan yang amat penting untuk menjamin kelangsungan hidup negara dan bangsa, karena pendidikan merupakan wahana untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas sumber daya manusia. Seiring dengan kemajuan teknologi yang mengglobal, pendidikan merupakan salah satu aspek yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi tentunya selain aspek kehidupan lainnya, seperti di bidang ekonomi, politik, kebudayaan, dan seni. Kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan.

Seiring dengan perkembangan teknologi komputer dan teknologi informasi, sekolah-sekolah di Indonesia sudah waktunya



mengembangkan Sistem Informasi manajemennya agar mampu mengikuti perubahan jaman.

Setiap inovasi diciptakan untuk memberikan manfaat positif bagi kehidupan manusia. Memberikan banyak kemudahan, serta sebagai cara baru dalam melakukan aktivitas manusia. Khusus dalam bidang teknologi informasi sudah menikmati banyak manfaat yang dibawa oleh inovasi-inovasi yang telah dihasilkan dalam dekade terakhir ini.

Pengertian teknologi informasi menurut pendapat para ahli sebagai berikut:

- a. Teknologi Informasi adalah studi atau peralatan elektronika, terutama komputer, untuk menyimpan, menganalisa, dan mendistribusikan informasi apa saja, termasuk kata-kata, bilangan, dan gambar (*kamus Oxford, 1995*).
- b. Teknologi Informasi adalah seperangkat alat yang membantu anda bekerja dengan informasi dan melaksanakan tugas-tugas yang berhubungan dengan pemrosesan informasi (*Haag & Keen, 1996*).
- c. Teknologi Informasi tidak hanya terbatas pada teknologi komputer (software & hardware) yang digunakan untuk memproses atau menyimpan informasi, melainkan juga mencakup teknologi komunikasi untuk mengirimkan informasi (*Martin, 1999*).
- d. Teknologi Informasi adalah segala bentuk teknologi yang diterapkan untuk memproses dan mengirimkan informasi dalam bentuk elektronis (*Lucas, 2000*).
- e. Teknologi Informasi adalah teknologi yang menggabungkan komputasi (komputer) dengan jalur komunikasi berkecepatan tinggi yang membawa data, suara, dan video (*William & Sawyer, 2003*).

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teknologi informasi adalah segala hal yang berkaitan dengan proses pemanfaatan teknologi yang digunakan untuk memproses dan mengirimkan informasi.

Di era yang maju sangat pesat ini, banyak sekali macam perangkat atau alat yang dapat digunakan sebagai alat komunikasi. Banyak Teknologi



Komunikasi yang berkembang dengan cepat dengan dukungan teknologi yang ada saat ini. Salah satu contohnya adalah teknologi komunikasi melalui media internet. Teknologi Komunikasi adalah sebuah alat atau perangkat yang menggabungkan aspek sosial yang memungkinkan setiap individu dapat mendapatkan, mengirimkan, dan saling bertukar informasi dengan individu-individu lainnya. Dengan begitu, setiap individu dapat mencari informasi atau data yang dibutuhkan dengan teknologi komunikasi.

Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Information and Communication Technologies* (ICT), adalah payung besar terminologi yang mencakup seluruh peralatan teknis untuk memproses dan menyampaikan informasi. TIK mencakup dua aspek yaitu teknologi informasi dan teknologi komunikasi. Teknologi informasi meliputi segala hal yang berkaitan dengan proses, penggunaan sebagai alat bantu, manipulasi, dan pengelolaan informasi. Sedangkan teknologi komunikasi adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu untuk memproses dan mentransfer data dari perangkat yang satu ke lainnya. Oleh karena itu, teknologi informasi dan teknologi komunikasi adalah dua buah konsep yang tidak terpisahkan.

Teknologi Informasi dan Komunikasi mengandung pengertian luas yaitu segala kegiatan yang terkait dengan pemrosesan, manipulasi, pengelolaan, pemindahan informasi antar media. Istilah TIK muncul setelah adanya perpaduan antara teknologi komputer (baik perangkat keras maupun perangkat lunak) dengan teknologi komunikasi pada pertengahan abad ke-20. Perpaduan kedua teknologi tersebut berkembang pesat melampaui bidang teknologi lainnya. Hingga awal abad ke-21 TIK masih terus mengalami berbagai perubahan dan belum terlihat titik jenuhnya.

Ada beberapa tonggak perkembangan teknologi yang secara nyata memberi sumbangan terhadap perkembangan TIK hingga saat ini. Pertama yaitu temuan telepon oleh Alexander Graham Bell pada tahun



1875. Temuan ini kemudian berkembang menjadi pengadaan jaringan komunikasi dengan kabel yang meliputi seluruh daratan Amerika, bahkan kemudian diikuti pemasangan kabel komunikasi trans-atlantik. Jaringan telepon ini merupakan infrastruktur masif pertama yang dibangun manusia untuk komunikasi global. Memasuki abad ke-20, tepatnya antara tahun 1910-1920, terwujud sebuah transmisi suara tanpa kabel melalui siaran radio AM yang pertama. Komunikasi suara tanpa kabel ini pun segera berkembang pesat. Kemudian diikuti pula oleh transmisi audio-visual tanpa kabel, yang berwujud siaran televisi pada tahun 1940-an. Komputer elektronik pertama beroperasi pada tahun 1943. Lalu diikuti oleh tahapan miniaturisasi komponen elektronik melalui penemuan transistor pada tahun 1947 dan rangkaian terpadu (*integrated electronics*) pada tahun 1957.

Perkembangan teknologi elektronika, yang merupakan cikal bakal TIK saat ini, mendapatkan momen emasnya pada era Perang Dingin. Persaingan IPTEK antara blok Barat (Amerika Serikat) dan blok Timur (dulu Uni Soviet) justru memacu perkembangan teknologi elektronika lewat upaya miniaturisasi rangkaian elektronik untuk pengendali pesawat ruang angkasa maupun mesin-mesin perang.

Miniaturisasi komponen elektronik, melalui penciptaan rangkaian terpadu, pada puncaknya melahirkan *microprocessor*. *Microprocessor* inilah yang menjadi 'otak' perangkat keras komputer dan terus berevolusi sampai saat ini. Perangkat telekomunikasi berkembang pesat saat teknologi digital mulai digunakan menggantikan teknologi analog. Teknologi analog mulai terasa menampakkan batas-batas maksimal pengeksploasiannya. Digitalisasi perangkat telekomunikasi kemudian berkonvergensi dengan perangkat komputer yang sejak awal merupakan perangkat yang mengadopsi teknologi digital. Produk hasil konvergensi inilah yang saat ini muncul dalam bentuk telepon seluler. Di atas infrastruktur telekomunikasi dan komputasi ini kandungan isi (*content*) berupa multimedia mendapatkan tempat yang tepat untuk berkembang. Konvergensi



telekomunikasi-komputasi multimedia inilah yang menjadi ciri abad ke-21, sebagaimana abad ke-18 dicirikan oleh revolusi industri.

2. Bentuk dan Jenis Perangkat Teknologi, Informasi, dan Komunikasi

Peralatan teknologi informasi dan komunikasi adalah peralatan yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi yang dibutuhkan dan menyampaikan pesan (ide/gagasan) melalui media elektronik maupun cetak. Atau dapat pula dikatakan peralatan teknologi informasi adalah seperangkat alat yang digunakan untuk membantu bekerja dengan informasi dan melakukan tugas-tugas yang berhubungan dengan pemrosesan informasi.

a. Peralatan Teknologi Informasi, antara lain:

1) Personal Komputer

Komputer personal (PC) merupakan peralatan utama dalam teknologi informasi. Alat ini berfungsi untuk mengubah data menjadi informasi yang diperlukan. Peralatan ini terdiri dari perangkat keras (*hardware*) dan perangkat lunak (*software*). Komputer jenis ini sering dikenal juga dengan sebutan Komputer Desktop karena sering diletakan di atas meja (*desk* = meja).

2) Laptop/Notebook

Laptop adalah bentuk lain dari komputer. Sebutan laptop menunjuk pada komputer ramping yang dapat dipangku (Lap berarti pangkuan).

3) PDA (*Personal Digital Assistant*)

Personal Digital Assistant (PDA) merupakan bentuk komputer yang lebih kecil lagi. Ukurannya kira-kira seperti *Handphone*. Karena dapat digenggam maka komputer ini digolongkan sebagai komputer genggam (*handled computer*) atau lebih sering disebut *palm top*. Untuk dapat menulis sesuatu penggunaannya harus menggunakan pena khusus. Tapi banyak juga yang dilengkapi dengan *keyboard* mini.



4) *Flash disk*

yaitu media penyimpanan data yang berbentuk *Universal Serial Bus* (USB) tetapi dapat menyimpan data dalam jumlah banyak.

b. Peralatan Teknologi Komunikasi

Peralatan Teknologi Komunikasi adalah segala alat yang berfungsi untuk memindahkan informasi dari satu tempat ke tempat yang lain.

Beberapa jenis peralatan komunikasi sebagai berikut:

1) *Telegraf*

Telegraf merupakan alat komunikasi jarak jauh yang terdiri dari dua bagian yaitu pengirim dan penerima. Alat pengirim biasanya berupa saklar tekan dan alat penerimanya disebut penerima Morse, karena pengiriman informasi dengan alat ini menggunakan Sandi MORSE.

2) *Telepon*

Telepon berfungsi untuk mengirim dan menerima informasi yang berbentuk Suara. Seperti halnya telegraf, pesawat telepon terdiri dari dua bagian yaitu pengirim dan penerima.

3) *Radio*

Pesawat radio merupakan pesawat penerima gelombang radio yang dipancarkan dari stasiun pemancar radio. Bila yang dipancarkan berita, maka yang akan didengar di radio juga berita. Informasi yang dipindahkan adalah Suara.

4) *Televisi*

Televisi adalah salah satu peralatan komunikasi penerima yang menerima sinyal-sinyal dari stasiun pemancar televisi. Alat ini dapat menerima informasi berbentuk suara dan gambar (audio visual).

5) *Faximile*

Faximile mempunyai kegunaan yang sama dengan telepon, yakni menerima dan mengirim informasi. Namun mesin *faximile* tidak mengirim suara, melainkan mengirim data dan informasi dalam bentuk teks atau gambar.

6) *Satelit*

Satelit adalah alat komunikasi yang diletakkan di luar angkasa. Satelit berputar mengelilingi orbit tertentu di atas bumi. Tugas satelit



adalah menerima sinyal dari sebuah tempat di bumi dan mengirimkannya ke bagian lain di bumi.

7) Telepon selular (*handphone*)

Satelit dan Ponsel (Handphone) adalah alat komunikasi yang tidak dikirim dengan kabel, tapi menggunakan sistem *wireless* (tanpa kabel = nirkabel).

8) Modem

Modem adalah alat yang berfungsi mengubah sinyal analog dari dari kabel telepon menjadi sinyal digital. Sinyal analog harus diubah menjadi sinyal digital, karena komputer hanya dapat membaca sinyal digital.

Selain peralatan teknologi informasi dan komunikasi di atas yang paling modern saat ini adalah internet. Apa itu internet? Internet adalah suatu jaringan komputer yang sangat luas yang menghubungkan komputer-komputer di seluruh dunia. Banyak orang menggunakan fasilitas internet untuk berbagai macam tujuan. Ada yang ingin mengobrol dengan memanfaatkan fitur/ bagian *chatting*, mencari informasi dengan *browsing*, mengirim surat lewat surat elektronik atau *e-mail*, bermain *game* untuk hiburan, dan ada juga yang berbisnis lewat internet.

Internet merupakan salah satu perangkat teknologi informasi dan komunikasi yang digunakan dalam pembelajaran. Internet memudahkan manusia, dalam hal ini adalah peserta didik maupun guru untuk saling berhubungan dan mencari informasi. Internet tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Dari negara mana pun dapat saling mengakses internet. Perkembangan teknologi Informasi dan komunikasi berkembang dengan sangat pesat.

3. Penggunaan Perangkat TIK Sebagai Sumber Referensi Penulisan

Teknologi komunikasi dan informasi hendaknya tidak dipandang sebagai artefak saja, melainkan juga dipandang sebagai proses dan struktur tertentu (Miarso, 2004). Ini berarti bahwa teknologi komunikasi dan



informasi ini seharusnya dijadikan bagian integral sistem pendidikan. Sebagai bagian integral, masuknya komponen teknologi ini akan mempengaruhi komponen lain di antaranya perubahan peranan guru dalam satuan pendidikan sekolah. Peranan guru dalam hal ini tidak lagi menjadi satu-satunya sumber belajar, melainkan lebih berperan sebagai perancang proses pembelajaran, fasilitator, dan motivator bagi proses belajar siswa.

a. Manfaat Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah

Ketika Anda melakukan penulisan karya tulis ilmiah, maka tidaklah layak tanpa memanfaatkan Teknologi Informasi dan Komunikasi khususnya teknologi komputer. Dapat dibayangkan jika pada saat ini penulisan karya ilmiah menggunakan mesin ketik manual atau ditulis dengan tangan langsung. Betapa sulitnya kalau harus melakukan perbaikan dari saran reviewer dalam sebuah penulisan. Sejuah manakah manfaat komputer pada penulisan karya tulis ilmiah? Pertanyaan ini tidak mudah dijawab, karena pemahaman terhadap pemakaian komputer sangat bervariasi. Ada orang yang memandang komputer hanyalah sebagai pengganti mesin ketik manual yang filenya dapat disimpan dan diedit dengan mudah. Tetapi ada yang memandang bahwa komputer sebagai perangkat pembantu manusia yang tidak dapat dilepaskan dalam setiap kegiatannya. Dalam penulisan karya tulis ilmiah komputer dirasakan sangat banyak manfaatnya, mulai dari penyiapan penulisan yang berupa pencarian masalah, pengumpulan sejumlah informasi yang diperlukan, pelaksanaan penulisan, pembuatan laporan bahkan sampai mengkomunikasikan hasil tulisannya ke dalam sistem informasi yang lebih luas seperti jurnal atau dimasukkan ke dalam *web* sehingga dapat dibaca oleh banyak orang.

b. Manfaat Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Penyiapan Karya Tulis Ilmiah

Pada tahap ini penulis mencari/ memiliki masalah yang akan ditulis. Masalah yang akan ditulis dapat diperoleh dengan banyak membaca



informasi baik di perpustakaan, internet, atau memandang permasalahan untuk meningkatkan kinerja guru di kelas. Cobalah mengumpulkan sejumlah masalah yang layak untuk ditulis atau dilakukan penelitian. Sebenarnya apakah masalah itu? Secara garis besar masalah adalah perbedaan antara apa yang diharapkan dengan apa yang terjadi sesungguhnya di lapangan. Semakin jauh jarak yang ditemukan, maka semakin baik masalah tersebut untuk diselesaikan. Penyelesaian masalah itu mungkin dapat dilakukan dengan menganalisis sejumlah informasi yang ada dan teori yang mungkin digunakan, atau harus melakukan penelitian. Setelah masalah yang layak untuk dipecahkan itu ditemukan, langkah berikutnya mengumpulkan sejumlah teori atau informasi penting yang berkaitan dengan penyelesaian masalah tersebut. Untuk mencari sejumlah teori atau informasi penting di atas, dapat dilakukan di perpustakaan atau masuk ke dunia maya (*internet*) dengan *browsing*. Dalam internet mesin *browsing* yang cukup handal adalah *google* atau *yahoo search engine*. Dengan mengetikkan kata kunci yang akan dicari, maka mesin ini akan menampilkan sejumlah informasi yang dibutuhkan, kita tinggal memilih informasi yang cukup dekat dengan masalah yang kita hadapi. Setelah masalah ditemukan, maka dapat ditentukan tema atau sampai judul karya tulis ilmiah yang akan ditulis.

c. Manfaat Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Penulisan dan Pelaporan Karya Tulis Ilmiah

Karya tulis ilmiah yang akan ditulis harus ditulis dengan baik. Tulisan dapat baik apabila didukung peralatan atau fasilitas yang cukup baik juga. Jika dilakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), maka sekarang ini komputer banyak menyediakan fasilitas untuk melakukan pengembangan pembelajaran, mulai pengembangan perangkat pembelajaran sampai pengembangan sistem pembelajaran, termasuk didalamnya pengembangan kurikulum. Pada pengembangan perangkat, pembuatan CD pembelajaran menjadi hal yang mudah dilakukan dan hasilnya cukup baik. Dalam hal ini, TIK berperan sebagai alat perancang pembuat media pembelajaran



sekaligus alat untuk memainkannya. Hal penelitian yang diperoleh nanti dari awal sudah harus dimulai sedikit demi sedikit untuk menulisnya di komputer agar penulis tidak lupa. Penulisan hasil temuan dalam penelitian harus bertahap, agar hasil akhir dari kegiatan penelitian dapat diperoleh secara runtut. Penulisan karya tulis tentu saja harus memperhatikan format yang telah diberikan oleh lembaga yang berwenang, dalam hal ini adalah dinas pendidikan. Penulisan yang tidak mengikuti format yang ditentukan dapat mengakibatkan tidak diterimanya karya tulis ilmiah tersebut. Pada pelaksanaan penelitian, sangat mungkin diperlukan komputer sebagai media dalam model pembelajaran. Dapat pula komputer sebagai alat bantu dalam proses perhitungan atau menggambar, bahkan mungkin komputer sebagai pusat informasi yang lebih canggih, seperti *GIS*, *Matlab*, *AutoCad*, *Toefl*, dll.

D. Aktivitas Pembelajaran

Langkah-langkah yang perlu Anda lakukan dalam mempelajari Modul pelatihan ini mencakup aktivitas individu:

1. Memahami dan mencermati materi pelajaran
2. Mengerjakan latihan tugas, menyimpulkan materi pelatihan.
3. Melakukan refleksi

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Yang dimaksud dengan Teknologi Informasi adalah...
 - A. Segala hal yang berkaitan dengan proses pemanfaatan teknologi yang digunakan untuk memproses dan mengirimkan informasi.
 - B. Segala sesuatu yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu untuk memproses dari perangkat yang satu ke lainnya.
 - C. Segala sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan.
 - D. Segala hal yang menggunakan alat bantu untuk mentransfer data dari perangkat yang satu ke lainnya.



2. Teknologi komunikasi adalah...
 - A. Segala sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan.
 - B. Segala hal yang berkaitan dengan proses pemanfaatan teknologi yang digunakan untuk memproses dan mengirimkan informasi.
 - C. Segala sesuatu yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu untuk memproses dan mentransfer data dari perangkat yang satu ke lainnya.
 - D. Segala hal yang berkaitan dengan teknologi untuk memproses dan mengirimkan informasi.

3. Yang termasuk peralatan teknologi komunikasi adalah...
 - A. *Personal Computer (PC)*, *Flash Disk*, dan Telepon selular (*Hand Phone*).
 - B. *Personal Computer (PC)*, *Flash Disk*, dan *Personal Data Access (PDA)*.
 - C. Satelit, Telepon Selular (*Hand Phone*), dan Televisi.
 - D. *Flash Disk*, Satelit, dan Radio.

4. Yang termasuk peralatan teknologi informasi adalah...
 - A. *Personal Computer (PC)*, *Flash Disk*, dan Telepon selular (*Hand Phone*).
 - B. Satelit, *Flash Disk*, dan *Personal Data Access (PDA)*.
 - C. Satelit, Telepon Selular (*Hand Phone*), dan Televisi.
 - D. Satelit, telegraf, dan modem.

5. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam upaya pengembangan keprofesian berkelanjutan, dalam hal ini penulisan karya ilmiah sangat membantu bagi guru. Salah satu cara dalam mencari sumber informasi melalui internet, kita dapat menggunakan...
 - A. *Microsoft Word*
 - B. *Google Search Engine*
 - C. *Yahoo Messenger*
 - D. *Windows Messenger*



F. Rangkuman

Kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Information and Communication Technologies* (ICT), adalah payung besar terminologi yang mencakup seluruh peralatan teknis untuk memproses dan menyampaikan informasi.

Teknologi informasi dan teknologi komunikasi adalah dua buah konsep yang tidak terpisahkan. TIK mencakup dua aspek yaitu teknologi informasi dan teknologi komunikasi. Teknologi informasi meliputi segala hal yang berkaitan dengan proses, penggunaan sebagai alat bantu, manipulasi, dan pengelolaan informasi. Sedangkan teknologi komunikasi adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu untuk memproses dan mentransfer data dari perangkat yang satu ke lainnya.

Peralatan teknologi informasi dan komunikasi adalah peralatan yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi yang dibutuhkan dan menyampaikan pesan (ide/gagasan) melalui media elektronik maupun cetak. Jenis-jenis peralatan teknologi dan informasi antara lain: *Personal Computer* (PC), laptop/notebook, *Personal Digital Assistant* (PDA), *flash disk*, *telegraf*, telepon, radio, televisi, *faximile*, satelit, telepon selular (*handphone*), dan modem.

Teknologi komunikasi dan informasi sebagai bagian integral dari sistem pendidikan, sehingga masuknya komponen teknologi ini akan mempengaruhi komponen lain di antaranya perubahan peranan guru dalam satuan pendidikan sekolah. Peranan guru dalam hal ini tidak lagi menjadi satu-satunya sumber belajar, melainkan lebih berperan sebagai perancang proses pembelajaran, fasilitator, dan motivator bagi proses belajar siswa. Guru dapat memanfaatkan peran teknologi informasi dan komunikasi secara maksimal dalam mengembangkan profesionalisme guru.



G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah Saudara menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban Saudara dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban Saudara dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila Saudara telah mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, Saudara dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus! Tetapi bila tingkat penguasaan Saudara masih di bawah 80%, Saudara harus mengulangi Kegiatan Belajar ini terutama bagian yang belum Saudara kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.



KUNCI JAWABAN

A. Kunci Jawaban KP 1

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

B. Kunci Jawaban KP 2

1. B
2. A
3. A
4. C
5. C

C. Kunci Jawaban KP 3

1. D
2. C
3. C
4. A
5. B

D. Kunci Jawaban KP 4

1. A
2. C
3. C
4. D
5. B



EVALUASI

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

1. Pendidikan jasmani memiliki berbagai pengertian menurut pandangan berbagai ahli maupun organisasi. Pengertian pendidikan jasmani pada prinsipnya berupa....
 - A. pendidikan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya
 - B. pendidikan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana benjenjang dan berkelanjutan
 - C. pendidikan olahraga yang dilakukan atas dasar kecintaan atau kegemaran berolahraga
 - D. bagian integral dari pendidikan secara umum, yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, persepsual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional
2. Tujuan pendidikan jasmani yang salah di bawah ini adalah...
 - A. mencapai prestasi olahraga yang tinggi di event resmi seperti PON
 - B. meletakkan landasan yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Penjas
 - C. mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif
 - D. menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani
3. Ciri pembeda antara pendidikan jasmani, dan olahraga kompetitif antara lain....
 - A. pendidikan jasmani menitikberatkan pada sistem penilaian *final score*, sedangkan olahraga kompetitif *gain score*
 - B. pendidikan jasmani memiliki fokus orientasi pada anak (*child oriented*), sedangkan olahraga kompetitif pada materi latihan (*subject oriented*)
 - C. pendidikan jasmani membentuk individu sesuai dengan kebutuhan fungsional cabang olahraga, sedangkan olahraga kompetitif tidak



- D. olahraga kompetitif selalu dipertandingkan, sedangkan pendidikan jasmani tidak boleh sama sekali ada pertandingan
4. Pengertian pendidikan kesehatan dibawah ini yang benar adalah:
- A. suatu upaya pendidikan untuk mencapai kesehatan lingkungan
 - B. pendidikan yang mengutamakan kesehatan
 - C. upaya mempelajari bagaimana menciptakan kesehatan diri
 - D. suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat (di sekolah, *anak didik*) yang kondusif untuk kesehatan
5. Di bawah ini adalah nama-nama teknik gerakan langkah dasar senam aerobik, kecuali...
- A. *Jumping Jack*
 - B. *Double Step*
 - C. *Knee Lift*
 - D. *up right row*
6. Gerak dasar aerobik yang berguna untuk melatih otot dan persendian bahu adalah...
- A. *Bicep curl*
 - B. *Jumping jack*
 - C. *Shoulder press up*
 - D. *Grapevine*
7. Gerak dasar senam aerobik yang bisa dilakukan hanya dengan *high impact* atau benturan keras saja adalah...
- A. Knee Up
 - B. marching
 - C. Jumping jack
 - D. Lunge



8. Teknologi komunikasi adalah...
 - A. Segala sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan.
 - B. Segala hal yang berkaitan dengan proses pemanfaatan teknologi yang digunakan untuk memproses dan mengirimkan informasi.
 - C. Segala sesuatu yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu untuk memproses dan mentransfer data dari perangkat yang satu ke lainnya.
 - D. Segala hal yang berkaitan dengan teknologi untuk memproses dan mengirimkan informasi.

9. Yang termasuk peralatan teknologi komunikasi adalah...
 - A. *Personal Computer (PC)*, *Flash Disk*, dan Telepon selular (*Hand Phone*)
 - B. *Personal Computer (PC)*, *Flash Disk*, dan *Personal Data Access (PDA)*
 - C. Satelit, Telepon Selular (*Hand Phone*), dan Televisi.
 - D. *Flash Disk*, Satelit, dan Radio.

10. Yang termasuk peralatan teknologi informasi adalah...
 - A. *Personal Computer (PC)*, *Flash Disk*, dan Telepon selular (*Hand Phone*)
 - B. Satelit, *Flash Disk*, dan *Personal Data Access (PDA)*
 - C. Satelit, Telepon Selular (*Hand Phone*), dan Televisi.
 - D. Satelit, telegraf, dan modem.

11. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam upaya pengembangan keprofesional berkelanjutan, dalam hal ini penulisan karya ilmiah sangat membantu bagi guru. Salah satu cara dalam mencari sumber informasi melalui internet, kita dapat menggunakan...
 - A. *Microsoft Word*
 - B. *Google Search Engine*
 - C. *Yahoo Messenger*
 - D. *Windows Messenger*

12. Di dalam Tahap perkembangan motorik, yang dimaksud dengan gerakan belum sempurna disebut ...
 - A. *Reflexive movement phase*



- B. *Rudimentary movement phase*
 - C. *Fundamental movement phase*
 - D. *Specialized movement phase*
13. Istilah *Rudimentary movement phase* dalam konsep perkembangan anak adalah tahap...
- A. Tahap gerak kasar
 - B. Tahap gerak refleks
 - C. Tahap gerak dasar
 - D. Tahap gerak khusus
14. Pada perkembangan anak usia SD dan awal SMP akan mengalami fase gerak *spesialisasi*. Dalam rentang usia tersebut terjadi 3 (tiga) sub perkembangan gerak, yaitu....
- A. Tahap transisi, tahap aplikasi, dan tahap pemanfaatan jangka panjang
 - B. Tahap awal, tahap dasar, dan tahap pematangan
 - C. Tahap pembiasaan refleks, dan tahap pra kontrol
 - D. Tahap pembentukan informasi, dan tahap penerimaan informasi
15. Pertumbuhan dan perkembangan manusia terjadi secara terus menerus, sejak seseorang dalam bentuk janin sampai batas tertentu. Urutan fase perkembangan gerak tersebut adalah....
- A. Fase pergerakan spesialisasi, fase pergerakan dasar, fase pergerakan refleksif, dan fase pergerakan kasar
 - B. Fase pergerakan kasar, fase pergerakan refleksif, fase pergerakan dasar, dan fase pergerakan spesialisasi
 - C. Fase pergerakan refleksif, fase pergerakan kasar, fase pergerakan dasar, dan fase pergerakan spesialisasi
 - D. Fase pergerakan refleksif, fase pergerakan dasar, fase pergerakan kasar, dan fase pergerakan spesialisasi



PENUTUP

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

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

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



GLOSARIUM

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



DAFTAR PUSTAKA

- Anita Woolfolk, *Educational Psychology, Active Learning Edition*, Bagian Pertama, Edisi Bahasa Indonesia. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2009
- Anonymous, *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV. Citra Praya. Kuntjojo, 2010
- Ateng, Abdulkadir, *Pendidikan Jasmani Di Indonesia*. Jakarta: Yayasan Ilmu Keolahragaan Guna Krida Prakasa Jati, 1993
- _____, *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1993
- Dauer, Victor P, *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*, Minnesota: Burgess Publishing Company, 1979
- Gabbard, Carl., LeBlance, Elizabeth, and Lowy, Susan, *Physical Education For Children*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1987
- Gallahue, David L. *Motor Development and Movement Experiences*. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1975
- Gallahue, David L. *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescent*. New York: MacMillan Publishing Company., 1989
- Grant Donovan, Jane Mc Namara, Peter Gianoli, *Koreksi Gerakan Senam yang Membahayakan*, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA, 2001
- Hurlock, Elizabeth B, *Perkembangan Anak*. Terjemahan Tjandrosa dan Muslichah Zarkasih. Jakarta: Penerbit Erlangga, 1990
- Kemendikbud, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 20 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah*, Jakarta: Balitbang. 2016
- _____, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah*, Jakarta: Balitbang. 2016
- _____, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*, Jakarta: Balitbang. 2016
- _____, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian*, Jakarta: Balitbang, 2016



- _____, **Peraturan Menteri Pendidikan dan kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Dasar dan Menengah**, Jakarta: Kemendikbud, 2016
- Lutan, Rusli. **Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode**. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi. 1988.
- _____, **Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak**, 2005
- Macdonald, D. **Curriculum change and the postmodern world: The school curriculum-reform project an anachronism**, 2000
- Marry P Mc Gowan, MD, Jo Mc Gowan Copra, William P. Castelli, MD, **Menjaga Kebugaran Jantung**, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 2001
- Pangrazi, Robert P. and Dauer, Victor P. **Movement In Early Childhood and Primary Education**. Minnesota: Burgess Publishing Company. 1981
- Richard R Brown, Joe Henderson, **Bugar Dengan Lari**, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 1994
- Santrock, J.W. **Psikologi pendidikan. Edisi kedua**. Jakarta: Kencana Prenada media group, 2010
- Santrock, J.W. **Masa Perkembangan Anak. Buku 2 Edisi 11**. Jakarta: Salemba Humanika. 2011
- Shaffer, R.D. and Kipp, K. **Developmental Psychology: Childhood and Adolescence**. United kindom : Wadsworth Cengage Learning, 2010
- Sugiyanto, **Perkembangan dan Belajar Gerak**. Jakarta : Universitas Terbuka, 1996
- Sukintaka, Dr. Prof., **Teori Penjas: Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan**, Bandung: Nuansa, 2001
- Syarifudin, Aip. dkk, **Azas dan Falsafah Penjaskes**, Jakarta, Universitas Terbuka, 2000
- Tamat, Tisnowati. Dan Mirman, Moekarto. **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1998
- Thomas, Jerry R., Lee, Amelia M. dan Thomas, Katherine T. **Physical Education for Children**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 1988
- Thomas R Beachle, Roger W Earle, **Bugar dengan Latihan Beban**, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 2002



Tim Penyusun, ***Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan***. Bogor : PPPPTK Penjas & BK, 2010

_____, ***Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan***. Bogor : PPPPTK Penjas & BK, 2016

Wahjoedi, ***Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani***, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 2000

Wall, A.E. and Reid, Greg. “**Physical Activity In Childhood and Youth**” dalam Claude Bouchard, Barry D. McPherson and Albert W. Taylor (Ed.). ***Physical Activity Sciences Champaign***, Illinois: Human Kinetics Books. 1992