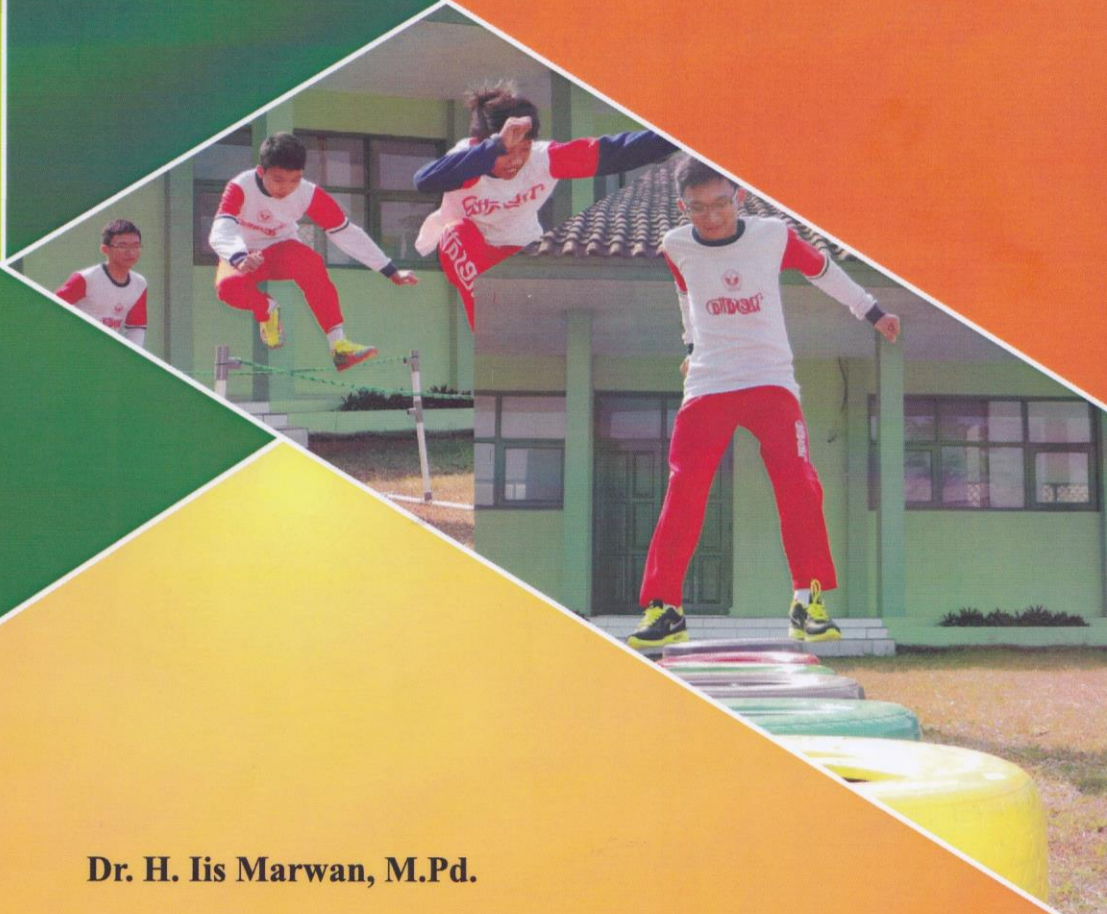


**PENGEMBANGAN MODEL PERALATAN OLAH RAGA
UNTUK MENUNJANG AKTIVITAS FISIK
DAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK**



Dr. H. Iis Marwan, M.Pd.

PENGEMBANGAN MODEL PERALATAN OLAH RAGA

**PENGEMBANGAN MODEL PERALATAN OLAH RAGA
UNTUK MENUNJANG AKTIVITAS FISIK
DAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK**

Editor : Dr. Hj. Nis Rahayati, M.Pd

Desain Cover : Aji Sudrajat

Tata Letak : Ahmad Firda Ghifary

Sumber Gambar : Dok. Pribadi

Cetakan Pertama, Agustus 2017

Hak Cipta, Ruang Penulis

Isi buku undang-undang penulis

Dr. H. Iis Marwan, M.Pd.

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menyalin, memfoto, atau

memperbanyak seluruh atau sebagian isi buku ini

tanpa izin dari penulis

PENERBIT SILALATU

Perum. Pesona Alam Blok C3 No. 7 Kuningan - Jawa Barat

Telp. / Faks : (0231) 3892778

Email : silalatu_buku@yahoo.com

Katalog Dalam Teknik (KDT)

Dr. H. Iis Marwan, M.Pd.

Pengembangan Model Peralatan Olah Raga Untuk Menunjang Fisik

dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik

vi + 264 Halaman

ISBN 978-602-73664-3-1



Kuningan, Agustus 2017

CV. SILALATU

**PENGEMBANGAN MODEL PERALATAN OLAH RAGA
UNTUK MENUNJANG AKTIVITAS FISIK
DAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK**

Dr. H. Iis Marwan, M.Pd.

Editor : Dr. Hj. Nia Rohayati, M.Pd.

Desain Cover : Aji Sudrajat

Tata Letak : Ahmad Farid Giffary

Sumber Gambar : Dok. Pribadi

Cetakan Pertama, Agustus 2017

Hak Cipta, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menterjemahkan, memfotocopy atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin dari penulis

PENERBIT SILALATU

Perum. Pesona Alam Blok C3 No. 2 Kuningan - Jawa Barat

Telp. / Faks. : (0232) 8892778

E-mail : silalatu_buku@yahoo.com

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Dr. H. Iis Marwan, M.Pd.

Pengembangan Model Peralatan Olah Raga Untuk Menunjang Fisik
Dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik.

A4 (264 Halaman)

ISBN 978-602-73694-2-9

PENGANTAR PENULIS

Segala puji bagi Allah Yang Maha Kuasa, Tuhan semesta alam, Zat Yang Maha Besar lagi Mahabijaksana yang senantiasa memberikan rahmat, taufik, dan inayah-Nya serta yang telah menunjukkan jalan hidup dan memberikan kenikmatan dan kebahagiaan pada setiap insan yang *istiqomah* dalam koridor iman dan taqwa. Hanya atas karunia dan petunjuk-Nya buku ini dapat diselesaikan sesuai dengan rencana.

Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan besar kita, yaitu Nabi Muhammad Saw yang dicintai dan dimuliakan para keluarga, sahabat, dan umatnya, sebab beliau juga telah menunjukkan kepada kita jalan yang lurus berupa ajaran agama Islam yang sempurna dan menjadi anugerah serta rahmat bagi seluruh alam semesta.

Buku ini disusun dalam rangka mengembangkan dan menciptakan inovasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) yang dirancang sesuai dengan Kurikulum 2013. Buku ini dilengkapi juga dengan pendekatan berbagai model serta strategi pembelajaran pendidikan jasmani dengan tujuan agar dapat menarik perhatian siswa untuk belajar.

Selain itu juga, buku ini dimaksudkan untuk menambah khazanah dan input dalam pengembangan kemampuan para pengajar penjasorkes di Indonesia. Tentunya, kehadiran buku ini merupakan suatu upaya guna meningkatkan kualitas pengimplementasian model pembelajaran oleh sumber daya manusia kependidikan jasmani sebab sampai saat ini masih belum terwujudnya suasana lingkungan belajar yang efektif dan kondusif.

Selama ini pembelajaran Penjasorkes telah menjadi komponen pendidikan yang secara keseluruhan pelaksanaannya belum berjalan dengan efektif. Model pembelajaran masih berpusat pada guru dan siswa. Untuk mengenai hal tersebut, sebaiknya orientasi pembelajaran harus sesuai dengan materi dan perkembangan anak serta diaplikasikan dengan model pembelajaran yang menarik. Banyak pengajar yang membicarakannya, namun terkadang sulit untuk mengimplementasikannya. Buku ini mencoba untuk memberikan solusi melalui

pengembangan dan penciptaan inovasi baru terkait model pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran penjasorkes.

Proses penyajian buku ini dirancang berdasarkan kebutuhan berbagai pihak dalam dunia pendidikan pada calon guru dan guru Penjasorkes. Oleh karena itu, buku ini dihadirkan untuk memenuhi kebutuhan tersebut, sekaligus menjadi pedoman bagi para guru penjasorkes dalam rangka menyebarluaskan informasi akan pentingnya model pembelajaran yang efektif dan menarik. Semoga dengan tersedianya buku ini proses pembelajaran di lembaga satuan pendidikan lebih terarah dan tepat guna sesuai dengan konsep pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam kurikulum 2013.

Buku ini dirancang, ditulis, dan diselesaikan tidak dengan waktu yang singkat, namun penulis menyadari bahwa kelancaran dalam penyusunan buku ini tiada lain berkat bantuan, dorongan, dan bimbingan para pihak yang terlibat dalam proses penulisan buku ini. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang senantiasa telah memberikan izin kepada penulis untuk dapat menyelesaikan buku ini.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah penuh dedikasi memberikan motivasi dan bimbingan selama penulisan buku ini.
3. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga segala amalan dan kebaikan yang sudah diberikan kepada penulis selama ini mendapatkan anugerah yang melimpah dari Allah Swt. Amin.

Akhir kata, penulis berharap semoga buku ini dapat bermanfaat khususnya bagi dunia pendidikan dan umumnya bagi para pembaca yang budiman.

Tasikmalaya, Agustus 2017

Penulis,

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Hakikat Belajar Mengajar	1
B. Hakikat Pembelajaran	3
C. Hakikat Pengajaran	8
D. Paradigma-Paradigma Pengajaran	10
BAB 2 RUANG LINGKUP PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PENJASORKES).....	27
A. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	27
B. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	29
C. Komponen Aktifitas Fisik dalam Penjasorkes	30
D. Esensi Kebugaran Jasmani.....	34
E. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	35
F. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani	37
G. Tes Kebugaran Jasmani.....	39
H. Ruang Lingkup Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan	39
I. Cara Mudah Agar Tetap Sehat	46
J. Olahraga Kesehatan.....	47
BAB 3 PENGEMBANGAN MOTORIK PADA ANAK	51
A. Apa Itu Perkembangan Motorik Anak ?	51
B. Tujuan Perkembangan Motorik Anak	52
C. Fungsi Perkembangan Motorik Anak.....	52
D. Aspek Perkembangan Motorik Anak	53
E. Sasaran Perkembangan Motorik Anak	54
F. Kesadaran Motorik	55
G. Ciri-Ciri Perkembangan Motorik Anak	56
H. Unsur-Unsur Keterampilan Motorik Bagi Anak.....	58
I. Konsep Keterampilan Motorik	62

J. Jenis Keterampilan Motorik	63
K. Peran Perkembangan Motorik.....	63
L. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik.....	64
M. Fungsi Keterampilan Motorik	65
N. Gangguan pada Perkembangan Motorik.....	66
O. Proses Pembelajaran Motorik	67

BAB 4 PENGEMBANGAN SOSIAL-EMOSIONAL MELALUI

PEMBELAJARAN KOOPERATIF	71
A. Konsep Dasar Perkembangan Emosi	71
B. Pola Perkembangan Emosi.....	73
C. Penerapan Teknik Pembelajaran dalam Pengembangan Sosial- Emosional.....	82
D. Evaluasi Pembelajaran Kooperatif dalam Pengembangan Kemampuan Sosial-Emosional	86
E. Perkembangan Kognitif.....	87
F. Evaluasi Pembelajaran Kooperatif dalam Pengembangan Kemampuan Kognitif.....	93
G. Konsep Dasar Nilai dan Moral.....	95
H. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Nilai dan Moral	97
I. Proses Perkembangan Nilai dan Moral pada Anak	98
J. Pengembangan Nilai dan Moral pada Anak.....	102
K. Pengembangan Nilai dan Moral melalui Pembelajaran Kooperatif pada Anak	103
L. Evaluasi Pembelajaran Kooperatif dalam Pengembangan Kemampuan Nilai dan Moral	104
M. Konsep Dasar Evaluasi.....	104
N. Proses Evaluasi.....	107
O. Instrumen Evaluasi	109

BAB 5 STRATEGI PEMBELAJARAN PENJASORKES 112

- A. Pengertian Strategi Pembelajaran 112
- B. Istilah-Istilah Dalam Strategi Pembelajaran 113
- C. Hakikat Pembelajaran Jasmani pada Anak Sekolah 113
- D. Strategi Pembelajaran Penjaskes..... 121
- E. Pemilihan Metode Dalam Pembelajaran Penjasorkes..... 123
- F. Macam-Macam Strategi Pembelajaran Dengan Metode Pendekatan Antara Lain Pendekatan Kontesktual, Pendekatan Modifikasi, Pendekatan Analisa Gerak, Pendekatan Bermain ... 126
- G. Organisasi Pembelajaran Penjasorkes..... 138
- H. Formasi Belajar Mengajar dalam Olahraga 140

BAB 6 MEDIA DAN MODEL PEMBELAJARAN PENJASKES 142

- A. Pengelolaan Pembelajaran 142
- B. Penggunaan Media dan Sumber Belajar 143
- C. Penggunaan Media Pendidikan..... 148
- D. Ciri-Ciri Media Pendidikan..... 152
- E. Penggunaan Metode Pembelajaran 155
- F. Hakikat Model Pembelajaran 155
- G. Model Pembelajaran 157
- H. Ciri Ciri Model Pembelajaran 158
- I. Model Pembelajaran Penjasorkes 161
- J. Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani 162
- K. Episode Pembelajaran Pendidikan Jasmani 162
- L. Keterampilan Dasar Mengajar Guru 181
- M. Kompetensi Dasar Pelaksanaan Pembelajaran 195
- N. Peran Guru Dalam Pembelajaran..... 203
- O. Mengaktifkan Belajar Siswa 204
- P. Standar Kompetensi Guru..... 208
- Q. Perangkat Pembelajaran (Silabus dan RPP) 210

R. Karakteristik Pembelajaran.....	213
S. Perencanaan Pembelajaran.....	216
BAB 7 PENGEMBANGAN MODEL PERALATAN OLAHRAGA.....	220
DAFTAR PUSTAKA.....	261
PROFIL SINGKAT PENULIS.....	265

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Hakikat Belajar Mengajar

Belajar adalah suatu proses yang berlangsung di dalam diri seseorang yang mengubah tingkah lakunya, baik tingkah laku dalam berpikir, bersikap, dan berbuat (W. Gulö, 2002: 23).

Pada dasarnya belajar merupakan tahapan perubahan perilaku siswa yang relatif positif dan mantap sebagai hasil interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif (Syah, 2003). Dengan kata lain, belajar merupakan kegiatan berproses yang terdiri dari tindakan interaksi yang melibatkan proses kognitif. Hal ini senada dengan pendapat Arsyad (2013:1) bahwa yang dimaksud belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya.

Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Oleh karena itu, belajar dapat terjadi kapan saja dan di mana saja. Salah satu pertanda bahwa seseorang itu telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikapnya. (Arsyad, 2013:1)

Definisi yang lain menyebutkan bahwa belajar adalah sebuah proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh sebuah perubahan tingkah laku yang menetap, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati secara langsung, yang terjadi sebagai suatu hasil latihan atau pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan (Roziqin, 2007: 62).

Berdasarkan beberapa definisi para ahli di atas, dapat disimpulkan adanya beberapa ciri belajar, yaitu:

- a. Belajar ditandai dengan perubahan tingkah laku (*change behavior*).

- b. Perubahan perilaku relatif permanen. Ini berarti, bahwa perubahan tingkah laku yang terjadi karena belajar untuk waktu tertentu akan tetap atau tidak berubah-ubah.
- c. Perubahan perilaku bersifat potensial. Tingkah laku tidak harus segera dapat diamati pada saat proses belajar sedang berlangsung.
- d. Perubahan tingkah laku merupakan hasil latihan atau pengalaman.
- e. Pengalaman atau latihan itu dapat memberi penguatan.

Selanjutnya, kata kunci dari belajar adalah perubahan perilaku. Dalam hal ini, Suryosubroto (1997) mengemukakan ciri-ciri dari perubahan perilaku, yaitu:

1. Perubahan yang disadari dan disengaja (*intensional*)
Perubahan perilaku yang terjadi merupakan usaha sadar dan disengaja dari individu yang bersangkutan. Begitu juga dengan hasil-hasilnya, individu yang bersangkutan menyadari bahwa dalam dirinya telah terjadi perubahan.
2. Perubahan yang berkesinambungan (*kontinue*)
Bertambahnya pengetahuan atau keterampilan yang dimiliki pada dasarnya merupakan kelanjutan dari keterampilan yang telah diperoleh sebelumnya.
3. Perubahan yang fungsional
Setiap perubahan perilaku yang terjadi dapat dimanfaatkan untuk kepentingan hidup individu yang bersangkutan, baik untuk kepentingan masa sekarang maupun masa mendatang.
4. Perubahan yang bersifat positif
Perubahan perilaku yang terjadi bersifat normatif dan menunjukkan ke arah kemajuan.
5. Perubahan yang bersifat aktif
Untuk memperoleh perilaku baru, individu yang bersangkutan aktif berupaya melakukan perubahan.

6. Perubahan yang bersifat pemanen

Perubahan perilaku yang diperoleh dari proses belajar cenderung menetap dan menjadi bagian yang melekat dalam dirinya.

7. Perubahan yang bertujuan dan terarah

Individu melakukan kegiatan belajar pasti ada tujuan yang ingin dicapai, baik tujuan jangka pendek, jangka menengah maupun jangka panjang.

8. Perubahan perilaku secara keseluruhan

Perubahan perilaku belajar bukan hanya sekedar memperoleh pengetahuan semata, tetapi termasuk memperoleh pula perubahan dalam sikap dan keterampilannya. Seorang guru menguasai “Teori-Teori Belajar”. Begitu juga, dia memperoleh keterampilan dalam menerapkan “Teori-Teori Belajar”.

B. Hakikat Pembelajaran

Secara umum istilah belajar dimaknai sebagai suatu kegiatan yang menyebabkan terjadinya perubahan tingkah laku. Berdasarkan pengertian demikian, maka pembelajaran dapat dimaknai sebagai suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru sedemikian rupa, sehingga tingkah laku peserta didik berubah ke arah yang lebih baik (Darsono, 2000: 24). Adapun yang dimaksud dengan proses pembelajaran adalah sarana dan cara bagaimana suatu generasi belajar, atau dengan kata lain bagaimana sarana belajar itu secara efektif digunakan. Hal ini tentu berbeda dengan proses belajar yang diartikan sebagai cara bagaimana para pembelajar itu memiliki dan mengakses isi pelajaran itu sendiri (Tilaar, 2002: 128).

Berangkat dari pengertian tersebut, maka dapat dipahami bahwa pembelajaran membutuhkan hubungan dialogis yang sungguh-sungguh antara guru dan peserta didik, dimana penekanannya adalah pada proses pembelajaran oleh peserta didik (*student of learning*), dan bukan pengajaran oleh guru (*teacher of teaching*) (Suryosubroto, 1997:34). Konsep seperti ini membawa konsekuensi kepada fokus pembelajaran yang lebih ditekankan pada keaktifan peserta didik sehingga proses yang terjadi dapat menjelaskan

tujuan-tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dapat dicapai oleh peserta didik.

Keaktifan peserta didik ini tidak hanya dituntut secara fisik saja, tetapi juga dari segi kejiwaan. Apabila hanya fisik peserta didik saja yang aktif, tetapi pikiran dan mentalnya kurang aktif, maka kemungkinan besar tujuan pembelajaran tidak tercapai. Ini sama halnya dengan peserta didik tidak belajar, karena peserta didik tidak merasakan perubahan di dalam dirinya (Fathurrohman & Sutikno, 2007: 9).

Pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dan tugas guru adalah mengkoordinasikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi peserta didik. Pembelajaran juga dapat diartikan sebagai usaha sadar pendidik untuk membantu peserta didik agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya. Disini pendidik berperan sebagai fasilitator yang menyediakan fasilitas dan menciptakan situasi yang mendukung peningkatan kemampuan belajar peserta didik.

Bentuk lain dari pembelajaran adalah modifikasi. Modifikasi sering kali di sosialisasikan dengan perubahan, tetapi perubahan dalam hal apa? Para behavioris akan menganggap pembelajaran sebagai perubahan dalam tindakan dan perilaku seseorang. Misalnya, ada perubahan sikap dalam diri seseorang ketika ia berhasil menggunakan kuas dengan baik dalam menggambar atau mampu menggunakan mikroskop dengan benar selama proses eksperimen.

Kesuksesan sering kali membuat kita cenderung mengubah pola pendekatan kita dalam belajar. Meski demikian, kegagalan juga bisa menjadi alasan atas perubahan atau modifikasi tersebut. Misalnya, ketika kita gagal menggunakan kuas dengan baik saat menggambar atau gagal menggunakan kuas dengan baik saat menggambar atau gagal menggunakan mikroskop dengan benar selama proses eksperimen., maka kita akan cenderung mengubah pendekatan kita dalam menggunakan instrumen- instrumen ini.

meskipun kita berhasil sekalipun, kita juga tak jarang melakukan perubahan pada pendekatan kita untuk memperoleh pencapaian yang berbeda.

Dengan demikian, pembelajaran dapat diartikan sebagai proses modifikasi dalam kapasitas manusia bisa dipertahankan dan ditingkatkan levelnya (Gagne, 1977). Selama proses ini, seseorang bisa memilih untuk melakukan perubahan atau tidak sama sekali terhadap apa yang ia lakukan. Ketika pembelajaran diartikan sebagai perubahan dalam perilaku, tindakan, cara, dan performa. Maka konsekuensinya jelas ; kita bisa mengobservasi, bahkan menverifikasi pembelajaran itu sendiri sebagai obyek.

Jika pembelajaran tidak di definisikan dengan merujuk kepada perubahan tingkah laku, sangat sulit untuk mengetahui bagaimana proses pembelajaran itu berlangsung. Meski demikian, menghubungkan pembelajaran dan perubahan tingkah laku juga sering kali menimbulkan dilema tersendiri terkait dengan bagaimana mengukur kapan dan seperti apa pembelajaran itu terjadi saat merespon lingkungan sekitarnya, atau metode apa yang digunakan ketika memberi intruksi. Beberapa teoritikus juga melihat adanya kelemahan dalam definisi pembelajaran sebagai perubahan perilaku, karena definisi ini tidak bisa menjelaskan secara meyakinkan elemen-elemen penting dalam pembelajaran itu sendiri.

Mereka cenderung melihat pembelajaran sebagai perubahan dalam bakat atau kapabilitas manusia.

Hilgard dan Bower (1972) berpendapat bahwa kontroversi mengenai pembelajaran pada hakikatnya adalah perdebatan mengenai fakta- fakta, interpretasi atas fakta- fakta, dan bukan definisi istilah *pembelajaran* itu sendiri. Meski demikian, hampir semua orang sepakat bahwa pembelajaran berkaitan erat dengan pemahaman. Artinya, pembelajaran tidak hanya melibatkan intreprtasi berbasis fakta, tetapi juga merepresentasikan pemahaman terapan. Singkatnya, pembelajaran merupakan konsep yang terbuka dan lepas. Kita seseorang berusaha memahami operasi-operasi kompleks proses pembelajaran, praktik pembelajaran itu sendiri sebenarnya telah di definisikan dengan cara yang berbeda- beda.Keaktifan peserta didik

ini tidak hanya dituntut secara fisik saja, tetapi juga dari segi kejiwaan. Apabila hanya fisik peserta didik saja yang aktif, tetapi pikiran dan mentalnya kurang aktif, maka kemungkinan besar tujuan pembelajaran tidak tercapai. Ini sama halnya dengan peserta didik tidak belajar, karena peserta didik tidak merasakan perubahan di dalam dirinya (Fathurrohman & Sutikno, 2007: 9).

Pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Dan tugas guru adalah mengkoordinasikan lingkungan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku bagi peserta didik. Pembelajaran juga dapat diartikan sebagai usaha sadar pendidik untuk membantu peserta didik agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya. Disini pendidik berperan sebagai fasilitator yang menyediakan fasilitas dan menciptakan situasi yang mendukung peningkatan kemampuan belajar peserta didik.

Menurut Huda (2014:5) ada dua definisi yang cukup mewakili berbagai perspektif teoretis terkait dengan praktik pembelajaran :

1. Pembelajaran sebagai perubahan perilaku. Salah satu contoh perubahannya adalah ketika seorang pembelajaran yang awalnya tidak begitu perhatian dalam kelas ternyata berubah menjadi sangat perhatian.
2. Pembelajaran sebagai perubahan kapasitas. Salah satu contoh perubahannya adalah ketika seorang pembelajar yang awalnya takut pada pelajaran tertentu ternyata berubah menjadi seseorang yang sangat percaya diri dalam menyelesaikan pelajaran tersebut.

Berdasarkan beberapa uraian pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu cara untuk mewujudkan perubahan tingkah laku dan tingkat kesadaran, dan pengetahuan seseorang yang dilakukan melalui proses belajar, berinteraksi dengan individu, kelompok, ataupun dengan lingkungan.

Fungsi-fungsi pembelajaran yaitu sebagai berikut:

1. Pembelajaran sebagai system

Pembelajaran sebagai sistem terdiri dari sejumlah komponen yang terorganisir antara lain tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, strategi dan metode pembelajaran, media pembelajaran/alat peraga, pengorganisasian kelas, evaluasi pembelajaran, dan tindak lanjut pembelajaran (remedial dan pengayaan).

2. Pembelajaran sebagai proses

Pembelajaran sebagai proses merupakan rangkaian upaya atau kegiatan guru dalam rangka membuat siswa belajar, meliputi:

- a. Persiapan merencanakan program pengajaran tahunan, semester, dan penyusunan persiapan mengajar (*lesson plan*) serta persiapan perangkat kelengkapannya antara lain alat peraga, dan alat evaluasi, buku atau media cetak lainnya.
- b. Melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan mengacu pada persiapan pembelajaran yang telah dibuatnya. Banyak dipengaruhi oleh pendekatan atau strategi dan metode-metode pembelajaran yang telah dipilih dan dirancang penerapannya, serta filosofi kerja dan komitmen guru, persepsi, dan sikapnya terhadap siswa;
- c. Menindaklanjuti pembelajaran yang telah dikelolanya. Kegiatan pasca pembelajaran ini dapat berbentuk *enrichment* (pengayaan), dapat pula berupa pemberian layanan *remedial teaching* bagi siswa yang berkesulitan belajar.

Ciri-ciri pembelajaran sebagai berikut:

- 1) Merupakan upaya sadar dan disengaja.
- 2) Pembelajaran harus membuat siswa belajar.
- 3) Tujuan harus ditetapkan terlebih dahulu sebelum proses dilaksanakan.
- 4) Pelaksanaannya terkendali, baik isinya, waktu, proses maupun hasil.

C. Hakikat Pengajaran

Pengajaran dapat diartikan sebagai praktek menularkan informasi untuk proses pembelajaran. Praktek ini bisa dipahami dengan berbagai cara, dan inilah yang akan di bahas lebih detail dalam bab selanjutnya. Yang jelas, pengajaran merupakan gaya penyampaian dan perhatian terhadap kebutuhan para pembelajar/ siswa yang di terapkan di ruang kelas atau lingkungan manapun di mana pembelajaran itu terjadi. Haugsbakk dan Nordkvelle (2007) mengatakan bahwa “pengajaran merupakan fasilitas pembelajaran” (*teaching is the facilitation of learning*).

Agar pengajaran menjadi lebih efektif dan afektif, pembelajar seharusnya dipahami lebih dari sekedar penerima pasif pengetahuan, melainkan seseorang yang secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran yang di arahkan oleh guru menuju lingkungan kelas yang nyaman dan kondisi emosional, sosiologis, psikologis, dan fisiologis yang kondusif (Dunn dan Dunn, 1978;1992).

Selain itu, yang membuat pengajaran menjadi efektif adalah bagaimana guru berusaha menjadi panutan (modelling) dengan memperlihatkan kepribadian dan sikapnya yang positif, berpengalaman dalam mengajar, cakap dalam menyampaikan informasi, reflektif, motivatoris, dan bergairah untuk juga turut belajar (Borish, 2007).

Apakah siswa benar- benar belajar atas apa yang diajarkan padanya sangatlah bergantung pada siapa gurunya, bagaimana pemikirannya, gagasan, opini, penilaian, dan perasaan yang dibawanya. Berikut ini adalah penjelasan lebih detail mengenai sikap-sikap kognitif guru yang sangat menentukan proses pembelajaran siswa (Schiering dan Bogner, 2007).

1. Pemikiran : respon langsung secara sadar terhadap refleksi, yang melibatkan memori. Refleksi di definisikan oleh Schon (1997) memiliki dua bentuk refleksi, yaitu ; refleksi “dalam” tindakan (*reflection in action*), yakni pemikiran yang muncul saat ini pada masa kini, dan refleksi “terhadap” tindakan (*reflection on action*), yang merujuk pada

sesuatu yang telah terjadi di masa lalu. Contoh ; berdasarkan pengalaman sebelumnya, saya berpikir untuk memulai belajar secara multidimensional.

2. Gagasan : prediksi terhadap respon atau spekulasi yang di dasarkan pada reaksinya terhadap perspektif seseorang. Contoh ; ia punya gagasan tentang praktek pengajaran yang baik dari buku teori pendidikan.
3. Opini : kombinasi pemikiran dan gagasan yang menghasilkan konsep tertentu. Contoh ; guru diminta opininya mengenai kurikulum.
4. Penilaian : pemikiran, gagasan, dan opini konkret yang dipengaruhi oleh memori dan di dasarkan pada refleksi tentang pengalaman masa lalu. Penilaian sering kali juga di dasarkan pada level kelekatan seseorang pada situasi tertentu. Penilaian tidak mudah berubah, tetapi ia juga bisa berubah. Jika mudah di ubah, maka kita tengah mengekspresikan pemikiran, gagasan, atau opini, yang tentunya saja bertentangan dengan penilaian. Contoh ; saya menilai bahwa seorang guru merupakan fasilitator pembelajaran. Hingga ada bukti yang menunjukkan bahwa ini tidak benar, maka penilaian tersebut tetaplah penilaian yang sengaja diperkukuh.
5. Perasaan : respon sensorik atau emosional terhadap stimulus yang sifatnya deskriptif atau klasifikatoris. Contoh : bahan ini terasa lunak karena saya sulit menggenggamnya.

Perasaan juga sering di definisikan sebagai respon terhadap kualitas tertentu yang sifatnya emosional atau intuitif sehingga ia terkadang bisa menjadi gagasan, pemikiran, opini, dan bahkan penilaian. Contoh ; music itu berhasil membangkitkan kegembiraan para penonton.

Selanjutnya, perasaan dan emosi merupakan satu kesatuan yang dapat di observasi. Keduanya merupakan respon trans-rasional terhadap stimulus yang turut berpotensi membangunkan pemikiran, gagasan, opini, dan penilaian. Perasaan atau emosi, dengan demikian, dapat di pandang sebagai “respon dasar” terhadap stimulus.

D. Paradigma-Paradigma Pengajaran

Konsep “paradigma” Khun (1962) memperlihatkan bagaimana suatu pandangan menggantikan pandangan lain, sebagaimana revolusi Copernicus yang digantikan revolusi Galileo. Akan tetapi, “paradigma” yang akan digunakan dalam pembahasan ini lebih berkaitan dengan apa yang di deskripsikan Masterman (1972:74) sebagai “ilmu paradigma-berganda” (*multiple-paradigm science*). Dengan demikian, dalam penggunaan “paradigma” dalam pembahasan ini, yang menjadi fokusnya tidak terletak pada bagaimana suatu paradigma digantikan oleh paradigma lain, tetapi bagaimana sejumlah besar paradigma yang terkadang saling bertentangan itu muncul dan *co-exist* bersama-sama. Berikut ini akan disajikan beberapa paradigma pengajaran yang pernah digagas oleh Geoffrey Squires (1999) dalam Huda, (2014:21) dengan dibantu oleh beberapa literatur pendukung. Masing- masing paradigma memiliki kelemahan dan kelebihan tersendiri. Setiap kelemahan suatu paradigma seharusnya bisa di tutupi oleh kelebihan paradigma yang lain.

1. Pengajaran Sebagai *Common-Sense*

Apa yang dimaksudkan dengan *common- sense* di sini bukanlah gagasan yang sering terdengar di berbagai lembaga pendidikan, melainkan suatu praktek yang telah menjadi bagian dalam kebudayaan masyarakat Indonesia, dan mungkin juga dunia. Setidak- tidaknya, terdapat dua hal yang melatar belakangi mengapa pengajaran dianggap sebagai *common- sense*. Pertama adalah terkait dengan pengalaman sekolah. Di lingkungan sosial, sedikit sekali aktivitas yang secara tak sadar menjadi kewajiban yang harus dilakukan oleh masyarakat. Kita tidak harus ikut pemilu, tidak harus memilih, tidak harus menjadi tentara, bahkan tidak harus bekerja. Akan tetapi, kita harus sekolah . dari sini terlihat jelas bagaimana “bersekolah” menjadi kesadaran kolektif yang harus dilakukan oleh masyarakat. Ketika hal itu terjadi, maka masyarakat akan menyadari seperti apa pengajaran yang baik dan tidak baik itu. Jadi, jangan heran jika ada sebagian guru yang tidak pernah sekalipun menerima *workshop* atau pelatihan KBM ternyata

berhasilan menerapkan sistem pengajaran yang lebih efektif dan menyenangkan daripada mereka yang pernah mengikuti *workshop* puluhan kali.

Faktor kedua adalah bahwa pengajaran tidak jauh berbeda dengan apa yang kita lakukan sehari-hari. Kita mengorganisasi sumber-sumber, merencanakan aktivitas-aktivitas, menjelaskan sesuatu kepada orang lain, bertanya dan menjawab pertanyaan, membimbing, mendorong, dan mengkritik. Hanya ada beberapa hal yang mungkin tidak mirip dengan aktivitas sehari-hari, seperti berceramah, manajemen kelas, ruang yang nyaman, dan evaluasi. Kita melewati semua proses ini dengan *trial and error* dalam rangka menjadi guru yang lebih baik. Meski demikian, dalam lingkungan sosial pun, kita sebenarnya telah melakukan proses itu, meski dengan cara yang berbeda dan 'non-teknis' (ingat bagaimana kita memiliki manajemen dan kerja sosial sendiri). Singkatnya, pengajaran sebenarnya merupakan aktivitas sehari-hari, di mana hampir semua orang bisa melakukannya, karena mereka pada umumnya—dalam derajat tertentu—memiliki *common-sense* yang sifatnya kolektif.

Meski demikian, paradigma pengajaran sebagai *common-sense* ini memiliki kelemahannya tersendiri. *Pertama*, apa yang disebut dengan kehidupan sehari-hari pada hakikatnya adalah sesuatu yang kita terima secara *taken for granted*. Hal ini akan berbeda saat kita menerapkan pengajaran. Kehidupan sehari-hari merupakan pengalaman yang tercerai berai, tidak sistematis, dan tidak memerlukan analisis mendalam untuk mengalaminya. Akan tetapi, pengajaran merupakan realitas yang berbeda. Untuk menjadi pengajar yang baik, seseorang tidak bisa menerima kenyataan secara *taken for granted*. Ada kalkulasi rasional di dalamnya, dan ada perangkat-perangkat tertentu yang harus digunakan.

Kedua, paradigma *common-sense* menempatkan pengajaran sebagai sesuatu yang telah diketahui secara umum. "Setiap orang sudah mengetahui hal ini". Tentu saja, ini berkaitan sebagaimana pengajaran dianggap sebagai aktivitas sehari-hari yang umumnya terlokalisasi, spesifik, episodic, dan

konkret. Akan tetapi, perlu diperhatikan bahwa pengajaran merupakan representasi profesionalitas. *Common-sense*, dalam derajat tertentu, berbeda dengan profesionalitas. Kerja profesional melibatkan semacam keahlian tertentu, properti khusus, prosedur-prosedur yang sistematis, *skill*, dan sebagainya. Dan hal ini tentu tidak bisa semua orang mengetahuinya. Kerja profesional bisa saja dianggap sebagai *common-sense*, tetapi akan sulit jika profesionalitas direduksi begitu saja menjadi aktivitas sehari-hari.

2. Pengajaran Sebagai Seni

Pengajaran sebagai seni pada hakikatnya merupakan gagasan “kuno”. Salah satu buku yang membahasnya adalah *The Art of Teaching*-nya Highet, yang pertama kali terbit pada 1963. Menurut Highet, pengajaran dianggap seni karena ia juga menuntut kualitas dan karakteristi personal. Sebagaimana seni, pengajaran melibatkan metode- metode, seperti bagaimana seorang pengajar harus menyukai materi dan siswanya, dan juga “kemampuan” semacam memori, kebijakan, dan kekuatan hati. Literatur lain yang sejurus dengan paradigma ini adalah *The University Teacher as Artist* karangan Axelrod (1973). Bagi Axelrod, guru layaknya seniman karena ia merupakan representasi dari berbagai gaya ; gaya yang bukan sekedar superfisial dan dekoratif, melainkan ekspresi autentik untuk menjadi siapa dirinya di hadapan para siswa.

Dengan cara yang lebih sistematis, Delamont (1995) mendeskripsikan beberapa alasan mengapa pengajaran bisa dianggap sebagai seni ; (1) pengajaran terkadang di tunjukan dengan *skill* dan keindahan praktik, yang bisa dianggap sebagai pengalaman estetik; (2) pengajaran melibatkan penilaian- penilaian kualitatif yang di dasarkan pada gaya tindakan yang menyeluruh; (3) pengajaran bersifat kontingen dan tak terprediksikan daripada sebagai rutinitas tertentu; dan (4) hasil pengajaran sering kali di ciptakan selama proses- proses ini. meski demikian, Tom (1984 : 129-135) mempertegas paralelitas pengajaran dan apa yang disebut dengan “seni” itu. Bagi Tom, ada dua jenis seni, yakni *fine art* dan *practical art* , dan pengajaran lebih cocok sebagai metafor dari seni jenis kedua.

Akan tetapi, ada beberapa masalah dalam paradigma pengajaran sebagai seni. *Pertama*, ketika pengajaran di anggap seni, maka ia akan cenderung romantic, daripada disiplin. Artinya, pengajaran hanya fokus spontanitas, ekspresi, respons kreatif, dan sebagainya. Daripada sebagai teknik dan strategi yang sistematis. Mungkin pengajaran sebagai seni lebih cocok untuk pengajaran seni itu sendiri, tetapi saat ini adalah era dimana strategi pengajaran berjaln kelindan dengan subjek pengajaran. Multi-strategi sangat di tekankan daripada monostrategi, dan ini mengharuskan setiap guru, termasuk guru seni sekalipun, untuk menggunakan strategi-strategi yang multi-dimensional dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang beragam.

Kedua, jika pengajaran dianggap sebagai kolaborasi gaya- gaya, lalu bagaimana gaya-gaya itu di deskripsikan? Saat ini, apa yang di sebut dengan “gaya” (*style*) sangat problematis, karena ia menyangkut perbedaan gagasan tentang bahasa, perbedaan pandangan tentang literature, dan perbedaan relasi dengan audiens. Dengan demikian, konsep gaya itu sendiri sudah problematis sejak awal, sementara pengajaran saat ini harus dilaksanakan di era standar-standar dan akuntabilitas. Ada indicator- indicator yang harus di penuhi oleh seorang guru dalam proses pengajarannya. Artinya, pengajaran bukanlah *skill* yang lahir dari dalam, melainkan ia juga banyak di pengaruhi oleh faktor-faktor eksternal dan kebijakan- kebijakan yang sering kali “politis”.

3. Pengajaran sebagai Ilmu Terapan

Paradigma ini berawal dari asumsi dasar bahwa pengajaran merupakan kerja profesional yang turut melibatkan prinsip- prinsip ilmiah dan petunjuk tentang tugas- tugas praktis. Para ilmuwan berusaha menginvestasikan dan menemukan pola- pola serta regulasi- regulasi Fundamental di dunia alamniah dan sosial. Pengetahuan mengenai pola- pola ini kemudian memungkinkan mereka untuk percaya diri menciptakan program- program yang efeknya akan memberikan hasil yang diinginkan. Tidak begitu penting bagaimana pengetahuan itu diperoleh dan seberapa komplit prediksi itu, jika hasil yang di inginkan bisa tercapai, maka pendekatan ilmiah itu sudah bisa di terima.

Hal yang sama juga berlaku dalam pengajaran. Praktik pengajaran berlangsung dari upaya guru untuk menciptakan situasi ruang kelas yang di dalamnya ia bisa menemukan pola- pola mendasar untuk praktik selanjutnya. Pengetahuan mengenai pola- pola dan karakteristik siswanya diharapkan dapat memberikan kepercayaan diri pada guru tersebut untuk merancang hasil- hasil yang diinginkan. Semakin tinggi keberhasilan hasil yang diperoleh, maka semakin cocok pemahaman tersebut dengan suasana pengajaran di kelasnya. Jika demikian ihwalnya, pemahaman itu bisa menjadi standar untuk pencapaian hasil serupa di kelas- kelas yang berbeda.

Meski demikian, paradigma pengajaran sebagai ilmu terapan menemukan kelemahannya sendiri saat di hadapka pada karakteristik pendidikan yang beragam. Mungkin paradigma ini cocok untuk kerja- kerja profesional semacam kedokteran dan mesin, tetapi mungkinkah ini sesuai untuk pengajaran materi humaniora? Ada beberapa alasan mengapa ilmu terapan tidak sesuai di sandingkan dengan pengajaran. *Pertama*, model pengajaran masa kini sangat beragam. Hal itu bisa di lihat dari beragam buku yang memuat model- model pengajaran semacam *Models of Teaching* (2009)-nya Joyce dan Weill dan dua edisi *International Encyclopedia of Teaching and Teacher Education* yang di edit oleh Dunkin (1987) dan Anderson (1995). Beberapa model ini merupakan ekstrak dari berbagai teori belajar, yang umumnya berbasis psikologis, seperti teori kognitif dan behavioralnya Skinner (1945) dan Bruner (1968), pendekatan humanistic dan pemrosesan- informasinya Rogers (1983) dan Winne (1995), teori belajar sosialnya Bandura (1986), dan sebagainya. Artinya, pengajaran sebagai ilmu terapan tidaklah eksklusif, karena ada banyak pendekatan- pendekatan humanistic dan psikologis yang turut mendasari proses pengajaran tersebut.

Kedua, permasalahan lain dalam paradigma ini terletak pada gagasan “penerapan” dan “ilmu”. Sejarah telah menunjukkan bahwa kegagalan teori pendidikan bukanlah disebabkan oleh teori pendidikan itu sendiri, melainkan oleh teori- teori dalam pendidikan. Artinya, ada perbedaan mendasar antara “penerapan” dan “ilmu”. Pengajaran sebagai ilmu sudah terbangun dengan

baik dalam berbagai literatur yang ada, tetapi proses penerapannya tidak selalu sama dengan ilmu. Guru bisa saja memahami pola- pola dan karakteristik- karakteristik tertentu di kelasnya, tetapi pemahamannya terhadap pola- pola tersebut tidak akan menjamin keberhasilannya di kelas yang sama pada hari yang berbeda atau siswa yang berbeda. Artinya, pengajaran sebagai ilmu terapan seharusnya tidak dipahami sebagai sesuatu yang *fixed*, karena antara “penerapan” dan “ilmu” memiliki perbedaan yang mendasar, bahkan hasil yang berbeda, jika di hadapkan pada realitas ruang kelas yang beragam.

4. Pengajaran sebagai Sistem

Gagasan tentang kerja profesional, seperti pengajaran, juga dapat dilihat dalam konteks pengajaran sebagai sistem. Paradigma ini sering kali diasosiasikan dengan paradigma sebelumnya (pengajaran sebagai ilmu terapan), tetapi ada beberapa perbedaan yang mendasarinya. Konsep “sistem” sebenarnya berasal dari tradisi rasional daripada tradisi Saintifik (Checkland, 1981). Ada tiga elemen penting dalam apa yang disebut dengan “sistem” modern itu ; (1) gagasan bahwa tujuan-dan-cara merupakan suatu keseluruhan, yakni sistem itu sendiri; (2) gagasan bahwa sistem dapat membentuk semacam hierarki suprasistem dan subsistem- subsistemnya; dan (3) bahwa sistem- sistem semacam ini dapat membentuk dirinya sendiri melalui *feedback*. Dari tiga elemen ini dapat dilihat bahwa pendekatan “sistem” dalam pengajaran pada hakikatnya merupakan kumpulan dari tiga hal ; analisis rasional, teori sistem, dan psikologi behavioral.

Pengajaran, pertama- pertama, dapat dianggap sebagai kompleksitas secara keseluruhan (Patrick, 1992 : 109-130). Artinya, pengajaran memiliki beragam komponen dari suatu sistem yang saling berkaitan satu sama lain. Keterkaitan ini di harapkan dapat mereduksi kelemahan satu elemen dengan kelebihan elemen yang lain. Ketika pengajaran digambarkan dalam diagram- diagram, table- table, dan kerangka- kerangka, maka disitulah sebenarnya pengajaran bekerja sebagai suatu sistem. Ia melibatkan perencanaan, rasionalitas, dan praktik dalam suatu kompleksitas yang menyeluruh. Ia

muncul dalam suatu bentuk skematik yang melibatkan berbagai elemen dan kategori.

Akan tetapi, paradigma pengajaran sebagai sistem tak lepas dari masalah. Lindblom (1959,1979) mengkritik paradigma ini sebagai paradigma yang tidak optimistic. Bagi Lindblom, pengajaran sebagai sistem umumnya lebih berkaitan dengan ranah kebijakan publik daripada kompetensi. Artinya paradigma ini sifatnya sangat “politis”. Perencanaan pengajaran dalam diagram- diagram dan skema- skema hanya dilakukan oleh segelintir *elite* institusi pendidikan, seperti guru, rekan kerja, dan pegawai pendidikan. Keterlibatan siswa dalam membuat kebijakan sistem pengajaran hampir tidak ada. Begitu dominannya sekelompok “elite” ini membuat sistem pengajaran cenderung “bertepuk sebelah tangan”. Sejarah pengajaran pada akhirnya adalah sejarah para “elite”, bukan sejarah para siswa yang sebenarnya lebih berhak untuk terlibat langsung di dalamnya.

Masalah kedua yang mendasari paradigma ini adalah keyakinan bahwa sistem pada hakikatnya adalah model suatu proses, dan tak lebih dari itu. Ia tidak benar- benar menjangkau pengalaman langsung yang terjadi dalam proses itu. Model itu tentu saja sangat *generic* dan *powerful*, tetapi ia tidak memaparkan apa pun tentang aktivitas particular yang kita terapkan di dalamnya, dan dengan demikian tidak bisa menjelaskan sifat dari proses aktivitas- aktivitas tersebut. Paradigma ini sekedar melihat pengajaran sebagai sesuatu yang jelas, transparan, dapat dianalisis, terencana, dan bisa di ukur, tetapi ia tidak berusaha memperlihatkan asumsi- asumsi ini secara nyata. Ia juga tidak menjelaskan fungsi- fungsi pengajaran dan apa yang harus dilakukan oleh guru. Dengan demikian, ia bukanlah paradigma pengajaran secara menyeluruh, melainkan semata- mata paradigma umum untuk diaplikasikan pada pengajaran dan bidang- bidang lainnya.

5. Pengajaran sebagai Praktik Reflektif

Contoh lain dari paradigma pengajaran adalah gagasan tentang praktik reflektif. Paradigma ini pertama kalinya digagas oleh Schon (1983, 1987), dan segera memiliki pengaruh luas terhadap bidang- bidang lain seperti

perawatan dan kerja sosial. Gagasan ini sebenarnya lahir sebagai kritik terhadap “rasionalitas teknis” dan kepercayaan- kepercayaan lain bahwa pengajaran dapat di dasarkan pada prinsip- prinsip ilmiah dan perencanaan rasional. Bagi Schon, pengajaran merupakan aktivitas yang tak teratur, dan tidak bisa ditangani semata- mata melalui penerapan saintifik atau analisis rasional. Untuk itulah, pengajaran membutuhkan refleksi terus- menerus atas apa yang sedang dan telah terjadi. Refleksi ini akan meningkatkan kualitas keputusan- keputusan yang diambil oleh guru.

Tentu saja, paradigma tersebut sulit menemukan kritiknya. Setiap aktivitas profesional, bagaimanapun itu, selalu memerlukan refleksi atas kinerja dan hasil yang diperoleh, sangat sulit di bayangkan bagaimana jadinya suatu aktivitas profesional di praktikkantanya tanpa refleksi terhadap praktik itu sendiri. kebutuhan terhadap refleksi merupakan konsekuensi langsung dari fakta bahwa pengajaran merupakan proses yang kontingen. Artinya, ia selalu butuh refleksi evaluatif atas proses yang berlangsung.

Akan tetapi, bukan berate paradigma ini kebal dari kelemahan. Jika refleksi di tempatkan sebagai satu- satunya elemen dalam aktivitas profesional, hal ini bisa melahirkan kecenderungan untuk mengabaikan pengetahuan substantive dan *skill- skill* yang relevan. Menjadi pertanyaannya adalah atas dasar apa seorang guru berefleksi tanpa memiliki dasar pengetahuan di lapangan? Refleksi memang tak bisa dilepaskan dari praktik pengajaran, tetapi ia bukanlah akhir dari pengajaran itu sendiri. refleksi perlu melahirkan *feedback* yang tentunya membutuhkan pengetahuan khusus untuk menerapkannya dalam tindakan.

Selain itu, perbedaan antara “penalaran” (*reasoning*) dan “refleksi” (*reflection*) juga tidak jelas. Refleksi menyiratkan sesuatu yang heuristik, kurang logis dan sistematis di banding penalaran. Artinya, bagaimana kita bisa mengevaluasi kualitas refleksi itu sendiri? kita bisa menentukan standar- standard an kriteria khusus penalaran, tetapi sulit sekali jika kita hendak melihat kualitas refleksi, seperti dalam catatan harian, diary, atau buku kecil. Dalam aktivitas reflektif, kita sering menggunakan istilah- istilah seperti

“perspektif”, “bagus”, “bagus”, “menyenangkan”, “mencerahkan”, dan sebagainya.

6. Tabel Dua Paradigma : Model Barr Dan Tagg

Seorang direktur penelitian dan perencanaan institusional, Robert B. Barr, dan rekanya John Tagg, *associate professor* bahasa inggris di Palomar Colege, San Marcos, California, menulis sebuah artikel memukau berjudul “*From Teaching to Learning : A New Paradigma for Undergraduate Education*”. Tulisan yang diterbitkan oleh majalah *Change* (1995) ini mengemukakan beberapa isu mendasar dan filosofis yang membedakan pengajaran dan pembelajaran, dan bagaimana peralihan paradigma (*paradigm shift*) antar keduanya itu terjadi.

Menurut Barr dan Tagg (1995), sekolah sering kali di definisikan sebagai institusi yang ada untuk *menyajikan pengajaran* , namun kini sekolah mulai dipahami sebagai institusi yang ada untuk *menghasilkan pembelajaran*. Akan tetapi, apa sebenarnya yang membedakan antara kedua paradigm itu? Berikut ini adalah table perbedaan yang di sajikan oleh Barr dan Tagg untuk membedakan kedua paradigm itu dari berbagai aspek, anatar lain ; aspek tujuan, aspek kriteria keberhasilan, aspek struktur, aspek teoretis, aspek produktivitas, dan aspek peran.

Tabel 1.1
Perbedaan Dua Paradigma Model Barr dan Tagg (1995)

PARADIGMA PENGAJARAN	PARADIGMA PEMBELAJARAN
MISI DAN TUJUAN	
Menyediakan/ menyampaikan pengajaran Transfer pengetahuan dari guru ke siswa. Menawarkan kursus dan program. Meningkatkan kualitas pengajaran. Mengakses keragaman siswa.	Memproduksi pembelajaran Membangkitkan penemuan siswa dan konstruksi pengetahuan. Menciptakan lingkungan pembelajaran yang bermakna. Meningkatkan kualitas pembelajaran. Menyukseskan keragaman siswa.

KRITERIA KEBERHASILAN	
Input, sumber daya Kualitas siswa yang masuk. Pengembangan dan perluasan kurikulum. Kuantitas dan kualitas sumber daya. Kualitas pendaftaran.	<i>Outcomes</i> keberhasilan siswa dan pembelajaran. Kualitas siswa yang sudah ada. Perkembangan dan perluasan teknologi pembelajaran. Kuantitas dan kualitas <i>outcomes</i> . Kualitas siswa, pembelajaran.
STRUKTUR PENGAJARAN/ PEMBELAJARAN	
atomistik ; bagian- bagian yang mendahului keseluruhan. Waktu berlangsung konstan, pembelajarannya bervariasi. Ceramah 50-menit, kursus 3-unit. Awal/ akhir kelas di waktu yang sama. Satu guru, satu kelas. Jurusan dan disiplin keilmuan terpisah. Megcover materi. Penilaian akhir pelajaran. Penilaian kelas oleh guru. Penilaian privat. Ranking sama dengan jumlah jam kredit terakumulasi.	Holistic ; keseluruhan yang mendahului bagian. Pembelajaran berlangsung konstan, waktu bervariasi. Lingkungan pembelajaran. Lingkungan kelas sudah siap saat siswa hadir. Apapun pengalaman pembelajaran yang bisa efisien. Lintas- disiplin/ kolaborasi jurusan. Memerinci hasil- hasil pembelajaran. Penilaian sebelum/ selama/sesudah pelajaran. Evaluasi pembelajaran eksternal. Penilaian publik. Ranking sama dengan skill dan pengetahuan yang bisa di pertunjukkan.

Tabel 1.2
Perbedaan Dua Paradigma Model Barr dan Tagg (1995)
(Huda, 2014:10-11)

PARADIGMA PENGAJARAN	PARADIGMA PEMBELAJARAN
TEORI BELAJAR	
Pengetahuan ada “di luar sana”. Pengetahuan layaknya “tumpukan-tumpukan sampah” yang di buang oleh guru. Pembelajaran bersifat kumulatif dan linier. Lebih sesuai dengan metafor “gudang pengetahuan”. Pembelajaran di kontrol oleh dan berpusat pada guru.	Pengetahuan ada di setiap pikiran individu dan di bentuk oleh pengalaman individual. Pengetahuan di konstruksi, diciptakan, dan “diperoleh”. Pembelajaran merupakan interaksi lintas- pengetahuan. Lebih sesuai dengan metafor “bagaimana mengendarai sepeda”. Pembelajaran di kontrol oleh dan

Dibutuhkan siswa yang “aktif”, tidak sekedar guru yang “semangat”. Guru dan ruang kelas bersifat kompetitif dan individualistik. Jarang memanfaatkan bakat dan kemampuan.	berpusat pada siswa. Dibutuhkan guru yang “semangat”, siswa yang “semangat”. Lingkungan pembelajaran dan dan pembelajaran bersifat kooperatif, kolaboratif, dan suportif. Selalu menggunakan bakat dan kemampuan.
PRODUKTIVITAS	
Definisi produktivitas ; nilai per jam pengajaran untuk siswa. Pendanaan untuk setiap jam pengajaran.	Definisi produktivitas ; nilai per unit pembelajaran untuk siswa. Pendanaan untuk <i>outcomes</i> pembelajaran.
PERAN	
Sekolah adalah <i>lecturer</i> Sekolah dan siswa bekerja secara independen dan terisolasi satu sama lain Guru mengklasifikasi dan memilih-milih siswa. Semua staf melayani sekolah dan proses pengajaran. Hanya yang ahli yang bisa mengajar. Kontrol satu arah, aktor- aktor independen.	Sekolah adalah <i>desainer</i> Sekolah dan siswa bekerja dalam ketergantungan positif, dalam satu tim. Duru mengembangkan setiap kemampuan dari dan bakat siswa. Semua staf adalah pendidik yang sekaligus menciptakan pembelajaran dan kesuksesan siswa. Selalu ada pembelajaran yang memberdayakan, yang menentang dan kompleks. Kontrol bersama, kerja tim.

a. Misi dan tujuan

Dalam paradigma pengajaran, misi sekolah adalah menyajikan instruksi, menyajikan pengajaran. Metode dan hasilnya sama. Cara pengajaran merupakan tujuan dari sekolah itu sendiri. Sementara itu, dalam paradigma pembelajaran, misi sekolah adalah menghasilkan pembelajaran. Metode dan produknya terpisah. Tujuan akan menentukan cara.

Pada paradigma pengajaran, sekolah ditujukan untuk mentransfer atau menyampaikan pengetahuan kepada siswa; ia menawarkan kursus, pengajaran, dan program- program akademik lain untuk menjaga kualitas pengajaran yang baik, terkadang dengan cara memastikan bahwa sekolah tetap mempertahankan program tersebut. Jika ada pengetahuan baru yang masuk ke

sekolah itu, maka ia akan disebut sebagai kursus yang baru. Jadi, paradigm pengajaran lebih berupaya menawarkan pelajaran (*to deliver instruction*).

Sebaliknya, dari perspektif paradigma pembelajaran, tujuan sekolah bukanlah semata-mata menstransfer pengetahuan, tetapi menciptakan lingkungan dan pengalaman yang kreatif (*to create creative environment and experience*) yang dapat membawa siswa menemukan dan mengkonstruksi pengetahuan bagi dirinya sendiri, untuk mempersiapkan siswa yang menjadi anggota masyarakat pembelajaran yang mampu menemukan dan memecahkan masalah. Jadi, tujuan sekolah dalam paradigma pembelajaran adalah berusaha semaksimal mungkin menciptakan berbagai lingkungan pembelajaran yang *powerful*, tidak peduli apakah ia harus mengadopsi metode lama atau baru sekalipun.

b. Kriteria Keberhasilan

Sekolah yang menganut paradigm pengajaran akan menerapkan metode perbandingan (*comparison*) dalam melakukan penilaian. Kriteria kualitas ditetapkan berdasarkan ukuran input dan proses. Faktor-faktor seperti pendaftaran siswa, jumlah lulusan, dan reputasi penelitian digunakan untuk merating level kemajuan sekolah. Di lingkungan kelas, kriteria keberhasilan di tentukan oleh seberapa banyak siswa bisa lulus dari ujian yang di sediakan oleh guru.

Sementara itu, paradigm pembelajaran justru berusaha menyertakan berbagai perspektif penilaian atau *assessment*. Sekolah dengan paradigma pembelajaran tidak terfokus pada kuantitas, melainkan kualitas lulusan, agregat pertumbuhan belajar, dan perkembangan teknologi pembelajaran. Tidak seperti guru dengan paradigm pengajaran yang berusaha menilai pengajarannya dari patner guru lain, guru-guru yang berparadigma pembelajaran ingin melihat pengajarannya dari perspektif siswa. Ia akan tahu bahwa pengajarannya menarik ketika siswa merasa senang dan memberi *feedback* positif terhadapnya, bukan dari penilaian formal dari rekan-rekannya yang sesama guru.

c. Struktur

Struktur yang dimaksud disini adalah fitur- fitur sistemik yang selalu tetap dan stabil sepanjang waktu dan yang membentuk kerangka kerja keseluruhan proses pengajaran dan pembelajaran itu sendiri. Struktur paradigm pengajaran, bagi Barr dan Tagg, cenderung “atomistik”. Artinya, dalam jagat pengajaran, atomnya adalah 50 menit interaksi, sementara molekulnya adalah satu guru, satu ruang kelas, dan tiga kredit per jam. Jadi struktur paradigma pengajaran benar- benar rigid dan kaku. Disiplin- disiplin dan topik- topik pengajarannya juga sering kali terpisah, tanpa ada upaya untuk mengkolaborasikannya antar satu sama lain.

Berbeda dengan paradigma pengajaran, paradigma pembelajaran menganut sistem “holistik”. Guru yang berparadigma pembelajaran akan melihat durasi waktu, efektivitas belajar- mengajar, dan situasi di ruang kelas sebagai satu kesatuan. Semuanya saling berpengaruh, dan memang harus berpengaruh positif satu sama lain untuk menilai sejauh mana proses pembelajaran itu terjadi. Struktur paradigma pembelajaran juga cenderung fleksibel, ia juga meliputi topik- topik yang lintas- disiplin dan pengetahuan. Sehingga bisa mendorong perkembangan minat siswa yang berbeda- beda.

d. Teori

Paradigma pengajaran juga memperlakukan pengetahuan secara atomistik. Pengetahuan, bagi paradigma ini, ada di luar sana. Pengetahuan terdiri dari materi- materi yang di sampaikan oleh guru. Dalam paradigma ini, siswa juga di pandang sebagai layaknya wadah kosong dan pasif, yang hanya memakan pengetahuan dari tes- tes berdasarkan hafalan. Dalam paradigma ini, pembelajaran juga berpusat sepenuhnya pada guru dengan metode- metode yang cenderung individualistic dan kompetitif.

Akan tetapi, paradigma pembelajarn memberikan suatu perlakuan yang berbeda terhadap pengetahuan. Bagi sekolah- sekolah yang berparadigma pembelajaran, pengetahuan selalu muncul dalam setiap pikiran siswa dan ia terbentuk dari pengalaman individual siswa. Pengetahuan, dalam paradigma ini, selalu berupa konstruksi, kreasi, dan memiliki bentuk yang bervariasi

antar satu siswa dengan siswa yang lain. Dalam paradigma ini, guru tidak memiliki peran dominan. Mereka bahkan tidak harus terlibat penuh dalam berpartisipasi di setiap aktivitas pembelajaran yang terstruktur sekalipun. Karakteristik yang juga sangat penting dalam paradigma pembelajaran adalah penekanan pada kerjasama antar siswa.

e. Produktivitas

Paradigma pengajaran mengukur produktivitas dari sisi seberapa banyak nilai yang diperoleh untuk setiap jam pengajaran. Jadi, produktivitas merupakan harga per jam pengajaran untuk siswa (*cots per hour of instruction per student*), sehingga kualitas pengajaran dan pembelajaran akan terancam dengan meningkatnya rasio tersebut. Akan tetapi, dalam paradigma pembelajaran, produktivitas diukur berdasarkan harga per unit pembelajaran untuk siswa (*cost per unit of learning per student*). Artinya, tidak ada standar statistic yang membatasi gagasan produktivitas ini. Bahkan, paradigma pembelajaran memungkinkan guru untuk meningkatkan hasil tanpa harus meningkatkan harga, karena ia dijalankan dengan strategi- strategi dan metode- metode yang kooperatif.

Selain produktivitas harga, paradigma pengajaran juga tak jarang mengancam waktu dan energi siswa. Sekolah- sekolah yang berbasis paradigma pengajaran akan menghabiskan waktu siswa dengan buku- buku, pendaftaran- pendaftaran, jadwal- jadwal ketat dan disiplin, dan syarat- syarat berlebihan. Hal ini tidak terjadi pada paradigma pembelajaran, dimana siswa bisa memiliki dan menciptakan sumber belajarnya sendiri. paradigma pembelajarana juga menenkankan kreativitas di dalam menentukan apa saja yang dibutuhkan dalam proses belajar- mengajar. Siswa tidak harus memiliki sumber daya yang sama dengan apa yang di miliki oleh guru. Mereka hanya harus siap membagikannya kepada siswa lain demi mencapai tujuan bersama.

f. Peran

Pembagian peran dalam kedua paradigma ini sangat jelas perbedaannya. Dalam paradigma pengajaran, guru memegang peranan utama sebagai pihak satu- satunya yang berhak menstransper pengetahuan kepada siswa.

Segala keputusan belajar- mengajar juga di tentukan sepenuhnya oleh guru. Guru juga menjadi desainer utama dalam memilih metodenya sendiri untuk menciptakan pembelajaran dan keberhasilan siswa.

Hal ini berbeda dalam paradigma pembelajaran, di mana semua anggota di dalam kelas merupakan aktor- aktor penting dalam menyampaikan pembelajaran. Dalam paradigma ini, pengajaran diartikan tidak hanya soal menyampaikan materi, tetapi juga bagaimana menyajikan permainan. Disini, permainan (*playing a game*) menjadi salah satu faktor pembeda yang membuat suasana kelas berbasis paradigma pembelajaran menjadi sangat menyenangkan. Singkatnya, peran- peran dalam paradigma pembelajaran menjadi sangat kabur, dan ini memungkinkan guru dan siswa untuk terlibat aktif dalam mengkonstruksi pengetahuan di dalam kelas.

Dari penjelasan tentang perbedaan mendasar antara pengajaran dan pembelajaran, serta paradigma yang mendasari keduanya, dapat di simpulkan bahwa salah satu isu penting dari kedua paradigma tersebut adalah tentang keberpusatan guru dan siswa. Pada pengajaran, kedudukan guru adalah segala- galanya, sementara dalam pembelajaran siswa memegang peran dominan.

Perbedaan paradigmatic yang di tawarkan oleh Barr dan Tagg (1995) pada hakikatnya juga mempresentasikan keberpusatan itu ; bahwa paradigma pengajaran sangat *teasher-centered*. Bagi para peneliti ini, keduanya mencirikan suatu perubahan penting dalam sistem pendidikan di dunia. Perpindahan paradigma dari pengajaran menuju pembelajaran pada hakikatnya adalah tentang transformasi sistem belajar- mengajar kita saat ini.

Akan tetapi, yang menarik adalah bahwa pengajaran saat ini ternyata tidak lagi di pahami sebagai instruksi yang *teacher-centered*. Dalam beberapa kali kesempatan, kita sering menemukan bagaimana pola pengajaran saat ini mulai mengubah *mindset*-nya ke arah pemberdayaan siswa secara aktif. Buku *Models of Teaching* (1972) karya Bruce Joyce dan Marsha Weill adalah salah satu bukti tentang perubahan mendasar paradigma pengajaran itu, tanpa harus mengkritiknya secara tajam.

Models of Teaching (1972) mengawali kembali lahirnya pengajaran dengan paradigma baru. Buku ini tidak memosisikan pengajaran di atas pembelajaran ataupun sebaliknya. Ia lebih berusaha melihat pengajaran sebagai hasil dari konstruksi teori- teori pembelajaran. Model- model yang di tawarkan juga memberi perspektif baru dalam melihat pengajaran yang “berbeda” dari apa yang kita kenal saat ini.

Lagipula, buku ini juga tidak dimaksudkan untuk memperlebar perbedaan tersebut secara paradigmatis. Konsep “paradigma” yang ada ia tidaklah dimaksudkan selain ingin melihat keseluruhan praktek, nilai, sikap, dan kepercayaan yang mendasari pengajaran dan pembelajaran. Berbeda dengan Barr dan Tagg (1995) yang berusaha melihat perbedaan paradigmatic antara pengajaran dan pembelajaran, dalam pembahasan ini buku ini cenderung ingin menawarkan sejumlah asumsi paradigmatis tentang bagaimana pengajaran dan pembelajaran di praktekkan, di persepsikan, dan di definisikan oleh sejumlah teoretikus dan pakar pendidikan tertentu.

Meski demikian, terlepas dari itu, memahami perbedaan paradigmatis antara pengajaran dan pembelajaran akan membantu kita memetakan apa yang sebenarnya harus diubah dalam pola belajar- mengajar kita. Kontribusi Barr dan Tagg (1995) jelas sangat berharga di sini. Mereka menekankan tentang pentingnya mengubah cara mengajar kita dimulai dari paradigma yang mendasarinya.

Kini, sudah saatnya kita mulai membiasakan diri untuk tidak lagi membicarakan “kualitas pengajaran” atau “program instruksional”, kata Barr dan Tagg (1995), kita lebih baik membahas “*outcomes* pembelajaran”. Kita juga bisa mengawali perubahan paradigmatis ini dari desain ruang kelas, yang tidak harus selalu tertata konvensional, namun sudah mulai disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran. Alternatif belajar di luar ruang kelas juga perlu dibiasakan sejak sekarang. Mencari ide- ide *assessment* yang kaya dan kreatif juga menjadi agenda guru saat ini. tes- tes pembelajaran sangat bervariasi ; guru tidak bisa hanya mengandalkan penilaiannya sendiri untuk mengukur kemampuan akademik dan sosio-emosional siswa. Pada akhirnya,

pengajaran dan pembelajaran haruslah saling mendukung satu sama lain sebagai satu kesatuan yang tak terpisahkan

BAB 2

RUANG LINGKUP PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PENJASORKES)

A. Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa (Samsudin, 2008:2). Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktifitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan, bentuk-bentuk aktifitas fisik yang digunakan oleh anak sekolah adalah bentuk gerak olahraga sehingga kurikulum pendidikan jasmani di sekolah memuat cabang-cabang olahraga (Soepartono, 2000: 1)

Menurut Adang Suherman (2000:17) pendidikan jasmani dapat dibedakan berdasarkan sudut pandang, yaitu:

1. Pandangan tradisional, yang menganggap bahwa manusia terdiri dari 2 komponen yaitu jasmani dan rohani. Pandangan ini berpendapat bahwa pendidikan jasmani hanya mendidik segala sesuatu yang berhubungan dengan jasmani. Dengan kata lain pendidikan jasmani sebagai penyelaras pendidikan dan pelengkap saja.
2. Pandangan modern, menganggap bahwa manusia tidak terdiri atas bagian-bagian tertentu saja. Manusia adalah satu kesatuan dari bagian yang terpadu sehingga pendidikan jasmani sangat penting untuk pengembangan manusia secara utuh dan merupakan pendidikan secara keseluruhan baik jasmani maupun rohani.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan pada individu, baik dalam hal fisik, mental maupun emosional.

Pada kenyataannya, Penjasorkes yang banyak dilakukan dengan gerakan-gerakan anggota tubuh secara tidak langsung juga bisa meningkatkan kemampuan berfikir otak kanan. Penjasorkes memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang. Namun pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan juga tidak hanya terkhususkan pada gerakan fisik saja akan tetapi juga sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh.

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".

Sedangkan Beley dan Field (dalam Suranto, dkk. 2004) mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dari belajar gerak, *neuro-muscular*, sosial, kebudayaan, baik emosional dan etika sebagai akibat yang timbul dari pilihannya yang baik melalui aktivitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh.

Dari pengertian pendidikan jasmani di atas dapat disimpulkan beberapa hal mengenai pendidikan jasmani sebagai berikut:

1. Pendidikan jasmani lebih memusatkan pada anak didik.
2. Menekankan pada aspek pendidikan.
3. Kegiatan jasmaniah hanya merupakan sarana untuk turut membantu pada tercapainya tujuan pendidikan.
4. Tujuannya adalah perkembangan optimal, sesuai dengan kemampuan, minat, dan kebutuhan peserta kegiatan (siswa). Jadi arahnya ialah perkembangan aspek-aspek fisik, mental dan sosial dari setiap individu.

Dengan demikian, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan berkaitan dengan peran penyesuaian beban fisik yang terjadi sebagai akibat partisipasi dalam kegiatan fisik tertentu yang dipilih, sesuai dengan perhatian, kemampuan dan kebutuhan individu.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah suatu proses mendidik yang menggunakan aktivitas gerak sebagai medianya. Penjasorkes merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Ateng, 2002:2). Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif siswa. Lutan (1995:7) menyatakan pada hakekatnya pendidikan jasmani adalah sebagai proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan dalam Undang-Undang negara Indonesia, disebut sebagai olahraga pendidikan. Undang-Undang nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 disebutkan olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari beberapa definisi tersebut bahwa Penjasorkes adalah suatu proses mendidik melalui aktivitas gerak, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

B. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Tujuan yang ingin dicapai melalui Penjasorkes adalah mencakup perkembangan secara menyeluruh. Artinya dalam pendidikan jasmani tidak hanya untuk aspek jasmani saja, tapi terdapat nilai-nilai yang lain seperti mental dan sosial. Menurut Samsudin (2008:3), tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah:

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*)
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

C. Komponen Aktifitas Fisik dalam Penjasorkes

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010; *Physical Activity. In Guide to Community Preventive Services Web site*, 2008).

1. Tipe-tipe Aktivitas Fisik

Ada 3 tipe atau macam atau sifat aktivitas fisik yang dapat kita lakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh yaitu:

a. Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang termasuk aktivitas fisik ketahanan yaitu:

- 1) Berjalan kaki selama 10 menit
- 2) Lari ringan
- 3) Berenang
- 4) Senam
- 5) Bermain tenis
- 6) Berkebun dan kerja di taman.

b. Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa yang termasuk aktivitas fisik kelenturan yaitu:

- 1) Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa mulai dari tangan dan kaki.
- 2) Senam *taichi*, yoga.
- 3) Mencuci pakaian, mobil.
- 4) Mengepel lantai.

c. Kekuatan (*strength*)

Aktifitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang termasuk aktivitas fisik kekuatan yaitu:

- 1) *Push-up*, pelajari teknik yang benar untuk mencegah otot dan sendi dari kecelakaan.
- 2) Naik turun tangga.
- 3) Angkat berat/beban.
- 4) Membawa belanjaan.
- 5) Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (*fitness*)

Aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori), misalnya:

- Berjalan kaki (5,6-7 kkal/menit)
- Berkebun (5,6 kkal/menit)

Aktivitas fisik berupa olahraga yang dapat dilakukan antara lain:

- Jalan sehat dan jogging
- Bermain tenis
- Bermain bulu tangkis
- Sepakbola
- Senam aerobik
- Senam pernapasan
- Berenang
- Bermain bola basket
- Bermain voli
- Bersepeda

- Latihan beban: dumble dan modifikasi lain
- Mendaki gunung, dll (Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI 2006).

Kegiatan aktivitas fisik juga diyakini untuk memfasilitasi metabolisme *neurotransmitter*, dapat juga memicu perubahan aktivitas molekuler dan seluler yang mendukung dan menjaga plastisitas otak. Bukti dari suatu studi hewan telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan seluler, molekul dan perubahan neurokimia. Pengaruh yang diamati berhubungan dengan peningkatan vaskularisasi di otak, peningkatan level dopamin, dan perubahan molekuler pada faktor neutropik yang bermanfaat sebagai fungsi *neuroprotective* (Singh-Manoux dkk.2005; Hernandez dkk, 2010).

Selain itu aktivitas fisik juga diduga menstimulasi faktor tropik dan *neuronal growth* yang kemungkinan faktor-faktor ini yang menghambat penurunan fungsi kognitif dan demensia (Yaffe dkk,2001).

Aktivitas fisik dibagi 3 yaitu ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup besar, dengan kata lain adalah bergerak yang menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya.

Klasifikasi Aktivitas Fisik	Pengeluaran kalori	Aktivitas Fisik
Aktivitas fisik ringan	2,5-4,9 kcal/menit	Berjalan kaki, tenis meja, golf, mengetik, membersihkan kamar, berbelanja
Aktivitas fisik sedang	5-7,4 kcal/menit	Bersepeda, ski, menari, tennis, menaiki tangga
Aktivitas fisik berat	7,5-12 kcal/menit	Basket, sepak bola, berenang, angkat beban

Tabel 1.1 Klasifikasi aktivitas fisik

D. Esensi Kebugaran Jasmani

Beberapa ahli mendefinisikan tentang kebugaran jasmani sebagai berikut:

1. T. Cholik Muthohir (1999) dalam Ismaryati (2006: 40) menerangkan bahwa : kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dan tugas secara produktif tanpa kelelahan yang besar.
2. Djoko Pekik juga mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani adalah kegiatan sehari-hari yang dilakukan seseorang secara efektif dan efisien tanpa menghabiskan waktu luangnya secara berlebihan dengan santai.
3. Menurut ahli-ahli pendidikan jasmani kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik tanpa kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1992:9). Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas mendadak lainnya. Bisa dikatakan pula bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik memberikan seseorang kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan yang banyak.
4. Menurut Sajoto (1995:8-11) kondisi fisik atau kesegaran jasmani adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Baik peningkatan maupun pemeliharannya. Disebutkan pula bahwa komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan. Sedangkan menurut Pussegjas (1995:1) kesegaran jasmani adalah perwujudan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan pekerjaan baik sebagai pribadi, anggota masyarakat, maupun sebagai warga negara perlu mendapat perhatian dan tanggapan yang lebih memadai.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik untuk melakukan tugas pekerjaan sesuai dengan bidangnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan mendapat pemulihan yang cepat seperti pada saat belum melakukan aktivitas.

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) terdiri dari: daya tahan jantung paru (*cardiorespiatory*), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Pengertian kesegaran jasmani sebagai terjemahan daripada kata “*physical fitness*” mencakup pengertian yang luas atau kompleks, sehingga tidaklah begitu mudah untuk menyusun batasan secara singkat dan tepat.

E. Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang pinggang, punggung dan lutut. Meningkatkan kelenturan (*fleksibilitas*) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera, dll.

1. Daya Tahan Jantung dan Paru-paru

Daya tahan jantung-paru adalah kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (*exhale dan inhale*) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih asal dalam waktu yang singkat. Daya tahan jantung paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkannya ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses

metabolisme tubuh. Kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada waktu kerja dalam mengambil O₂ secara maksimal (VO₂ maks) dan menyalurkannya keseluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh. Pengukuran daya tahan jantung-paru dapat dilakukan melalui test lari 2,4 Km (12 menit), *Bangku Harvard test*, dan *Ergocycles test*.

2. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Daya tahan otot bermanfaat untuk mengatasi kelelahan. Pengukuran daya tahan otot dilakukan melalui *Push up test*, *Sit up test*. Daya tahan otot mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut, atau mampu mempertahankan suatu kontraksi statis untuk jangka waktu lama. Contohnya, atlet yang melakukan push-up atau seorang ibu yang mengulek sambal.

3. Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal. Seseorang mungkin memiliki kekuatan pada bagian otot tertentu namun belum tentu memiliki pada bagian otot lainnya. Pada pengukuran kekuatan otot, yang diukur adalah kekuatan kontraksi volunter maksimal (*maximal voluntary contraction-MVC*), di mana kekuatan otot harus maksimal dan kontraksi tidak terjadi akibat rangsangan eksternal tetapi benar-benar secara suka rela (*volunter* atau *voluntary*). Kekuatan otot dapat diukur menggunakan dinamometer.

4. Kekuatan maksimum (*maximum strength*); kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang hanya mampu mengangkat sekali saja beban yang diberikan dan tidak mampu mengangkat lagi tanpa beristirahat terlebih dahulu, atau dalam istilah kebugaran biasa disebut sebagai 1 RM (*1 repetition*

maximum). Pengetahuan mengenai 1 RM ini akan sangat membantu untuk dapat mengembangkan tipe kekuatan yang lainnya (kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*) dan daya tahan kekuatan (*strength endurance*)).

5. Kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar dengan segera (dalam satuan waktu yang kecil). Dalam istilah yang lebih umum kecepatan ini dapat juga disebut daya ledak (*explosive power*)
6. Daya tahan kekuatan (*strength endurance*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar berulang-ulang dalam waktu yang lama.

F. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang perlu dilatih. Unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut antara lain: kekuatan, daya tahan otot jantung dan paru, kelincahan, daya ledak (*explosive power*) dan kelenturan (*fleksibilitas*). Unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut dapat dilatih dalam bentuk : *circuit training*, *interval training*, *jogging* dan *aerobic*.

1. Hakekat Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tekanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan : (a) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan, (b) kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera.

2. Latihan peningkatan kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Muhajir, 60:2006). Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-

singkatnya. Berikut ini adalah bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain:

- a) Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter.
- b) Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat) makin lama makin cepat).
- c) Lari naik bukit
- d) Lari menuruni bukit.
- e) Lari menaiki tangga gedung.

3. Latihan Meningkatkan Daya Tahan Jantung dan Paru

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru banyak jenisnya antara lain: lari jarak jauh, lari lintas alam, *interval training* atau latihan yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit).

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*). Faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* yaitu intensitas latihan. Intensitas latihan yang telah kita lakukan dapat dipantau melalui perhitungan denyut nadi, dengan cara meraba pergelangan tangan tiga jari (jari tengah, jari telunjuk, dan lainnya). Cara menghitung hasilnya adalah hitungan denyut nadi selama 15 detik dikalikan 4, atau selama 10 detik.

4. Latihan Kelenturan / Kelentukan (Fleksibilitas)

Kelenturan diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Dengan tujuan agar alat-alat pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti (Muhajir: 62: 2006).

Menurut Nanang Sudrajat, kelenturan adalah kelembutan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh. Sedangkan menurut Agus Mukholid, kelenturan adalah batas gerak maksimal yang mungkin pada sebuah sendi atau rangkaian sendi. Dengan demikian, dapat disimpulkan

bahwa kelenturan adalah suatu gerakan yang luas pada otot dan persendian.

Ada dua jenis latihan kelenturan yaitu:

- a) Latihan ritmis adalah pola pergerakan ayunan dari putaran sederhana. Tujuannya untuk mengembangkan kebebasan dan kehalusan gerakan.
- b) Latihan statis adalah gerakan yang dilakukan untuk merangsang sirkulasi darah.

G. Tes Kebugaran Jasmani

Tes adalah suatu instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek-objek. Pengukuran adalah proses pengumpulan informasi, sedangkan evaluasi adalah proses penentuan atau harga data yang telah dihimpun. Fungsi tes dan pengukuran kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

1. Mengukur kemampuan siswa.
2. Menentukan status kondisi fisik siswa.
3. Menilai kemampuan fisik siswa.
4. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa.
5. Sebagai bahan memberikan bimbingan meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Sebagai salah satu penilaian pelajaran jasmani.

H. Ruang Lingkup Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan

Penjasorkes berperan besar terhadap pembentukan dan perkembangan manusia secara utuh. Untuk mencapai keberhasilan proses pendidikan jasmani tentunya merupakan hal yang kompleks, perlu kerjasama dari semua pihak seperti perangkat sekolah (kepala sekolah, guru dan staf), peserta didik dan masyarakat umum utamanya wali murid. Semua pihak tersebut harus saling bekerjasama untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif yang cocok untuk menanamkan nilai-nilai pendidikan melalui lembaga sekolah.

Pihak sekolah harus mampu menyediakan sarana-prasarana pendidikan jasmani yang mendukung proses pembelajaran Penjasorkes,

misalnya berupa alat-alat olahraga yang nyata dalam melakukan suatu bentuk gerakan seperti tongkat, simpai, gada, peti lompat, bola kasti, dan sebagainya, maupun sarana-prasarana pendidikan afektif berupa penyiapan olahraga kompetisi misalnya *classmeeting* olahraga yang berperan menanamkan nilai kebiasaan sportif, jujur, tanggung jawab melalui suasana kompetisi berupa pemberian hadiah dan hukuman, pemberian motivasi, pemberian teguran, penugasan, dan sebagainya, kesemuanya merupakan suatu tindakan di dalam pendidikan.

Contoh sederhana lainnya adalah dengan mewajibkan anak untuk datang ke sekolah pagi tepat waktu dan berpakaian rapi. Hal tersebut dapat melatih anak untuk disiplin, bertanggung jawab dan terbiasa berperilaku sehat terhadap diri sendiri melalui bangun pagi, mandi, berpakaian rapi dan bersih. Selain tindakan, situasi dan sikap pun dapat dijadikan alat dalam pendidikan, misalnya seperti pergaulan, upacara peringatan, darmawisata, berkemah, perlombaan, latihan, dan sebagainya, memperlihatkan kasih sayang, memperlihatkan dengan sungguh-sungguh, mau mendengarkan, kesediaan dalam memberi bantuan atau pertolongan, memperlihatkan keramah tamahan, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peranan pendidikan jasmani sebagai salah satu sarana untuk mencapai tujuan pendidikan, yaitu sebagai berikut:

1. Pembentukan Tubuh

Peranan pendidikan jasmani terhadap pembentukan tubuh, dapat dilihat dari semua bentuk pembelajaran materinya yang memerlukan aktivitas fisik yang pasti melibatkan aktivitas otot. Dengan aktivitas fisik berulang-ulang otot-otot menjadi lebih besar dan kuat, badan tumbuh menjadi lebih besar dan lebih tinggi sehingga proposional. Melalui pendidikan jasmani yang teratur dan terarah, maka organ-organ tubuh pun akan bekerja dan berkembang sebagaimana mestinya sesuai dengan fungsinya. Hal ini akan berpengaruh terhadap kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun rohani. Dengan demikian anak-anak akan memiliki nilai dan sikap yang positif terhadap pentingnya pendidikan jasmani dalam kehidupannya. Tubuh yang kuat dan sehat adalah

modal awal bagi anak-anak untuk meningkat keterampilan geraknya dimasa depan.

2. Pembentukan Prestasi

Untuk mencapai suatu prestasi maksimal banyak komponen fisik yang perlu dipenuhi. Pembelajaran pendidikan jasmani adalah salah satu sarana untuk membentuk dan mengembangkan komponen fisik. Dalam aktivitas pendidikan jasmani diperlukan adanya kekuatan, kecepatan, kelenturan, keuletan, kedisiplinan, kepercayaan terhadap diri sendiri, pemahaman dan penugasan terhadap prosedur gerakan yang akan dilakukan, serta konsep cara untuk melakukan gerakannya. Hal ini merupakan dasar yang mengacu kepada tercapainya suatu peningkatan prestasi yang optimal. Dalam hal ini bukan hanya berarti pencapaian prestasi optimal untuk keterampilan gerak dalam bidang pendidikan jasmani, tetapi juga berlaku untuk peningkatan prestasi belajar, bekerja atau melakukan kegiatan yang lainnya, dan sebagainya yang sesuai dengan apa yang diharapkan dari tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, maka pendidikan jasmani dalam melaksanakan peranannya untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan, antara lain:

- a) Membentuk dan mengembangkan anak kepada suatu bentuk kerja yang optimal melalui aktivitas jasmani.
- b) Mengarahkan, membimbing dan mengembangkan diri anak terhadap pencapaian prestasi dengan jalan menanamkan kedisiplinan, pemusatan pikiran, kewaspadaan, kepercayaan pada diri sendiri, tanggung jawab dan peningkatan kemampuan diri.
- c) Belajar untuk mengendalikan terhadap luapan perasaan yang berkembang dalam waktu yang singkat atau keadaan dari reaksi psikologis dan fisiologis (emosi).
- d) Menanamkan pada anak untuk dapat mengenal kemampuan sendiri dan keterbatasan terhadap dirinya.
- e) Menanamkan untuk belajar meningkatkan sikap dan tindakan yang tepat terhadap nilai-nilai prestasi yang diraihnya di dalam kehidupan sehari-

hari, baik di lingkungan masyarakat maupun di dalam kegiatan pendidikan jasmani dan olah raga.

Dengan ditanamkannya pembentukan prestasi kepada anak-anak, maka diharapkan di kemudian hari anak-anak akan dapat mengembangkannya, serta dapat mengatasi hambatan-hambatan yang dihadapinya, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain di lingkungannya.

3. Pembentuk Sosial

Kehidupan manusia tidak terlepas dari norma-norma kehidupan dan tidak dapat melepaskan diri dari kehidupan sosial. Dalam kehidupan sosial, anak-anak akan tumbuh berkembang serta akan menemukan pribadinya masing-masing. Ia akan menyadari keadaan dirinya, bahwa ia berada di tengah-tengah manusia yang lainnya. Keadaan masa-masa berada di sekolah anak-anak akan dapat merasakan terjadinya perubahan dan memperoleh berbagai pengalaman, hal ini sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Mereka tentu akan mengubah sifat-sifat dan perhatiannya dari keadaan lingkungan keluarga kepada keadaan lingkungan di sekolahnya. Hal ini akan terlihat adanya perubahan dari sifat ketergantungan menjadi sifat kemampuan untuk dapat berdiri sendiri. Dengan demikian mereka sudah terlihat mempunyai suatu perkembangan kepribadian sosial dan menyadari akan hidupnya, walaupun belum secara mendalam. Melalui pendidikan jasmani kepada anak-anak akan dapat diberikan bimbingan terhadap pergaulan hidup, yang sesuai dengan norma-norma dan ketentuan-ketentuan yang sesuai dengan unsur-unsur sosial, hingga akan membantu kehidupan anak yang lebih aktif.

Peranan pendidikan jasmani di dalam usahanya terhadap pembentukan sosial anak-anak, contohnya sebagai berikut:

- a) Menanamkan pembinaan terhadap pengakuan dan penerimaan akan norma-norma dan peraturan yang berlaku di masyarakat.
- b) Menanamkan kebiasaan untuk selalu berperan aktif dalam suatu kelompok, agar dapat bekerja sama, dapat menerima pimpinan dan memberikan pimpinan.

- c) Membina dan memupuk ke arah perkembangan perasaan sosial dan menghargai orang lain.
- d) Menanamkan dan memupuk untuk selalu belajar bertanggung jawab, dan mau memberikan bantuan dan pertolongan, serta memberikan perlindungan dan mau berkorban.
- e) Menanamkan kebiasaan untuk selalu mau belajar secara aktif dalam sesuatu bentuk kegiatan, baik dalam belajar, bekerja maupun dalam mengisi waktu-waktu luang.

4. Keseimbangan Mental

Kehidupan di zaman modern seperti sekarang ini, banyak tuntutan yang serba kompleks hingga akan menimbulkan ketegangan-ketegangan dan konflik-konflik batin yang serba tidak menentu. Usaha preventif perlu dilakukan yaitu dengan cara menumbuhkan keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri di dalam menentukan langkah-langkah kehidupan. Dengan demikian maka kita tidak akan tergoyahkan oleh hal-hal yang dapat mengganggu keseimbangan mental. Selain dari itu untuk menjaga keseimbangan mental dapat diusahakan dengan mengadakan penyesuaian diri dengan keadaan lingkungan, dan dengan mengadakan latihan-latihan mental melalui olahraga yang dapat diperoleh melalui pendidikan olahraga secara terarah.

Salah satu usaha untuk menciptakan suatu lingkungan mental yang sehat dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani yang pembinaannya dimulai sejak Sekolah Dasar. Salah satu peranan pendidikan jasmani di sekolah adalah belajar mengendalikan luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu yang singkat atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis yang sering juga dikatakan dengan pembinaan kestabilan emosi. Program kegiatan pendidikan jasmani yang baik dan terarah, dapat dijadikan sebagai sarana pemupukan kestabilan emosi dan keseimbangan mental.

Hubungan antara para pendidik Penjasorkes pada umumnya sangat erat berhubungan dengan peserta didiknya, dalam suasana pergaulan yang akrab baik di lapangan permainan, atletik, senam, kolam renang maupun di tempat-

tempat latihan yang lainnya. Dalam hal ini tentu pendidik pendidikan jasmani akan lebih mudah untuk mengamati tingkah laku anak-anaknya secara wajar. Suasana yang bebas penuh keakraban tetapi dipimpin, maka anak-anak akan segera dapat terlihat segala kekurangan dan kelemahan dari masing-masing anak tersebut. Dengan demikian akan lebih memudahkan bagi guru pendidikan jasmani untuk mengadakan bimbingan dan pengarahan kepada anak-anak, dalam usaha memupuk kepribadiannya secara lebih efektif dan efisien.

Melalui pendidikan jasmani pemupukan kestabilan emosi anak dapat lebih efektif. Anak-anak akan memperoleh pengalaman secara langsung dalam dunia nyata, karena mereka langsung praktik melakukan kegiatan di lapangan dalam suasana yang penuh rangsangan terhadap timbulnya emosi yang harus dapat di kendalikan. Di sini anak-anak telah memperoleh bekal yang cukup kuat, yaitu agar mereka dapat berpikir secara lebih jernih dan terarah, menyesuaikan diri terhadap situasi, selalu mau belajar, dan mau menerima keadaan yang seharusnya. Dengan demikian anak-anak akan menjadi manusia dewasa yang memperoleh tempaan terhadap keyakinan dalam rangka pemantapan diri, sehingga tidak akan mudah tergoyahkan atau terpancing oleh rangsangan-rangsangan yang dapat mempengaruhi kestabilan emosinya, atau dengan kata lain anak-anak telah memiliki keseimbangan mental yang cukup kuat.

5. Kecepatan Proses Berpikir

Proses Penjasorkes menuntut peserta didik untuk sensitif terhadap situasi yang dihadapinya. Mereka harus memiliki daya pengindraan dan kecepatan di dalam proses berpikirnya, serta harus dapat dengan segera mengambil suatu keputusan yang harus dilakukan dengan cepat dan tepat, yaitu agar segera dapat bertindak dalam melakukan kegiatannya sehingga tidak tertinggal oleh lawan-lawan bermainnya. Misalnya dalam sebuah permainan bulu tangkis. Seorang pemain melakukan pukulan yang keras dan menukik (*smash*) diarahkan kelapangan lawan, kalau dilihat dari proses pukulannya saja sangat sederhana sekali, yaitu meloncat, mengayunkan raket, dan memukul bola

keras yang di arahkan ke lapangan lawan. Hal semacam ini adalah hanya masalah teknik saja, tetapi jika di hubungkan dengan keberhasilan dari tindakannya melakukan pukulan tersebut, maka bukanlah hanya teknik saja yang menentukan keberhasilannya tetapi juga pelakunya yaitu manusia secara keseluruhan. Karena di dalam melakukan pukulan tadi, selain teknik pukulan, juga melibatkan daya kecepatan, penglihatan, proses berpikir dalam mengambil keputusan ke mana bola harus di pukul dengan cepat dan tepat, serta fungsi kejiwaannya pun turut memegang peranan dalam hal ini.

Sehingga dapat di katakan bahwa dalam melakukan contoh aktivitas pukulan tersebut, bukan hanya jasmani saja yang bekerja tetapi manusia secara keseluruhan termasuk kecepatan proses berpikir juga berperan. Akan tetapi bagi anak-anak yang baru belajar memukul, mungkin masih terikat oleh penguasaan tekniknya saja di mana kegiatannya hanya jasmani saja. Namun dengan latihan terus-menerus, maka lama-kelamaan akan merasakan bahwa hanya dengan mengandalkan teknik saja tiada akan cukup menjamin keberhasilannya dalam memukul tersebut. Oleh karena itu, dengan melalui pengajaran pendidikan jasmani anak-anak dilatih untuk dapat bertindak dengan cepat dan tepat, serta akan dapat ditingkatkan dalam kecepatan proses berpikirnya.

6. Pembentukan Kepribadian

Pelajaran Penjasorkes, hendaknya dapat dimanfaatkan oleh anak-anak sebaik-baiknya dengan dibimbing dan dikembangkan, serta diarahkan kepada hal-hal yang positif agar bermanfaat bagi kelangsungan hidupnya. Proses pembelajaran pendidikan jasmani di dalamnya harus dapat memfasilitasi anak untuk mengembangkan nilai-nilai dalam kehidupannya sehari-hari, sebagai sarana untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan kedisiplinan, nilai dan sikap positif, serta membiasakan hidup sehat. Dalam hal ini anak-anak harus memiliki kepribadian yang tinggi, sebagai suatu modal dan kemudi dalam usaha untuk mengadakan penyesuaian yang cepat dan tepat.

I. Cara Mudah Agar Tetap Sehat

Cara untuk mendapatkan agar tubuh tetap sehat sebenarnya tidak terlalu sulit dan mahal untuk dilakukan. Banyak orang menganggap bahwa untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar haruslah mengikuti aturan dengan melakukan olahraga dan mengonsumsi makanan yang sehat. Apakah ini benar? Tentu saja iya. Namun tak sedikit dari mereka justru lebih memilih aktivitas olahraga secara berlebihan. Olahraga secara berlebihan tentu tidak baik untuk kondisi badan Anda. Berikut ini cara lain untuk menjaga kesehatan dengan beberapa tips:

1. Minum air yang cukup minimal 8 gelas/hari.
2. Hindari duduk terlalu lama karena bisa membuat badan Anda menjadi lebih lelah.
3. Perbanyak konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan agar energi Anda tercukupi.
4. Hibur diri supaya terhindar dari stres.
5. Hindari merokok dan minuman beralkohol.

Menurut penelitian ada dua poin penting agar tubuh tetap sehat dan fit yakni mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan dan menghindari duduk yang terlalu lama pada satu tempat contohnya pada saat di tempat kerja yang mengharuskan Anda untuk duduk terlalu lama di tempat itu.

Tahukah Anda bahwa salah satu pemicu yang menyebabkan munculnya penyakit mematikan seperti kanker dan jantung malah diakibatkan dari kebiasaan duduk Anda yang terlalu lama. Untuk mengimbangi hal tersebut, para ahli menyarankan agar selalu mengonsumsi makanan sehat secara alami, sayur-sayuran hijau dan buah-buahan misalnya. Dua makanan alami ini adalah pilihan terbaik karena Anda bisa melakukan suatu pekerjaan sambil mengonsumsi buah-buahan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

Hubungannya dengan minum air putih tentu sangat berpengaruh bagi tubuh Anda yakni untuk membersihkan dan memberi nutrisi yang baik

terutama pada sistem pencernaan, dengan begitu makana dapat terserap dengan baik.

Dan jangan lupa hindari untuk tidak merokok dan minum-minuman yang berakohol karena hal ini sangat tidak baik kesehatan tubuh Anda. Selain dapat menyebabkan kanker dan jantung juga bisa menyebabkan penyakit lain. Yang membuat hari tua Anda semakin tidak sehat nantinya.

Untuk memaksimalkan itu hiburilah diri sesekali dengan hal-hal yang membuat Anda menjadi senang dan ringan. Ini tentu saja sangat membantu otak Anda menjadi lebih *fresh* sehingga membantu penyempurnaan aktivitas sehat yang Anda lakukan, perlu diketahui bahwa segala sesuatu pada tubuh diperintah oleh otak, ketika otak kelelahan maka akan timbul stres sehingga sangat mudah penyakit lain timbul dan masuk merusak tubuh.

Olahraga adalah pilihan terakhir bagi seseorang untuk mendapatkan kesehatan, namun apakah Anda memiliki waktu untuk berolahraga? Hal yang paling penting adalah menjaga kebiasaan sehat yang sudah dijelaskan diatas. Langkah ini cukup mudah untuk dilakukan dan dari alangan serta usia apapun.

Kebiasaan ini juga sudah diterapkan dari berbagai negara-negara manju dimana tingkat kesehatan pekerja khususnya kantor yang cenderung menurut sebagai akibat tingkat stres yang berlebihan akibat dari tuntutan kerja. Yang membuat jadwal olahraga semakit sedikit bagi mereka untuk berolahraga sehinga cara seperti ini adalah cara yang sangat membatu kesehatan tubuh agar tetap sehat.

J. Olahraga Kesehatan

Kesehatan atau derajat kebugaran jasmani yang tinggi tidak dapat serta merta didapatkan dengan mudah. Harus ada kesadaran diri dan tekak yang kuat untuk melatih fungsi-fungsi organ tubuh kita agar dapat bekerja dalam intensitas lebih tinggi. Banyak aktivitas fisik yang dapat kita lakukan untuk melatih fungsi organ kita, salah satunya adalah dengan aktivitas Olahraga. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Giriwijoyo, dkk (2013:34)

memelihara dan meningkatkan kesehatan dapat dilakukan dengan cara terpenting, termurah dan fungsional (fisiologis) adalah melalui olahraga. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan gerak, yang berarti meningkatkan kualitas hidup. Dalam Undang-Undang RI nomor 3 tahun 2005 disebutkan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Selanjutnya olahraga dapat dikelompokkan menjadi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional, dan olahraga penyandang cacat.

Olahraga kesehatan adalah olahraga ringan yang dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan. Menurut Giriwijoyo dan Komariyah (2013:27) Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat statis tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam perikehidupan sehari-hari (sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan atau mengatasi keadaan gawat darurat. Konsep olahraga kesehatan adalah; padat gerak, bebas stress, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, masal, mudah, murah, meriah dan fisiologis (bermanfaat dan aman).

Padat gerak, tidak ada waktu terbuang dengan sia-sia. Masal, dilakukan oleh banyak orang, sebagai ajang interaksi saling menghargai, saling mengasihi dan saling mengingatkan. Mudah, gerakan tidak sulit, dapat dilakukan oleh semua orang tanpa harus menggunakan teknik tinggi. Meriah, bebas dari stres. Fisiologis, intensitas dalam batas sesuai kemampuan masing-masing. Menurut Cooper (1994), intensitas olahraga kesehatan yang cukup yaitu apabila denyut nadi latihan mencapai 65-80% dari denyut nadi maksimal sesuai usia ($DNM = 220 - \text{usia dalam tahun}$). Bentuk olahraga yang memenuhi kriteria olahraga kesehatan menurut Giriwijoyo (2007) adalah, Senam aerobik, Pencak silat (kembang), karate (kata), jalan cepat dan jogging,

yang terbaik adalah senam aerobik, karena dapat menjangkau semua sendi dan otot-otot tubuh.

Apabila kita melakukan olahraga atau latihan untuk meningkatkan derajat kesehatan atau kebugaran kita, tentunya ada beberapa prinsip yang harus dipenuhi agar olahraga tersebut benar-benar menghasilkan manfaat. Prinsip latihan tersebut adalah FITT, yaitu *Frequency* atau frekuensi, *Intensity* atau intensitas, *Type* atau jenis, dan *Time* atau waktu (Waehner, 2014). Dalam *Sport Fitness Advisor* dijelaskan bahwa keempat prinsip pelatihan kebugaran berlaku untuk individu berolahraga di tingkat rendah hingga menengah pelatihan dan dapat digunakan untuk menetapkan pedoman untuk kedua kardiorespirasi dan pelatihan ketahanan.

Frekuensi adalah keseimbangan antara kegiatan latihan dengan waktu tubuh untuk kembali normal atau kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap aktifitas fisik. Yaitu adalah minimal aktifitas fisik dilakukan tiga sampai empat kali dalam satu minggu dengan masing-masing jeda satu hari. Prinsip yang kedua adalah intensitas, yaitu beban latihan setiap kali berlatih. Seperti prinsip yang pertama intinya adalah mengatur beban latihan untuk memberikan waktu tubuh untuk beradaptasi dan memperbaikinya jika ada kerusakan atau kesalahan. Beban bukan berarti hanya massa/berat suatu benda yang kita gunakan untuk berlatih, tapi beban disini lebih ditekankan pada beban kerja jantung selama aktivitas yang dilakukan tubuh. Cara yang dapat digunakan untuk menentukan beban latihan masing-masing individu adalah dengan menghitung denyut nadi. Seperti yang dijelaskan sebelumnya untuk olahraga kesehatan intensitasnya adalah 50-80% dari denyut nadi maksimal. Komponen ketiga adalah jenis, yaitu menentukan apa jenis latihan yang harus Anda pilih untuk mencapai tujuan pelatihan yang sesuai. Jenis latihan yang tepat untuk kesehatan atau meningkatkan sistem kardiovaskular adalah latihan yang bersifat ringan, lama, terus menerus dan memanfaatkan kelompok otot besar. Contohnya termasuk berlari, berjalan, berenang, menari, bersepeda, kelas aerobik, latihan sirkuit, bersepeda dll. Prinsip yang terakhir adalah waktu, yaitu berapa lama anda harus melakukan aktivitas gerak.

Seseorang dengan tingkat kebugaran yang lebih rendah harus bertujuan untuk menjaga denyut jantung mereka dalam zona denyut jantung target minimal 20-30 menit kemudian terus meningkat sampai 45-60 menit agar tingkat kebugaran meningkat.

BAB 3

PENGEMBANGAN MOTORIK PADA ANAK

A. Apa Itu Perkembangan Motorik Anak ?

Motorik sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi motorik ruang lingkupnya lebih luas daripada psikomotorik. Meskipun secara umum sinonim digunakan dengan istilah motorik, sebenarnya psikomotor mengacu pada gerakan-gerakan yang dinamakan alih getaran elektronik dari pusat otot besar.

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. Jadi, perkembangan meliputi semua aspek dari perilaku manusia, dan sebagai hasil hanya dapat dipisahkan ke dalam periode usia. Dukungan pertumbuhan terhadap perkembangan sepanjang hidup merupakan sesuatu yang berarti. Oleh karena itu perlunya mempelajari motorik selama masa anak.

1. Pengertian Perkembangan Motorik

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

2. Prinsip Perkembangan Motorik

Prinsip perkembangan motorik adalah adanya suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya. Perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh gizi, status kesehatan, dan perlakuan motorik yang sesuai dengan masa perkembangannya.

Nilai-nilai yang didapat dari perkembangan motorik pada anak antara lain mendapatkan: pengalaman yang berarti, hak dan kesempatan beraktivitas, keseimbangan jiwa dan raga, serta mampu berperan menjadi dirinya sendiri.

Tujuan dan fungsi perkembangan motorik adalah penguasaan keterampilan yang tergambar dalam kemampuan menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dari seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas motorik tinggi, berarti motorik yang dilakukannya efektif dan efisien.

B. Tujuan Pengembangan Motorik Anak

Pada dasarnya tujuan dari pengembangan motorik pada anak, yaitu pengembangan pada motorik kasar dan halus.

a. Tujuan Pengembangan Motorik Kasar

- Mampu meningkatkan keterampilan gerak.
- Mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.
- Mampu menanamkan sikap percaya diri.
- Mampu bekerjasama.
- Mampu berperilaku disiplin, jujur, dan sportif.

b. Tujuan Pengembangan Motorik Halus

- Mampu memfungsikan otot-otot kecil seperti gerakan jari tangan.
- Mampu mengkoordinasikan kecepatan tangan dengan mata.
- Mampu mengendalikan emosi.

C. Fungsi Perkembangan Motorik Anak

Setelah Anda mengetahui tujuan dari pengembangan motorik maka Anda harus mengetahui fungsi dari pengembangannya.

1. Fungsi Pengembangan Motorik

- Sebagai alat pemacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan kesehatan untuk anak.

- Sebagai alat untuk membentuk, membangun serta, memperkuat tubuh anak.
- Untuk melatih keterampilan dan ketangkasan gerak juga daya pikir anak.
- Sebagai alat untuk meningkatkan perkembangan emosional.
- Sebagai alat untuk meningkatkan perkembangan sosial.
- Sebagai alat untuk menumbuhkan perasaan senang dan memahami manfaat kesehatan pribadi.

2. Fungsi Pengembangan Motorik Halus

- Sebagai alat untuk mengembangkan keterampilan gerak kedua tangan.
- Sebagai alat untuk melatih penguasaan emosi.

D. Aspek Perkembangan Motorik Anak

Aspek perkembangan motorik anak mencakup tiga hal, yaitu: (1) perkembangan anatomis, (2) perkembangan fisiologis, dan (3) perkembangan perilaku motorik.

Perkembangan anatomis ditunjukkan dengan adanya perubahan kuantitas pada struktur tulang-belulang, proporsi tinggi kepala dan badan secara keseluruhan. Perkembangan motorik pada anak diperlihatkan dengan bertambahnya jumlah tulang-belulang yang berpengaruh pada semakin meningkatnya proporsi tinggi kepala dan berat badan pada anak tersebut. Seiring dengan bertambahnya umur anak proporsi itu pun akan mengalami perubahan yang tidak sama dibandingkan dengan usia sebelumnya.

Perkembangan fisiologis ditandai dengan adanya perubahan secara kuantitatif, kualitatif, dan fungsional dari sistem kerja hayati seperti kontraksi otot, peredaran darah dan pernafasan, persyarafan, produksi kelenjar, dan pencernaan. Pada anak otot berfungsi sebagai pengontrol motorik dan denyut jantung frekuensinya sekitar 140 denyut per menit. Seiring dengan bertambahnya usia anak, maka fungsi organ tubuh anak berubah menjadi lebih mantap.

Perilaku motorik memerlukan adanya koordinasi fungsional antara persyarafan dan otot serta fungsi kognitif, afektif, dan konatif. Dua macam perilaku motorik utama yang bersifat umum harus dikuasai oleh setiap anak, yaitu: (a) berjalan dan memegang benda merupakan jenis keterampilan motorik dasar serta (b) bermain dan bekerja merupakan keterampilan motorik penunjang.

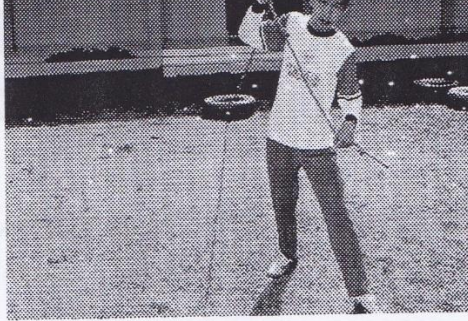
E. Sasaran Perkembangan Motorik Anak

1. Pengayaan Motorik

Secara alamiah jenis gerak ini sudah harus dimiliki oleh setiap anak karena sangat berguna bagi perkembangan dan pertumbuhan anak.

Motorik kasar adalah kemampuan anak beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besarnya. Kemampuan menggunakan otot-otot besar ini bagi anak tergolong pada kemampuan gerak dasar. Kemampuan ini biasa anak lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: lokomotor, nonlokomotor, dan manipulative.

- a. Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (*gallop*).
- b. Kemampuan nonlokomotor dilakukan ditempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nonlokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan, dan lain- lain.
- c. Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi obyek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting



Gambar 7.6

Menarik ban teknik belakang dengan kaki diam

7. Melompati Lubang Ban Dengan Satu Kaki Secara Perorangan

Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot tungkai, otot-otot kaki bagian depan, dan otot-otot kaki bagian belakang

Alat dan bahan:

10 buah ban mobil ukuran 15-17 inci tanpa di isi beban yang diberi cat warna-warni sebagai daya tarik untuk meningkatkan minat siswa untuk melakukan latihan

226

2. Keseimbangan adalah suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan dengan menjaga pusat berat badan.
3. Ruang adalah kemampuan memahami eksternal sekitar anak dan mengfungsikan motorik melalui ruang tersebut seperti lingkaran, segi tiga, segi empat, dan sebagainya.
4. Tubuh artinya kemampuan untuk mengetahui dan memahami nama dan fungsi macam-macam bagian tubuh yang melekat pada anak seperti kaki, tangan, mata, telinga, dan sebagainya.
5. Waktu artinya kemampuan menduga waktu kedatangan didasarkan pada ciri-ciri kecepatan jalannya bola, berat dan jarak bola. Dengan kata lain kemampuan individu mengantisipasi sesuatu benda yang datang kepadanya.

6. Arah artinya kemampuan memahami dan menerapkan konsep arah seperti atas, bawah, depan, belakang, dan sebagainya.

G. Ciri-Ciri Perkembangan Motorik Anak

1. Ciri- Ciri Perkembangan Motorik Anak Umur 0 – 1 Tahun

- a. Bermain-main dengan tangan.
- b. Mengamati mainan yang ada dalam genggamannya.
- c. Mencoba meraih suatu barang.
- d. Melempar dan mengambil barang yang dilemparkan sambil mengamati yang terjadi.
- e. Menahan barang yang dipegangnya.
- f. Memegang benda kecil dengan telunjuk dan ibu jari.
- g. Menunjuk titik tertentu misalnya mata boneka.
- h. Membuka lembaran buku/majalah.
- i. Mengangkat kaki dan memainkan jari tangan di depan mata.
- j. Mengangkat kepala ketika di tengkurapkan.
- k. Duduk dengan bantuan dan kepala tegak.
- l. Mengangkat dada saat tengkurap dengan bertumpu pada tangan.
- m. Mencoba merangkak.
- n. Duduk tanpa di tolong.
- o. Mencoba berdiri sendiri dengan berpegangan.
- p. Berjalan jika dipegangi/ berpegangan.

2. Ciri- Ciri Perkembangan Motorik Anak Umur > 1 – 2 Tahun

- a. Meletakkan gelas di atas gelas.
- b. Mencoret- coret.
- c. Menyusun balok dua sampai tiga balok.
- d. Mencoba makan sendiri dengan sendok atau membuka buku.
- e. Senang mendengarkan musik dan mengikuti irama.
- f. Latihan berjalan tanpa di pegang.
- g. Berjalan mantap.
- h. Berjalan mundur satu sampai tiga langkah.

- i. Berlari tanpa jatuh.
 - j. Naik turun tangga dengan berpegangan.
 - k. Memanjat kursi orang dewasa, merangkak naik tangga.
 - l. Mulai meloncat dan melompat walau sederhana.
3. Ciri- Ciri Perkembangan Motorik Anak Umur > 2 – 3 Tahun
- a. *Meronce*/ merangkai manik- manik.
 - b. Mengaduk air di gelas dengan sendok.
 - c. Membuka tutup botol yang berulir (membuka dengan memutar tutup botol)
 - d. Mengambar garis lurus.
 - e. Menyusun balok tiga hingga lima balok.
 - f. Berjalan mantap.
 - g. Berjalan mundur.
 - h. Naik turun tangga.
 - i. Memanjat.
 - j. Melompat dengan dua kaki sekaligus.
 - k. Belajar meniti.
4. Ciri- Ciri Perkembangan Motorik Anak Umur > 3 – 4 Tahun
- a. Meremas kertas.
 - b. Memakai dan membuka pakaian dan sepatu sendiri.
 - c. Menggambar garis lingkaran dan garis silang (garis tegak atau datar).
 - d. Menyusun menara empat sampai tujuh balok.
 - e. Mengekspresikan gerakan tari dengan irama sederhana.
 - f. Melempar bola.
 - g. Berjalan dengan baik (keseimbangan tubuh makin baik).
 - h. Berlari dengan baik (keseimbangan tubuh makin baik).
 - i. Berlari di tempat.
 - j. Naik turun tangga tanpa berpegangan.
 - k. Melompat dengan satu kaki bergantian.
 - l. Merayap dan merangkak lurus ke depan.

- m. Senam mengikuti contoh.
- 5. Ciri- Ciri Perkembangan Motorik Anak Umur > 4 – 5 Tahun
 - a. Menempel.
 - b. Mengerjakan puzzle (menyusun potongan- potongan gambar).
 - c. Menjahit sederhana.
 - d. Makin terampil menggunakan jari tangan (mewarnai dengan rapi).
 - e. Mengisi pola sederhana (dengan sobekan kertas, stempel, dll)
 - f. Mengancingkan kancing baju.
 - g. Menggambar dengan gerakan naik turun bersambung (seperti gunung atau bukit).
 - h. Menarik garis lurus, lengkung, miring.
 - i. Mengekspresikan gerakan dengan irama bervariasi.
 - j. Melempar dan menangkap bola.
 - k. Melipat kertas.
 - l. Berjalan di atas papan titian (keseimbangan tubuh).
 - m. Berjalan dengan berbagai variasi (maju mundur, ke samping, di atas satu garis).
 - n. Memanjat dan bergelantungan (berayun).
 - o. Melompati parit atau guling.
 - p. Senam dengan gerakan tangan.

H. Unsur- Unsur Keterampilan Motorik Bagi Anak

Persediaan ruang gerak pada anak-anak sangat luas selama usia 2 tahun. Sekarang ini tidak lagi mengandalkan gerak dasar untuk bergerak, menjelajah, dan memanipulasi lingkungannya. Anak mulai mengembangkan dan menggunakan dasar keahlian motorik diantaranya; jalan, lari, lompat, dan lempar. Selain itu, beberapa keahlian digabungkan, berlari cepat, meluncur, dan melompat. Dasar keahlian motorik ini dianggap sebagai pondasi pengembangan motorik di masa anak- anak.

Pada akhirnya masa usia 1 tahun atau awal usia 2 tahun, anak-anak mampu berjalan tanpa adanya bantuan dan kemudian bisa berlari setelah

anak mampu mendorong keinginannya. Anak juga mampu melakukan beberapa cara melompat dan meloncat. Bila pola-pola kombinasi akan kelihatan. Pola-pola kombinasi ini diantaranya berlari cepat, meluncur dan melompat.

1. Berjalan

Pada awalnya berjalan atau gerak 2 kaki lurus adalah saat-saat yang menyenangkan bagi kedua orang tuanya. Kenyataannya, si bayi harus mengandalkan pola gerak sebelum berjalan seperti merangkak, dan bergerak dengan tangan sambil menahan. Ke semua aktivitas motorik itu memerlukan penggunaan tangan untuk menampilkan gerakan. Jadi, ketika si anak sedang bergerak, kedua tangannya tidak bebas meraba lingkungannya. Perbedaannya, sesaat setelah si bayi mampu berjalan sendiri, tangannya tidak lagi terikat dalam menampilkan gerakan tapi bebas bergerak keseluruhan lingkungannya.

Bentuk gerakan ini ditandai dengan kemauan bergerak dari peranan kaki dan hubungan yang terus menerus dengan permukaan. Langkah merupakan jarak yang dilapisi oleh dua pijakan tumit kaki secara bersamaan dari dua bagian kaki yang berbeda; bagian ayunan, dan bagian penyangga. Bagian ayunan mulai ketika kaki atau jari kaki dari salah satu tungkai mengangkat terhadap permukaan dan berakhir ketika tumit atau kaki tungkai yang sama berhubungan kembali dengan tanah. Menurut Isaacs dan Payne (1995) bahwa berjalan merupakan aksi gerak otomatis yang ditampilkan orang dewasa, tidak sama dengan berjalan bayi.

Saat berjalan memerlukan sikap sudut kaki yang seimbang. Sudut kaki itu merupakan jumlah jari kaki saat membuka dan menutup. Pada umumnya, derajat jari kaki membuka meningkat selama usia 4 tahun dan kemudian stabil selama usia remaja. Jari kaki yang membuka jarang, dianggap gaya berjalan ini berpola tidak normal (abnormal). Para peneliti menemukan kurang lebih 4,6% anak dari usia 1-14 tahun menunjukkan gaya berjalan dengan jari kaki membuka (tidak normal).

2. Jalan Cepat

Jalan cepat sangat ditentukan oleh panjangnya langkah dan cepatnya gerakan saat melangkah. Pada anak bayi frekuensi langkah kaki sebanyak 180-200 langkah per menit, sedangkan pada orang dewasa rata-rata 140 langkah per menit (Isaacs dan Payne, 1995). Frekuensi langkah ini akan meningkat selama masa kanak-kanak. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa perubahan gaya berjalan terjadi pada usia 3 tahun. Kenyataannya para peneliti menemukan perbedaan kecil antara pola langkah anak 2 dan 3 tahun, kecuali mengecilkan langkah dan meninggikan frekuensi langkah bagi anak-anak yang lebih muda lagi. Sebagai tambahan, anak rata-rata usia 3 tahun memperlihatkan karakteristik orang dewasa.

3. Berlari

Berlari merupakan perluasan dari berjalan. Bentuk gerak lari berada pada fase di udara (terbang). Fase terbang ini adalah kebanyakan persiapan meningkatkan kekuatan tungkai bagian bawah untuk mendorong dirinya ke udara dan mengatasi kembali ketika kaki menginjak ke permukaan tanah. Selain itu juga perlu meningkatkan koordinasi motorik untuk mengendalikan kecepatan perpindahan tungkai.

Rata-rata kebanyakan anak menampilkan sikap berlari sejak 6 sampai 12 bulan setelah belajar berjalan. Dengan kata lain, anak yang sedang berada pada usia antara bulan ke-18 dan ke-24 dalam hidupnya. Setelah anak-anak mencapai peningkatan kekuatan tungkai bawah, peningkatan keseimbangan dan akhirnya mampu mengendalikan motorik. Pola berlari anak-anak pada umur 2 tahun tersebut kelihatannya seperti orang dewasa.

4. Perkembangan Gerak Lari

Para peneliti telah berhipotesis mengenai rangkaian perkembangan motorik dasar lari. Robertson dan Halverson yang dikutip Isaacs dan Payne (1995) telah menganalisis beberapa pendekatan mengenai perubahan yang diharapkan pada masing-masing anggota tubuh. Ilustrasi pendekatan ini disebut dengan konfigurasi motorik total tubuh.

Mengembangkan penampilan daya dorong saat berlari, beberapa peneliti telah mempelajari ilmu gerak (motorik) untuk pola perkembangan motorik lari dari umur 1,5 tahun hingga 10 tahun. Apabila dilihat dari tahapan perkembangan motorik, motorik perubahan yang terjadi saat anak berusia 1,5 s/d 2 tahun, 2 s/d 3,5 tahun, 3,5 s/d 6 tahun, 6 s/d 10 tahun. Perkembangannya demikian jelas, sehingga apabila ada anak pada usia tersebut belum mampu melakukan motorik seperti itu, maka anak tersebut dalam keadaan tidak normal dan perlu mendapatkan perhatian dan perlakuan yang dapat meningkatkan keterampilan motoriknya.

5. Perkembangan Gerak Lompat

Lompat adalah gerakan dasar yang terjadi ketika tubuh diangkat ke udara karena tekanan yang berasal dari satu atau kedua tungkai dan tubuh mendarat menggunakan satu atau dua kaki. Motorik lompat dapat dibagi menjadi beberapa cara, misalnya *hopping* adalah bentuk dari melompat karena adanya daya dorong yang berasal dari satu tungkai dan mendarat dari kaki tungkai yang sama. Tapi seandainya pendaratan di akibatkan tidak ada dorongan tungkai, motorik ini di sebut *leaping*.

Pola melompat dengan 2 kaki yang diterima sebagian besar yaitu lompat ke atas motorik bawah atau melompat tinggi dengan cara berdiri. Dalam lompat ke atas (motorik) tubuh di dorong ke atas dan keluar. Pola melompat dengan 2 kaki memiliki fase yang sama, yaitu; (1) tahap persiapan, (2) tahap lepas landas, dan (3) tahap pendaratan.

Tahap persiapan, gerakan persiapan diperlukan untuk mempersiapkan tubuh untuk bergerak; contoh gerakan yang membungkuk atau melenturkan pinggul, lutut dan pergelangan kaki dan ayunan motorik belakang dari lengan.

Tahap lepas landas, sudut lepas landas juga sangat penting. Sudut yang paling efektif adalah 45°. Sebagai pengalaman pelompat yang baik menggunakan sudut lepas landas lebih kecil daripada yang digunakan pelompat yang buruk.

Tahap pendaratan, pada saat akan mendarat pada kaki yang kaku ini akan membuat pendaratan terasa tegang dan kaku. Perbedaan pelompat yang belum berpengalaman perlahan-lahan melenturkan pinggang, lutut dan pergelangan kaki secara berangsur-angsur untuk menahan tekanan lompatan.

Tahapan gerak lompat ini mejadi standar dalam menentukan gerak itu benar atau tidak. Terkait dengan perkembangan gerak lompat ini akan nampak perbedaan secara jelas apabila dilihat dari rangkaian motorik pada anak mulai umur 20 bulan hingga 10 tahun.

6. Perkembangan Gerak Lempar

Gerak lempar merupakan gerak yang paling kompleks diantara gerakan yang sudah di jelaskan di atas. Ada beberapa pola gerak lempar, yaitu; lempar dari samping, dari bawah lengan, dari atas kepala dan juga lempar dengan menggunakan dua tangan dan satu tangan. Jadi, gerak lempar ini memiliki tingkat kompleksitas yang tinggi.

I. Konsep Keterampilan Motorik

Keterampilan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Semua kegiatan manusia bergantung pada aspek motoriknya dalam melaksanakan aktivitasnya mulai dari berjalan, berlari, makan, bernafas. Dimiyati dan Mujiono (2009:12) mengungkapkan bahwa keterampilan motorik yang dimaksud adalah keterampilan dalam melakukan gerakan-gerakan fisik yang memerlukan koordinasi antara otot dan syaraf untuk menghasilkan gerakan-gerakan yang terotomatisasi. Gallahue (2006:13) menyatakan bahwa motorik adalah faktor dasar yang mempengaruhi gerakan. Hal ini dikarenakan tanpa adanya motorik maka tidak akan ada gerakan dan tidak ada aktivitas bila tidak ada gerakan. Pendapat lain menurut Lutan (1988: 95) keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respons kedalam suatu gerak yang terkoordinasi, terorganisasi, dan terpadu. Ketika seseorang melakukan

sebuah keterampilan motorik berupa tindakan maka bagian tubuh tersebut mendapat kontrol gerakan yang alami dan sukarela dari bagian tubuh yang meliputi tindakan tadi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik adalah suatu tindakan yang berupa serangkaian gerakan-gerakan hasil koordinasi dan kontrol dari bagian-bagian tubuh seperti syaraf dan otot yang mengakibatkan gerakan atau tindakan tersebut.

J. Jenis Keterampilan Motorik

Hurlock (1978:150) membagi Keterampilan motorik menjadi keterampilan dua jenis yaitu, motorik kasar dan keterampilan motorik halus. Keterampilan motorik kasar merupakan keterampilan yang meliputi aktivitas otot yang besar, seperti gerakan lompat, berjalan, berlari, melompat, berenang, dsb. Jadi keterampilan motorik kasar lebih kepada kegiatan yang melibatkan kontrol tubuh dan koordinasi yang baik dan aktivitas yang bersifat bergerak seperti berjalan dan berlari.

Sedangkan Keterampilan motorik halus melibatkan gerakan yang diatur secara halus yang melibatkan otot yang lebih kecil, seperti menggenggam, melempar, menangkap, menulis, dan menggunakan alat lainnya yang memerlukan keterampilan tangan menunjukkan keterampilan motorik halus. Keterampilan motorik halus melibatkan sekelompok otot-otot kecil, seperti jari-jari, tangan, lengan, dan membutuhkan kecermatan dan koordinasi mata-tangan. Keterampilan ini lebih kepada keterampilan yang melibatkan keterampilan tangan seperti makan, menggambar, menulis, mengetik, dan menjahit.

K. Peran Perkembangan Motorik

Keterampilan motorik adalah gerakan jasmaniah dari seorang individu yang senantiasa berkembang. Hurlock (1978:150) mengemukakan bahwa perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat saraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Seandainya tidak ada gangguan lingkungan atau fisik atau hambatan mental

yang mengganggu perkembangan motorik, secara normal anak usia enam tahun akan siap menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah dan berperan serta dalam kegiatan bermain dengan teman sebaya. Perkembangan motorik anak turut menyumbang bagi penyesuaian sosial pribadi anak, seperti kesehatan yang baik, katarsis emosional, kemandirian, hiburan diri, sosialisasi, dan konsep diri;

1. Kesehatan yang baik yang sebagian besar bergantung pada latihan penting bagi perkembangan dan kebahagiaan anak. Apabila koordinasi motorik jelek sehingga kemampuan anak juga kurang dalam kelompok sebayanya, maka anak hanya memperoleh sedikit kepuasan dalam kegiatan fisik sehingga ia juga kurang termotivasi untuk mengambil bagian.
2. Katarsis emosional dapat dibentuk melalui latihan yang berat, anak dapat melampiaskan tenaga yang tertahan, ketegangan, kegelisahan dalam tubuhnya. Kemudian mereka dapat mengatur kondisinya baik secara fisik maupun psikologis.
3. Kemandirian, semakin banyak anak melakukan latihan sendiri maka akan menimbulkan kepuasan dalam dirinya sendiri.
4. Hiburan diri, pengendalian motorik memungkinkan anak berperan aktif dalam kegiatan yang akan menimbulkan kebahagiaan sendiri meskipun tanpa ada temannya.
5. Sosialisasi, perkembangan motorik yang baik akan turut menyumbang bagi penerimaan anak dan akan menyediakan kesempatan untuk mempelajari keterampilan sosial.
6. Konsep diri, perkembangan motorik menimbulkan rasa aman secara fisik, yang akan menimbulkan rasa aman juga terhadap psikologisnya yang pada akhirnya akan membentuk kepercayaan diri dan perilakunya.

L. Faktor yang Mempengaruhi Perkembang Motorik

Beberapa kondisi yang mempengaruhi laju perkembangan motorik (Hurlock, 1978:154), yaitu : (1) Sifat dasar genetik, termasuk bentuk tubuh

dan kecerdasan. (2) Kondisi janin sebelum kelahiran, semakin aktif janin semakin cepat berkembang motorik. (3) Kondisi pralahir yang menyenangkan dari ibu, termasuk kondisi gizi makanan sang ibu. (4) Kelahiran yang sukar, khususnya jika terjadi kerusakan pada otak. (5) IQ yang tinggi menunjukkan perkembangan motorik lebih cepat dibandingkan dengan kondisi IQ rendah. (6) Adanya rangsangan, dorongan dan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik. (7) Pengekangan atau perlindungan yang berlebihan akan memperlambat perkembangan motorik. (8) Karena rangsangan dan dorongan orang tua lebih banyak, anak pertama akan lebih cepat perkembangan motoriknya dibanding anak kedua dan berikutnya. (9) Kelahiran sebelum waktunya memperlambat perkembangan motorik. (10) Cacat fisik akan memperlambat perkembangan motorik, seperti kebutaan dll. (11) Perbedaan jenis kelamin, warna kulit dan sosial juga berperan dalam perkembangan motorik.

M. Fungsi Keterampilan Motorik

Keterampilan motorik selalu dibutuhkan dalam berbagai hal dalam kehidupan seseorang. Menurut Hurlock (1978:163) ada beberapa kategori fungsi keterampilan anak, yaitu; (1) Keterampilan untuk mencapai kemandirian untuk melakukan segala sesuatu bagi diri mereka sendiri (*self-help*). (2) Keterampilan diperlukan untuk menjadi anggota kelompok sosial yang diterima di dalam keluarga, sekolah, dan tetangga agar anak menjadi anggota yang kooperatif (*social-help*). (3) Keterampilan motorik diperlukan dalam keterampilan bermain untuk mendapat kepuasan dan hiburan bagi diri sendiri maupun teman sebaya. (4) Keterampilan motorik diperlukan dalam berbagai keterampilan sekolah seperti pada saat menjelang liburan sekolah (*classmeeting*) dilakukan perlombaan-perlombanaan seperti melukis, menulis, menggambar, menari, dan berolahraga. Semakin banyak kemampuan motorik yang dikuasai anak semakin tinggi juga prestasi yang akan diraih.

N. Gangguan pada Perkembangan Motorik

Setiap anak yang memiliki gangguan motorik menjadi sesuatu yang unik. Gangguan perilaku motoric dapat di klasifikasikan menurut tipe permasalahan motorik yang di hadapinya. Hal ini tidak untuk menunjukan bahwa semua anak yang terganggu motoriknya terlihat dari perilakunya, tetapi anak tersebut sering memperlihatkan satu jenis perilaku atau bahkan kombinasi dari berbagai perilaku. Tabel berikut ini akan mendeskripsikan karakter gangguan motoric pada anak.

Tabel 2.1 Karakteristik perilaku yang dipadukan dengan Gangguan Motorik

Klasifikasi	Deskripsi
Gerakan yang kaku	Secara umum ketidakmampuan untuk menampilkan koordinasi motorik yang efisien, keseimbangan, dan kelincahan. Perilaku ini sebagai hasil dari kurang mampunya syaraf mengidentifikasi sesuatu.
<i>Apraxia</i>	Ketidakmampuan merencanakan sebuah gerakan, menghasilkan gerakan yang tidak terkoordinasi.
Sifat otot yang tidak normal	Sifat otot yang berlebih atau kurang, menghasilkan ketidakmampuan untuk melakukan gerakan secara efisien.
<i>Athetosis</i>	Gerak motoric yang tak bertujuan, rintangan ini di wujudkan dengan banyaknya gerakan atau kurangnya gerakan.
<i>Dysmetria</i>	Ketidakmampuan mengontrol ruang, waktu, dan penghasil tenaga untuk bergerak.
<i>Dyssynergia</i>	Gangguan koordinasi motorik otot
<i>Dysrhythmia</i>	Kesulitan mengorganisasi waktu dan penampilan motorik yang berpola
<i>Perseveration</i>	Ketidakmampuan untuk menghentikan gerakan pada saat

	diinstruksikan untuk “ berhenti “.
<i>Dissociation</i>	Ketidakmampuan untuk menerima pola motoric keseluruhan setelah di pecah menjadi beberapa bagian.
<i>Inconsistency</i>	Penampilan yang tidak konsisten pada setiap kesempatan yang berbeda.
<i>Equilibrium deficits</i>	Ketidakmampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh dalam posisi diam atau bergerak.

O. Proses Pembelajaran Motorik

Membahas pengertian dan batasan pembelajaran motorik sudah seharusnya diawali dengan mendiskusikan pengertian pembelajaran secara umum, baru setelah itu membicarakan pengertian yang lebih spesifik, yaitu menyangkut pengertian pembelajaran motorik. Sedangkan motorik itu sendiri akan senantiasa mendapatkan penjelasan secara komprehensif, termasuk kemampuan motorik dalam hubungannya dengan keterampilan, olahraga, dan pendidikan jasmani dalam bagian- bagian berikutnya.

Pembelajaran pada hakikatnya selalu terintegrasi dengan kehidupan manusia, demikian juga binatang. Peristiwa pembelajaran yang dialami baik oleh manusia maupun binatang pada dasarnya merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Dalam arti kata bahwa tanpa pembelajaran baik manusia maupun binatang, maka kelangsungan hidupnya bisa terancam. Para ahli menyimpulkan bahwa, kemampuan belajar satu kali percobaan (*one trial learning*) pada binatang merupakan pelengkap dari instingnya agar binatang tersebut dapat mempertahankan kehidupannya. Demikian pula hal nya dengan manusia, maka mereka dituntut untuk senantiasa belajar dan belajar.

Bila kita telusuri secara lebih mendalam mengenai seluk beluk pembelajaran, tentu saja tidak semudah menyebutkannya. Usaha untuk memberikan pengertian dan batasan mengenai pembelajaran perlu dilakukan secara hati- hati, karena di dalam beberapa literatur yang mengupas tentang teori pembelajaran di jelaskan bahwa terdapat dua aliran yang secara tarik

menarik, yaitu pertama yang berorientasi pada perilaku, dan yang kedua yang berorientasi pada pengetahuan. Di samping itu, suatu pemaparan mengenai pembelajaran yang lengkap senantiasa harus dan selalu dilengkapi dengan penjelasan mengenai pembelajaran variabel-variabel yang ada di dalamnya.

Pembelajaran di definisikan sebagai perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku yang merupakan hasil dari pengalaman dan tidak bercirikan tanda-tanda yang disebabkan oleh pengaruh yang sifatnya sementara seperti yang disebabkan oleh sakit, kelelahan atau pengaruh obat-obatan. Ketika membaca definisi ini kita dapat menyimpulkan bahwa perilaku sebagai indikator perubahan yang diakibatkan oleh pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut di atas yang berbeda aliran, dapat kita rumuskan tiga hal pokok, yaitu (1) jangka atau durasi dari perubahan yang diakibatkan oleh pembelajaran berlangsung dalam waktu yang lama, (2) tempat terjadinya perubahan tersebut dalam ini dan struktur pengetahuan berada di dalam memori atau perilaku pembelajaran, dan (3) penyebab perubahan tersebut adalah faktor pengalaman pembelajaran.

Agus dan Amung (1998) memaparkan bahwa definisi pembelajaran tersebut di atas lebih menekankan pada perubahan-perubahan yang terjadi sebagai hasil dari suatu proses pembelajaran, yaitu berada di dalam pengetahuan dan perilaku individu. Tidak ada yang menjelaskan, manakah yang lebih dominan di antara kedua komponen tersebut di atas. Para ahli psikologi percaya bahwa pembelajaran merupakan suatu kegiatan mental internal yang tidak dapat diamati secara langsung. Pada umumnya mereka lebih berminat untuk menjawab atau minimal mengerti proses yang terjadi “di dalam” seperti dalam kegiatan-kegiatan berpikir, mengingat, mencipta, serta memecahkan masalah.

Dari uraian di atas semakin jelaslah bagi kita bahwa aliran kognitif lebih memandang proses pembelajaran sebagai hasil dari usaha kita untuk lebih mengerti dunia, dengan menggunakan seluruh perlengkapan mental

untuk keperluan kita. Cara kita berpikir tentang situasi-situasi, dengan memanfaatkan pengetahuan, harapan, dan perasaan, akan mempengaruhi bagaimana dan apa yang kita pelajari. Selanjutnya perbedaan pandangan yang mencolok antara aliran behaviorisme dengan aliran kognitif dapat di jelaskan sebagai berikut; bagi aliran behaviorisme, perilaku-perilaku itulah yang sengaja dipelajari, sehingga terjadi perubahan dalam konstelasi perilakunya. Sedangkan bagi aliran kognitivisme, pengetahuanlah yang dipelajari, sehingga perubahan dalam hal pengetahuan sekaligus juga akan mengubah perilaku.

Perkembangan kemampuan memang dapat berkembang tanpa dilatih, kemampuan tersebut berkembang misalnya, karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Perubahan kemampuan semacam ini tentu akan meningkatkan keterampilan, walaupun hanya sampai pada batas minimal. Contoh sederhana kasus ini adalah keterampilan berlari. Tanpa berlatih dalam arti sebenarnya, kemampuan berlari tetap akan berkembang karena adanya pengaruh kematangan. Siapapun anak yang normal pasti akan menguasai keterampilan berlari tanpa harus berlatih. Namun perlu dipertanyakan sampai dimanakah tingkat keterampilan ini bisa berkembang jika tidak di latih secara khusus.

Agar perubahan yang terjadi dalam penampilan dianggap sebagai hasil belajar, perubahan tersebut harus melekat. Ini perlu di tekankan, sebab hanya berpedoman pada perubahan yang terlihat dalam penampilan bisa menyesatkan. Banyak perubahan dalam penampilan terjadi oleh sebab lain yang sifatnya hanya sementara, seperti oleh kelelahan, obat-obatan, atau kondisi lingkungan.

Perubahan dalam diri anak yang bersifat sementara secara umum dapat diibaratkan sebagai air. Air akan mendidih jika dipanaskan, sehingga bentuknya pada saat itu berubah dari bentuk semula. Akan tetapi ketika air itu dingin kembali, wujudnya akan kembali berubah menjadi air yang tenang. Ketika di lihat, tidak ada ciri pengibaran ini sama seperti seorang

anak yang berubah penampilannya secara kebetulan, sehingga ketika saat lain penampilannya diamati, sudah tidak berbekas lagi.

Orang yang berubah penampilannya sebagai hasil dari latihan, diibaratkan sebagai telur. Telur akan matang jika di rebus. Telur yang sudah matang, wujudnya sudah berubah total dari keadaan semula. Perubahan itu tetap melekat walaupun telur itu di dinginkan kembali. Artinya, telur itu sudah berubah dari telur mentah menjadi telur matang. Mari kita pakai perumpamaan telur yang dijelaskan sebagai proses belajar akan mengubahnya menjadi anak yang benar-benar baru. Luarnya tetap sama, tetapi kemampuannya berubah. Kemampuan anak itu akan bersifat menetap. Perubahan kemampuan itu akan menjadi ciri dari anak bersangkutan yang akan berguna ketika suatu waktu dibutuhkan. Kemampuan yang baru itu akan terbawa kemanapun anak yang bersangkutan berpindah tempat dalam kondisi apapun yang anak itu hadapi, kemampuannya tetap melekat. Penting untuk meyakini bahwa faktor latihanlah yang akan mempengaruhi penampilannya.

BAB 4

PENGEMBANGAN SOSIAL-EMOSIONAL MELALUI PEMBELAJARAN KOOPERATIF

A. Konsep Dasar Perkembangan Emosi

Emosi merupakan suatu keadaan perasaan kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris. Dalam hal ini Sarwono (1984) berpendapat bahwa emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai keragaman perilaku (warna efektif) baik tingkat lemah maupun pada tingkat yang luas. Beberapa macam emosi antara lain; gembira, bahagia, terkejut, jemu, benci, was-was, dan sebagainya. Jadi, emosi ini tidak terbatas pada perasaan saja, tetapi meliputi setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai dengan ragam perilaku.

Disini nampak bahwa emosi memainkan peran yang sedemikian penting dalam kehidupan umat manusia. Untuk itu, penting diketahui bagaimana perkembangan dan pengaruh emosi terhadap penyesuaian pribadi dan sosial. Menurut Hurlock (1978) bahwa, “sukar memang untuk mempelajari emosi pada anak-anak karena informasi tentang aspek emosi yang subyektif hanya dapat diperoleh dengan cara introspeksi. Bagi anak-anak, melakukan introspeksi bukan perbuatan yang mudah. Karena melakukan introspeksi dengan baik umumnya belum dapat dilakukan”.

Bahkan sulit mempelajari reaksi emosi melalui pengamatan terhadap ekspresi yang jelas tampak, terutama ekspresi wajah dan tindakan yang berkaitan dengan berbagai emosi, karena anak berupaya menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial. Sebagai contoh, mereka belajar bagaimana cara mengendalikan ekspresi perasaan takut, marah, cemburu, atau bahkan kesedihan yang nyata, apabila mereka mengetahui bahwa ekspresi emosi dapat menimbulkan penilaian sosial yang tidak menyenangkan terhadap mereka.

Karena kesukaran metodologis ini, kebanyakan perhatian ilmiah tentang emosi anak-anak dipusatkan pada dampak emosi terhadap penyesuaian

pribadi dan sosial anak-anak itu sendiri. Penelitian tersebut telah membuktikan bahwa semua emosi, tidak hanya emosi yang menyenangkan, memainkan peran penting dalam kehidupan anak dan bahwa setiap macam emosi mempengaruhi cara penyesuaian pribadi dan sosial yang dilakukan anak. Manfaat ataupun kerugian yang ditimbulkannya bagi penyesuaian pribadi dan sosial anak dapat bersifat fisik atau psikologis atau bahkan keduanya. Dampak yang paling penting dari emosi anak terhadap penyesuaian anak pribadi dan sosial anak, sebagai berikut:

1. Emosi menambah rasa nikmat bagi pengalaman sehari-hari. Bahkan emosi seperti kemarahan dan ketakutan juga menambah rasa nikmat bagi kehidupan dengan memberikan suatu kegembiraan. Kenikmatan tersebut terutama di timbulkan oleh akibatnya yang menyenangkan.
2. Emosi menyiapkan tubuh untuk melakukan tindakan. Artinya emosi yang semakin kuat akan semakin mengguncangkan keseimbangan tubuh untuk persiapan bertindak. Jika persiapan ini ternyata tidak berguna, anak akan gelisah dan tidak tenang.
3. Ketegangan emosi mengganggu keterampilan motorik, artinya persiapan tubuh untuk bertindak ternyata menimbulkan gangguan pada keterampilan motorik. Sehingga anak menjadi canggung dan dapat menyebabkan timbulnya gangguan bicara. Misalnya bicara menjadi tidak jelas.
4. Emosi merupakan suatu bentuk komunikasi, artinya melalui perubahan mimik wajah dan fisik yang menyertai emosi, anak-anak dapat mengkomunikasikan perasaannya kepada orang lain dan mengenal berbagai jenis perasaan orang lain.
5. Emosi mengganggu aktivitas mental, artinya kegiatan mental seperti konsentrasi, penalaran, dan lain-lain. Sangat mudah dipengaruhi oleh emosi yang kuat. Anak-anak menghasilkan prestasi di bawah kemampuan intelektualnya apabila emosinya terganggu.
6. Reaksi emosional apabila diulang-ulang akan berkembang menjadi kebiasaan, artinya setiap ekspresi emosi yang memuaskan anak akan

diulang-ulang dan pada suatu saat yang tertentu akan berkembang menjadi kebiasaan. Dengan tumbuhnya anak, jika anak menjumpai reaksi sosial yang tidak menyenangkan, mereka akan mendapatkan kesukaran untuk mengubah kebiasaan.

Mengingat pentingnya peran emosi dalam kehidupan anak, tidaklah mengherankan kalau sebagian keyakinan tradisional tentang emosi yang telah berkembang selama ini bertahan kukuh tanpa informasi yang tepat untuk menunjang ataupun menentangnya. Sebelum bukti ilmiah dapat diperoleh, keyakinan tradisional ini tampaknya tidak hanya berakar kuat, tetapi juga mempengaruhi cara orang tua dan orang dewasa lainnya bereaksi terhadap emosi anak.

Pendapat yang muktahir mengatakan bahwa perbedaan emosionalitas merupakan akibat dari perbedaan dalam fungsi *limbic*. Sekalipun demikian, dalam kedua hal tersebut telah diambil dugaan bahwa perbedaan ini bersifat genetik atau diturunkan sehingga tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengubahnya, akan tetapi emosi dapat di kontrol.

Dewasa ini, di samping diakui adanya kemungkinan perbedaan genetik dalam emosionalitas, berbagai bukti menunjukkan bahwa kondisi lingkungan juga ikut berpengaruh terhadap perbedaan itu. Perbedaan emosionalitas pada bayi yang baru lahir sebagian dianggap sebagai akibat perbedaan temperamen. Didapatkan juga bukti, bahwa anak-anak yang dibesarkan di dalam lingkungan yang ribut dan penuh tekanan terus-menerus untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan orang tua yang terlalu tinggi dapat berkembang menjadi orang-orang yang tegang, gugup, dan tinggi emosionalitasnya.

B. Pola Perkembangan Emosi

Kemampuan untuk bereaksi secara emosional sudah ada pada bayi yang baru lahir. Gejala pertama perilaku emosional ialah respon yang kuat terhadap stimulasi (rangsangan). Respon yang berlebihan ini tercermin dalam bentuk aktivitas yang banyak pada bayi yang baru lahir. Meskipun demikian,

pada saat lahir, bayi tidak memperlihatkan reaksi yang secara jelas dapat dinyatakan sebagai keadaan emosional yang spesifik.

1. Variasi dalam Pola Perkembangan Emosi

Meskipun pola perkembangan emosi dapat di ramalkan, tetapi terdapat variasi dalam segi frekuensi, intensitas serta jangka waktu dari berbagai macam emosi dan juga usia pemunculannya. Variasi ini sudah mulai terlihat sebelum masa bayi berakhir dan semakin sering terjadi dan lebih mencolok dengan meningkatnya usia kanak-kanak.

Dengan meningkatnya usia anak, semua emosi di ekspresikan secara lebih lunak, karena mereka harus mempelajari reaksi orang lain terhadap luapan emosi yang berlebihan. Sekalipun emosi itu berupa kegembiraan atau emosi yang menyenangkan lainnya. Selain itu, karena anak-anak mengekang sebagian ekspresi emosi mereka, maka emosi cenderung bertahan lebih lama daripada dengan jika emosi itu diekspresikan secara lebih kuat.

Variasi itu sebagian di sebabkan oleh keadaan fisik anak pada saat itu dan taraf kemampuan intelektualnya, dan sebagian lagi disebabkan oleh kondisi lingkungan. Anak- anak yang sehat cenderung tingkat emosionalnya kurang, sedangkan anak yang kurang sehat umumnya tingkat emosionalnya kuat. Dalam hal ini Hurlock (1978) memaparkan bahwa, “apabila di tinjau dari komponen secara kelompok, anak-anak yang pandai bereaksi lebih emosional terhadap berbagai macam rangsangan dibandingkan dengan anak-anak yang kurang pandai. Anak-anak juga cenderung lebih mampu mengendalikan ekspresi emosi dibandingkan dengan orang dewasa. Mengenai ciri- ciri emosi ini, Yusuf (2004) menjelaskan perbedaan antara emosi anak dengan emosi orang dewasa seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 2.7

Ciri-Ciri Emosi Anak dan Dewasa

Emosi Anak	Emosi Orang Dewasa
1. Berlangsung singkat dan berakhir tiba- tiba.	1. Berlangsung lebih lama dan berakhir dengan lambat.

2. Terlihat lebih kuat atau hebat.	2. Tidak terlihat kuat atau hebat.
3. Bersifat sementara atau dangkal.	3. Lebih mendalam dan lama.
4. Lebih sering terjadi.	4. Jarang terjadi.
5. Dapat diketahui dengan jelas dari tingkah lakunya.	5. Sulit diketahui karena lebih pandai menyembunyikan.

Ragam dalam perilaku emosi seseorang sangat dipengaruhi oleh reaksi sosial terhadap perilaku emosional itu sendiri. Apabila reaksi sosial ini tidak menyenangkan. Misalnya, penampakan rasa takut atau cemburu, maka emosi tersebut akan jarang tampak dan bahkan emosi tersebut akan terwujud dalam bentuk yang lebih terkendali. Lain halnya apabila reaksi sosial yang mereka terima menyenangkan. Misalnya, gembira, maka emosi tersebut akan mudah dikendalikan.

2. Kondisi yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi

Sejumlah studi tentang emosi anak telah menyingkapkan bahwa perkembangan emosi mereka bergantung sekaligus pada dua faktor, yaitu; (1) faktor pematangan (*maturation*) dan (2) faktor pembelajaran (*learning*). Kedua faktor ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain dan tidak semata-mata bergantung pada salah satunya. Reaksi emosional yang tidak muncul pada awal masa kehidupan bukan berarti tidak ada. Reaksi emosional itu mungkin akan muncul di kemudian hari, dengan adanya pematangan dan pembelajaran. Pematangan dan pembelajaran berjaln erat satu sama lain dalam mempengaruhi perkembangan emosi sehingga pada saatnya akan sulit untuk menentukan dampak relatifnya. Bukti tentang peran yang dimainkan faktor pematangan dan faktor pembelajaran dalam perkembangan emosi di sajikan di bawah ini.

a) Peran Pematangan

Kematangan emosi diperlihatkan dalam hal bagaimana anak mampu untuk mengelola emosi dirinya dan orang lain sehingga tercipta keterampilan

sosial yang tinggi dan membuat pergaulan anak menjadi lebih luas. Anak dengan kemampuan ini cenderung mempunyai banyak teman, pandai bergaul. Melalui belajar kelompok dituntut untuk bekerjasama dan mengerti orang lain.

Perkembangan kemampuan emosional anak merupakan proses rangsangan dalam jangka waktu yang lama, seperti saat anak membuat keputusan terhadap satu obyek. Demikian pula, kemampuan mengingat dan menduga mempengaruhi reaksi emosionalnya. Dengan demikian, anak-anak menjadi reaktif terhadap rangsangan yang tadinya tidak mempengaruhinya pada usia lebih muda.

Pembelajaran kooperatif dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan dan perkembangan emosi anak usia prasekolah. Pembelajaran kooperatif, anak belajar tidak sendiri tetapi lebih dari dua orang. Melalui proses interaksi dengan temannya akan muncul sikap sosial dengan tidak ingin menyakiti orang lain. Belajar bersama membuat anak tidak akan bersifat menang sendiri, disini anak diajarkan untuk mengendalikan emosinya terhadap temannya.

b) Peran Belajar

Ada lima jenis kegiatan yang turut menunjang pola perkembangan emosi pada masa kanak-kanak. Metode belajar apa saja yang ada dan bagaimana metode tersebut menunjang perkembangan emosi anak-anak sebagai berikut:

- 1) Belajar secara coba-coba dan salah (*trial and error*) terutama melibatkan aspek reaksi. Anak belajar secara coba-coba untuk mengekspresikan emosi dalam bentuk perilaku yang memberikan kepuasan terbesar kepadanya dan menolak perilaku yang memberikan kepuasan sedikit.

- 2) Belajar dengan cara meniru atau menyamakan diri, yaitu anak menirukan reaksi emosional orang lain dan tergugah oleh rangsangan yang sama dengan rangsangan yang telah membangkitkan emosional orang yang ditiru. Contoh, anak yang meniru anak yang suka ribut mungkin akan marah ditegur.
- 3) Belajar melalui pengkondidisian atau dengan cara asosiasi. Dalam metode ini obyek dan situasi yang pada mulanya gagal memancing reaksi emosional kemudian dapat berhasil dengan cara asosiasi, karena berhubungan dengan aspek rangsangan dan bukan aspek reaksi.
- 4) Belajar dibawah bimbingan dan pengawasan, kepada anak diajarkan cara bereaksi yang dapat di terima jika sesuatu emosi terangsang. Hal ini di lakukan dengan cara mengendalikan lingkungan apabila memungkinkan.

Terlepas dari metode yang digunakan, dari segi perkembangan anak harus siap untuk belajar sebelum tiba saatnya masa belajar. Sebagai contoh, bayi yang baru lahir tidak mampu mengekspresikan kemarahan kecuali dengan menangis. Dengan adanya pematangan sistem syaraf dan otot, anak-anak mengembangkan potensi untuk berbagai macam reaksi. Pengalaman belajar mereka akan menentukan reaksi potensi mana yang akan mereka gunakan untuk menyertakan kemarahan.

3. Ciri Khas Emosi Anak

Karena pengaruh faktor pematangan dan faktor belajar, maka dapat dipahami bahwa emosi anak kecil seringkali berbeda dari emosi anak yang lebih tua atau orang dewasa. Orang dewasa yang belum memahami hal ini cenderung menganggap anak kecil sebagai “ tidak matang “. Sebetulnya tidak logis jika kita menuntut agar semua anak pada usia tertentu mempunyai kematangan emosi yang sama. Perbedaan individu tidak dapat dielakkan

karena adanya perbedaan taraf pematangan dan kesempatan belajar pada setiap anak.

Terlepas dari adanya perbedaan individu, beberapa ciri khas penampilan emosi pada anak adalah sebagai berikut :

- a. Emosi yang kuat. Hal ini tampak pada anak kecil yang bereaksi dengan tekanan yang sama, baik terhadap situasi yang sederhana maupun yang kuat.
- b. Emosi seringkali tampil. Anak-anak seringkali memperlihatkan ledakan- ledakan emosional yang seringkali berakibat negatif.
- c. Emosi bersifat sementara. Terjadi peralihan yang cepat pada anak kecil dari tertawa kemudia menangis. Hal ini akibat dari tiga faktor, yaitu; (a) sistem emosi yang terpendam dengan ekspresi terus terang, (b) kekurangan sempurnaan pemahaman terhadap situasi karena ketidakmatangan intelektual dan pengalaman, dan (c) rentang perhatian yang pendek sehingga perhatian mudah teralihkan.
- d. Emosi diketahui melalui gejala perilaku. Anak-anak mungkin tidak memperlihatkan reaksi emosional secara langsung, tetapi anak memperlihatkan secara tidak langsung melalui kegelisahan, melamun, menangis, dan tingkah laku lainnya.

4. Pola Emosi yang Umum

Beberapa bulan setelah bayi lahir, muncul berbagai macam pola emosi. Pola yang paling umum, rangsangan yang membangkitkan emosi, dan reaksi yang khas dari setiap pola akan diperbincangkan dalam bagian berikut :

a. Rasa Takut

Kekuatan tertentu secara khas di jumpai pada usia tertentu dan karenanya disebut sebagai “ ketakutan yang khas” untuk taraf usia tersebut. Tidak ada

peralihan yang secara mendadak dari suatu jenis ketakutan ke jenis ketakutan lainnya, tetapi lebih merupakan peralihan yang bertahap dari ketakutan yang spesifik ke ketakutan yang bersifat umum, menangis merupakan salah satu ekspresi rasa takut yang sering muncul pada usia anak-anak.

Rangsangan yang umumnya menimbulkan rasa takut pada masa bayi ialah suara yang keras, binatang, kamar yang gelap, tempat yang tinggi, berada seorang diri, rasa sakit, orang yang tidak di kenal, tempat dan obyek yang tidak di kenal.

Anak kecil lebih takut kepada benda-benda dibandingkan dengan bayi atau anak yang lebih tua. Usia antara 2 sampai 6 tahun merupakan masa puncak bagi rasa takut yang khas di dalam pola perkembangan yang normal. Alasannya karena anak kecil lebih mampu mengenal bahaya dibandingkan dengan bayi, tetapi kurangnya pengalaman menyebabkan mereka kurang mampu mengenal apakah suatu bahaya merupakan ancaman pribadi atau tidak.

b. Pola Emosi yang Berkaitan dengan Rasa Takut

Ada sejumlah pola emosi yang berkaitan dengan rasa takut, diantaranya ialah rasa malu (*shyness*), rasa di permalukan (*embarrassment*), rasa khawatir (*worry*), dan rasa cemas (*anxiety*). Setiap pola emosi tersebut akan diterangkan berikut ini.

- 1) Rasa malu. Bentuk ketakutan yang di tandai oleh penarikan diri dari hubungan dengan orang lain yang tidak di kenal atau tidak sering dijumpa. Rasa malu selalu *ditimbulkan* oleh manusia, bukan oleh binatang atau situasi. Rasa malu merupakan reaksi yang hampir universal terhadap orang yang tidak dikenal atau orang yang sudah dikenal tetapi memakai baju atau tata rambut yang tidak seperti biasanya. Ketakutan terhadap orang tidak dikenal yang menimbulkan rasa malu tampak pada perubahan sikap seorang anak. Pada umumnya ketika rasa malunya

hilang ia akan berhenti menangis dan bereaksi dengan ramah. Rasa malu dengan kehadiran orang yang tidak dikenal sangat umum pada seorang anak.

- 2) Rasa canggung. Seperti halnya rasa malu, rasa canggung adalah reaksi takut terhadap manusia, bukan pada obyek atau situasi. Rasa canggung berbeda dari rasa malu dalam hal bahwa kecanggungan tidak disebabkan oleh adanya orang yang tidak dikenal atau orang yang sudah dikenal yang berpenampilan tidak seperti biasanya, tetapi lebih disebabkan oleh sikap keragu-raguan tentang orang tersebut. Oleh karena itu, rasa canggung merupakan keadaan khawatir yang menyangkut kesadaran diri sendiri. Karena rasa canggung akan bergantung pada kemampuan seorang anak untuk mengetahui hal-hal yang dituntut para anggota kelompok sosial dan kemampuan menilai apakah diri sendiri dapat memenuhi tuntutan sosial tersebut.
- 3) Rasa khawatir. Tidak seperti ketakutan yang nyata, rasa khawatir tidak langsung ditimbulkan oleh rangsangan dalam lingkungan tetapi merupakan produk pikiran anak itu sendiri. Rasa khawatir timbul karena membayangkan situasi berbahaya yang mungkin akan meningkat. Kekhawatiran adalah normal pada masa kanak-kanak. Mereka harus mencapai suatu tahap perkembangan intelektual yang memungkinkan untuk membayangkan hal-hal yang tidak akan muncul secara tiba-tiba. Rasa khawatir menjadi lebih sering terjadi dan lebih kuat dengan bertambahnya usia anak. Biasanya kekhawatiran mencapai puncaknya pada saat hampir mencapai kematangan seksual, dan sesudah itu akan berkurang. Penurunan ini ada kaitannya dengan perkembangan intelektual. Dengan meningkatnya kemampuan berpikir, anak semakin mampu mengetahui betapa tidak logisnya kekhawatiran tersebut.
- 4) Rasa cemas. Keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan. Ciri-ciri keadaan mental yang

tidak enak dalam rasa cemas pada suatu saat mungkin meningkat menjadi kecemasan yang disebut “kecemasan yang mengambang”. Pada kecemasan yang mengambang ini seorang anak sering mengalami takut yang ringan setiap menghadapi situasi yang dianggapnya sebagai ancaman yang potensial. Meskipun rasa cemas berkembang dari rasa takut dan khawatir, namun dalam berbagai segi sangatlah berbeda satu sama lain. Rasa cemas bersifat samar-samar dibandingkan rasa takut. Tidak seperti rasa takut, rasa cemas tidak disebabkan oleh situasi yang nyata, tetapi oleh situasi yang dibayangkan.

- 5) Rasa marah. Rasa marah ini merupakan ekspresi yang lebih sering diungkapkan seorang anak, jika dibandingkan dengan rasa takut. Alasannya adalah karena rangsangan yang menimbulkan rasa marah lebih banyak. Pada usia kanak-kanak kemarahan merupakan cara yang efektif untuk memperoleh perhatian orang lain. Sebaliknya, reaksi takut semakin berkurang karena kemudian anak-anak menyadari bahwa pada umumnya tidak ada perlunya merasa takut. Frekuensi dan intensitas kemarahan yang dialami setiap anak berbeda-beda. Sebagian anak dapat melawan rangsangan yang menimbulkan kemarahan secara lebih baik dibandingkan dengan anak yang lainnya. Kemampuan melawan rangsangan semacam itu pada seorang anak bervariasi, bergantung pada kebutuhan yang dirintangi, kondisi fisik dan emosi pada saat itu, situasi dimana rangsangan itu terjadi. Contohnya adalah seorang anak mungkin bereaksi dengan kejengkelan, anak lainnya mungkin bereaksi dengan ledakan kemarahan, dan anak lainnya lagi mungkin mengasingkan diri dengan menunjukan kekecewaan yang mendalam dan perasaan tidak mampu.
- 6) Rasa cemburu. Rasa cemburu ini merupakan reaksi normal terhadap kehilangan kasih sayang yang nyata, yang dibayangkannya, atau ancaman akan kehilangan kasih sayang. Rasa cemburu adalah akibat dari kemarahan yang menimbulkan sikap jengkel dan ditujukan kepada orang

lain. Pola rasa cemburu seringkali berasal dari rasa takut yang dikombinasikan dengan hubungannya dengan orang yang dicintai dan takut kehilangan status dalam hubungan kasih sayang itu.

c. Reaksi Kegembiraan

Ada berbagai macam ekspresi kegembiraan, mulai dari diam, tenang, puas diri, sampai meluap-luap dalam kegembiraan yang besar. Tertawa lebar mulai tampak pada usia kanak-kanak dan menjadi semakin sering dan kuat dengan meningkatnya usia.

C. Penerapan Teknik Pembelajaran dalam Pengembangan Sosial-Emosional

Tabel 2.7

Kompetensi Dasar, Hasil Belajar, dan Indikator

KOMPETENSI DASAR	HASIL BELAJAR	INDIKATOR
Anak dapat mengadakan hubungan dengan orang lain, mematuhi peraturan, disiplin, dan dapat menunjukkan reaksi emosi yang wajar.	Anak dapat berinteraksi dengan orang lain	✦ Tenggang rasa terhadap orang lain ✦ Bekerjasama dengan teman ✦ Mudah bergaul/ berinteraksi dengan orang lain ✦ Dapat berkomunikasi dengan orang yang sudah dikenalnya ✦ Meniru kegiatan orang dewasa ✦ Mau berbagi dengan teman ✦ Mau bermain dengan teman sebaya ✦ Tolong menolong sesama teman

	Anak dapat mengenal aturan	✦ Anak dapat mengikuti aturan permainan ✦ Dapat mematuhi peraturan yang ada ✦ Dapat memusatkan perhatian
	Anak dapat menunjukkan reaksi emosi yang wajar	✦ Dapat memisahkan diri dari orangtuanya terutama ibunya ✦ Menyayangi anggota keluarganya ✦ Dapat mengendalikan emosi ✦ Menunjukkan reaksi emosi yang wajar karena marah, senang, sakit, takut, dsb. ✦ Berani dan mempunyai rasa ingin tahu yang besar.

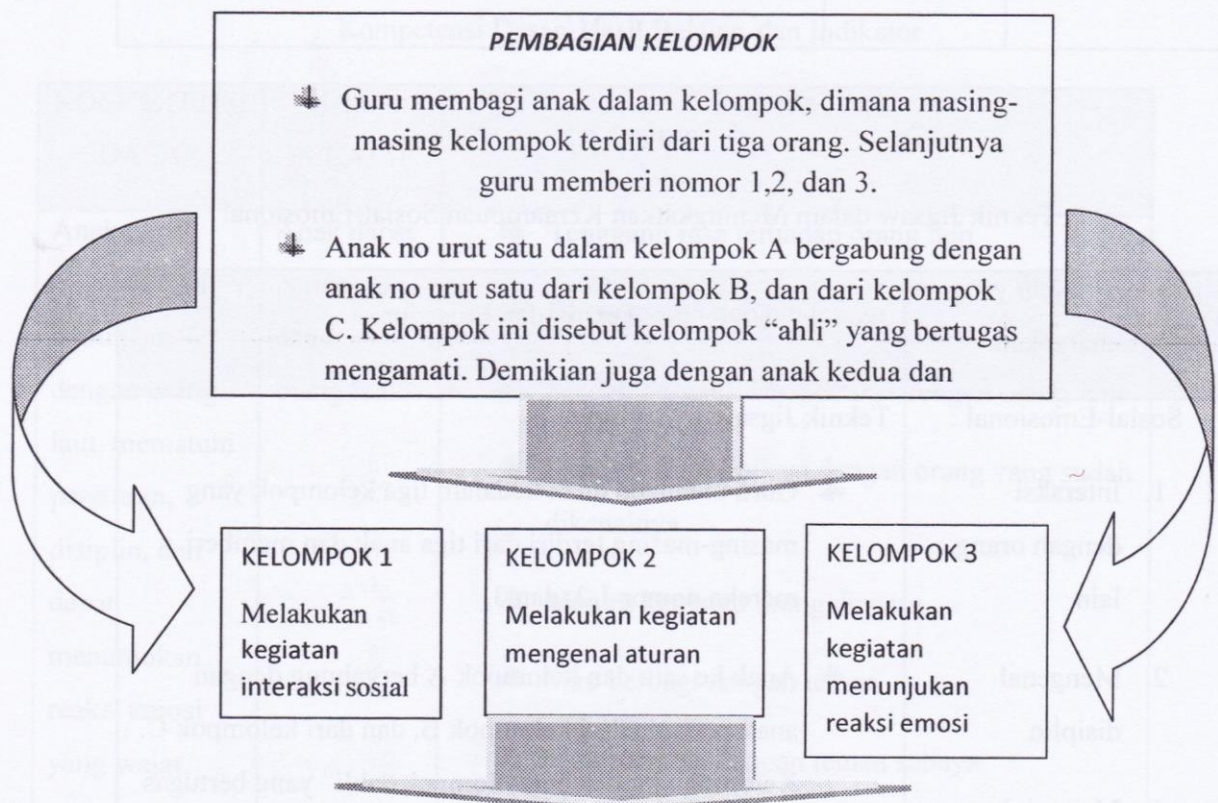
Tabel 3.7

Teknik Jigsaw dalam Meningkatkan Kemampuan Sosial-Emosional

Keterampilan yang Diharapkan	Teknik dan Prosedur
Sosial-Emosional : 1. Interaksi dengan orang lain 2. Mengetahui disiplin 3. Menunjukkan reaksi	Teknik Jigsaw : ✦ Guru membagi anak kedalam tiga kelompok yang masing-masing terdiri dari tiga anak dan memberi mereka nomor 1,2, dan 3. ✦ Anak ke satu dan kelompok A bergabung dengan anak pertama dari kelompok B, dan dari kelompok C. Kelompok ini disebut kelompok “ahli” yang bertugas mengamati. Demikian juga dengan anak kedua dan

emosional yang wajar	ketiga. ✦ Anak- anak nomor 1 melakukan kegiatan interaksi sosial. Anak- anak nomor 2 melakukan kegiatan mengenal aturan. Anak- anak nomor 3 melakukan kegiatan menunjukan reaksi emosi yang wajar. ✦ Setelah semua kegiatan selesai, anak- anak kembali ke kelompok bertiga masing- masing dan meperagakan hasil yang sudah di dapatkannya dari hasil kegiatan kelompok ahli.
----------------------	---

Untuk lebih memahami penggunaan teknik pembelajaran ini, anda dapat memperhatikan rangkaian gambar di bawah ini.



Tabel 4.7

Keterampilan yang Diharapkan dengan Teknik Berpikir Berpasangan

Keterampilan yang Diharapkan	Teknik dan Prosedur
Sosial- Emosional : Anak mampu mengadakan hubungan dengan orang lain	Teknik Berpikir Berpasangan : ✦ Guru membagi anak dalam beberapa kelompok ✦ Guru memberikan penjelasan dan memperagakan berbagai sikap menjalin hubungan baik dengan orang lain. ✦ Masing- masing kelompok dipimpin oleh seorang ketua. Setiap kelompok melakukan berbagai aktivitas yang sudah di jelaskan dan di contohkan oleh guru. ✦ Setiap kelompok di dorong untuk membuat berbagai bentuk aktivitas yang sudah disepakati oleh kelompoknya.

Jadi, penggunaan teknik di atas dimaksudkan untuk membantu perkembangan sosial-emosional seorang anak. Dalam pembelajaran kooperatif ini, seorang guru dapat memfasilitasi atau memberikan peluang kepada anak untuk dapat melakukan berbagai macam bentuk aktivitas. Dalam pembelajaran kooperatif ini, selain yang sudah di contohkan di atas, seorang guru dapat juga menggunakan teknik lainnya sebagai upaya untuk mengembangkan sosial- emosional seorang anak. Dengan demikian, seorang anak tidak akan mudah jenuh dengan penggunaan metode pembelajaran yang monoton selama masa pembelajarannya.

D. Evaluasi Pembelajaran Kooperatif dalam Pengembangan Kemampuan Sosial-Emosional

Setelah berbagai rangkaian teknik dalam metode pembelajaran kooperatif diterapkan dalam proses belajar mengajar di kelas atau di luar ruangan kelas, maka langkah pembelajaran yang dilakukan selanjutnya adalah mengevaluasi proses pembelajaran ini. Evaluasi yang digunakan menitik beratkan pada penilaian yang dilakukan pada saat berlangsungnya proses pembelajaran atau *on going evaluation*.

Dalam pengembangan kemampuan sosial-emosional, evaluasi seperti ini memang sangat tepat. Guru dapat memantau langsung perkembangan seorang anak dalam bergerak selama interaksi dalam maupun di luar pembelajaran. Dengan demikian, tingkat kemajuan anak menjadi terpantau oleh guru.

Tabel 5.7

Penilaian Kooperatif dalam Pengembangan Sosial- Emosional

Nama	Kemampuan rata-rata sosial-emosional	Kemampuan sosial-emosional yang dimiliki saat ini	Sumbangan untuk kelompok
Ridwan	Kurang	Baik	Ada
Hindun	Baik	Baik	Tidak ada
Komariah	Sedang	Sedang	Tidak ada
Deden	Kurang	Sedang	Ada

E. Perkembangan Kognitif

Ketertarikan Piaget dalam hal perkembangan kognitif pada anak telah menjadikannya orang yang sangat di kenal hingga sekarang. Selanjutnya, Piaget menjadi tertarik dalam pengujian bagaimana kita mengetahui sesuatu dengan proses berpikir. Menurutnya, proses seperti ini merupakan fungsi kritis dalam kehidupan yang memungkinkan kita dapat beradaptasi dalam lingkungan. Dengan observasi yang dilakukannya, Piaget telah menemukan bahwa anak mampu mendemonstrasikan berbagai pengaruh mengenai relativitas dunia sejak lahir hingga dewasa ini. Sistem hasil temuannya itu sekarang dikenal sebagai metoda klinis dari Piaget, suatu sistem pengumpulan data melalui tanya-jawab yang sepenuhnya untuk memahami proses berpikir.

Akhirnya Piaget (1952) dapat mengkategorikan perilaku anak ke dalam 4 (empat) tahap perkembangan kognitif, yaitu :

Sensorimotor	Lahir s/d 2 Tahun
Preoperasional	2 Tahun s/d 8 Tahun
Konkret Preoperasional	8 Tahun s/d 11 Tahun
Formal Operasional	11 Tahun s/d 12 Tahun

Perkembangan kognitif lebih kuat bergantung pada kemampuan intelektual. Tahapan-tahapan di atas selalu dialami oleh setiap anak, tidak akan pernah ada yang di lewatinya meskipun tingkat kemampuan anak berbeda-beda. Tahapan ini meningkat lebih kompleks dari pada masa awal dan kemampuan kognitif bertambah.

Menurut Piaget (1960) bahwa, “perkembangan kognitif terjadi melalui suatu proses yang dia sebut dengan adaptasi”. Adaptasi merupakan penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan dan intelektual melalui dua hal, yaitu; asimilasi dan akomodasi. Asimilasi merupakan proses yang anak

upayakan untuk menafsirkan pengalaman barunya yang di dasarnya pada interpretasinya saat sekarang mengenai dunianya. Akomodasi merupakan aspek kedua dari adaptasi, dengan sejumlah pengalaman baru. Anak akan memodifikasi pendekatan untuk menguasai sesuatu dengan cara beradaptasi. Suatu pengalaman baru telah mengubah perilaku anak dan memahami masa lalu.

Menurut Piaget (1960) bahwa asimilasi dan akomodasi selalu bekerjasama, asimilasi dan akomodasi menjadi dasar untuk teori Piaget mengenai perkembangan kognitif dan penekanan akan pentingnya dia menempatkan pada peranan lingkungan dalam perkembangan manusia.

1. Tahap Sensorimotor

Pada tahapan sensorimotor Piaget menggambarkan seperti “berpikir melalui gerak tubuh”. Dengan kata lain kemampuan untuk belajar dan meningkatkan kemampuan intelektual berkembang sebagai suatu hasil dari perilaku gerak dan konsekuensinya. Menurut Piaget, gerak selalu berhubungan dengan proses berpikir pada tahap sensorimotor, pengetahuan dan berpikir muncul sebagai hasil atau akibat dari perilaku yang terjadi melalui gerak tubuh. Pada masa itu anak tengah beradaptasi dengan lingkungan dengan banyak menggunakan gerak refleks seperti menggerakkan jari tangan, menendang kaki, menangis, dan bentuk aktivitas refleks lainnya.

Jadi, pada masa sensorimotor aktivitas kognitif berpusat pada aspek panca indera (sensori) dan gerak (motor). Artinya, dalam peringkat ini anak hanya mampu melakukan pengenalan lingkungan dengan melalui panca indera dan gerakannya. Keadaan ini merupakan dasar bagi perkembangan kognitif selanjutnya. Aktivitas sensori-motor terbentuk melalui proses penyesuaian terstruktur fisik sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan.

2. Tahapan Preoperasional

Pada tahapan ini Piaget memberikan penekanan berupa batasan. Pada tahap preoperasional anak masih belum memiliki kemampuan untuk berpikir logis atau operasional. Piaget membaginya menjadi dua sub bagian, yaitu ; (a) *prekonseptual* yaitu anak yang berusia antara 2 tahun s/d 4 tahun dan (b) *intuitive* adalah pada anak yang berusia antara 4 tahun s/d 7 tahun. Pada tahapan ini anak sudah mulai dengan melakukan berbagai bentuk gerak dasar yang dibutuhkannya seperti berjalan, berlari, melempar, menendang, dan sebagainya.

Jadi, pada tahapan preoperasional anak telah menunjukkan aktivitas kognitif dalam menghadapi berbagai hal di luar dirinya. Aktivitas berpikirnya belum mempunyai sistem yang terorganisasi tetapi anak sudah dapat memahami realitas di lingkungannya dengan menggunakan tanda-tanda dan simbol. Cara berpikir anak pada peringkat ini bersifat tidak sistematis, tidak konsisten, dan tidak logis.

Cara berpikir anak pada peringkat ini ditandai dengan delapan ciri utama, yaitu :

- 1) *Transductive reasoning* artinya anak berpikir yang bukan induktif atau deduktif tetapi tidak logis.
- 2) Ketidakjelasan hubungan sebab akibat artinya anak mengenal hubungan sebab akibat secara tidak logis.
- 3) *Animism* artinya anak menganggap bahwa semua benda itu hidup seperti dirinya.
- 4) *Artificial* artinya anak mempercayai bahwa segala sesuatu di lingkungan itu mempunyai jiwa seperti manusia.
- 5) *Perceptually bound* artinya anak menilai sesuatu berdasarkan apa yang dilihatnya atau di dengarnya.

- 6) *Mental experiments* artinya anak mencoba melakukan sesuatu untuk menemukan jawaban dari persoalan yang di hadapannya.
- 7) *Centration* artinya anak memusatkan perhatiannya kepada sesuatu ciri yang paling menarik dan mengabaikan ciri yang lainnya.
- 8) *Egocentrism* artinya anak melihat dunia di lingkungannya menurut kehendak dirinya sendiri.

3. Tahapan konkret Operasional

Banyak ahli yang meyakini bahwa seorang anak mencapai tahap konkret operasional karena anak tersebut telah bertambah kemampuannya. Karakteristik umum dari tahapan konkret operasional adalah bertambahnya kemampuan dari variabel dalam situasi memecahkan masalah (*problem solving*). Pada masa ini anak sudah tidak tergolong balita lagi dan anak sudah memasuki masa kanak-kanak dan memasuki dunia sekolah.

Jadi, pada tahapan konkret operasional anak telah dapat membuat pemikiran tentang situasi atau hal konkret secara logis. Perkembangan kognitif pada peringkat operasi konkret memberikan kecakapan anak untuk berkenalan dengan konsep-konsep klasifikasi, hubungan, dan kuantitas. Konsep klasifikasi, ialah kecakapan anak untuk melihat secara logis persamaan- persamaan suatu kelompok obyek dan memilihnya berdasarkan ciri-ciri yang sama. Konsep hubungan ialah kematangan anak memahami hubungan antara suatu perkara dengan perkara lainnya. Konsep kuantitas, yaitu kesadaran anak bahwa suatu kuantitas akan tetap sama meskipun bentuk fisik nya berubah, asalkan tidak di tambah atau di kurangi.

4. Formal Operasional

Tahap ini merupakan kemampuan untuk mempertimbangkan ide-ide yang tidak di dasarkan pada realita. Anak sudah mampu berpikir yang bersifat abstrak. Namun menurut Piaget, banyak individu tidak pernah menvapai tahapan seperti ini, justru orang yang memiliki rata-rata skornya rendah pada

tes intelegensi sangat memungkinkan tidak mencapai tahap formal operasional.

Jadi, pada tahap formal operasional, perkembangan kognitif ditandai dengan kemampuan individu untuk berpikir secara hipotesis dan berbeda dengan fakta, memahami konsep abstrak, dan mempertimbangkan kemungkinan cakupan yang luas dari perkara yang sempit. Perkembangan kognitif pada tingkat ini merupakan ciri perkembangan remaja dan dewasa menuju ke arah proses berpikir dalam yang lebih tinggi. Peringkat berpikir ini sangat diperlukan dalam pemecahan masalah.

Jadi, perkembangan kognitif menurut Piaget (1960) merupakan salah satu aspek perkembangan mental yang bertujuan; (1) memisahkan kenyataan yang sebenarnya dengan fantasi, (2) menjelajah kenyataan dan menemukan hukum-hukumnya, (3) memilih kenyataan-kenyataan yang berguna bagi kehidupan, (4) menentukan kenyataan yang sesungguhnya di balik sesuatu yang nampak.

Perkembangan kognitif merupakan dasar bagi perkembangan intelegensi pada anak. Intelegensi merupakan suatu proses berkesinambungan yang menghasilkan struktur dan diperlukan dalam interaksi dengan lingkungan. Dari interaksi dengan lingkungan individu akan memperoleh pengetahuan dengan menggunakan asimilasi, akomodasi, dan dikendalikan oleh prinsip keseimbangan. Pada seorang anak khususnya, pengetahuan itu bersifat subyektif, dan akan berkembang menjadi obyektif apabila sudah mencapai perkembangan remaja dan dewasa.

Proses pembelajaran akan lebih berhasil apabila disesuaikan dengan peringkat perkembangan kognitif anak. Anak hendaknya banyak diberi kesempatan untuk melaksanakan eksperimen dengan obyek fisik, yang ditunjang oleh interaksi dengan teman sebaya, dan dibantu oleh pertanyaan dari guru. Guru hendaknya banyak memberikan rangsangan kepada anak agar mau berinteraksi dengan lingkungan dan secara aktif mencari dan menemukan berbagai hal dari lingkungan. Kurikulum hendaknya dibuat sedemikian rupa agar tidak terpisahkan dari lingkungan.

Implikasi teori perkembangan kognitif Piaget dalam pengajaran, antara lain :

- a. Bahasa dan cara berpikir anak berbeda dengan orang dewasa. Oleh karena itu, dalam mengajar guru hendaknya menggunakan bahasa yang sesuai dengan cara berpikir anak.
- b. Anak-anak akan belajar lebih baik apabila dapat menghadapi lingkungan dengan baik. Guru harus membantu anak agar dapat berinteraksi dengan lingkungan dengan sebaik-baiknya.
- c. Bahan yang harus dipelajari anak hendaknya dirasakan baru tetapi tidak asing.
- d. Beri peluang agar anak belajar sesuai dengan peringkat perkembangannya.
- e. Di dalam kelas, anak-anak hendaknya banyak di beri peluang untuk saling berbicara dengan teman- temannya dan saling berdiskusi.

Contoh lainnya adalah teknik belajar mengajar kepala bernomor atau *numbered head* dikembangkan oleh Spencer Kagan (1992). Teknik ini memberikan kesempatan kepada anak untuk saling membagikan ide-ide dan mempertimbangkan jawaban yang paling tepat. Selain itu, teknik ini juga mendorong anak untuk meningkatkan semangat kerja sama mereka. Teknik ini dapat digunakan dalam mengembangkan kemampuan kognitif seorang anak terutama untuk memahami konsep-konsep sains sederhana seperti mencoba menceritakan apa yang terjadi, jika balon di tiup lalu di lepaskan. Berikut ini merupakan langkah-langkah yang dapat dilakukan guru, yaitu :

- a. Anak dibagi dalam beberapa kelompok. Setiap anak dalam setiap kelompok mendapat balon yang bernomor.
- b. Guru memberikan tugas agar setiap balon di tiup lalu di lepaskan, dan masing- masing kelompok mengerjakannya.

- c. Kelompok memutuskan jawaban yang dianggap paling benar dan memastikan setiap anggota kelompok mengetahui jawaban ini. Mengenai apa yang terjadi apabila balon itu dilepas setelah di tiup.
- d. Guru memanggil salah satu nomor. Anak dengan nomor yang di panggil menceritakan hasil kerjasama mereka bahwa balon yang di tiup melayang ke atas.

Jadi, penggunaan teknik di atas dimaksudkan untuk membantu perkembangan kognitif seorang anak. Dalam pembelajaran kooperatif ini, seorang guru dapat memfasilitasi atau memberikan peluang kepada anak untuk dapat melakukan berbagai macam bentuk aktivitas. Dalam pembelajaran kooperatif ini, selain yang sudah dicontohkan di atas, seorang guru dapat menggunakan teknik lainnya sebagai upaya untuk mengembangkan kognitif pada seorang anak. Dengan demikian, seorang anak tidak akan mudah jenuh dengan penggunaan metode yang monoton selama proses pembelajarannya.

F. Evaluasi Pembelajaran Kooperatif dalam Pengembangan Kemampuan Kognitif

Guru perlu menjadwalkan khusus bagi kelompok untuk mengevaluasi proses kerja kelompok dan hasil kerjasama mereka agar selanjutnya bisa bekerja sama dengan lebih efektif. Waktu evaluasi ini tidak diadakan setiap kali ada kerja kelompok melainkan bisa diadakan selang beberapa waktu setelah beberapa kali anak sebagai pembelajar terlibat dalam kegiatan pembelajaran.

Sistem pembelajaran perlu memperhatikan pula aspek-aspek afektif. Sistem kompetitif hanya menekankan hasil belajar yang bersifat kognitif. Penilaian dalam pembelajaran kooperatif harus mampu mengidentifikasi tanggungjawab pribadi dan saling ketergantungan positif. Pada masa seorang anak, hal tersebut sangat penting untuk ditanamkan, sehingga dapat

menghasilkan perilaku belajar yang berorientasikan pada *basic character* dan *learning habit* yang memadai.

Setelah berbagai rangkaian teknik dalam metode pembelajaran kooperatif diterapkan dalam proses belajar mengajar di kelas atau di luar ruang kelas, maka langkah pembelajaran yang dilakukan selanjutnya adalah mengevaluasi proses pembelajaran ini. Evaluasi yang digunakan menitik beratkan pada penilaian yang dilakukan pada saat berlangsungnya proses pembelajaran atau *on going evaluation*.

Dalam pengembangan kemampuan kognitif, evaluasi seperti ini memang sangat tepat. Guru dapat memantau langsung bagaimana perkembangan seorang anak dalam bergerak selama interaksi di dalam maupun di luar pembelajaran. Dengan demikian, tingkat kemajuan seorang anak menjadi terpantau oleh guru. Evaluasi ini tidak hanya menyangkut hasil kerja kelompok, tetapi juga evaluasi terhadap kemampuan seorang anak bergerak secara individual karena di sinilah akan terlihat bagaimana perkembangan kemampuan sosial-emosional anak tersebut. Contoh, penilaian kemampuan kognitif pada seorang anak dalam pembelajaran kooperatif.

Tabel 5.8

Penilaian Kooperatif dalam Perkembangan Kognitif

Nama	Kemampuan kognitif rata- rata	Kemampuan kognitif yang dimiliki saat ini	Sumbangan untuk kelompok
Yayan	Baik	Baik	Tidak ada
Eca	Kurang	Baik	Ada
Annisa	Sedang	Sedang	Tidak ada
Sudirta	Kurang	Baik	Ada

G. Konsep Dasar Nilai dan Moral

Nilai (*value*) dan moral atau sejenisnya merupakan wujud dari ranah afektif (*affective domain*) serta berada dalam diri seseorang. Secara utuh dan bulat nilai merupakan suatu sistem dimana aneka jenis nilai (nilai keagamaan, sosial budaya, ekonomi, hukum, etika, dan lain- lain) berpadu menjadi suatu kesatuan serta saling meradiasi (mempengaruhi secara kuat) sebagai suatu kesatuan yang utuh. Sikap nilai sangat menentukan perilaku dan kepribadian seseorang. Jadi, anak yang disebut bermoral itu adalah apabila tingkah lakunya sesuai dengan nilai-nilai moral yang dijunjung tinggi oleh kelompok sosialnya.

Berbicara soal nilai dan moral, orang sering melihatnya dari dua sisi yaitu baik dan buruk. Dalam konteks pendidikan nilai sekurang-kurangnya berada dalam bagian refleksi nilai dalam masyarakat dimana pendidikan ambil bagian di dalamnya. Suatu kultur yang menekankan nilai-nilai seperti; disiplin diri, kerelaan berkorban demi kebaikan, atau pentingnya dukungan guru pada anak didik, semuanya itu merupakan nilai-nilai budaya yang ada dalam masyarakat yang terkandung dalam pendidikan.

Jadi, nilai-nilai dalam dunia pendidikan menjadi sebuah refleksi dari nilai-nilai masyarakat yang mengajari nilai-nilai tersebut bagi para peserta didik. Kegairahan yang mengagung-agungkan pendidikan untuk kapasitasnya mengajarkan nilai-nilai kerjasama, disiplin diri, dan jujur akan berguna dalam konteks kehidupannya sendiri. Artinya pendidikan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan nilai-nilai positif yang terefleksikan dalam pola kehidupan sosial kemasyarakatan.

Pendidikan memainkan peranan dalam kehidupan bermasyarakat, tetapi dalam pengajarannya tidak perlu harus selalu guru yang menyampaikannya. Nilai-nilai dalam pendidikan membuat tidak terlihat otonomi tradisi budaya. Dalam pendidikan, tradisi tersebut turun temurun dari satu generasi ke generasi yang lainnya. Walaupun pendidikan merefleksikan nilai-nilai sosial namun pendidikan tidak pernah dapat berasimilasi secara sempurna terhadap nilai-nilai tersebut.

Karena nilai tersebut merupakan sesuatu yang abstrak dan ada di dalam diri, maka yang mampu kita kaji dan telaah adalah hanya indikator-indikatornya saja. Setiap indikator dapat menunjukkan keadaan dan tingkat keamanan kejiwaan seseorang. Di antara indikator itu menurut Jack R Fraenkel yang dikutip Yusuf (2004) meliputi ; (1) cita atau tujuan yang dianut atau diutarakan seseorang ; (2) aspirasi yang dinyatakan ; (3) sikap yang ditampilkan ; (4) perasaan yang diutarakan dan ; (5) perbuatan yang dijalankannya serta kekhawatiran-kekhawatiran yang diutarakan atau yang tampak.

Karenanya bila guru ingin mengetahui perilaku anak, maka tanyakanlah atau perhatikanlah satu atau beberapa indikator yang ditampilkan oleh seorang anak. Namun demikian karena nilai dan moral ini merupakan bagian internal dalam diri seseorang, maka segala ketentuan tentang kejiwaan akan berlaku dan perlu diperhatikan. Hal perihal kejiwaan ini dapat berubah secara perlahan-lahan atau mungkin pula sekaligus.

Pendidikan atau pembelajaran nilai dan moral pada seorang anak tidak hanya berlangsung dalam kelas saja. Dalam kehidupan sehari-hari anak tidak hanya bersinggungan dengan lingkungan sekolah saja tetapi juga dengan lingkungan lainnya. Lebih luas lagi dalam kehidupan dan pergaulan anak dalam keluarga, dengan kelompok teman serta dalam bermasyarakat. Pendidikan nilai dan moral di sekolah akan lebih berhasil dan mantap bila dipertautkan dengan kehidupan di luar kelas.

Karena anak ada yang dalam posisi belum atau tidak tahu akan sesuatu nilai dan moral. Semakin bergeser ke arah yang lebih baik karena pengetahuan atau kesadarannya makin meningkat. Maka tugas seorang guru tinggal meningkatkan kesadaran tersebut menuju tahap yakin. Apabila tahap yakin sudah dicapai, maka tugas selanjutnya ialah memperluas cakrawala nilai (mengembangkan) dan membakukan untuk dilaksanakan.

Sebaliknya bila pengajaran nilai diawali dengan potret nilai anak yang negatif, maka tugas guru akan menjadi lebih berat dua kali lipat. Seorang guru

harus memulai kembali dari menggali dan meluruskan tanggapan yang salah atau keliru, baru kemudian membina dan mengembangkan nilai yang diharapkan.

H. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Nilai dan Moral

Lingkungan sangat dominan dalam menentukan perkembangan nilai dan moral seorang anak. Anak sering memperoleh nilai dan moral dari lingkungannya, terutama dari orang tuanya. Anak dapat belajar untuk mengenal nilai-nilai dan moral sesuai dengan nilai dan moral yang diyakininya. Dalam mengembangkan nilai dan moral seorang anak, peranan orang tua sangatlah sama. Menurut Yusuf (2004) bahwa, beberapa sikap orang tua yang perlu diperhatikan sehubungan dengan perkembangan nilai dan moral seorang anak, diantaranya sebagai berikut :

- ✦ Konsisten dalam mendidik anak artinya ayah dan ibu harus memiliki sikap dan perlakuan yang sama dalam melarang atau membolehkan tingkah laku tertentu kepada anak. Suatu tingkah anak yang dilarang oleh orang tua pada suatu waktu harus juga dilarang apabila dilakukan di waktu lainnya.
- ✦ Sikap orang tua dalam keluarga artinya secara tidak langsung, sikap orang tua terhadap anak, sikap ayah kepada ibu, atau sebaliknya. Dapat mempengaruhi perkembangan nilai dan moral anak, yaitu proses peniruan. Sikap orang tua yang otoriter cenderung melahirkan sikap disiplin pada semua anaknya. Sedangkan sikap yang acuh atau masa bodoh, cenderung mengembangkan sikap kurang bertanggung jawab dan kurang memperdulikan norma pada diri anak. Sikap yang sebaliknya dimiliki oleh orang tua adalah sikap kasih sayang, keterbukaan, musyawarah, dan konsisten.
- ✦ Penghayatan dan pengamalan agama yang dianut artinya orang tua merupakan panutan atau teladan bagi anak, termasuk panutan dalam mengamalkan ajaran agama. Orang tua menciptakan iklim yang agamis, dengan cara membersihkan ajaran atau bimbingan tentang nilai-nilai agama kepada anak, maka anak akan mengalami perkembangan moral yang baik.
- ✦ Sikap konsisten orang tua dalam menerapkan norma artinya orang tua yang tidak menghendaki anaknya berbohong, atau berlaku tidak jujur, maka mereka harus menjauhkan dirinya dari perbuatan bohong atau tidak jujur.

Apabila orang tua mengajarkan kepada anak agar berperilaku jujur, bertutur kata yang sopan, bertanggung jawab atau taat beragama, tetapi orang tua sendiri menampilkan perilaku yang sebaliknya, maka anak akan mengalami konflik pada dirinya. Anak akan menggunakan ketidak konsistenan orang tua itu sebagai alasan untuk tidak melakukan apa yang diinginkan oleh orang tuanya, bahkan mungkin dia akan berperilaku seperti orang tuanya.

I. Proses Perkembangan Nilai dan Moral pada Anak

Hal yang utama dalam pengembangan nilai dan moral adalah penghayatan guru atau pendidik terhadap nilai yang akan ditanamkan. Menurut Elizabeth Flynn (1974) bahwa kesadaran akan nilai (*value*) seorang guru bertumpu pada lima hal, yaitu ; (1) sadar akan adanya sistem nilai, (2) sadar akan pentingnya memiliki sistem nilai, (3) sadar akan keinginan untuk menganut atau memiliki sistem nilai tersebut, (4) sadar akan keharusan membina dan meningkatkan sistem nilai, dan (5) sadar akan mencobakan dan membakukannya dalam amal perbuatan sehari-hari.

Untuk mampu mencapai hal tersebut, menurut Piaget (1960) diperlukan tahapan pengkajian sebagai berikut :

- a. Tahap mengakomodasi, dimana anak memiliki kesempatan untuk mempelajari dan menginternalisasikan nilai atau moral.
- b. Tahap asimilasi atau mengintegrasikan nilai tersebut dengan sistem nilai lain yang telah ada dalam dirinya.
- c. Tahap equilibrasi atau membina keseimbangan atau membakukannya sebagai sistem nilai baru yang berlaku.

Setiap anak pada prinsipnya memiliki hakikat sebagai insan yang belajar sepanjang hayat (baik dari lingkungannya maupun alam melalui panca inderanya dan potensi manusiawi lainnya). Maka sepanjang kehidupannya, manusia akan senantiasa dituntut untuk selalu belajar dan mempergunakan sistem nilainya mengikuti liku dan alur usia kehidupan manusia. Proses sosialisasi diri manusia merupakan proses belajar sepanjang hayat yang sekaligus merupakan proses pembentukan sistem nilainya. Disinilah proses

panjang yang akan dijalani anak, proses imitasi dan coba-coba akan menjadi pengalaman berharga selama hidupnya.

Menurut Yusuf (2004) bahwa perkembangan nilai dan moral pada anak dapat berlangsung melalui beberapa cara, sebagai berikut :

1. Pendidikan langsung

Melalui penanaman pengertian tentang tingkah laku yang benar dan salah, atau baik dan buruk oleh orang tua, guru atau orang dewasa lainnya. Disamping itu, yang paling penting dalam pendidikan nilai dan moral adalah keteladanan dari orang tua, guru atau orang dewasa lainnya dalam melakukan nilai-nilai moral. Jadi, penanaman nilai dan moral akan berdampak efektif manakala orang tua di rumah dan guru di sekolah memberi keteladanan kepada anak baik dalam bentuk ucapan maupun perbuatan.

2. Identifikasi

Dengan cara mengidentifikasi atau meniru penampilan atau tingkah laku moral seseorang yang menjadi idolanya seperti orang tua, guru, kiai, artis, atau orang dewasa lainnya. Jadi, peniruan kepada orang yang lebih dewasa sering menjadikan anak lebih cepat tumbuh dan berkembang dewasa dalam hal perilakunya.

3. Proses coba-coba (*trial and error*)

Dengan cara mengembangkan tingkah laku moral secara coba-coba. Tingkah laku yang mendatangkan pujian atau penghargaan akan terus dikembangkan, sementara tingkah laku yang mendatangkan hukuman atau celaan akan dihentikannya. Selama proses ini akan muncul sikap patuh karena takut pada orang atau paksaan, patuh karena ingin dipuji, patuh karena kiprah umum, taat atas dasar adanya aturan setra untuk ketertiban, taat karena dasar keuntungan atau kepentingan, taat karena memang hal tersebut memuaskan baginya, dan patuh karena dasar prinsip etika yang bersifat umum atau lumrah.

Jadi, kesemuanya itu terkait dengan masalah tingkat kesadaran akan nilai dan moral, norma hukum, kepatuhan, kecintaan, dan lain- lain.

- a. Kesadaran yang bersifat *anomous*, kesadaran atau kepatuhan yang tidak jelas dasar dan alasan atau orientasinya. Tentunya ini yang paling rendah dan sangat labil.
- b. Kesadaran yang bersifat *heteronomous*, yaitu kesadaran atau kepatuhan yang berlandaskan dasar, orientasi, motivasi yang beraneka ragam atau berganti-ganti. Ini pun kurang mantap sebab mudah berubah oleh keadaan atau suasana.
- c. Kesadaran yang bersifat *autonomous* adalah terbaik karena di dasari oleh konsep atau landasan yang ada dalam diri sendiri.

Dalam memaparkan mengenai proses perkembangan nilai dan moral ini Abin Syamsudin (1997) mengklasifikasikannya ke dalam tiga tingkatan seperti yang nampak pada tabel berikut :

Tabel 2.9

Klasifikasi Proses Perkembangan Nilai dan Moral Anak

TINGKAT	TAHAP
Pra Konvensional ; pada tahap ini, anak mengenal baik- buruk, benar- salah suatu perbuatan, dari sudut kensekuensi (dampak/akibat) menyenangkan atau menyakitkan secara fisik, atau enak tidaknya akibat perbuatan yang di terimanya.	- Orientasi Hukuman dan kepatuhan; anak menilai baik- buruk, atau benar-salah dari sudut dampak yang diterimanya dari mempunyai otoritas baik orang tua atau orang dewasa lainnya. Di sini anak mematuhi aturan orang tua agar terhindar dari hukuman. - Orientasi Relativis-Instrumental ; perbuatan yang baik/ benar adalah

terlepas apakah individu yang bersangkutan termasuk kelompok itu atau tidak.	Dengan demikian, perbuatan yang baik itu adalah yang sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku. - Orientasi prinsip etika universal; kebenaran ditentukan oleh keputusan kata hati, sesuai dengan prinsip-prinsip etika yang logis, universal, dan konsisten. Prinsip-prinsip etika universal ini bersifat abstrak, seperti keadilan, kesamaan hak asasi manusia, dan penghormatan kepada martabat manusia.
--	---

Dari uraian di atas kiranya nampak pertautan erat antara tingkat kepatuhan atau kesadaran dengan motivasi dan dasar ketaatan kesadaran. Kepatuhan atau kesadaran hampir tidak pernah ajeg—abadi terus-menerus, dia memiliki grafik turun naik tergantung pada keadaan atau stimulus serta kondisi mental dan fisik seseorang. Hampir tidak pernah ada orang yang sepanjang hidupnya tidak melakukan dosa atau terus menerus jahat. Motivasi kepatuhannya menentukan tingkat kepatuhan tersebut. Namun sebagai seorang guru, maka motivasi kepatuhan haruslah menjadi target motivasi yang tertinggi. Konsep diri yang menuju tingkat keyakinan atau kepercayaan harus diupayakan pada seorang anak. Sebab hanya manusia yang memiliki konsep diri-lah yang akan hidup sehat dalam masyarakat.

J. Pengembangan Nilai dan Moral pada Anak

Guru memiliki peran penting dalam mengembangkan nilai dan moral pada seorang anak. Apalagi di era modernisasi sekarang ini hampir sejumlah sistem nilai sedang mengalami pergeseran. Dampaknya dari *ekses*

modernisasi telah terjadi pengikisan nilai- nilai manusiawi. Ini berarti lampu kuning bagi guru yang memiliki kewajiban mempersiapkan dan menangkai sedini mungkin dampak pengikisan nilai dan moral melalui pembinaan sikap dan sistem nilai yang mantap. Melalui pemantapan penghayatan sistem nilai dan moral serta kepribadian bangsa Indonesia yang luhur, maka eksistensi berupa pengikisan moral dan nilai mampu tertangkal.

K. Pengembangan Nilai dan Moral melalui Pembelajaran Kooperatif pada Anak

Hakikat daripada pembelajaran kooperatif tidak lain merupakan upaya metodologis atau media pengajaran yang mengangkat kerja kelompok ke dalam konteks kelas. Simulasi pembelajaran nilai dan moral yang mendekati keadaan sebenarnya melalui keadaan yang serupa namun lebih sederhana. Melalui pembelajaran kooperatif ini bagi seorang anak terutama, yaitu ; (a) untuk memotivasi anak akan sesuatu, (b) untuk lebih melibatkan anak dalam kelas melalui suasana kerja kelompok, (c) untuk memberikan kesempatan untuk penerapan pengetahuan dan pembendaharaan dirinya, (d) untuk melatih mempertajam segala potensi indera dan afeksinya, (e) untuk melatih kerjasama antara potensi diri dan potensi orang lain, (f) untuk menciptakan suasana yang sekaligus menanamkan nilai- nilai, dan (g) sebagai media yang sekaligus menanamkan misi nilai.

Dalam pelaksanaannya, pembelajaran kooperatif ini dapat dilakukan oleh guru pada pembukaan pembelajaran atau saat kegiatan inti pembelajaran, atau di akhir kegiatan belajar. Ataupun dapat dilakukan seluruh rangkaian kegiatannya dari awal sampai akhir kegiatan pembelajaran. Pembelajaran kooperatif ini sangat fleksibel manakala guru menggunakannya dan bahkan dapat sebagai bahan pengayaan serta pemantapan pengembangan seorang anak.

Tentu saja dalam pembelajaran kooperatif ini untuk kunci pelaksanaannya ada di guru itu sendiri. Khususnya kemandirian kejelasan

guru akan target nilai harapannya (ini akan menuntun tema pembelajaran tersebut), kemahiran meragamkan berbagai teknik pembelajaran kooperatif akan sangat menentukan keberhasilan dalam pencapaian tujuan pembelajaran.

Pendapat bahwa pembelajaran kooperatif diperlukan alat atau biaya besar sama sekali tidak benar, sebab alat untuk pembelajaran ini dapat menyesuaikan dengan kondisi setempat, dan yang terpenting adalah adanya kemauan atau kreativitas guru dan anak untuk bersama-sama melangsungkan kegiatan belajar mengajar.

L. Evaluasi Pembelajaran Kooperatif dalam Pengembangan Kemampuan Nilai dan Moral

Setelah berbagai rangkaian penjelasan dalam metode pembelajaran kooperatif diterapkan dalam proses belajar mengajar di kelas atau di luar kelas, maka langkah pembelajaran yang dilakukan selanjutnya adalah mengevaluasi proses pembelajaran ini. Evaluasi yang digunakan pada saat berlangsungnya proses pembelajaran atau *on going evaluation*.

Dalam pengembangan kemampuan nilai dan moral, evaluasi seperti ini memang sangat tepat. Guru dapat memantau langsung bagaimana perkembangan anak dalam bergerak selama interaksi di dalam maupun luar kelas pembelajaran. Dengan demikian, tingkat kemajuan anak menjadi terpantau oleh guru. Evaluasi ini tidak hanya hasil kerja kelompok, tetapi juga evaluasi terhadap kemampuan anak bergerak secara individual karena dari sinilah akan terlihat bagaimana perkembangan kemampuan nilai dan moral anak tersebut.

M. Konsep Dasar Evaluasi

Gagasan bahwa perkembangan seorang anak tidak dapat diamati ditimbulkan pertanyaan tentang bagaimanakah kemajuan pembelajaran itu dapat diukur. Apa yang harus disimpulkan jika penambahan keterampilan

pada satu pembelajaran terlihat nyata, sedang pada pembelajaran lain tidak terlihat? Persoalan lainnya yang harus diwaspadai adalah bagaimana jika perilaku yang baru dikuasai itu hilang lagi pada masa-masa berikutnya?

Tidak seorang pun yang dapat memastikan apa yang terjadi dalam diri anak ketika ia belajar. Ini diibaratkan anak memasuki kotak hitam, dan keluar lagi dengan penampilan yang berbeda. Orang yang melihat anak itu masuk kotak hitam semata-mata hanya dapat menduga apa yang terjadi di dalamnya. Oleh karena itu, menyandarkan diri sepenuhnya pada perubahan keterampilan setiap kali pembelajaran akan menyesatkan.

Hasil perkembangan belajar yang terlihat dari berbagai kemampuan anak dapat dikumpulkan dalam waktu yang cukup panjang, misalnya dalam satu bulan, satu catur wulan, satu semester atau bahkan satu tahun. Jika di petakan dalam bentuk grafik, hasilnya akan menunjukkan garis menaik jika yang dikumpulkan adalah nilai keberhasilan anak dalam melakukan aktivitasnya. Salah satunya adalah peningkatan kosa kata sejalan dengan bertambahnya usia anak.

Jika seorang guru melihat grafik menaik, maka ia mengetahui bahwa anak memang mengalami kemajuan. Jumlah keberhasilan akan meningkat setiap kali anak melakukan pengulangan atau latihan. Peningkatan dan penurunan yang selalu guru pantau selama proses pembelajaran anak. Hal ini sangat penting agar guru dapat lebih melihat aktivitas apa yang selanjutnya anak lakukan dalam upaya meningkatkan kemampuannya tersebut.

Untuk lebih memahami akan makna yang terkandung dalam penilaian, maka perlu di paparkan lebih rinci mengenai pengertian dan tujuan evaluasi pada pembelajaran kooperatif.

1. Pengertian

Evaluasi perkembangan adalah suatu cara menemukan bagaimana proses pembelajaran dapat memberikan tanda- tanda pencapaian kemampuan pada anak. Untuk menjalankan apakah proses pembelajaran lain yang berpengaruh terhadap anak. Jadi evaluasi ini sangat diperlukan untuk mengukur sampai sejauh mana proses pembinaan atau pembelajaran yang diberikan oleh guru ini berdampak terhadap perubahan perilaku pada anak tersebut

2. Tujuan

Evaluasi pembelajaran ini bertujuan untuk memberi makna dari hasil yang telah diraih oleh anak, tetapi kemajuan ini tidak diberikan dalam bentuk kuantitatif (angka) tetapi dalam bentuk kualitatif atau deskripsi kemajuan belajar anak. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan evaluasi adalah proses dan hasil. Proses artinya kegiatan yang berhubungan dengan upaya interaksi anak dengan guru atau lingkungannya. Sedangkan hasil adalah sesuatu yang di capai anak setelah proses pembelajaran berakhir.

3. Prinsip- prinsip Evaluasi

Pelaksanaan evaluasi pada anak berbeda dengan evaluasi yang dilakukan di sekolah dasar atau sekolah lanjutan. Ada beberapa prinsip dasar yang harus diperhatikan dalam mengevaluasi pada anak, yaitu :

- a. Menyeluruh. Artinya tidak dilakukan secara terpisah dengan proses pembelajarannya. Mengingat evaluasi tersebut lebih banyak menilai proses dan hasil perbuatan anak.
- b. Berkesinambungan. Artinya harus dilakukan secara terencana, bertahap, dan terus- menerus. Hal ini dilakukan agar informasi yang diperoleh betul- betul berasal dari gambaran perkembangan proses pembelajaran pada anak.
- c. Berorientasi pada tujuan. Artinya dalam menetapkan indikator harus menggunakan acuan standar. Guru dapat menilai hasil kegiatan anak

melalui indikator yang terwujudkan dalam perilaku dan kemampuan tersebut.

- d. Obyektif. Artinya penilaian dilakukan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Prasangka, keinginan, serta perasaan tertentu tidak boleh mempengaruhi penilaian yang dilakukan.
- e. Mendidik. Artinya penilaian ini dapat digunakan untuk membina dan memberikan dorongan kepada semua anak dalam meningkatkan hasil pertumbuhan dan perkembangannya.
- f. Kebermaknaan. Artinya hasil penilaian harus memiliki arti baik bagi orang tua, guru, pembina, maupun anak sendiri atau pihak lain yang memerlukannya.

Jadi, evaluasi perkembangan pada anak merupakan upaya untuk memperoleh informasi atau data yang akurat mengenai penguasaan keterampilan anak. Secara garis besar evaluasi perkembangan pada anak ini berfungsi sebagai berikut :

- ❖ Memberikan umpan balik dengan segera untuk memperbaiki dan mengembangkan kegiatan.
- ❖ Memberikan informasi tentang ketercapaian pertumbuhan dan perkembangan anak agar dapat memperbaiki dan meningkatkan bimbingan atau motivasi.
- ❖ Sebagai bahan pertimbangan untuk menempatkan anak dalam kegiatan yang sesuai minat dan kemampuannya.
- ❖ Sebagai bahan masukan bagi pihak terkait yang memerlukan dalam memberikan pembinaan selanjutnya.

N. Proses Evaluasi

Evaluasi merupakan suatu proses untuk memperoleh informasi secara menyeluruh dalam mengambil keputusan mengenai kemajuan peserta didik dalam belajarnya. Pengaruh belajar berupa praktek olahraga dapat dilakukan di lapangan atau di gedung olahraga. Pengukuran hasil belajar dan evaluasi

kemajuan merupakan hal yang sangat penting. Adapun dalam pelaksanaannya evaluasi dan pengukuran dapat dilakukan dengan menggunakan prinsip-prinsip dan kaidah yang sama.

1. Pelaksanaan Evaluasi

Dalam pelaksanaan evaluasi, guru harus mempertimbangkan beberapa hal, yaitu ; (1) pengumpulan data dengan kerjasama antara guru dan peserta didik, (2) pengumpulan data dilakukan secara terus-menerus dan berkesinambungan, (3) pengumpulan data harus menyangkut semua aspek pendidikan, yaitu ; pengetahuan, sikap, proses, dan produk, dan yang terakhir (4) hasilnya dapat dilaporkan kepada pihak berwenang seperti kepala sekolah dan juga peserta didik sendiri, dan orang tua.

2. Menginterpretasikan Hasil Evaluasi

Dalam melakukan penilaian untuk pembelajaran kooperatif, guru tidak memerlukan patokan atau ukuran baku atau norma. Tetapi yang guru perlukan adalah kemampuan menafsirkan tingkat kemampuan dan kontribusi yang anak berikan selama proses pembelajaran berlangsung. Penafsiran terhadap kemampuan kerjasama antara anak menjadi indikator keberhasilan dalam belajarnya. Namun demikian tidak semua kerja kelompok dapat dianggap sebagai pembelajaran kooperatif. Kunci utamanya adalah sikap tanggung jawab pribadi anak dan saling ketergantungan positif antara anak. Untuk itu dalam interpretasi hasil evaluasi pembelajaran kooperatif, anak akan mendapatkan nilai pribadi dan nilai kelompok. Untuk alasan pribadi dapat diperoleh dari mengerjakan segala aktivitas sendiri. Sedangkan nilai kelompok dapat diperoleh dengan beberapa cara nilai kelompok ini dapat diambil dari nilai terendah yang di dapat oleh anak dalam kelompok dan nilai kelompok dapat diambil dari rata-rata nilai semua anggota kelompok atau dari sumbangan setiap anggota kelompok. Dengan memahami konsep dasar evaluasi belajar mengajar ini, maka guru akan dapat mengevaluasi

taraf keberhasilan, baik hasil (produk) maupun proses belajar mengajar yang dilakukannya beserta peserta didiknya secara obyektif.

O. Instrumen Evaluasi

Mengingat evaluasi terhadap anak ini sangat sensitif, maka evaluator harus hati- hati baik dalam menentukan instrumen evaluasinya. Instrumen evaluasi perkembangan anak harus di kembangkan atas dasar kemungkinan kemampuan dan keterampilan yang mesti dicapai anak sesuai dengan tingkat perkembangannya, yaitu instrumen dalam bentuk bukan tes melainkan dapat dilakukan dalam bentuk pengamatan (observasi) dan catatan anekdot. Hal ini dapat membantu guru lebih dalam sebelum mengambil keputusan mengenai tingkat kemampuan yang dimiliki setiap anak.

1. Evaluasi dengan Pengamatan (observasi). Pengamatan (observasi) digunakan untuk merekam proses dan hasil dari suatu aktivitas sehari- hari anak baik di sekolah, tempat penitipan anak, kelompok bermain, maupun di rumah berdasarkan pengamatan langsung terhadap sikap dan perilakunya. Pengamatan ini dapat memberikan informasi yang sangat berharga dalam merencanakan suatu program dan pengamatan harus menjadi aspek perencanaan integral sebagai seorang pendidik.
2. Evaluasi dengan Catatan Anekdotal. Evaluasi ini dapat dilakukan di sekolah, karena mampu memberikan rincian deskripsi kemampuan yang dimiliki setiap anak. Pencatatan anekdot merupakan kumpulan catatan tentang sikap dan perilaku anak yang khusus, baik yang positif maupun yang negatif. Contoh pencatatan anekdot adalah :
 - a. Anak membantu temannya dalam kegiatan tertentu.
 - b. Anak berengkar dengan temannya.
 - c. Anak mengalami kecelakaan, misalnya jatuh, muntah- muntah, atau terluka.

Catatan anekdot ini merupakan sumber informasi yang cukup kaya. Jika seorang anak mengalami peristiwa khusus berkali- kali atau terjadi secara

periodik, anda dapat melakukan penilaian dan mengeluarkan kebijakan bahwa anak ini mengalami sesuatu hal.

3. Evaluasi portofolio. Portofolio sering dimaknai sebagai koleksi atau kumpulan karya anak yang mencerminkan tingkat keberhasilan belajarnya.

Koleksi karya anak ini dapat berupa :

- ✦ Subyek khusus seperti kemampuan bahasa dalam bentuk koleksi karya anak dari berbagai subyek seperti semua kompetisi anak.
- ✦ Periode tertentu seperti satu semester atau satu tahun atau secara keseluruhan karir anak selama menempuh pendidikan pada sekolah tersebut.
- ✦ Karya anak secara individual atau secara keseluruhan.

Apabila dilihat dari bentuknya, portofolio dapat di klasifikasikan ke dalam portofolio karya dan portofolio keseluruhan. Portofolio karya anak sehari-hari berisikan informasi penting tentang hasil belajar anak sehari-hari, misalnya kuis, lembar isian, catatan belajar, catatan penguasaan keterampilan. Portofolio karya anak harus juga meliputi masukan yang mencerminkan kemampuan anak sebelum dan sesudah belajar. Untuk kepentingan ini, *asesmen pre test* dan *post test* dapat digunakan juga. Portofolio keseluruhan atau kumulatif merupakan koleksi karya yang mencerminkan perkembangan belajar anak dari setiap tahun dalam beberapa materi pembelajaran. Potofolio kumulatif perkembangan keterampilan harus menghimpun data atau informasi yang berhubungan dengan hasil belajarnya. Misalnya kemampuan menampilkan keterampilan gerak, pemahaman tentang konsep dan keterampilan gerak dan penguasaan keterampilan sosial dan tanggung jawabnya. Portofolio kumulatif ini juga harus memberikan kesempatan kepada anak untuk melakukan penilaian terhadap perkembangan belajarnya sendiri (*self assessment*).

Portofolio merupakan koleksi karya anak yang berkaitan dengan proses dan hasil belajar anak. Portofolio memuat semua pengalaman belajar anak

baik yang bersifat proses maupun produk. Beberapa contoh data yang terhimpun dalam format portofolio sebagai berikut :

- ✦ Data perilaku interpersonal (misalnya; kerjasama, menghargai perbedaan dan persamaan dengan orang lain, dan lain- lain).
 - ✦ Data perilaku intrapersonal (misalnya; mengendalikan diri, partisipasi aktif dalam kegiatan belajar, dan lain- lain).
 - ✦ Penampilan keterampilan
 - ✦ Tugas- tugas khusus.
4. Evaluasi pembelajaran kooperatif. Alternatif lain yang perlu ditambahkan untuk mengimbangi atau mengganti sistem peringkat adalah evaluasi pembelajaran kooperatif. Meskipun model ini belum banyak diterapkan dalam dunia pendidikan. Kebanyakan guru enggan menerapkan sistem kerja kelompok karena beberapa alasan. Salah satunya karena penilaiannya dianggap kurang adil. Anak yang tekun dan pandai merasa dirugikan karena temannya yang kurang mampu dan berusaha hanya “manut” pada hasil jerih payah mereka. Sedangkan anak yang kurang mampu, merasa seperti orang yang tidak berguna. Keadilan itu tidak perlu terjadi dalam kerja kelompok apabila guru benar-benar menerapkan prosedur sistem penilaian kooperatif. Ada beberapa prosedur yang harus diterapkan dalam sistem pembelajaran kooperatif. Diantaranya adalah tanggungjawab pribadi dan kesaling tergantungan positif. Dalam pelaksanaan evaluasi, anak mendapat nilai pribadi dan nilai kelompok. Anak saling membantu dalam mempersiapkan diri untuk ujian. Kemudian masing- masing mengerjakan ujian sendiri- sendiri dan menerima nilai pribadi. Nilai kelompok dapat di bentuk dengan beberapa cara berupa nilai kelompok dapat diambil dari nilai terendah yang di dapatkan oleh anak dalam kelompok dan nilai kelompok juga dapat di ambil dari rata- rata nilai semua anggota kelompok dari “sumbangan” setiap anggota. Dengan cara ini , kelompok dapat berusaha lebih keras untuk membantu semua anggota dalam mempersiapkan diri untuk ujian.

BAB 5

STRATEGI PEMBELAJARAN PENJASORKES

A. Pengertian Strategi Pembelajaran

Secara spesifik guru harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan strategi pembelajaran, serta dapat memilih strategi yang tepat dalam kegiatan pembelajaran. Strategi merupakan usaha untuk memperoleh kesuksesan dan keberhasilan dalam mencapai tujuan. Dalam dunia pendidikan strategi dapat diartikan sebagai *a plan, method, or series of activities designed to achieves a particular educational goal* (J. R. David, 1976) dalam buku Wina Sanjaya, 2010).

Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan (rangkaiannya kegiatan) termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam pembelajaran yang disusun untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini adalah tujuan pembelajaran.

Begitu juga seorang guru yang mengharapkan hasil baik dalam proses pembelajaran juga akan menerapkan suatu strategi agar hasil belajar siswanya mendapat prestasi yang terbaik. Strategi pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien. Kemp (1995). Dilain pihak Dick & Carey (1985) menyatakan bahwa strategi pembelajaran adalah suatu set materi dan prosedur pembelajaran yang digunakan secara bersama-sama untuk menimbulkan hasil belajar pada siswa.

Strategi pembelajaran merupakan hal yang perlu di perhatikan oleh seorang instruktur, guru, widyaiswara dalam proses pembelajaran. Paling tidak ada 3 jenis strategi yang berkaitan dengan pembelajaran, yakni: (a) strategi pengorganisasian pembelajaran, (b) strategi penyampaian pembelajaran, dan (c) strategi pengelolaan pembelajaran.

B. Istilah-Istilah Dalam Strategi Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran dikenal beberapa istilah yang memiliki kemiripan makna, sehingga seringkali orang merasa bingung untuk membedakannya. Istilah-istilah tersebut adalah: (1) *pendekatan pembelajaran*, (2) *strategi pembelajaran*, (3) *metode pembelajaran*, (4) *teknik pembelajaran*, (5) *taktik pembelajaran*, dan (6) *model pembelajaran*. Berikut ini akan dipaparkan pengertian istilah – istilah tersebut, dengan harapan dapat memberikan kejelasan tentang penggunaan istilah tersebut. Beberapa istilah yang hampir sama dengan strategi yaitu metode, pendekatan, teknik atau taktik dalam pembelajaran.

Apabila antara pendekatan, strategi, metode, teknik dan bahkan taktik pembelajaran sudah terangkai menjadi satu kesatuan yang utuh maka terbentuklah apa yang disebut dengan model pembelajaran. Jadi, model pembelajaran pada dasarnya merupakan bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru. Dengan kata lain, model pembelajaran merupakan bungkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran.

Berkenaan dengan model pembelajaran, Bruce Joyce dan Marsha Weil (Dedi Supriawan dan A. Benyamin Surasega, 1990) mengetengahkan 4 (empat) kelompok model pembelajaran, yaitu: (1) model interaksi sosial; (2) model pengolahan informasi; (3) model personal- humanistik; dan (4) model modifikasi tingkah laku. Kendati demikian, seringkali penggunaan istilah model pembelajaran tersebut diidentikkan dengan strategi pembelajaran.

C. Hakikat Pembelajaran Jasmani pada Anak Sekolah

Pembelajaran jasmani di sekolah bertujuan memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan diri agar hidup sehat.

Pada pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah, guru atau tenaga pengajar umumnya melakukan suatu bentuk gerakan seperti lari, memanjat

tiang, menarik ban, dan sebagainya. Hal tersebut, dipraktikan dengan menggunakan alat-alat olahraga untuk menunjang aktivitas fisik dan kebugajaran jasmani peserta didik.

Kemampuan gerak pada manusia dapat meningkatkan kualitas dan kebiasaan hidup yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000:73) ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu, dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak, dan perasaan sikap [kinestetik] dan memperkaya kemampuan gerak. Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000: 20) Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup."

Sukintaka (1992:11) Gerak Dasar Jasmani dibagi 3 bentuk gerakan yaitu:

1. Gerak Lokomotor

Contoh Gerak Lokomotor adalah : jalan, lari, loncat, lompat dn jengket. Gerak kombinasi: bercongklang ("gallop") meluncur, menggeser ke kanan atau ke kiri, memanjat dan berguling.

2. Gerak Nirlokomotor

Contoh Gerak Nir Lokomotor adalah : mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok, berputar, meliuk, mendorong, mengangkat dan mendarat.

3. Gerak Manipulatif

Contoh Gerak Manipulatif adalah : mendorong, memukul, memantul, melempar, menyepak serta mengguling, menerima, menangkap dan menghentikan.

Pembelajaran jasmani di sekolah dasar dan menengah sangat berperan terhadap pembentukan tubuh peserta didik, hal tersebut dapat dilihat dengan bertambahnya otot-otot menjadi lebih besar dan kuat, badan tumbuh menjadi lebih besar dan lebih tinggi, hingga dapat harmonis. Dengan melakukan

pendidikan jasmani yang teratur serta dibimbing dan diarahkan, maka organ-organ tubuh pun akan bekerja sebagaimana mestinya sesuai dengan fungsinya. Hal ini akan berpengaruh terhadap kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun rohani. Dengan demikian anak-anak akan memiliki nilai dan sikap yang positif terhadap pentingnya pendidikan jasmani di dalam kehidupannya. Dengan memiliki dasar tubuh yang kuat, peserta didik akan lebih meningkat lagi keterampilan gerakannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hakikat pembelajaran jasmani di sekolah berperan penting bagi peserta didik yakni sebagai berikut.

a. Pembentukan Tubuh

Peran pendidikan jasmani terhadap pembentukan tubuh, dapat dilihat dengan bertambahnya otot-otot menjadi lebih besar dan kuat, badan tumbuh menjadi lebih besar dan lebih tinggi, hingga dapat bersikap dan bertindak dengan sempurna, serta akan tumbuh dan berkembang secara harmonis. Dengan melakukan pendidikan jasmani yang teratur serta dibimbing dan diarahkan, maka organ-organ tubuh pun akan bekerja sebagaimana mestinya sesuai dengan fungsinya. Hal ini akan berpengaruh terhadap kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani.

Dengan demikian anak-anak akan memiliki nilai dan sikap yang positif terhadap pentingnya pendidikan jasmani di dalam kehidupannya. Dengan demikian dasar tubuh yang kuat, anak-anak akan lebih meningkat lagi keterampilan gerakannya. Menurut Sukintaka (2004) selain dari itu peran pendidikan jasmani sangat besar sumbangannya terhadap anak dalam:

- 1) Memenuhi keinginan untuk bergerak dan mempertahankan gerakan.
- 2) Mengembangkan perasaan terhadap gerakan dan irama, serta penghayatan terhadap ruang, waktu, dan bentuk.
- 3) Menganalisis kemungkinan-kemungkinan gerak untuk dirinya sendiri.
- 4) Memiliki keyakinan terhadap gerakan yang dilakukannya serta perasaan terhadap sikapnya.

- 5) Mengembangkan kemampuan gerak dan penyempurnaan gerak dengan melalui latihan-latihan yang teratur, sesuai dengan kemampuannya.

b. Pembentukan Prestasi

Telah kita ketahui bersama, bahwa untuk dapat mencapai suatu prestasi yang diinginkan di dalam pelajaran jasmani diperlukan adanya kekuatan, kecepatan, kelentukan, keuletan, kedisiplinan, kepercayaan terhadap diri sendiri, pemahaman dan pengusahaan terhadap prosedur gerakan yang akan dilakukan, serta konsep cara untuk melakukan gerakannya. Hal ini merupakan dasar yang mengacu kepada tercapainya suatu peningkatan prestasi yang optimal. Dalam arti bukan saja pencapaian prestasi optimal untuk keterampilan gerak dalam bidang pengajaran pendidikan jasmani, tetapi juga berlaku untuk peningkatan prestasi belajar, bekerja atau melakukan kegiatan yang lainnya, dan sebagainya yang sesuai dengan apa yang diharapkan dari tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan hal-hal tersebut di atas, maka kemampuan pendidikan jasmani di dalam melaksanakan peranannya untuk membantu tercapainya tujuan pendidikan, antara lain adalah:

1. Membentuk dan mengembangkan anak kepada suatu bentuk kerja yang optimal melalui aktivitas jasmani.
2. Mengarahkan, membimbing, dan mengembangkan diri anak terhadap pencapaian prestasi dengan jalan menanamkan kedisiplinan, pemusatan pikiran, kewaspadaan, kepercayaan pada diri sendiri, tanggung jawab, dan peningkatan kemampuan diri.
3. Belajar untuk mengendalikan terhadap luapan perasaan yang berkembang dalam waktu yang singkat atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis (emosi).
4. Menanamkan kepada anak untuk dapat mengenal kemampuan sendiri dan keterbatasan terhadap dirinya.
5. Menanamkan untuk belajar meningkatkan sikap dan tindakan yang tepat terhadap nilai-nilai prestasi yang diraihinya di dalam kehidupan

sehari-hari, baik di lingkungan masyarakat maupun di dalam kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga.

Dengan ditanamkannya pembentukan prestasi kepada anak-anak, maka diharapkan dikemudian hari anak-anak akan dapat mengembangkannya, serta dapat mengatasi hambatan-hambatan yang dihadapinya, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi kelompok dan lingkungannya.

c. Pembentukan Sosial

Anak sebagai makhluk individu, juga sebagai makhluk sosial. karena itu tidak mungkin ia akan dapat hidup menyendiri tanpa memerhatikan keadaan di lingkungannya dan memerhatikan kepentingan umum. Anak-anak di dalam hidupnya, selalu terikat oleh norma-norma kehidupan bersama dan tidak dapat melepaskan diri dari kehidupan bersama. Oleh sebab itu, maka timbul suatu ilmu yang khusus untuk menelaah tentang kehidupan anak atau kelompok anak-anak yang terdiri dari individu-individu beserta sikap dan tindakannya, serta unsur-unsur yang terdapat di dalam kehidupannya bersama (sosiologi). Misalnya seperti: agama, adat-istiadat, keluarga, lingkungan, pemerintah, pendidikan, dan sebagainya, merupakan unsur-unsur sosial yang menyangkut perilaku dan tata kehidupan manusia di dalam memenuhi kebutuhan hidup dan kehidupan di masyarakat.

Di dalam kehidupan bersama anak-anak akan tumbuh dan berkembang serta akan menemukan pribadinya masing-masing. Ia akan menyadari mengenai keadaan dirinya, bahwa ia berada di tengah-tengah manusia yang lainnya.

Keadaan sama-sama berada di sekolah anak-anak akan dapat merasakan terjadinya perubahan dan memperoleh berbagai pengalaman. Hal ini sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Mereka tentu akan mengubah sifat-sifat dan perhatiannya dari keadaan lingkungan keluarga kepada lingkungan di sekolahnya. Hal ini akan terlihat adanya perubahan dari sifat ketergantungan menjadi sifat kemampuan untuk dapat berdiri sendiri. Dengan demikian mereka sudah terlihat mempunyai suatu perkembangan

kepribadian sosial dan menyadari akan hidupnya, walaupun belum, secara mendalam. Namun demikian anak-anak sudah mulai diarahkan kepada nilai-nilai dan norma kehidupan bersama.

Melalui pendidikan jasmani kepada anak-anak akan dapat diberikan bimbingan terhadap pergaulan hidup, yang sesuai dengan norma-norma dan ketentuan-ketentuan yang sesuai dengan unsur-unsur sosial, hingga akan membantu kehidupan anak yang lebih aktif, kreatif dan lebih bergairah. Peranan pendidikan jasmani di dalam usahanya terhadap pembentukan sosial anak-anak antara lain adalah:

1. Menanamkan pembinaan terhadap pengakuan dan penerimaan akan norma-norma dan peraturan yang berlaku di masyarakat.
2. Menanamkan kebiasaan untuk selalu berperan aktif dalam suatu kelompok, agar dapat bekerja sama, dapat menerima pimpinan dan memberikan pimpinan.
3. Membina dan memupuk ke arah pengembangan terhadap perasaan sosial, pengakuan terhadap orang lain.
4. Menanamkan dan memupuk untuk selalu belajar bertanggung jawab, dan mau memberikan bantuan atau pertolongan, serta memberikan perlindungan dan mau berkorban.
5. Menanamkan kebiasaan untuk selalu mau belajar secara aktif di dalam sesuatu bentuk kegiatan, baik dalam belajar, bekerja, maupun dalam mengisi waktu-waktu luangnya.

Menurut Singer (1975:34), pendidikan jasmani memiliki peran sangat penting dalam mengintensifikan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang

menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan, dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia (Singer, 1975:36).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan lolahraga, internalisasi nilai (sportivitas, jujur, kerjasama), dan pembiasaan pola hidup sehat. Untuk itu, dalam pelaksanaan pendidikan jasmani tidak hanya melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Selain itu aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak adak pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani. Karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenai dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan jaman.

Secara umum, manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut.

1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, makin besar bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Pendidikan jasmani adalah waktu untuk 'berbuat'. Anak-anak akan lebih memilih untuk 'berbuat' sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Suasana kebebasan yang ditawarkan di lapangan atau gedung olahraga sirna karena sekian lama terkurung di antara batas-batas ruang kelas. Keadaan ini benar-benar tidak sesuai dengan dorongan nalurinya. Dengan bermain dan

bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Para ahli sepaham bahwa pengalaman ini penting untuk merangsang pertumbuhan intelektual dan hubungan sosialnya dan bahkan perkembangan harga diri yang menjadi dasar kepribadiannya kelak.

3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari. Menurut para ahli, pola pertumbuhan anak usia sekolah hingga menjelang akil balig atau remaja disebut pola pertumbuhan lambat. Pola ini merupakan kebalikan dari pola pertumbuhan cepat yang dialami anak ketika mereka baru lahir hingga usia 5 tahunan. Karena pada usia SD tingkat pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia-usia inilah kesempatan anak untuk mempelajari keterampilan gerak sedang tiba pada masa kritisnya. Konsekuensinya, keterlantaran pembinaan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak pada masa berikutnya.

4. Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimum.

5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional

Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para

ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk “membentuk manusia seutuhnya”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa hakikat pembelajaran jasmani dapat berperan dalam perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

D. Strategi Pembelajaran Penjaskes

Pembelajaran mengandung makna kegiatan memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode atau strategi yang optimal untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Metode dan strategi pembelajaran sering digunakan secara bergantian untuk menjelaskan makna yang sama. Terdapat empat hal yang menjadi urusan strategi pengelolaan pembelajaran, yaitu:

1. Penjadwalan Penggunaan Strategi Pembelajaran

Penjadwalan penggunaan suatu strategi atau komponen suatu strategi, baik itu untuk strategi pengorganisasian pembelajaran maupun strategi penyampaian pembelajaran, merupakan bagian yang penting dalam pengelolaan pembelajaran. Penjadwalan pengorganisasian pembelajaran biasanya mencakup pertanyaan kapan dan berapa lama seorang siswa/mahasiswa menggunakan setiap komponen strategi pengorganisasian, sedangkan penjadwalan strategi penyampaian biasanya melibatkan keputusan, seperti kapan dan untuk berapa lama seorang siswa/mahasiswa menggunakan jenis media.

2. Pembuatan Catatan Kemajuan Belajar

Pembuatan catatan tentang kemajuan belajar siswa penting sekali bagi keperluan pengambilan keputusan-keputusan yang terkait dengan strategi pengelolaan. Keputusan apapun yang diambil harus didasarkan pada informasi yang lengkap mengenai kemajuan belajar siswa/mahasiswa. Keputusan memilih dan menggunakan suatu komponen strategi

pengorganisasian juga sebaiknya didasarkan pada kemajuan belajar siswa/mahasiswa. Catatan tentang kemajuan belajar siswa/mahasiswa juga diperlukan untuk mengambil keputusan mengenai perlu tidaknya siswa/mahasiswa tertentu diberikan strategi motivasional lanjutan.

Kemajuan belajar siswa/mahasiswa biasanya juga dapat digunakan untuk menaksir keefektifan suatu strategi pembelajaran. Catatan tentang kemajuan belajar siswa/mahasiswa ini dapat digunakan sebagai informasi untuk mengambil keputusan mengenai perlu tidaknya ada perbaikan strategi pembelajaran (strategi pengorganisasian, strategi penyampaian, dan strategi pengelolaan). Taksiran yang tepat akan amat membantu pemilihan strategi pembelajaran yang optimal.

3. Pengelolaan Motivasional

Bagian ini adalah merupakan bagian yang amat penting dari pengelolaan interaksi siswa/mahasiswa dengan pembelajaran. Kegunaannya adalah untuk meningkatkan dan sekaligus untuk mempertahankan motivasi belajar siswa/mahasiswa. Sebagian besar bidang studi sebenarnya memiliki daya tarik untuk dipelajari, namun pembelajaran gagal menggunakannya sebagai alat motivasional. Akibatnya bidang studi kehilangan daya tariknya, dan yang tinggal hanya kumpulan fakta, konsep, prosedur atau prinsip yang tidak bermakna.

Ada komponen-komponen strategi pembelajaran variable motivasional yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar suatu bidang studi. Penggunaan strategi pengorganisasian dan penyampaian pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa/mahasiswa dihipotesiskan memiliki pengaruh motivasional yang tinggi pada belajar siswa/mahasiswa.

4. Kontrol Belajar

Kontrol belajar merupakan bagian penting untuk mempreskripsikan strategi pengelolaan pembelajaran. kegunaannya adalah untuk menetapkan agar pembelajaran benar-benar sesuai dengan karakteristik perseorangan. variabel ini mengacu pada kepada kebebasan siswa/mahasiswa melakukan

pilihan pada bagian ini yang dipelajari, kecepatan belajar, komponen strategi pembelajaran yang dipakai, dan strategi kognitif (berpikir) yang digunakan.

Keempat aspek ini dapat memberi petunjuk bagaimana cara, mengelola pembelajaran. Strategi pengelolaan yang berurusan dengan kontrol belajar banyak terkait dengan aspek penjadwalan, misalnya kapan memilih bagian isi yang akan dipelajari sebaiknya diberikan kepada siswa/mahasiswa, bagian isi mana sebaiknya dipelajari terlebih dulu, dan bagaimana menata pembelajaran untuk siswa/mahasiswa yang termasuk kelompok cepat, sedang dan lambat, dan sebagainya.

Pengaruh karakteristik dalam menetapkan strategi pengelolaan faktor kondisional yang paling berpengaruh dalam menetapkan strategi pengelolaan adalah karakteristik siswa/mahasiswa. Karakteristik siswa/mahasiswa juga menjadi pertimbangan pokok dalam pengelolaan strategi penyampaian.

E. Pemilihan Metode Dalam Pembelajaran Penjasorkes

Metode dapat diartikan benar-benar sebagai metode, tetapi dapat pula diartikan sebagai model atau pendekatan pembelajaran, bergantung pada karakteristik pendekatan atau strategi yang dipilih. Karena itu pendekatan pembelajaran dan metode yang diintegrasikan dalam satu kegiatan pembelajaran peserta didik:

- a. Pendekatan pembelajaran yang digunakan, misalnya: pendekatan proses, pembelajaran langsung, pemecahan masalah dsb.
- b. Metode-metode yang digunakan, misalnya: ceramah, observasi, tanya jawab dsb.
- c. Strategi Penyampaian Isi Pembelajaran

Strategi penyampaian (delivery strategy) mengacu pada cara-cara yang dipakai untuk menyampaikan pembelajaran kepada siswa/mahasiswa dan sekaligus untuk menerima serta merespon masukan-masukan dari siswa/mahasiswa.

Secara lengkap ada 3 komponen yang perlu diperhatikan dalam mempreskripsikan strategi penyampaian, yaitu :

1. Media Pembelajaran

Media pembelajaran adalah komponen strategi penyampaian yang dapat dimuati pesan yang akan disampaikan kepada siswa/mahasiswa, apakah itu orang, alat atau bahan.

2. Interaksi Siswa/mahasiswa Dengan Media

Komponen strategi penyampaian pembelajaran yang mengacu kepada kegiatan apa yang dilakukan oleh siswa/mahasiswa dan bagaimana peranan media dalam merangsang kegiatan belajar itu.

3. Bentuk (Struktur) Belajar Mengajar

Komponen strategi pembelajaran mengacu kepada istilah “apakah siswa atau mahasiswa dapat belajar dalam kelompok kecil, perorangan, ataukah mandiri?” Dalam menetapkan manakah yang lebih dahulu ditetapkan dari ketiganya, tidak ada deskripsi yang baku mengenai hal itu. Ketiganya harus dipertimbangkan secara serentak, dan titik awalnya dapat dimulai dari sebuah komponen. Apabila dimulai dari media pembelajaran, maka bentuk belajar mengajar harus disesuaikan dengan media yang telah ditetapkan, dan akhirnya kegiatan belajar siswa/mahasiswa pun harus dijabarkan dari kedua komponen ini. Bila diputuskan untuk memilih bentuk belajar-mengajar lebih dulu, maka kedua komponen harus menyesuaikan. Untuk membentuk suatu kesatuan strategi penyampaian pembelajaran yang efektif, komponen apapun yang ditetapkan pertama kali harus berpijak pada tujuan khusus pembelajaran, karakteristik isi, karakteristik siswa/mahasiswa, serta kendala yang nyata ada. Langkah-langkah yang ditempuh seorang guru sebagai upaya penerapan model pembelajaran dalam pendidikan jasmani melalui program penyetaraan yakni bahwa guru harus menguasai berbagai metode, strategi, teknik, dan gaya atau model pembelajaran pendidikan jasmani. Ketepatan memilih dan menggunakan perlakuan hal metode, strategi, teknik, dan gaya atau model pembelajaran dan kesesuaiannya dengan materi ajar pembelajaran pendidikan jasmani, terutama yang berhubungan dengan pembelajaran gerak.

Untuk dapat mencapai tujuan siswa dapat mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan teknik, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus memiliki dan menerapkan berbagai strategi pembelajaran maupun pendekatan, serta mampu menggunakan alat-alat pembelajaran yang tersedia, maupun menciptakan atau memodifikasi bentuk-bentuk permainan yang menarik siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat. Dalam pelaksanaan pembelajaran guru dapat memberikan berbagai cara agar siswa termotivasi dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran. Cara pelaksanaan pembelajaran kegiatan dapat dilakukan dengan latihan, menirukan, permainan, perlombaan, dan pertandingan, sehingga siswa dapat memperoleh situasi dan pengalaman pembelajaran yang lebih konkret, bermakna serta menyenangkan.

F. Macam-Macam Strategi Pembelajaran Dengan Metode Pendekatan Antara Lain Pendekatan Kontektual, Pendekatan Modifikasi, Pendekatan Analisa Gerak, Pendekatan Bermain

1. Pembelajaran dengan Cara Pendekatan Kontektual

Merupakan suatu proses pendidikan yang holistik dan bertujuan memotivasi siswa untuk memahami makna materi pelajaran yang dipelajarinya dengan mengkaitkan materi tersebut dengan konteks kehidupan mereka sehari-hari (konteks pribadi, sosial, dan kultural) sehingga siswa memiliki pengetahuan/ keterampilan yang secara fleksibel dapat diterapkan (ditransfer) dari satu permasalahan /konteks ke permasalahan/ konteks lainnya.

Merupakan konsep belajar yang membantu guru mengkaitkan antara materi yang diajarkannya dengan situasi dunia nyata dan mendorong

pembelajar membuat hubungan antara materi yang diajarkannya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka sebagai anggota keluarga dan masyarakat. Dengan konsep ini, hasil pembelajaran diharapkan lebih bermakna bagi siswa. Proses pembelajaran berlangsung alamiah dalam bentuk kegiatan siswa bekerja dan mengalami, bukan mentransfer pengetahuan dari guru ke siswa. Strategi pembelajaran lebih dipentingkan daripada hasil.

Guru dituntut untuk dapat mengkaitkan materi pembelajaran dengan situasi dunia nyata siswa, dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam kehidupan mereka. Pendekatan ini disebut juga *Contextual Teaching and Learning (CTL)*. Ada kecenderungan dewasa ini untuk kembali pada pemikiran bahwa anak akan belajar lebih baik jika lingkungan diciptakan alamiah. Belajar akan lebih bermakna jika anak mengalami apa yang dipelajarinya, bukan mengetahuinya. Pembelajaran yang berorientasi pada penguasaan materi terbukti berhasil dalam kompetisi mengingat jangka pendek tetapi gagal dalam membekali anak memecahkan persoalan dalam kehidupan jangka panjang. Dalam kelas kontekstual, tugas guru adalah membantu siswa mencapai tujuannya. Maksudnya, guru lebih banyak berurusan dengan strategi daripada memberi informasi. Tugas guru mengelola kelas sebagai sebuah tim yang bekerja bersama untuk menemukan sesuatu yang baru bagi anggota kelas (siswa). Sesuatu yang baru datang dari menemukan sendiri bukan dari apa kata guru. Begitulah peran guru di kelas yang dikelola dengan pendekatan kontekstual.

Pembelajaran Kontekstual dapat diterapkan dalam kurikulum apa saja, bidang studi apa saja, dan kelas yang bagaimanapun keadaannya. Pendekatan Pembelajaran Kontekstual dalam kelas cukup mudah. Secara garis besar, langkahnya sebagai berikut ini:

- a. Kembangkan pemikiran bahwa anak akan belajar lebih bermakna dengan cara bekerja sendiri, dan mengkonstruksi sendiri pengetahuan dan keterampilan barunya.
- b. Laksanakan sejauh mungkin kegiatan inkuiri untuk semua topik.
- c. Kembangkan sifat ingin tahu siswa dengan bertanya.
- d. Ciptakan masyarakat belajar.
- e. Hadirkan model sebagai contoh pembelajaran
- f. Lakukan refleksi di akhir pertemuan
- g. Lakukan penilaian yang sebenarnya dengan berbagai cara

2. Pembelajaran dengan Cara Pendekatan Modifikasi

Pendekatan modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya.

Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “*Developmentally Appropriate Practice*” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang

disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong ke arah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik. Disini seorang guru pendidikan jasmani harus memahami betul tentang pembelajaran dengan menggunakan pendekatan modifikasi.

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya.

Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani yang sangat diperlukan. Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Seperti halnya halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada dilingkungan

sekolah, sebenarnya dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Jangan lupa bahwa kata kunci pendidikan jasmani adalah “Bermain – bergerak – ceria”.

• Mengapa Dimodifikasi ?

Lutan (1988) menyatakan bahwa modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar :

- a. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
- b. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi.
- c. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Menurut Aussie (1996), pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan :

- a. Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa;
- b. Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak;
- c. Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa.

- d. Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

3. Pembelajaran dengan Cara Pendekatan Analisa Gerak

Pendekatan analisa gerak adalah suatu pembelajaran melalui teknik partisipatif untuk membantu siswa membiasakan diri untuk menganalisa gerak agar termotivasi untuk mampu mengoreksi gerakan siswa dalam proses belajar mengajar. Dengan demikian dirasa perlu guru pendidikan jasmani membiasakan diri menganalisa setiap gerak yang dilakukan siswa untuk melakukan kegiatan-kegiatan khususnya jasmani, agar termotivasi untuk mampu mengoreksi gerakan siswa dalam proses belajar mengajar. Pendekatan ini mungkin sangat khusus yang artinya model pembelajaran dengan cara pendekatan analisa gerak tidak mungkin diterapkan pada anak tingkat sekolah dasar, melainkan pada tingkat SLTP, SLTA maupun Perguruan Tinggi.

Pembelajaran ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh teknik pembelajaran partisipatif terhadap kemampuan motorik dasar dan penguasaan keterampilan gerak, yakni dengan memanipulasi program pendidikan jasmani melalui dua pendekatan teknik pembelajaran, yaitu dengan teknik demonstrasi dan teknik penggunaan alat bantu pandang (visual aids).

4. Pembelajaran dengan Cara Pendekatan Bermain

Pendekatan bermain adalah suatu model pembelajaran aktifitas jasmani yang merupakan salah satu metode yang tepat dimana keaktifan dan

keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sekalipun sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh. Hal ini sangat bagus untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik dan afektif siswa.

Berikut cara penilaian seorang guru pendidikan jasmani dengan menggunakan model pembelajaran dengan cara pendekatan bermain:

- Prosedur penilaian
- **Siklus I**

Dalam kegiatan siklus yang pertama dengan melaksanakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan yaitu kegiatan olahraga tradisional.

1. Pemanasan

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan. Misalnya : berlari kecil berkelompok sambil memegang bahu sambil bernyanyi bersama, berlari sambil berpegangan tangan dengan bervariasi dari arah kanan ke arah kiri bergantian, berlari kecil sambil melompat dilakukan berpasangan berdua atau bertiga, bahkan dapat dilakukan dengan kelompok yang lebih banyak asalkan jumlahnya ganjil, satu orang berada diantara kelompok sebagai pusat pegangan dan masih banyak lagi bentuk kegiatan pemanasan sambil bermain.

2. Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan out door games. Bentuk kegiatan out door games yang pertama dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis out door games yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan jasmani, kita ambil contoh yang sederhana yaitu melaksanakan kegiatan bentengan. Permainan ini berasal dari

permainan anak-anak yang awalnya mempergunakan pohon atau tiang sebagai sarana bentengnya. Supaya ada bentuk variasi lain maka kita kembangkan jenis permainan ini dengan media lain.

- **Prasarana :**

Berupa lapangan seluas lapangan basket.

- **Sarana :**

Bekas botol plastik, bekas tempat bola tenis, dengan jumlah 5 sampai 10 buah, sebagai benteng yang harus direbut dan dilarikan dari daerah musuh.

- Cara bermainnya sama dengan permainan bentengan lainnya, hanya saja pada bentengan ini yang diperebutkan adalah bekas tempat bola tenis, atau botol bekas minuman. Langkah pertama peserta dibagi dua team dengan jumlah sama banyak. Benteng yang terbuat dari botol, atau gelas plastik berada dibelakang team masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 kelompok masing-masing sebagai team penyerang, pengecoh lawan dan yang mempertahankan benteng. Team pemenang adalah team yang berhasil lebih dahulu merebut seluruh benteng lawan. Bila dibatasi dengan waktu maka team pemenang adalah team yang paling banyak mengumpulkan benteng lawan.

- **Siklus II**

Dalam siklus kedua dicobakan untuk aspek yang lain yaitu aspek aktivitas ritmik. Bentuk kegiatannya pun sama seperti pada siklus I, hanya bedanya kegiatan ini dilaksanakan di dalam ruangan. Hal ini sambil memantau semangat mereka dalam beraktivitas selama dilapangan ataupun dalam ruangan.

Dalam kegiatan pemanasan dibuat dalam bentuk-bentuk permainan sambil bergerak dan juga sambil bernyanyi. Kemudian dalam kegiatan inti kita berikan contoh-contoh gerakan sambil mereka menirukan dan biarkan mereka mengikuti sambil bernyanyi. Untuk itu kita pilih kaset-kaset yang lirik dan lagunya disukai oleh anak-anak. Setelah itu dibuat kelompok-kelompok, biarkan mereka untuk bermain dan berkreasi menciptakan gerakan-gerakan sesuai dengan ide dan gagasan mereka.

• Siklus III

Pada siklus III kita cobakan jenis kegiatan aktivitas jasmani yang selama ini kurang disenangi oleh para siswa yaitu atletik pada nomor lempar lembing. Pada kegiatan ini pun kita berlakukan mulai pemanasan sampai kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Pada saat pemanasan kita gunakan bola tenis dengan jumlah yang cukup. Secara berkelompok ataupun berpasangan biarkan mereka bermain lempar tangkap sambil main kucing-kucingan. Selama kegiatan pemanasan yang penting mereka melakukan gerakan ada unsur lari, lempar tangkap baik itu berpasangan maupun kelompok.

Pada kegiatan inti mereka tidak langsung menggunakan lembing. Biarkan mereka tetap menggunakan bola tetapi kita arahkan untuk lemparannya sudah menggunakan teknik lemparan lembing. Hal itu dilakukan secara berulang-ulang biarkan mereka sambil bermain. Kalau sebagian besar teknik lemparan sudah benar kita lombakan untuk melempar lebih jauh. Bagi yang mereka lemparannya jauh kita berikan pujian. Bagi yang belum betul dan belum jauh, kita beri semangat supaya tidak kalah dengan yang lain. Setelah mereka paham dan bisa membedakan teknik lemparan biasa dengan teknik lemparan lempar lembing baru kita kenalkan dengan lembing yang sesungguhnya. Itupun kita buat dalam bentuk bermain, tetapi untuk faktor keamanan dan keselamatan tetap kita perhatikan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam memahami arti pendidikan jasmani kita harus juga mempertimbangkan hubungan antara bermain (*play*) dan olahraga (*sport*), sebagai istilah yang lebih dahulu populer dan lebih sering digunakan dalam konteks kegiatan sehari-hari. Pemahaman tersebut akan membantu para guru atau masyarakat dalam memahami peranan dan fungsi pendidikan jasmani secara lebih konseptual.

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk 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.

Ketika kita menunjuk pada olahraga sebagai aktivitas kompetitif yang terorganisir, kita mengartikannya bahwa aktivitas itu sudah disempurnakan dan diformalkan hingga kadar tertentu, sehingga memiliki beberapa bentuk 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.

Di atas semua pengertian itu, olahraga adalah aktivitas kompetitif. Kita tidak dapat mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi itu, olahraga berubah menjadi semata-mata bermain atau rekreasi. Bermain, karenanya pada satu saat menjadi olahraga, tetapi sebaliknya,

olahraga tidak pernah hanya semata-mata bermain; karena aspek kompetitif teramat penting dalam hakikatnya.

Di pihak lain, pendidikan jasmani mengandung elemen baik dari bermain maupun dari olahraga, tetapi tidak berarti hanya salah satu saja, atau tidak juga harus selalu seimbang di antara keduanya. Sebagaimana dimengerti dari kata-katanya, pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang memiliki tujuan kependidikan tertentu. Pendidikan Jasmani bersifat fisik dalam aktivitasnya dan penjas dilaksanakan untuk mendidik. Hal itu tidak bisa berlaku bagi bermain dan olahraga, meskipun keduanya selalu digunakan dalam proses kependidikan.

Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga tetap eksis tanpa ada tujuan kependidikan. Misalnya, olahraga profesional (di Amerika umumnya disebut athletics) dianggap tidak punya misi kependidikan apa-apa, tetapi tetap disebut sebagai olahraga. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif; keduanya dapat dan harus beriringan bersama.

Adapun manfaat melakukan permainan dalam pembelajaran pendidikan olahraga dan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Bermain Untuk Perkembangan Fisik

Apabila siswa memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh siswa tersebut akan menjadi sehat, otot-otot tubuh berkembang menjadi lebih kuat. Siswa dapat menyalurkan energi yang berlebihan dengan aktifitas bermain sehingga ia tidak merasa gelisah. Dalam melakukan kegiatan bermain

siswa tidak dibatasi dengan aturan-aturan yang mengikat. Oleh karena itu, kegiatan bermain memberikan sumbangan positif bagi perkembangan fisik siswa, maka guru dapat merancang kegiatan bermain yang konstruktif bagi perkembangan fisik siswa.

2. Manfaat Bermain Untuk Perkembangan Motorik

Aspek motorik kasar, Seperti : jalan, lari, lempar, dan lompat dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Salah satu contohnya adalah tampak pada saat kita amati siswa yang lari kejar-kejaran untuk menangkap temannya. Pada awalnya, ia belum terampil untuk berlari, tapi dengan bermain kejar - kejaran, maka kemudian siswa berminat untuk melakukannya, dan menjadi lebih terampil dalam berlari. Jadi, keterampilan dalam beraktivitas, siswa mengalami perkembangan tingkat kemampuannya dalam aspek motorik halus (*fine movement*) maupun motorik kasar (*gross movement*). Kedua keterampilan akan berkembang melalui pengalaman belajar yang kaya dan kesempatan yang banyak bagi siswa untuk melakukannya dengan penuh keceriaan.

3. Manfaat Bermain Untuk Perkembangan Sosial

Biasanya, kegiatan bermain dilakukan oleh siswa dengan temannya sebaya. Siswa akan belajar berbagi hak milik, menggunakan mainan secara bergiliran, melakukan kegiatan bersama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, atau mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi dengan teman mainnya. Perkembangan sosial pada siswa tingkat SMP sedang memasuki masa pencarian jati diri. Mereka akan selalu mencari teman sebaya untuk bisa berafiliasi satu sama lainnya. Pengalaman belajar yang disuguhkan melalui pendekatan bermain biasanya mampu memenuhi keinginan siswa untuk berafiliasi. Dengan rancangan pengajaran yang kreatif, pengalaman itu akan berhasil merangsang perkembangan sikap sosial para siswa.

4. Manfaat Bermain Untuk Perkembangan Emosi

Bagi siswa di tingkat SMP sekalipun, bermain merupakan suatu kebutuhan. Tidak ada siswa yang tidak suka bermain. Melalui bermain,

siswa dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya. Misalnya, siswa yang sering gagal untuk meraih prestasi belajar yang baik, ia dapat bermain peran, seakan-akan ia menjadi murid terpandai. Dari kegiatan bermain yang dilakukan bersama sekelompok teman, siswa akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan yang di miliki, sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri ke arah yang lebih positif.

5. Manfaat Bermain Untuk Pengembangan Keterampilan Olahraga

Apabila siswa terampil berlari, melempar, dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu pada saatnya nanti. jadi, kalau siswa terampil melakukan kegiatan tersebut, ia lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan gerakan yang lebih sulit. Kegiatan-kegiatan yang relevan dengan perkembangan siswa adalah *atletik*. Atletik memiliki kegiatan yang khas, yakni jalan, lari, lempar, dan lompat. Kegiatan ini akan menjadi fondasi bagi siswa dalam olahraga. Khususnya dalam konteks pendidikan jasmani, perlu ditata secara serius mengenai kegiatan atletik yang bernuansa permainan.

G. Organisasi Pembelajaran Penjasorkes

Organisasi belajar atau organisasi pembelajaran adalah suatu konsep dimana organisasi dianggap mampu untuk terus menerus melakukan proses pembelajaran mandiri (*self learning*) sehingga organisasi tersebut memiliki 'kecepatan berpikir dan bertindak' dalam merespon beragam perubahan yang muncul.

Pedler, Boydell dan Burgoyne mendefinisikan bahwa organisasi pembelajaran adalah "Sebuah organisasi yang memfasilitasi pembelajaran dari seluruh anggotanya dan secara terus menerus mentransformasikan diri".

Menurut Lundberg (Dale, 2003) menyatakan bahwa pembelajaran adalah "suatu kegiatan bertujuan yang diarahkan pada pemerolehan dan pengembangan keterampilan dan pengetahuan serta aplikasinya".

Menurut Sandra Kerka (1995) yang paling konseptual dari learning organization adalah asumsi bahwa 'belajar itu penting', berkelanjutan, dan lebih efektif ketika dibagikan dan bahwa setiap pengalaman adalah suatu kesempatan untuk belajar.

Strategi pengorganisasian isi pembelajaran tingkat makro oleh Reigeluth, Bunderssen, dan Merrill (1977) sebagai structural strategy, yang mengacu pada cara untuk membuat urutan (sequencing) dan mensintesis (synthesizing) fakta-fakta, konsep prosedur-prosedur, atau prinsip-prinsip yang berkaitan. Langkah-langkah penataan isi pembelajaran adalah sebagai berikut :

1. Penyajian kerangka isi

Pembelajaran dimulai dengan penyajian kerangka isi, struktur yang memuat bagian-bagian yang paling penting dari isi/pesan yang akan diajarkan.

2. Elaborasi tahap pertama

Elaborasi tahap pertama adalah mengelaborasi tiap-tiap bagian yang ada dalam kerangka isi, mulai dari bagian yang terpenting. Elaborasi tiap-tiap bagian diakhiri dengan rangkuman dan pensintesis yang hanya mencakup isi yang baru saja diajarkan.

3. Pemberian rangkuman dan pensintesis eksternal

Pada akhir elaborasi tahap pertama diberikan rangkuman dan diikuti dengan pensintesis eksternal. Rangkuman berisi pengertian-pengertian singkat mengenai konstruk-konstruk yang diajarkan dalam elaborasi, dan pensintesis eksternal menunjukkan :

- a. Hubungan-hubungan penting yang ada antar bagian yang telah dielaborasi
- b. Hubungan antara bagian-bagian yang telah dielaborasi dengan kerangka isi.

4. Elaborasi tahap kedua

Setelah elaborasi tahap pertama berakhir dan diintegrasikan dengan kerangka isi, pembelajaran diteruskan keelaborasi tahap kedua yang

mengelaborasi bagian pada elaborasi tahap pertama dengan maksud membawa siswa/mahasiswa pada tingkat kedalaman sebagaimana ditetapkan dalam tujuan pembelajaran. Seperti halnya dalam elaborasi tahap pertama, setiap elaborasi tahap kedua disertai dengan rangkuman dan pensintesis internal.

5. Pemberian rangkuman dan pensintesis eksternal

Pada akhir elaborasi tahap kedua, diberikan rangkuman dan pensintesis eksternal, seperti pada elaborasi tahap pertama.

6. Setelah semua elaborasi tahap kedua disajikan, disintesis, dan diintegrasikan ke dalam kerangka isi.

7. Pada tahap akhir pembelajaran, disajikan kembali kerangka isi untuk mensintesis keseluruhan isi bidang studi yang telah diajarkan.

Berikut ini adalah tahapan yang perlu dilewati dalam proses pengembangan penataan isi pembelajaran:

- a. Menetapkan tipe struktur orientasi
- b. Memilih dan menata isi ke dalam strukturnya
- c. Menetapkan isi penting yang akan dimasukkan dalam kerangka isi
- d. Mengidentifikasi dan menetapkan struktur pendukung
- e. Menata urutan elaborasi
- f. Merancang kerangka isi, tahapan elaborasi, dan pensintesis.

H. Formasi Belajar Mengajar dalam Olahraga

Mengajar merupakan menata proses belajar mengajar sehingga didapatkan situasi belajar yang kondusif, efektif, dan efisien. Dalam proses ini terdapat banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah pengelolaan kelas. Seorang pengajar, dalam hal ini adalah guru harus bisa menguasai keterampilan ini sehingga dapat tercipta suasana kelas seperti yang telah disebutkan di atas yaitu kondusif, efektif dan efisien.

Dalam bidang Penjasorkes, pengelolaan kelas yang baik sangat penting bahkan sangat diperlukan mengingat ruang ajar yang begitu luas, tidak hanya dibatasi oleh ruangan kelas yang dikelilingi empat dinding, tetapi

juga di lapangan yang sulit ditentukan batasannya, seperti lapangan basket, lapangan sepakbola, bulutangkis, lapangan voli, GOR, bahkan kolam renang.

Dalam hal ini, pengelolaan kelas menunjukkan peranannya dalam hal pengaturan kelas, yaitu siswa (manusia) dan juga pengaturan sarana dan prasarana. Namun kenyataannya dalam pengajaran olahraga guru olahraga biasanya dihadapkan dengan masalah kelas yang besar sedangkan alatnya yang sedikit atau kurang. Bagaimana pengaturan tentang masalah siswa yang banyak sedangkan sarana dan prasarannya kurang memadai jumlah maupun kualitasnya ini agar pengajaran terlaksana dengan maksimal dan siswapun mendapatkan pengajaran yang maksimal. Formasi apa sajakah yang bisa diterapkan untuk mengatasi masalah seperti ini.

Tujuan dari pengelolaan kelas adalah pengaturan orang dan fasilitas agar kegiatan secara maksimal semua siswa dapat aktif terlibat melakukan kegiatan yang diajarkan. Minimal, mempunyai giliran yang tidak terlalu lama untuk melakukan kegiatan tersebut. Kita mengetahui bahwa pengajaran olahraga umumnya adalah terutama kegiatan dalam bentuk drill untuk meningkatkan skill, sehingga memerlukan pengelolaan kelas yang sedemikian rupa agar setiap siswa mendapatkan latihan semaksimal mungkin untuk mendapatkan hasil yang maksimal pula.

Untuk pengajaran khususnya pada olahraga yang efektif dan efisien menuntut penggunaan secara maksimal dari fasilitas dan ruangan. Hal ini menuntut keterampilan pengajar dalam hal ini guru olahraga untuk mengatur kelas, menyesuaikan jumlah siswa dengan sarana dan prasarana yang ada.

Pengaturan inilah yang disebut dengan formasi mengajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa formasi mengajar adalah suatu pengelolaan kelas dimana pengaturan terhadap penyesuaian jumlah manusia dan peralatan yang ada agar dapat mencapai hasil yang maksimal dengan seefektif dan seefisien mungkin.

BAB 6

MEDIA DAN MODEL PEMBELAJARAN PENJASKES

A. Pengelolaan Pembelajaran

Kemampuan menciptakan suasana kondusif di kelas dan di lapangan dapat mewujudkan proses pembelajaran yang menyenangkan adalah tuntutan bagi seorang guru dalam pengelolaan system pembelajaran yang mencakup sarana dan prasarana seperti ruang kelas, lapangan jika kegiatan belajar di ruang terbuka, buku bahan pembelajaran, dll. Kemampuan guru dalam memupuk kerja sama dan disiplin siswa dapat diketahui melalui pelaksanaan piket kebersihan, ketepatan waktu masuk dan ke luar kelas, melakukan absensi setiap akan memulai proses pembelajaran, dan melakukan pengaturan tempat duduk atau posisi siswa.

Kemampuan lainnya dalam pengelolaan pembelajaran adalah pengaturan jadwal belajar yang dilakukan bergantian antara di ruang kelas dengan ruangan terbuka yang tujuannya adalah untuk menciptakan suasana belajar kreatif yang dapat menarik perhatian siswa untuk belajar. Selain itu, sarana dan prasarana pendukung pelaksanaan pembelajaran. Implementasi kurikulum yang berbasis pada kompetensi didukung dengan berbagai sarana dan prasarana yang memadai. Produk-produk dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dapat dimanfaatkan untuk mengoptimalkan hasil pembelajaran. Teknologi informasi dan komunikasi ini dapat berupa media cetak maupun elektronika. Media cetak meliputi surat kabar, majalah, buku, brosur, poster dan sebagainya, sedangkan media elektronika meliputi komputer multimedia, TV, radio, internet (*e-learning*), multimedia interaktif berbasis komputer dan sebagainya. Melalui internet dapat diperoleh jutaan informasi aktual yang ditampilkan untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kompetensi siswa.

B. Penggunaan Media dan Sumber Belajar

Kemampuan lainnya dalam pelaksanaan pembelajaran yang perlu dikuasai guru di samping pengelolaan prasarana, yaitu pengelolaan sumber sarana sebagai alat yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran yakni media dan sumber belajar. Penggunaan media dalam pelaksanaan pembelajaran merupakan hal yang penting, karena menurut Rusman (2013) keadaan siswa sangat heterogen, ada siswa yang tipenya *auditif*, *visual*, dan *konestetis*. Keheterogenan siswa ini dapat dijumpai bila guru menggunakan multimedia dan berbagai sumber belajar. Hasil riset *BAVA* (*British Audio Visual Aids*) memaparkan bahwa hasil pembelajaran yang baik menggunakan media hanya terserap 13% dari keseluruhan materi yang telah diberikan. Dengan menggunakan media pembelajaran perolehan bahan ajar yang terserap dapat ditingkatkan sampai 86%. Untuk itu para guru yang telah melaksanakan pembelajaran jika belum menggunakan media pembelajaran jangan merasa puas dulu, bisa jadi yang terserap hanya 13% seperti yang telah diungkapkan oleh *BAVA* di atas.

Dalam komponen kurikulum, maka kedudukan media ini bisa sejajar dengan metode, karena metode yang dipakai dalam suatu proses pembelajaran biasanya akan menuntut media apa yang bisa diintegrasikan dan diadaptasikan dengan kondisi yang dihadapi. Oleh karena itu, kedudukan media dalam suatu pembelajaran sangat penting, walaupun sampai saat ini media mungkin tidak begitu dipahami secara spesifik terutama dari sudut pandang klasifikasi.

Pemilihan sumber belajar secara umum terdiri atas dua macam ukuran, yaitu kriteria umum dan kriteria berdasarkan tujuan yang hendak dicapai. Kedua kriteria pemilihan sumber belajar tersebut berlaku baik untuk sumber belajar yang dirancang (*by design*), maupun sumber belajar yang dimanfaatkan (*by utilization*).

Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (materi pembelajaran), merangsang pikiran, segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (materi

pembelajaran), merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan siswa, sehingga dapat mendorong proses pembelajaran (R. Ibrahim dan Nana Syaodih S., 1993: 78).

Sedangkan yang dimaksud dengan sumber belajar menurut Rusman (2013:77) adalah buku pedoman. Kemampuan menguasai sumber belajar di samping mengerti dan memahami buku teks, seorang guru juga harus berusaha mencari dan membaca buku-buku atau sumber-sumber lain yang relevan guna meningkatkan kemampuan terutama untuk keperluan perluasan dan pendalaman materi, dan pengayaan dalam proses pembelajaran.

Kemampuan menggunakan media dan sumber belajar tidak hanya menggunakan media yang sudah tersedia seperti media cetak, media audio dan media audio visual. Tetapi kemampuan guru di sini lebih ditekankan pada penggunaan objek nyata yang ada di sekitar sekolahnya. Dalam kenyataan di lapangan guru dapat memanfaatkan media yang sudah ada (*by utilization*) seperti globe, peta, gambar dan sebagainya, atau guru dapat mendesain media untuk kepentingan pembelajaran (*by design*) seperti membuat media foto, film, pembelajaran berbasis komputer, dan sebagainya. (Rusman, 2013:78).

Kata *media* berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara harfiah berarti 'tengah', 'perantara' atau 'pengantar'. Dalam bahasa Arab, media adalah perantaraan atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan. Gerlach & Ely (1971) mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Dalam pengertian ini, guru, buku teks, dan lingkungan sekolah merupakan media. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

Batasan lain telah pula dikemukakan oleh para ahli yang sebagian di antaranya akan diberikan berikut ini. AECT (*Association of Education and Communication Technology*, 1977) memberi batasan tentang media sebagai

sebagai bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi. Di samping sebagai sistem penyampai atau pengantar, media yang sering diganti dengan kata *mediator* menurut Fleming (1987: 234) adalah penyebab atau alat yang turut campur tangan dalam dua pihak dan mendamaikannya. Dengan istilah *mediator* media menunjukkan fungsi atau perannya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama dan proses belajar—siswa dan isi pelajaran. Di samping itu, mediator dapat pula mencerminkan pengertian bahwa setiap sistem pembelajaran yang melakukan peran mediasi, mulai dari guru sampai kepada peralatan paling canggih, dapat disebut media. Ringkasnya, media adalah alat yang menyampaikan atau mengantarkan pesan-pesan pembelajaran.

Heinich, dan kawan-kawan (1982) mengemukakan istilah *medium* sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima. Jadi, televisi, film, foto, radio, rekaman audio, gambar yang diproyeksikan, bahan-bahan cetakan, dan sejenisnya adalah *media komunikasi*. Apabila media itu membawa peran-peran atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran maka media itu disebut *media pembelajaran*. Sejalan dengan batasan ini, Hamidjojo dalam Lathuheru (1993) memberi batasan media sebagai semua bentuk perantara yang digunakan oleh manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan, atau pendapat sehingga ide, gagasan atau pendapat yang dikemukakan itu sampai kepada penerima yang dituju.

Media pendidikan digunakan secara bergantian dengan istilah alat bantu atau media komunikasi seperti yang dikemukakan oleh Hemalik (1986) di mana ia melihat bahwa hubungan komunikasi akan berjalan lancar dengan hasil yang maksimal apabila menggunakan alat bantu yang disebut media komunikasi. Sementara itu, Gagne' dan Briggs (1975) secara implisit mengatakan bahwa media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran, yang terdiri dari antara lain buku, *tape recorder*, kaset, video camera, video recorder, film, *slide* (gambar bingkai), foto, gambar, grafik, televisi, dan komputer. Dengan

kata lain, media adalah komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Di lain pihak, *National Education Association* memberikan definisi media sebagai bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audio-visual dan peralatannya; dengan demikian, media dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, atau dibaca.

Istilah “media” bahkan sering dikaitkan atau dipergantikan dengan kata “teknologi” yang berasal dari kata latin *tekne* (bahasa inggris *art*) dan *logos* (bahasa Indonesia “ilmu”).

Menurut Webster (1982: 105), “art” adalah keterampilan (*skill*) yang diperoleh lewat pengalaman, studi dan observasi. Dengan demikian, teknologi tidak lebih dari suatu ilmu yang membahas tentang keterampilan yang diperoleh lewat pengalaman, studi, dan observasi. Bila dihubungkan dengan pendidikan dan pembelajaran, maka teknologi mempunyai pengertian sebagai:

perluasan konsep tentang media, di mana teknologi bukan sekadar benda, alat, bahan atau perkakas, tetapi tersimpul pula sikap, perbuatan, organisasi dan manajemen yang berhubungan dengan penerapan ilmu. (Achsin, 1986: 10)

Dalam kegiatan belajar mengajar, sering pula pemakaian kata media pembelajaran digantikan dengan istilah-istilah seperti alat pandang dengar, bahan pengajaran (*instructional material*), komunikasi pandang-dengar (*audio-visual communication*), pendidikan alat peraga pandang (*visual education*), teknologi pendidikan (*educational technology*), alat peraga dan media penjelas. (Arsyad, 2013:6)

Menurut Arsyad, ada beberapa batasan tentang media di atas, berikut dikemukakan ciri-ciri umum yang terkandung pada setiap batasan itu.

1. Media pendidikan memiliki pengertian fisik yang dewasa ini dikenal sebagai *hardware* (perangkat keras), yaitu sesuatu benda yang dapat dilihat, didengar, atau diraba dengan pancaindera.

2. Media pendidikan memiliki pengertian nonfisik yang dikenal sebagai *software* (perangkat lunak), yaitu kandungan pesan yang terdapat dalam perangkat keras yang merupakan isi yang ingin disampaikan kepada siswa.
3. Penekanan media pendidikan terdapat pada visual dan audio.
4. Media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas.
5. Media pendidikan digunakan dalam rangka komunikasi dan interaksi guru dan siswa dalam proses pembelajaran.
6. Media pendidikan dapat digunakan secara massal (misalnya: radio, televisi), kelompok besar dan kelompok kecil (misalnya film, slide, video, OHP), atau perorangan (misalnya: modul, komputer, radio tape/kaset, video recorder).
7. Sikap, perbuatan, organisasi, strategi, dan manajemen yang berhubungan dengan penerapan suatu ilmu.

Beberapa Istilah Pokok Seputar Media Pembelajaran

1. Teknologi Pembelajaran atau Pendidikan

Selain istilah media pembelajaran, terdapat pula istilah-istilah lain yang berkaitan dengan itu seperti teknologi pembelajaran atau teknologi pendidikan, sumber belajar (*learning resources*) dan alat peraga. Seiring dengan kemajuan teknologi dewasa ini, AECT mengembangkan definisi mutakhir pada tahun 2008, sebagai berikut:

Teknologi pendidikan adalah kajian dan praktik etis untuk memfasilitasi belajar dan memperbaiki kinerja dengan menciptakan, menggunakan, dan mengelola proses dan sumber-sumber teknologi yang sesuai (Januszewski dan Molenda, 2008:1)

Berdasarkan definisi teknologi pendidikan (pembelajaran) seperti telah dijabarkan di atas, maka dapat dikatakan bahwa:

- Teknologi pembelajaran pada perkembangan awalnya sama dengan media pembelajaran yang lahir dari revolusi komunikasi.
- Dalam perkembangan selanjutnya teknologi pembelajaran merupakan suatu disiplin ilmu tersendiri yang bukan hanya terbatas pada media dalam bentuk peralatan fisik semata, melainkan merupakan kajian dan praktik etis dalam mendesain, mengembangkan, menggunakan, mengelola, dan mengevaluasi proses dan sumber teknologi yang sesuai untuk memfasilitasi belajar dan memperbaiki kinerja tenaga pendidik, peserta didik, dan organisasi kependidikan.
- Media pembelajaran yang dipandang sebagai segala bentuk peralatan fisik komunikasi berupa *hardware* dan *software* merupakan bagian kecil dari teknologi pembelajaran yang harus diciptakan (didesain dan dikembangkan), digunakan dan dikelola (dievaluasi) untuk kebutuhan pembelajaran dengan maksud untuk mencapai efektivitas dan efisiensi dalam proses pembelajaran.

Oleh karena itu, media pembelajaran sebagai peralatan fisik tidak sama dengan teknologi pembelajaran sebagai sesuatu disiplin ilmu (Simak Yaumi & Syafei, 2012, *Media & Teknologi dalam Pembelajaran*. Fak. Tarbiyah UIN Alauddin, Modul 1).

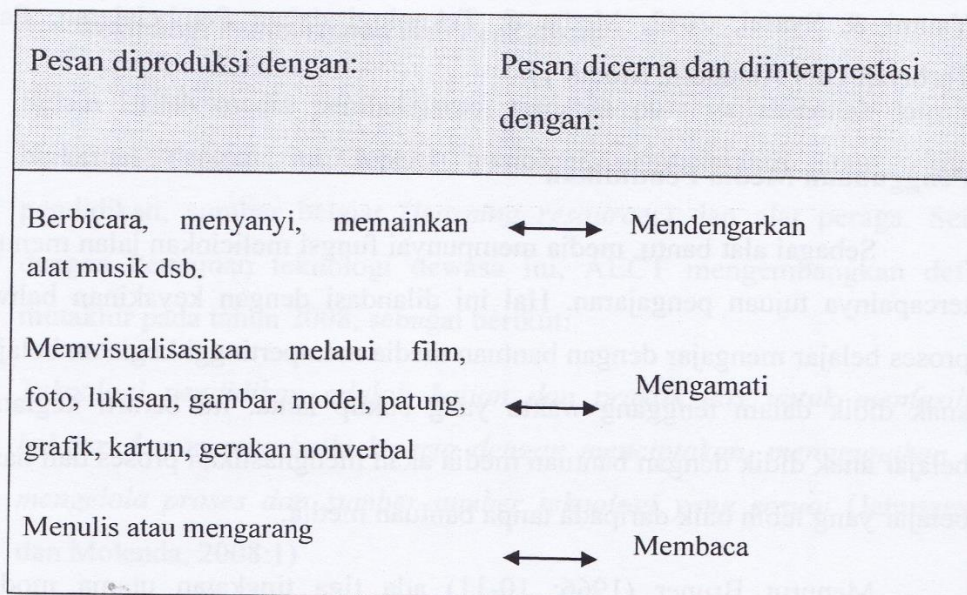
C. Penggunaan Media Pendidikan

Sebagai alat bantu, media mempunyai fungsi melicinkan jalan menuju tercapainya tujuan pengajaran. Hal ini dilandasi dengan keyakinan bahwa proses belajar mengajar dengan bantuan media mempertinggi kegiatan belajar anak didik dalam tenggang waktu yang cukup lama. Itu berarti kegiatan belajar anak didik dengan bantuan media akan menghasilkan proses dan hasil belajar yang lebih baik daripada tanpa bantuan media.

Menurut Bruner (1966: 10-11) ada tiga tingkatan utama modus belajar, yaitu pengalaman langsung (*enactive*), pengalaman piktorial/gambar (*iconic*), dan pengalaman abstrak (*symbolic*). Pengalaman langsung adalah mengerjakan, misalnya arti kata 'simpul' dipahami dengan langsung

membuat 'simpul'. Pada tingkatan kedua yang diberi label *iconic* (artinya gambar atau image), kata 'simpul' dipelajari dari gambar, lukisan, foto, atau film. Meskipun siswa belum pernah mengikat tali untuk membuat 'simpul' mereka dapat mempelajari dan memahaminya dari gambar, lukisan, foto, atau film. Selanjutnya, pada tingkatan simbol, siswa membaca (atau mendengar) kata 'simpul' pada image mental atau mencocokkannya dengan pengalamannya membuat 'simpul'. Ketiga tingkat pengalaman ini saling berinteraksi dalam upaya memperoleh 'pengalaman' (pengetahuan, keterampilan, atau sikap) yang baru.

Tingkatan pengalaman pemerolehan hasil belajar seperti itu digambarkan oleh Dale (1969) sebagai suatu proses komunikasi. Materi yang ingin disampaikan dan diinginkan siswa dapat menguasainya disebut sebagai pesan. Guru sebagai sumber pesan menuangkan pesan ke dalam simbol-simbol tertentu (*encoding*) dan siswa sebagai penerima menafsirkan simbol-simbol tersebut sehingga dipahami sebagai pesan (*decoding*). Cara pengolahan pesan oleh guru dan murid dapat digambarkan pada Gambar 1.1



Gambar 1.1 Pesan Dalam Komunikasi

(Arsyad: 2013:12)

Uraian di atas memberikan petunjuk bahwa agar proses belajar mengajar dapat berhasil dengan baik, siswa sebaiknya diajak untuk memanfaatkan semua alat inderanya. Guru berupaya untuk menampilkan rangsangan (stimulus) yang dapat diproses dengan berbagai indera. Semakin banyak alat indera yang digunakan untuk menerima dan mengolah informasi semakin besar kemungkinan informasi tersebut dimengerti dan dapat dipertahankan dalam ingatan. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat menerima dan menyerap dengan mudah dan baik pesan-pesan dalam materi yang disajikan. (Arsyad:2013:12.

Lette & Levie (1975) yang membaca kembali hasil-hasil penelitian tentang belajar melalui stimulus gambar dan stimulus kata atau visual dan verbal menyimpulkan bahwa stimulus visual membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali, mengingat kembali, dan menghubungkan-hubungkan fakta dan konsep. Di lain pihak, stimulus verbal memberi hasil belajar yang lebih apabila pembelajaran itu melibatkan ingatan yang berurut-urutan (sekuesnsial). Hal ini merupakan salah satu bukti dukungan atas konsep *dual coding hypotheis* (hipotesis koding ganda) dari Palvio (1971). Konsep itu mengatakan bahwa ada dua sistem ingatan manusia, satu untuk mengolah simbol-simbol verbal kemudian menyimpannya dalam bentuk proposisi image, dan yang lainnya untuk mengolah image nonverbal yang kemudian disimpan dalam bentuk proposisi verbal.

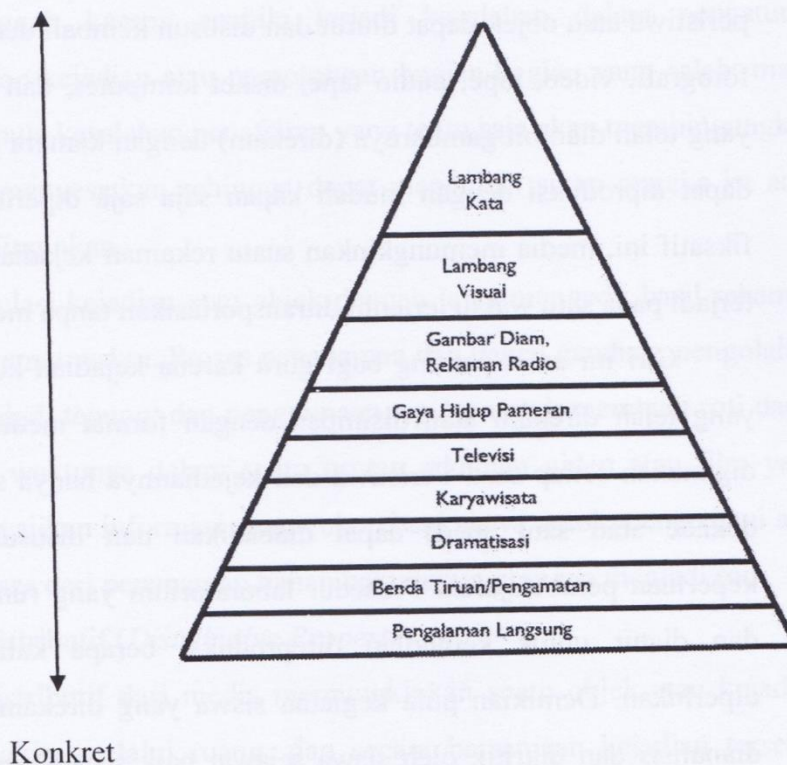
Belajar dengan menggunakan indera ganda—pandang dan dengar—berdasarkan konsep di atas akan memberikan keuntungan bagi siswa. Siswa akan belajar lebih banyak daripada jika materi pelajaran disajikan hanya dengan stimulus pandang atau hanya dengan stimulus dengar. Para ahli memiliki pandangan yang searah mengenai hal itu. perbandingan pemerolehan hasil belajar melalui indera pandang dan indera dengar sangat

menonjol perbedaannya. Kurang lebih 90% hasil belajar seseorang diperoleh melalui indera pandang, dan hanya sekitar 5% diperoleh melalui indera dengar dan 5% lagi dengan indera lainnya (Baugh dalam Achsin, 1986). Sementara itu, Dale (1969) memperkirakan bahwa pemerolehan hasil belajar melalui indera pandang berkisar 75%, melalui indera dengar sekitar 13%, dan melalui indera lainnya sekitar 12%.

Salah satu gambaran yang paling banyak dijadikan acuan sebagai landasan teori penggunaan media dalam proses belajar adalah *Dale's Cone of Experience* (Kerucut Pengalaman Dale) (Dale, 1969). Kerucut ini (Gambar 1.2) merupakan elaborasi yang rinci dari konsep tiga tingkatan pengalaman yang dikemukakan oleh Bruner sebagaimana diuraikan sebelumnya. Hasil belajar seseorang diperoleh mulai dari pengalaman langsung (konkret), kenyataan yang ada di lingkungan kehidupan seseorang kemudian melalui benda tiruan, sampai kepada lambang verbal (abstrak). Semakin ke atas di puncak kerucut semakin abstrak media penyampai pesan itu. perlu dicatat bahwa urutan ini tidak berarti proses belajar dan interaksi mengajar belajar harus selalu dimulai dari pengalaman langsung, tetapi dimulai dengan jenis pengalaman yang paling sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan kelompok siswa yang dihadapi dengan mempertimbangkan situasi belajarnya.

Dasar pengembangan kerucut dari bawah bukanlah tingkat kesulitan, melainkan tingkat keabstrakan—jumlah jenis indera yang turut serta selama penerimaan isi pengajaran atau pesan. Pengalaman langsung akan memberikan kesan paling utuh dan paling bermakna mengenai informasi dan gagasan yang terkandung dalam pengalaman itu, oleh karena ia melibatkan indera penglihatan, pendengaran, perasaan, penciuman, dan perabaan. Ini dikenal dengan *learning by doing* misalnya keikutsertaan dalam menyiapkan makanan, membuat perabot rumah tangga, mengumpulkan prangko, melakukan percobaan di laboratorium, dan lain-lain. Yang kesemuanya itu memberi dampak langsung terhadap pemerolehan dan pertumbuhan pengetahuan, keterampilan, dan sikap.

Tingkat keabstrakan pesan akan semakin tinggi ketika pesan itu ditunangkan ke dalam lambang-lambang seperti bagan, grafik, atau kata. Jika pesan terkandung dalam lambang-lambang seperti itu, indera yang dilibatkan untuk menafsirkannya semakin terbatas, yakni indera penglihatan atau indera pendengaran. Meskipun tingkat partisipasi fisik berkurang, keterlibatan imajinatif semakin bertambah dan berkembang. Sesungguhnya, pengalaman konkret Abstrak langsung mengubah dan memperluas jangkauan abstraksi seseorang, dan sebaliknya, kemampuan interpretasi lambang kata membantu seseorang untuk memahami pengalaman yang didalamnya ia terlibat langsung.



Gambar 1.2 Kerucut Pengalaman Edgar Dale

(Arsyad: 2013:14)

D. Ciri-Ciri Media Pendidikan

Penggunaan media dalam proses pembelajaran dimaksudkan untuk meningkatkan kualitas prestasi belajar. Diharapkan proses pembelajaran

menjadi efektif, interaktif, dan efisien. Media pembelajaran sebagai alat penunjang untuk mencapai tujuan pembelajaran maksimal, memiliki beberapa ciri. Ciri media pembelajaran yang dimaksud adalah hal melekat dalam sebuah media, sehingga layak atau patut digunakan sebagai media.

Gerlach & Ely (1971) dalam Arsyad (2013:15) mengemukakan tiga ciri media yang merupakan petunjuk mengapa media digunakan dan apa-apa saja yang dapat dilakukan oleh media yang mungkin guru tidak mampu (atau kurang efisien) melakukannya.

1. Ciri Fiksatif (*Fixative Property*)

Ciri ini menggambarkan kemampuan media merekam, menyimpan, melestarikan, dan merekonstruksi suatu peristiwa atau objek. Suatu peristiwa atau objek dapat diurut dan disusun kembali dengan media seperti fotografi, video, tape, audio tape, disket komputer, dan film. Suatu objek yang telah diambil gambarnya (direkam) dengan kamera atau video kamera dapat diproduksi dengan mudah kapan saja saja diperlukan. Dengan ciri fiksatif ini, media memungkinkan suatu rekaman kejadian atau objek yang terjadi pada satu waktu tertentu ditransportasikan tanpa mengenal waktu.

Ciri ini amat penting bagi guru karena kejadian-kejadian atau objek yang telah direkam atau disimpan dengan format media yang ada dapat digunakan setiap saat. Peristiwa dan kejadiannya hanya sekali (dalam satu dekade atau satu abad) dapat diabadikan dan disusun kembali untuk keperluan pembelajaran. Prosedur laboratorium yang rumit dapat direkam dan diatur untuk kemudian direproduksi berapa kali pun pada saat diperlukan. Demikian pula kegiatan siswa yang direkam untuk kemudian dianalisis dan dikritik oleh siswa sejawat baik secara perorangan maupun secara kelompok.

2. Ciri Manipulatif (*Manipulative Property*)

Transformasi suatu kejadian atau objek dimungkinkan karena media memiliki ciri manipulatif. Kejadian yang memakan waktu sehari-hari dapat disajikan kepada siswa dalam waktu dua atau tiga menit dengan teknik pengambilan gambar *time-lapse recording*. Misalnya, bagaimana proses

larva menjadi kepompong kemudian menjadi kupu-kupu dapat dipercepat dengan teknik rekaman fotografi tersebut. Di samping dapat dipercepat, suatu kejadian dapat pula diperlambat pada saat menayangkan kembali hasil suatu rekaman video. Misalnya, proses loncat galah atau reaksi kimia dapat diamati melalui bantuan kemampuan manipukatif dari media. Demikian pula, suatu aksi gerakan dapat direkam dengan foto kamera untuk foto. Pada rekaman gambar hidup (video, motion film) kejadian dapat diputar mundur. Media (rekaman video atau audio) dapat diedit sehingga guru hanya menampilkan bagian-bagian penting/utama dari ceramah, pidato, atau urutan suatu kejadian dengan memotong bagian-bagian yang tidak diperlukan. Kemampuan media dari ciri manipulatif memerlukan perhatian sungguh-sungguh karena apabila terjadi kesalahan dalam pengaturan kembali urutan kejadian atau pemotongan bagian-bagian yang salah, maka akan terjadi pula kesalahan penafsiran yang tentu saja akan membingungkan dan bahkan menyesatkan sehingga dapat mengubah sikap mereka ke arah yang tidak diinginkan.

Manipulasi kejadian atau objek dengan jalan mengedit hasil rekaman dapat menghemat waktu. Proses penanaman dan panen gandum, pengolahan gandum menjadi tepung, dan penggunaan tepung untuk membuat roti dapat dipersingkat waktunya dalam suatu urutan rekaman video atau film yang mampu menyajikan informasi yang cukup bagi siswa untuk mengetahui asal usul dan proses dari penanaman bahan baku tepung hingga menjadi roti.

3. Ciri Distributif (*Distributive Property*)

Ciri distributif dari media memungkinkan suatu objek atau kejadian ditransportasikan melalui ruang, dan secara bersamaan kejadian tersebut disajikan kepada sejumlah besar siswa dengan stimulus pengalaman yang relatif sama mengenai kejadian itu. Dewasa ini, distribusi media tidak hanya terbatas pada satu kelas atau beberapa kelas pada sekolah-sekolah di dalam suatu wilayah tertentu, tetapi juga media itu misalnya rekaman video, audio, disket komputer dapat disebar ke seluruh penjuru tempat yang diinginkan kapan saja.

Sekali informasi direkam dalam format media apasaja, ia dapat direproduksi seberapa kali pun dan siap digunakan secara bersamaan di berbagai tempat atau digunakan secara berulang-ulang di suatu tempat. Konsistensi informasi yang telah direkam akan terjamin sama atau hampir sama dengan aslinya.

E. Penggunaan Metode Pembelajaran

Kemampuan berikutnya adalah penggunaan metode pembelajaran. Guru diharapkan mampu memilih dan menggunakan metode pembelajaran sesuai dengan materi yang akan disampaikan. R. Ibrahim dan Nana S. Sukadinata (1993:74), menjelaskan bahwa: “Setiap metode pembelajaran memiliki kelebihan dan kelemahan dilihat dari berbagai sudut, namun yang penting bagi guru metode mana pun yang digunakan harus jelas tujuan yang akan dicapai”.

Karena siswa memiliki *interest* yang sangat heterogen, idealnya seorang guru harus menggunakan multimetode, yaitu memvariasikan penggunaan metode pembelajaran di dalam kelas seperti metode ceramah dipadukan dengan tanya jawab dan penugasan atau metode diskusi dengan pemberian tugas dan seterusnya. Hal ini dimaksudkan untuk menjembatani kebutuhan siswa dan menghindari terjadinya kejenuhan yang dialami siswa.

F. Hakikat Model Pembelajaran

Seluruh aktivitas pembelajaran yang dirancang dan dilaksanakan oleh guru bermuara pada terjadinya proses belajar siswa. Dalam hal ini model – model pembelajaran yang dipilih dan dikembangkan guru hendaknya dapat mendorong siswa untuk belajar dengan mendayagunakan potensi yang mereka miliki secara optimal. Model-model pembelajaran dikembangkan utamanya beranjak dari adanya perbedaan berkaitan dengan berbagai karakteristik siswa. Karena siswa memiliki berbagai karakteristik kepribadian, kebiasaan – kebiasaan, modalitas belajar yang bervariasi antara individu satu dengan yang lain, maka model pembelajaran guru juga harus

selayaknya tidak terpaku hanya pada model tertentu, akan tetapi harus bervariasi.

Penggunaan model pembelajaran yang tepat dapat mendorong tumbuhnya rasa senang siswa terhadap pelajaran, menumbuhkan dan meningkatkan motivasi dalam mengerjakan tugas, memberikan kemudahan bagi siswa untuk memahami pelajaran sehingga memungkinkan siswa mencapai hasil belajar yang lebih baik.

Dalam pembelajaran guru diharapkan mampu memilih model pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Dimana dalam pemilihan model pembelajaran meliputi pendekatan suatu model pembelajaran yang luas dan menyeluruh. Misalnya pada model pembelajaran berdasarkan masalah, kelompok-kelompok kecil siswa bekerja sama memecahkan suatu masalah yang telah disepakati oleh siswa dan guru. Ketika guru sedang menerapkan model pembelajaran tersebut, seringkali siswa menggunakan bermacam – macam keterampilan, prosedur pemecahan masalah dan berpikir kritis. Model pembelajaran berdasarkan masalah dilandasi oleh teori belajar konstruktivis. Pada model ini pembelajaran dimulai dengan menyajikan permasalahan nyata yang penyelesaiannya membutuhkan kerjasama diantara siswa – siswa. Dalam model pembelajaran ini guru memandu siswa menguraikan rencana pemecahan masalah menjadi tahap-tahap kegiatan; guru memberi contoh mengenai penggunaan keterampilan dan strategi yang dibutuhkan supaya tugas – tugas tersebut dapat diselesaikan. Guru menciptakan suasana kelas yang fleksibel dan berorientasi pada upaya penyelidikan oleh siswa.

Tiap-tiap model pembelajaran membutuhkan sistem pengelolaan dan lingkungan belajar yang sedikit berbeda. Misalnya, model pembelajaran kooperatif memerlukan lingkungan belajar yang fleksibel seperti tersedia meja dan kursi yang mudah dipindahkan. Pada model pembelajaran diskusi para siswa duduk dibangku yang disusun secara melingkar atau seperti tapal kuda. Sedangkan model pembelajaran langsung siswa duduk berhadapan – hadapan dengan guru. Pada model pembelajaran kooperatif siswa perlu

berkomunikasi satu sama lain, sedangkan pada model pembelajaran langsung siswa harus tenang dan memperhatikan guru.

Pemilihan model dan metode pembelajaran menyangkut strategi dalam pembelajaran. Strategi pembelajaran adalah perencanaan dan tindakan yang tepat dan cermat mengenai kegiatan pembelajaran agar kompetensi dasar dan indikator pembelajarannya dapat tercapai. Jadi, pada prinsipnya strategi pembelajaran sangat terkait dengan pemilihan model dan metode pembelajaran yang dilakukan guru dalam menyampaikan materi bahan ajar kepada para siswanya.

G. Model Pembelajaran

Menurut Slavin (2010), model pembelajaran adalah suatu acuan kepada suatu pendekatan pembelajaran termasuk tujuannya, sintaksnya, lingkungannya, dan sistem pengelolaannya. Sedangkan menurut Trianto (2009) model pembelajaran merupakan pendekatan yang luas dan menyeluruh serta dapat diklasifikasikan berdasarkan tujuan pembelajarannya, sintaks (pola urutannya), dan sifat lingkungan belajarnya.

Model pembelajaran yang baik digunakan sebagai acuan perencanaan dalam pembelajaran di kelas ataupun tutorial untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran yang sesuai dengan dengan bahan ajar yang diajarkan (Trianto, 2011).

Menurut Arrend ada empat hal yang sangat berkaitan dengan model pembelajaran yaitu:

- Teori rasional yang logis yang disusun oleh para penciptanya atau pengembangnya.
- Titik pandang/landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana siswa belajar.
- Perilaku guru yang mengajar agar model pembelajarannya dapat berlangsung baik.

- Struktur kelas yang diperlukan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang maksimal (Trianto, 2009).

Menurut Rusman (2012:144) yang dimaksud model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran, dan membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain.

Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar peserta didik untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan guru dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas mengajar (Syaiful Sagala, 2005)

Sedangkan menurut Joyce dan Well (2000:13) menjelaskan secara luas bahwa model pembelajaran merupakan deskripsi dari lingkungan belajar yang menggambarkan perencanaan kurikulum, kursus-kursus, rancangan unit pembelajaran, perlengkapan belajar, buku-buku pelajaran, program multimedia dan bantuan belajar melalui program komputer. Masih menurut Joyce dan Weil hakekat mengajar adalah membantu pelajar (peserta didik) memperoleh informasi, ide, ketrampilan, nilai-nilai, cara berfikir, dan belajar bagaimana belajar.

Merujuk pada pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran ialah suatu konsep atau rencana kegiatan yang dipersiapkan oleh guru untuk aktivitas pembelajaran dengan peserta didik yang mengacu pada kurikulum tertentu dengan tujuan untuk mewujudkan kondisi belajar atau lingkungan yang menyebabkan terjadinya belajar pada peserta didik.

H. Ciri Ciri Model Pembelajaran

Menurut Rusman (2012:144) model pembelajaran memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Berdasarkan teori pendidikan dan teori belajar dari para ahli tertentu.
2. Mempunyai misi atau tujuan pendidikan tertentu.
3. Dapat dijadikan pedoman untuk perbaikan kegiatan belajar mengajar di kelas.
4. Memiliki bagian-bagian model yang dinamakan: (a) urutan langkah-langkah pembelajaran (syntax); (b) adanya prinsip-prinsip reaksi; (c) system sosial; dan (d) system pendukung.
5. Memiliki dampak sebagai akibat terapan model pembelajaran.
6. Membuat persiapan mengajar (desain instruksional) dengan pedoman model pembelajaran yang dipilihnya.

Menurut Rangke L tobing, dkk (1990:5) mendefinisikan lima karakteristik suatu model pembelajaran yang baik, yang meliputi berikut ini.

1. Prosedur ilmiah
Suatu model pembelajaran harus memiliki satu prosedur yang sistematis untuk mengubah tingkah laku peserta didik atau memiliki sintaks yang merupakan urutan langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan guru dan peserta didik
2. Spesifikasi hasil belajar yang direncanakan
Suatu model pembelajaran menyebutkan hasil-hasil belajar secara rinci mengenai penampilan peserta didik.
3. Spesifikasi ruang lingkup belajar
Suatu model pembelajaran menyebutkan secara tegas kondisi lingkungan dimana respon peserta didik diobservasi
4. Kriteria penampilan
Suatu model pembelajaran merujuk pada kriteria penerimaan penampilan yang diharapkan dari peserta didik. Model pembelajaran merencanakan tingkah laku yang diharapkan dari peserta didik yang dapat didemonstrasikan setelah langkah-langkah mengajar tertentu.
5. Cara-cara pelaksanaannya
Semua model pembelajaran menyebutkan mekanisme yang menunjukkan reaksi peserta didik dan interaksinya dengan lingkungan.

Bruce dan weill mengidentifikasi karakteristik model pembelajaran ke dalam aspek-aspek berikut.

1. Sintaks

Suatu model pembelajaran memiliki sintaks atau urutan atau tahapan-tahapan kegiatan belajar yang diistilahkan dengan fase yang menggambarkan bagaimana model tersebut bekerja dalam prakteknya, misalnya bagaimana memulai pelajaran, bagaimana memfasilitasi peserta didik dalam menggunakan sumber belajar.

2. Sistem sosial

Sistem sosial menggambarkan bentuk kerja sama antara guru-peserta didik dalam pembelajaran atau peran-peran guru dan peserta didik dan hubungannya satu sama lain serta jenis-jenis aturan yang harus diterapkan.

3. Prinsip reaksi

Prinsip reaksi menunjukkan bahwa kepada guru bagaimana cara menghargai atau menilai peserta didik dan bagaimana menanggapi apa yang dilakukan oleh peserta didik.

4. Sistem pendukung

Sistem pendukung menggambarkan kondisi-kondisi yang diperlukan untuk mendukung keterlaksanaan model pembelajaran, termasuk sarana dan prasarana, misalnya alat dan bahan, kesiapan guru dan juga kesiapan peserta didik.

5. Dampak pembelajaran langsung dan iringan

Dampak pembelajaran langsung merupakan hasil belajar yang di capai dengan cara mengarahkan para peserta didik pada tujuan yang diharapkan sedangkan dampak iringan adalah hasil belajar lainnya yang dihasilkan oleh suatu proses pembelajaran. Sebagai akibat terciptanya suasana belajar yang dialami langsung oleh peserta didik.

I. Model Pembelajaran Penjasorkes

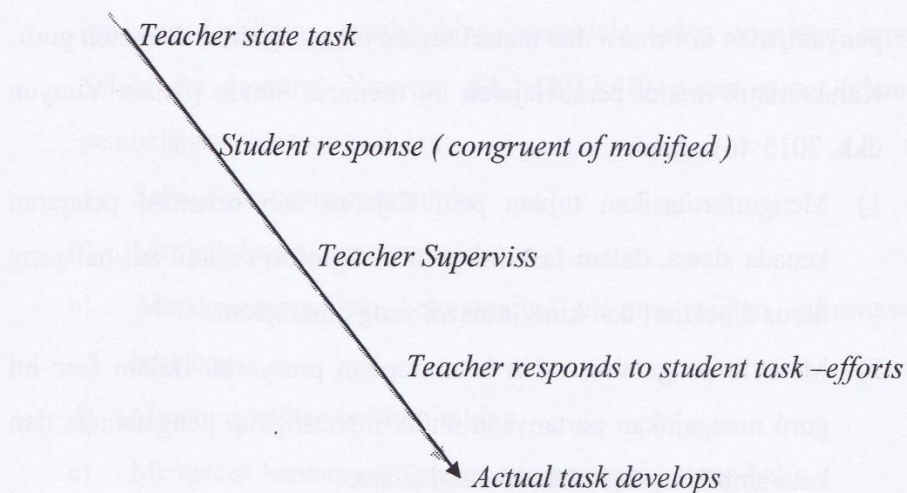
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik. Untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Namun demikian pemahaman yang mendalam dan menyeluruh terhadap konsep saja ternyata tidak cukup untuk dapat mengajar pendidikan jasmani secara efektif. Para guru harus juga memahami model pembelajaran. Model pembelajaran sebenarnya adalah model belajar (*models of teaching are really models of learning*) Bruce and Marsa (1996). Mereka mendefinisikan model pembelajaran sebagai pengorganisasian lingkungan yang dapat menggiring siswa berinteraksi dan mempelajari bagaimana belajar. Oleh karena setiap siswa adalah unik memiliki cara belajar yang beragam sesuai dengan perkembangan dan latar belajar sejarahnya, maka model pembelajaran yang berkembang sangat beragam. Bruce and Marsha (1996), mengungkapkan tidak kurang dari 18 model pembelajaran, model-model tersebut dapat dipilih atau dikombinasikan untuk diterapkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Tulisan sederhana yang berisikan uraian singkat tentang contoh implementasi beberapa model pembelajaran pendidikan jasmani ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi para pembaca, khususnya para mahasiswa calon guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan, memodifikasi, dan mengimplementasi model pembelajaran pendidikan jasmani sesuai tujuan, kebutuhan, dan konteksnya. Untuk lebih memahami contoh – contoh pembelajaran tersebut, para pembaca diharapkan terlebih dahulu sudah memahami buku *Revitalisasi Pembelajaran dalam pendidikan Jasmani* dan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) termasuk implementasi dan pengembangannya pembelajaran.

J. Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Proses pembelajaran pada dasarnya merupakan interaksi pedagogis antara guru, siswa, materi, dan lingkungannya. Muara dari proses pembelajaran adalah siswa belajar. Secara garis besar proses ini dapat dibagi ke dalam tiga kategori pengelolaan yaitu pengelolaan rutinitas, pengelolaan inti proses belajar, serta pengelolaan lingkungan dan materi pembelajaran.



Gambar 2.2

Pengelolaan Inti Proses Belajar Pendidikan Jasmani

Siedentop (1991)

K. Episode Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pengelolaan dan pemahaman tentang keterampilan mengajar dan pengelolaan proses pembelajaran yang efektif harus dilanjutkan dengan usaha penerapan manakala para guru berharap ingin meningkatkan kemampuan mengajarnya. Perencanaan implementasi pembelajaran harus dibuat sesuai dengan kebutuhannya. Suatu model perencanaan yang cocok untuk tujuan tertentu belum tentu cocok untuk tujuan lainnya untuk itu, diperlukan pemahaman yang memadai mengenai episode dan keterampilan mengajar pendidikan jasmani secara komprehensif sehingga kita dapat secara spesifik menentukan episode dan target pembaruan yang akan dilakukannya.

Adapun model-model pembelajaran khusus untuk Penjas menurut Metzler adalah sebagai berikut:

1. Direct Instruction

Metzler (2000) mengatakan "direct Instruction is characterized by decidedly teacher-centered decision and teacher directed engagement patterns for learners." Artinya model ini merupakan suatu model yang bersifat teacher-centered, artinya dalam PBM segala keputusan, naik penyampaian informasi dan materi secara langsung diberikan oleh guru. Karakteristik model pembelajaran ini menurut Slavin (dalam Yunyun dkk, 2013:46) adalah

- 1) Menginformasikan tujuan pembelajaran dan orientasi pelajaran kepada siswa. dalam fase ini guru menginformasikan hal-hal yang harus dipelajari dan kinerja siswa yang diharapkan.
- 2) Mereviu pengetahuan dan keterampilan prasyarat. Dalam fase ini guru mengajukan pertanyaan untuk mencangkup pengetahuan dan keterampilan yang telah dikuasai siswa.
- 3) Menyampaikan materi pelajaran. Dalam fase ini, guru menyampaikan materi. Menyajikan informasi, memberikan contoh-contoh mendemonstrasikan konsep dan sebagainya.
- 4) Melaksanakan bimbingan, dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan untuk menilai tingkat pemahaman siswa dan mengoreksi kesalahan konsep.
- 5) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih. Dalam fase ini, guru memberikan kesempatan atau menggunakan informasi baru secara individu atau kelompok.
- 6) Menilai kinerja siswa dan memberikan umpan balik. Guru memberikan reviu terhadap hal-hal yang telah dilakukan siswa, memberuikan umpan balik terhadap respon siswa yang benar dan mengulang keterampilan jika diperlukan.

- 7) Memberikan latihan mandiri. Dalam fase ini, guru dapat memberikan tugas-tugas mandiri kepada siswa untuk meningkatkan pemahamannya kepada materi yang telah mereka pelajari.

Sedangkan peran guru dalam model ini menurut Djamarah (dalam Yunyun dkk, 2013:49) mengatakan bahwa peran guru dalam pembelajaran langsung adalah “kreator, inspirator, informatory, organisator, motivator, inisiator, fasilitator, pembimbing, pengelola kelas, mediator supervisor”. Selain itu menurut Yunyun dkk, (2013:48) peran guru dalam proses pembelajaran langsung adalah:

- a) Sebagai manusia nara sumber
- b) Menjelaskan tujuan pembelajaran
- c) Mendemonstrasikan keterampilan atau menyajikan informasi secara bertahap.
- d) Memberi latihan terbimbing
- e) Mengecek kemampuan siswa dan memberi umpan balik
- f) Menyiapkan latihan untuk siswa

Peran siswa dalam model pembelajaran langsung menurut Yunyun dkk (2013:49) adalah sebagai berikut:

- a) Siswa hanya mendengarkan ceramah/pelajaran oleh guru(penerima informasi).
- b) Siswa menyampaikan pendapat dalam/dengan diskusi
- c) Siswa aktif saat guru memberi kesempatan seperti menjawab pertanyaan guru.
- d) Siswa mengerjakan semua aktivitas yang diperintahkan oleh guru.
- e) Siswa sebagai objek penyampai informasi
- f) Siswa mampu mengaplikasikan informasi yang didapat.

Langkah-langkah model pembelajaran ini menurut Rosenshine (dalam Metzler 2000:163) adalah :

- 1) Review previously learned material, pada fase ini biasanya guru berperan dalam menjelaskan TPK, materi prasyarat, memotivasi siswa dan mempersiapkan siswa.
- 2) Presenting new content skill, pada fase ini guru berperan dalam mendemostrasikan keterampilan atau menyajikan informasi tahap demi tahap.
- 3) Initial student practice, pada fase ini guru memberikan latihan terbimbing.
- 4) Feedback and correctives, pada fase ini seorang guru berperan dalam mengecek kemampuan siswa seperti memberi kuis dan memberi umpan balik seperti membuka diskusi untuk siswa.
- 5) Independent practice, pada fase ini guru berperan dalam mempersiapkan latihan untuk siswa dengan menerapkan konsep yang dipelajari pada kehidupan sehari-hari.

2. Model Pembelajaran Personal

Model pembelajaran personal menurut Yunyun dkk (2013:165) adalah “model pembelajaran yang menekankan pada pengembangan konsep diri setiap individu. Hal ini meliputi pengembangan proses individu dan membangun serta mengorganisir dirinya sendiri. Model pembelajaran memfokuskan pada konsep diri yang kuat dan realistis untuk membantu membangun hubungan yang produktif dengan orang lain dan lingkungannya”. Pembelajaran secara personal adalah kegiatan mengajar guru yang menitik beratkan pada bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing individu. Ciri-ciri dari pembelajaran personal dapat ditinjau dari segi:

- 1) Tujuan pembelajaran
- 2) Siswa sebagai subjek yang belajar
- 3) Guru sebagai pembelajaran
- 4) Program pembelajaran

5) Orientasi dan tekanan utama dalam pelaksanaan pembelajaran

Dalam model pembelajaran ini terdapat beberapa strategi pembelajaran diantaranya pengajaran tidak langsung, pelatihan kesadaran, sinektik, system konseptual, dan pertemuan kelas.

- 1) Pengajaran non directif. Model pembelajaran ini bertujuan untuk membentuk kemampuan dan perkembangan pribadi yakni kesadaran diri (*self awareness*), pemahaman (*understanding*), otonomi, dan konsep diri *self concept*).
- 2) Latihan kesadaran. Bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *self eksploration and self awareness*. Titik beratnya pada perkembangan *interpersonal awareness and understanding and body and sensory awareness*.
- 3) Model pembelajaran pertemuan kelas. Model pembelajaran ini bertujuan untuk membangun suatu kelompok sosial yang saling menyayangi, saling menghargai, mempunyai disiplin diri, dan komitmen untuk berperilaku positif.

3. Cooperative Learning

Pembelajaran cooperative merupakan sebuah kelompok strategi pengajaran yang melibatkan siswa berkerja secara berkolaborasi untuk mencapai tujuan bersama, Eggen & Kauchak (dalam Yunyun dkk, 2013:63). Pembelajaran kooperatif disusun dalam sebuah usaha untuk meningkatkan partisipasi siswa, memfasilitasi siswa dengan pengalaman sikap kepemimpinan dan membuat keputusan dalam kelompok serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi dan belajar sama-sama, siswa yang berbeda latar belakangnya

Adapun tujuan model pembelajaran ini menurut Yunyun dkk (2013:70) adalah:

- 1) Untuk lebih menyiapkan siswa dengan berbagai keterampilan baru agar dapat ikut berpartisipasi dalam dunia yang selalu berubah dan terus berkembang.
- 2) Membentuk kepribadian siswa agar dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan berkejasama dengan orang lain dalam berbagai situasi sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kebutuhan akan sumber

daya manusia yang memiliki kesadaran dan keberagamaan sehingga dapat mewujudkan hubungan kerjasama dalam segala bidang.

- 3) Mengajak siswa untuk membangun pengetahuan secara aktif karena dalam pembelajaran dengan model kooperatif, siswa tidak hanya menerima pengetahuan dari guru tetapi siswa juga menyusun pengetahuan yang terus menerus sehingga menempatkan siswa sebagai siswa yang aktif.
- 4) Memantapkan interaksi pribadi antara siswa, dan juga antara guru dengan siswa.
- 5) Mengajak siswa untuk menemukan, membentuk dan mengembangkan pengetahuan.
- 6) Meningkatkan hasil belajar, meningkatkan hubungan antar kelompok, menerima teman yang mengalami kendala dan meningkatkan *self esteem*.

Peran guru dalam model ini menurut Jhonson and Holubec (dalam Metzler 2000:224) adalah:

- 1) *Specify the instructional objectives*. Seorang guru harus lebih spesifik dalam memberikan tugas. Isi dan criteria tugas harus benar-benar objective agar siswa dapat berinteraksi dan berkerjasama dengan groupnya dengan baik.
- 2) *Make preinstructional decision*. Sesorang guru harus benar-benar menyiapkan beberapa tahapan atau rencana sebelum memulai model ini. Bagaimana cara berkerja sama dalam kelompok, apa yg dinilai dalam model ini dan tujuan dalam model ini pun harus benar diberikan pemahaman kepada siswa.
- 3) *Communicate task presentation and task structure*. Harus ada keseimbangan antara jumlah informasi yang didapatkan siswa terhadap tugas yang akan dikerjakannya. Siswa harus mendapatkan informasi yang jelas untuk menyelesaikan tugasnya.

- 4) *Set the cooperative assignment in motion.* Guru menjelaskan kepada siswa bagaimana caranya membentuk kelompok belajar dan membantu setiap kelompok agar melakukan transisi secara efisien.
- 5) *Monitor the cooperative learning group and intervene as necessary.* Seorang guru harus tetap memonitori bagaimana siswa berkerjasama dan berinteraksi dalam menyelesaikan tugas, hal ini dapat berupa catatan yang dapat digunakan untuk mengevaluasi.
- 6) *Evaluate learning and processing interaction.* Peran guru dari model ini ialah melakukan evaluasi diakhir pembelajaran.

Adapun langkah-langkah dalam model ini menurut Arends (1977) dalam (Yunyun dkk, 2013:78) adalah

- 1) Fase 1. Menyampaikan tujuan dan memotivasi siswa
- 2) Fase 2. Menyampaikan informasi
- 3) Fase 3. Mengorganisasikan siswa kedalam kelompok belajar
- 4) Fase 4. Membimbing kelompok berkerja dan belajar
- 5) Fase 5. Evaluasi
- 6) Fase 6. Memberikan penghargaan.

Kelebihan dan kelemahan model ini menurut McCaslin and Good (dalam Metzler 2000:225) adalah sebagai berikut:

Kelebihan:

- a. Memungkinkan siswa untuk belajar diluar sekolah.
- b. Pengetahuan akan bertambah lebih baik jika berkelompok.
- c. Siswa belajar bagaimana pembagian tugas atau jobdeskription
- d. Siswa belajar bagaimana memanage
- e. Siswa lebih bersosialisasi dan tidak terisolasi.
- f. Pemahaman siswa bertambah dari pemahaman yg diapat dari diri sendiri dan didpat dari hasil kelompok
- g. Siswa belajar dalam membuat pilahan dan keputusan.

Kelemahan

- a. Lebih menekankan pada produk bukan proses.

- b. Sering terjadi miskomunikasi antar anggota kelompok
- c. Sulit dalam membentuk kohesi, sehingga tujuan pembelajaran pun akan lama.
- d. Tujuan yang terlalu tinggi dapat memberikan tekanan yang buruk bagin suatu kelompok
- e. Kecemburuan antara si rajin dan si malas.

4. The Sport Education Model

Sport education yang sebelumnya diberi nama play education (Jewett dan Bain 1985) dikembangkan oleh Siedentop (1995). Model ini bersumber pada Subject Mater, dengan berorientasi pada nilai Disciplinary Mastery, dan merujuk pada model kurikulum Sport Socialization. Model pendidikan olahraga sendiri menurut Yunyun dkk. (2013;113) yaitu “model yang menganut sistem pendekatan yang bersifat tradisional, yang menekankan pengajaran hanya pada penguasaan keterampilan atau teknik dasar suatu cabang olahraga. Inspirasi yang melandasi munculnya model ini terkait dengan kenyataan bahwa olahraga merupakan salah materi penjas yang banyak digunakan oleh para guru penjas dan siswapun senang melakukannya, namun di sisi lain ia melihat bahwa pembelajaran olahraga dalam konteks penjas tidak lengkap dan tidak sesuai diberikan kepada siswa karena nilai-nilai yang terkandung di dalamnya sering terabaikan. Para guru lebih senang mengajarkan teknik-tkenik olahraga dan permainan, diikuti oleh peraturan-peraturan dan bermain dengan menggunakan permainan yang sebenarnya seperti untuk orang dewasa atau untuk orang yang sudah mahir.

Hal ini dianggapnya tidak sesuai dengan konsep “developmentally appropriate practices”. Bahkan dalam kenyataannya pun, untuk sebagian besar siswa cara seperti ini kurang menyenangkan dan kurang melibatkan siswa secara aktif karena kemampuannya yang belum memadai. Model *sport education* diharapkan mampu mengatasi berbagai kelemahan pembelajaran yang selama ini sering dilakukan oleh para guru penjas.

Enam karakteristik model sport education menurut Siedentop 1994 (dalam Metzler 2000:256)

- 1) Musim (*season*) merupakan salah satu karakteristik dari model sport education yang di dalamnya terdiri dari musim latihan dan kompetisi serta seringkali diakhiri dengan puncak kompetisi. Dalam pendidikan jasmani pada umumnya karakteristik ini jarang diperhatikan.
- 2) Afiliasi Anggota team merupakan karakteristik kedua dari model sport education. Semua siswa harus menjadi salah satu anggota dari team olahraga dan akan tetap sebagai anggota sampai satu musim selesai. Dalam pendidikan jasmani pada umumnya anggota tim berubah-ubah dari satu pertemuan ke pertemuan yang lainnya.
- 3) Kompetisi formal merupakan karakteristik ke tiga dari model sport education. Kompetisi dalam model ini mengandung tiga arti, yaitu: festival, usaha meraih kompetensi, dan mengikuti pertandingan pada level yang berurutan. pertama. Kompetisi formal dilakukan secara berselang-selang dengan latihan dan format yang berbeda-beda: misal dua lawan dua, tiga lawan tiga dan seterusnya hingga pada tingkatan yang sesuai dengan kemampuan siswa
- 4) Puncak pertandingan merupakan ciri khas dari even olahraga untuk mencari siapa yang terbaik pada musim itu, dan ciri khas ini dijadikan karakteristik ke empat dari model sport education. Dalam pendidikan jasmani pada umumnya, pertandingan seperti ini sering dilakukan, namun setiap siswa belum tentu masuk anggota team sehingga sebagian siswa merasa terabaikan.
- 5) Catatan hasil merupakan karakteristik ke lima dari model sport education. Catatan ini dilakukan dalam berbagai bentuk, dari mulai dai catatan masuk goal, tendangan ke goal, curang, kesalahan-kesalahan, dan sebagainya disesuaikan dengan kemampuan siswa. Catatan ini dilakukan siswa dan guru untuk dijadikan feedback baik bagi individu maupun tim.

- 6) Perayaan hasil kompetisi merupakan karakteristik ke enam dari model sport education. Perayaan hasil kompetisi seperti upacara penyerahan medali berguna untuk meningkatkan makna dari partisipasi dan merupakan aspek sosial dari pengalaman yang dilakukan siswa.

Dalam model ini olahraga yang dipilih berdasarkan berbagai macam alasan diantaranya adalah tingkatan kelas, syarat-syarat mengikuti mata pelajaran, peralatan, fasilitas dan ketertarikan serta nilai nilai yang diinginkan guru. Biasanya pemilihan cabang olahraga dilakukan dengan cara keputusan bersama artinya bagaimana keinginan siswa dan bagaimana keinginan guru agar terjadi interaksi yang baik.

Syarat pendidikan olahraga berpartisipasi penuh selalu dikendalikan dengan kekurangan waktu dan sarana prasarana. Tujuan dari model pembelajaran ini ialah memberikan pengalaman siswa untuk merasakan pengalaman dalam suatu olahraga dan mendapatkan kegembiraan. Artinya seorang guru harus mampu memodifikasi bentuk-bentuk olahraga, seperti peraturannya, jumlah pemainnya, waktu atau durasi permainannya dan sistem pertandingannya.

Sedangkan peran guru dan siswa dalam model ini menurut Yunyun dkk (2013:131) adalah :

- a. Peran guru dalam model pendidikan olahraga

Guru memberikan informasi, mendemonstrasikan setiap keterampilan, memberikan evaluasi, memberikan latihan-latihan gerak, mengecek bagaimana keterampilan siswa

- b. Peran siswa dalam model pendidikan olahraga

Menjalankan apa yang ditugaskan guru, mempraktekan semua keterampilan yang telah dicontohkan oleh guru, siswa melakukan kompetisi bersama teamnya, dan siswa berpartisipasi penuh dalam kompetisi yang diselenggarakan.

5. Peer Teaching

Peer teaching adalah model belajar dengan menggunakan suatu pendekatan dimana seorang anak menjelaskan suatu materi kepada teman lainnya yang rata-rata usianya sebaya, dimana anak yang menjelaskan ini memiliki pengetahuan yang lebih dibanding teman sebayanya. (Yunyun dkk, 2013:190). Metzler (2000:287) menambahkan bahwa "... in this case student helping student to learn". Masih Metzler (2000:190) menambahkan "*peer teaching model obviously relies on strategies that use student to teach other student and peer teaching is not the same as partner learning, in which student are paired together for one or more learning activities and learn side by side.*" Artinya bahwa dalam peer teaching bukanlah alat atau strategi yang menggunakan siswa untuk mengajarkan siswa lain, ataupun bukan suatu kelompok belajar melainkan peer teaching adalah siswa membantu siswa lain dalam proses pembelajaran.

Tujuan dari penerapan model ini menurut (Yunyun dkk, 2013:191) adalah:

- 1) Peer teaching or peer tutoring sangat efektif untuk meningkatkan harga diri, pengembangan akademik dan sosial dan meningkatkan keterampilan berfikir kritis.
- 2) Meningkatkan keseluruhan perilaku, sikap, harga diri, komunikasi, keterampilan interpersonal dengan adanya saling kerja sama dan terjadi perilaku sosial yang positif seperti adanya pujian dan dorongan.

Sedangkan sintaks model pembelajaran peer teaching ini adalah:

- 1) Pada akhir suatu bagian, misalnya akhir tahun bab, siswa diberikan latihan yang berhubungan dengan materi yang telah dibahas sebelumnya. Latihan ini harus dikerjakan oleh siswa diluar jadwal. Materi pada latihan tersebut merupakan pertanyaan yang terstruktur dari prosedur yang bersifat konseptual. Tujuan dari latihan ini adalah untuk memfasilitasi pembelajaran dan tidak berhubungan dengan nilai. Siswa bebas untuk mengerjakan atau tidak mengerjakan latihan tersebut, siswa yang dapat menyelesaikan latihan tersebut dan merasa

percaya diri untuk menerangkan kepada temanya dijadikan *volunteer teacher*.

- 2) Guru kemudian mengadakan *prepatory meeting* dengan tujuan untuk menyusun tim mengajar yang terdiri dari siswa yang bersedia menjadi *volunteer teacher* kemudian mendiskusikan pertanyaan yang muncul ketika latihan yang mereka kerjakan sebelumnya.
- 3) Setelah semua pertanyaan didiskusikan, siswa dari *teaching teams* masing-masing membentuk suatu kelompok dari luar *teaching teams* untuk dijadikan *peer*
- 4) Siswa dari *teaching teams* bertindak sebagai instruktur kepada anggotanya untuk menerangkan latihan yang telah diberikan sebelumnya.
- 5) Partisipasi *student-student* ataupun *teacher-student* merupakan kegiatan yang bersifat *optional* dan tidak berhubungan dengan nilai siswa. penilaian berasal dari *individuai assignment* ataupun dari hasil ujian.
- 6) Menjalankan apa yang ditugaskan guru, mempraktekan semua keterampilan yang telah dicontohkan oleh guru, siswa melakukan kompetisi bersama *teamnya*, dan siswa berpartisipasi penuh dalam kompetisi yang diselenggarakan.

6. Model Pembelajaran Inkuiri

Inkuiri dalam bahasa inggris (*inquiry*) berarti pertanyaan, atau pemeriksaan, penyelidikan. Secara sederhana, inkuiri dapat diartikan sebagai pencarian kebenaran, informasi atau pengetahuan atau juga dapat diartikan bahwa inkuiri adalah mencari informasi dengan menyusun sejumlah pertanyaan. (Yunyun dkk, 2013:93). Sedangkan Ellis (1997) dalam Yunyun dkk (2013:94) menambahkan bahwa inkuiri adalah “the proccess of selecting, gathering, and processing data related to a particular problem in order to make inferences from those data”. Maksudnya dari penjelasan tersebut adalah bahwa inkuiri merupakan suatu proses menyeleksi,

mengumpulkan, dan memproses data yang berhubungan dengan suatu masalah tertentu untuk menarik kesimpulan berdasarkan data-data tersebut.

Dari beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa model inkuiri adalah model yang menekankan pada pembelajaran yang berpusat pada siswa disamping itu juga pada guru. Hal utama dalam model inkuiri adalah siswa didorong untuk terlibat secara aktif dalam menyelesaikan suatu topik permasalahan sehingga sampai pada suatu kesimpulan.

Karakteristik model pembelajaran inkuiri Yunyun dkk (2013:96):

Karakteristik model pembelajaran inkuiri adalah guru bukannya menunjukan dan menceritakan pada siswa bagaimana untuk bergerak, tetapi guru menggunakan serangkaian pertanyaan untuk memunculkan keterikatan siswa pada domain psikomotor dan kognitif. Pada intinya, model pembelajaran inkuiri dalam pendididn jasmani akan merangsang kognitif dan psikomotor siswa, karena siswa, karena siswa dituntut untuk berfikir sebelum menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, kemudian mengekspresikan jawaban baik secara verbal ataupun melalui beberapa gerakan.

7. Model Pembelajaran Taktis (*Tactical Games Models*)

Model pembelajaran taktis ini merupakan model pembelajaran yang khusus untuk mengembangkan kemampuan keterampilan siswa dan taktis siswa dalam permainan olahraga yang mengarah pada permainan sebenarnya. Model ini juga menekankan pada pengembangan pengetahuan taktikal yang memfasilitasi aplikasi keterampilan dalam permainan, sehingga siswa dapat menerapkan kegiatan belajarnya disaat dibutuhkan. Pada intinya adalah mengembangkan keterampilan dan taktis bermain secara berkesinambungan.

Beberapa tahapan dalam pengejaran menggunakan model taktis ini antarlain; tahapan pertaman adalah pengantar permainan, termasuk klasifikasinya dan gambaran untuk bagaimana permainan itu dimainkan.

Tahapan kedua, melayani dan meyakinkan minat siswa untuk bermain melalui pengajaran sejarah permainannya dan kebiasaan-kebiasaannya yang sering terjadi. Tahapan ketiga, mengembangkan kesadaran taktikal siswa dengan cara menyuguhkan maslaah-masalah utama taktis dalam permainan. Tahapan keempat, menggunakan aktivitas belajar menyerupai permainan untuk membelajarkan siswa mengenali kapan dan bagaimana menerapkan pengetahuan taktikal itu dilakukan dalam permainan itu. Tahapan kelima, memulai kombinasi pengetahuan taktikal dengan pelaksanaan keterampilan dalam aktivitas menyerupai permainan itu. Tahapan keenam, siswa mengembangkan kemampuan penampilan secara benar dan tepat, berdasarkan kombinasi pengetahuan taktikal dan keterampilan.

8. Model-Model Sistem Perilaku

Semua model dalam kelompok ini memiliki dasar teoretis yang sama, suatu *body of knowledge* yang merujuk pada teori behaviorial. Model-model ini menekankan pada upayanya untuk mengubah perilaku yang tampak dari para siswa. Beberapa model yang termasuk dalam kategori ini antara lain: (1) model instruksi langsung dan (2) model simulasi.

1. Model Instruksi Langsung

Kelompok: Model Perubahan Perilaku

Teoritikus utama: Rosenshine (1985)

Gambar 4.13 Tahap-tahap intruksi langsung

Intruksi langsung memainkan peran yang terbatas namun penting dalam program pendidikan yang komprehensif. Kritik terhadap intruksi langsung memperingatkan pada kita bahwa pendekatan ini seharusnya tidak digunakan setiap saat, untuk semua bidang pendidikan, atau untuk semua siswa. Akan tetapi, terlepas dari kewaspadaan atas peringatan ini, intruksi langsung tetap memiliki *track record* empiris yang relatif solid. Beberapa

keunggulan terpenting dari instruksi langsung ini adalah adanya fokus akademik, arahan dan kontrol guru, harapan yang tinggi terhadap perkembangan siswa, sistem manajemen waktu, dan atmosfer akademik yang relatif stabil. Fokus akademik berarti prioritas tertinggi terhadap penugasan dan penyelesaian tugas akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa fokus yang kuat terhadap masalah akademik dapat menciptakan keterlibatan siswa yang semakin kuat dan, kemudian, menghasilkan dan memajukan prestasi mereka.

a. Sintak

Tahap 1: Orientasi

- Guru menentukan materi pelajaran.
- Guru meninjau pelajaran sebelumnya.
- Guru menentukan tujuan pelajaran.
- Guru menentukan prosedur pengajaran.

Tahap 2: Presentasi

- Guru menjelaskan konsep atau keterampilan baru.
- Guru menyajikan representasi visual atas tugas yang diberikan.
- Guru memastikan pemahaman.

Tahap 3: Praktik yang Terstruktur

- Guru menuntun kelompok siswa dengan contoh praktik dalam beberapa langkah.
- Siswa merespons pertanyaan.
- Guru memberikan koreksi terhadap kesalahan dan memperkuat praktik yang telah benar.

Tahap 4: Praktik di Bawah bimbingan Guru

- Siswa berpraktik secara semi-independen
- Guru menggilir siswa untuk melakukan praktik dan mengamati praktik.
- Guru memberikan tanggapan balik berupa pujian, bisikan, maupun petunjuk.

Tahap 5: Praktik Mandiri

- Siswa melakukan praktik secara mandiri di rumah atau di kelas.
- Guru menunda respons balik dan memberikannya di akhir rangkaian praktik
- Praktik mandiri dilakukan beberapa kali dalam periode waktu yang lama.

a. Sistem Sosial

Sistem sosial dalam model instruksi langsung ini benar-benar terstruktur.

b. Peran/Tugas Guru

Dalam model ini, tugas guru adalah menyediakan pengetahuan mengenai hasil-hasil, membantu siswa mengandalkan diri mereka sendiri, dan memberikan *re-inforcement*. Sistem dukungan mencakup rangkaian tugas pembelajaran, yang terkadang sama rumitnya dengan seperangkat materi yang dikembangkan sendiri oleh tim instruktur.

c. Sistem Dukungan

Lingkungan instruksi langsung adalah tempat di mana pembelajaran menjadi fokus utama dan tempat di mana siswa terlibat dalam tugas-tugas akademik dalam waktu tertentu untuk mencapai rating kesuksesan yang tinggi. Iklim sosial dalam lingkungan ini harus diciptakan secara positif dan bebas dari pengaruh negatif.

d. Pengaruh

Model ini, sebagaimana namanya, adalah bimbingan dan pemberian respons-balik secara langsung. Model ini menuntut siswa untuk mendekati materi akademik secara sistematis. Rancangannya dibentuk untuk meningkatkan dan memelihara motivasi melalui aktivitas pengendalian diri dan penguatan ingatan terhadap materi-materi yang telah dipelajari. Melalui kesuksesan

dan respons-balik positif, model ini mencoba memperkaya penghargaan diri dari siswa.

2. Model Simulasi

Kelompok: Model Perubahan Perilaku

Teoritikus utama : Carl Smith dan Mary Smith (1966)

Simulasi pada hakikatnya didasarkan pada prinsip sibernetik yang dihubungkan dengan komputer. Fokus utama dalam teori ini adalah munculnya kesamaan antara mekanisme kontrol timbal balik dari sistem elektronik dengan sistem-sistem manusia. Ada banyak contoh simulasi yang berasal dari berbagai hal, seperti permainan, kompetisi, kerjasama, dan beberapa hal yang dilakukan oleh perseorangan dengan standar mereka pribadi. Kompetisi sangatlah penting dalam simulasi-simulasi besar. “Monopoli” misalnya, bisa mensimulasi aktivitas spekulator dalam *real estate* dan menggabungkan beberapa unsur spekulasi kehidupan nyata. Dengan simulasi, tugas pembelajaran dapat dirancang sedemikian rupa agar tidak begitu rumit daripada yang tampak di dunia nyata, sehingga siswa bisa dengan mudah dan cepat menguasai skill yang tentu saja akan sangat sulit ketika mereka mencoba menguasainya di dunia nyata. Keuntungan kedua dari simulasi adalah bahwa praktiknya dapat memudahkan siswa mempelajari umpan-balik yang dikembangkan oleh siswa itu sendiri. Simulasi pada akhirnya dapat menghidupkan suasana pembelajaran akademik.

a. Sintak

Tahap 1: Orientasi

- Guru menyajikan topik mengenai simulasi dan konsep yang akan dipakai dalam aktivitas simulasi.
- Guru menjelaskan simulasi dan permainan.

- Guru menyajikan ikhtisar simulasi.

Tahap 2: Latihan Partisipasi

- Guru membuat skenario (aturan, peran, prosedur, skor, tipe keputusan yang akan dipilih, dan tujuan).
- Guru menugaskan peran simulasi kepada siswa.
- Siswa melaksanakan praktik dalam jangka waktu yang singkat.

Tahap 3: Pelaksanaan Simulasi

- Guru memimpin aktivitas permainan dan administrasi permainan.
- Siswa mendapatkan umpan balik dan evaluasi (mengenai penampilan dan pengaruh keputusan).
- Guru menjelaskan kesalahan konsepsi.
- Siswa melanjutkan simulasi.

Tahap 4: Wawancara Siswa

- Guru menyimpulkan kejadian dan persepsi.
- Siswa menyimpulkan kesulitan dan pandangan-pandangannya.
- Guru dan siswa menganalisis proses.
- Guru dan siswa membandingkan aktivitas simulasi dengan dunia nyata.
- Siswa menghubungkan aktivitas simulasi dengan materi pelajaran.
- Guru menilai dan kembali merancang simulasi.

b. Sistem Sosial

Karena guru telah memilih aktivitas simulasi dan mengarahkan siswa pada aktivitas yang telah didemonstrasikan tersebut, sistem sosial dalam simulasi tentu saja sangat kental. Namun, dalam sistem yang terstruktur ini, lingkungan pembelajaran dengan interaksi kooperatif bisa, dan seharusnya, berkembang. Kesuksesan terakhir dalam simulasi, sebenarnya, juga ditentukan oleh kerja sama dan kemauan untuk berpartisipasi dalam diri siswa. Dengan

bekerja sama, siswa bisa saling *sharing* ide, saling mengevaluasi dengan teman-temannya, dan tidak hanya bergantung pada evaluasi guru. Sistem sosial semacam ini seharusnya menyenangkan dan meriah.

c. Peran/Tugas Guru

Peran guru tidak jauh berbeda dengan fasilitator. Selama proses simulasi, ia harus menunjukkan sikap yang tidak evaluatif namun tetap suportif. Di sini guru bertugas untuk menyajikan, lalu memfasilitasi pemahaman dan penafsiran tentang aturan-aturan simulasi. Selain itu, untuk dapat membuat aktivitas semenarik mungkin dan mendapat perhatian serta fokus pada isu yang tidak relevan, guru harus langsung menghampiri kelompok yang memenangkan permainan.

d. Sistem Dukungan

Ada banyak sumber dalam hal ini. Misalnya saja, *Social Science Education Consortium Data Book* yang menyajikan lebih dari lima puluh simulasi yang cocok digunakan dalam studi sosial. Aktivitas-aktivitas simulasi juga di *review* secara reguler dalam *Jurnal Social Education*. Selain itu, banyak simulasi komputer telah dikembangkan pada tahun-tahun belakangan ini dan sangat mudah dipraktikkan.

e. Pengaruh

Model simulasi, melalui aktivitas nyata dan diskusi di awal kegiatan, dapat menuntun pada pencapaian hasil-hasil akademik, seperti konsep dan skill; kerja sama dan persaingan; pemikiran kritis dan pembuatan keputusan; pengetahuan sistem politik, sosial, dan ekonomi; efektivitas; kesadaran terhadap masing-masing peran; dan menerima konsekuensi dari tindakan yang dilakukan.

L. Keterampilan Dasar Mengajar Guru

Keterampilan dasar mengajar (*teaching skills*), merupakan suatu karakteristik umum dari seseorang yang berhubungan dengan pengetahuan dan keterampilan yang diwujudkan melalui tindakan. (Rusman, 2013: 80). Menurut Menurut As. Gilcman, (1991) keterampilan dasar mengajar (*teaching skills*) adalah kemampuan atau keterampilan yang bersifat khusus (*most specific instructional behaviors*) yang harus dimiliki oleh guru, dosen, instruktur, atau widyaiswara agar dapat melaksanakan tugas mengajar secara efektif, efisien dan profesional.

Menurut Rusman . (Rusman, 2013: 80), keterampilan dasar mengajar guru secara aplikatif indikatornya dapat digambarkan melalui sembilan keterampilan mengajar, yakni sebagai berikut:

1. Keterampilan Membuka Pelajaran (*Set Induction Skills*)

Kegiatan membuka pelajaran adalah kegiatan yang dilakukan untuk memulai pembelajaran. Membuka pelajaran (*set induction*) adalah usaha atau kegiatan yang dilakukan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran untuk menciptakan pra-kondisi bagi siswa agar mental maupun perhatiannya terpusat pada apa yang akan dipelajarinya, sehingga usaha tersebut akan memberikan efek yang positif terhadap kegiatan belajar. Menurut Abimanyu (1984) membuka pelajaran adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk menciptakan kondisi/suasana siap mental dan menimbulkan perhatian siswa agar terfokus pada hal-hal yang akan dipelajari. Jadi membuka pelajaran merupakan pengondisian awal agar mental dan perhatian siswa terpusat pada materi yang akan diajarkan serta memiliki motivasi yang tinggi untuk terus mengikuti pembelajaran sampai selesai dengan semangat dan konsentrasi yang tinggi.

Kegiatan membuka pelajaran merupakan kegiatan yang sangat penting untuk dilakukan guru, karena dengan permulaan yang baik akan memengaruhi jalannya kegiatan belajar selanjutnya. Bila berhasil melakukan kegiatan pembukaan, maka sangat dimungkinkan kegiatan inti

dan penutup akan berhasil. Komponen membuka pelajaran menurut Uzer Usman (1992:85) adalah sebagai berikut.

- a. Menarik perhatian siswa dengan gaya mengajar, penggunaan media pembelajaran, dan pola interaksi pembelajaran yang bervariasi.
- b. Menimbulkan motivasi, disertai kehangatan dan keantusiasan, menimbulkan rasa ingin tahu, mengemukakan ide yang bertentangan, dan memerhatikan minat atau interest siswa.
- c. Memberikan acuan melalui berbagai usaha, seperti mengemukakan tujuan pembelajaran dan batas-batas tugas, menyarankan langkah-langkah yang akan dilakukan, mengingatkan masalah pokok yang akan dibahas, dan mengajukan beberapa pertanyaan.
- d. Memberikan Apersepsi (memberikan kaitan antara materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari), sehingga materi yang dipelajari merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak terpisah-pisah.

Menurut Permendiknas Nomor 41 Tahun 2007 tentang Standar Proses Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah menjelaskan bahwa yang dilakukan guru dalam kegiatan pendahuluan adalah:

- a. Menyiapkan siswa secara psikis dan fisik untuk mengikuti proses pembelajaran.
- b. Melakukan apersepsi, yaitu mengaitkan pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.
- c. Menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi dasar yang akan dicapai.
- d. Menyampaikan cakupan materi dan penjelasan uraian kegiatan sesuai dengan silabus dan RPP.

2. Keterampilan Bertanya (*Questioning Skills*)

Memunculkan aktualisasi diri siswa dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan cara bertanya. Bertanya sangat biasa dilakukan siswa dalam tiap kesempatan, untuk itu guru harus mampu memfasilitasi kemampuan bertanya siswa untuk

digunakan dalam pembelajaran. Menurut John I Bolla (1985) dalam proses pembelajaran setiap pertanyaan, baik berupa kalimat tanya atau suruhan yang menuntut respons siswa perlu dilakukan agar siswa memperoleh pengetahuan dan meningkatkan kemampuan berpikir. Artinya pertanyaan dapat berupa kalimat tanya atau dalam bentuk suruhan, sehingga siswa dapat melakukan kegiatan pembelajaran secara aktif. Dalam kegiatan pembelajaran, bertanya memainkan peranan penting, hal ini dikarenakan pertanyaan yang tersusun dengan baik dan teknik melontarkan pertanyaan yang tepat akan memberikan dampak positif terhadap aktivitas dan kreativitas siswa, yaitu:

- a. Meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran.
- b. Membangkitkan minat dan rasa ingin tahu siswa terhadap sesuatu masalah yang sedang dibicarakan.
- c. Mengembangkan pola berpikir dan cara belajar aktif dari siswa sebab berpikir itu sendiri sesungguhnya adalah bertanya.
- d. Menuntun proses berpikir siswa sebab pertanyaan yang baik akan membantu siswa agar dapat menentukan jawaban yang baik.
- e. Memusatkan perhatian siswa terhadap masalah yang sedang dibahas.

Kegiatan tanya jawab harus dilakukan secara tepat, berkenaan dengan memberikan pertanyaan yang baik menurut Uzer Usman (1992:67) ada beberapa ciri, yaitu:

- a. Jelas dan mudah dimengerti oleh siswa.
- b. Berisi informasi yang cukup agar siswa bisa menjawab pertanyaan.
- c. Difokuskan pada suatu masalah atau tugas tertentu.
- d. Berikan waktu yang cukup kepada siswa untuk berpikir sebelum menjawab pertanyaan.
- e. Berikan pertanyaan kepada seluruh siswa secara merata.
- f. Berikan respons yang ramah dan menyenangkan sehingga timbul keberanian siswa untuk menjawab dan bertanya.
- g. Tuntunlah jawaban siswa sehingga mereka dapat menemukan sendiri jawaban yang benar.

Komponen-komponen keterampilan bertanya meliputi:

- a. Pengungkapan pertanyaan secara jelas dan singkat. Pertanyaan diberikan harus singkat dan jelas, sehingga mudah dimengerti oleh siswa.
- b. Pemberian acuan. Guru dapat memberikan jawaban acuan sebelum masuk pada jawaban yang diinginkan.
- c. Fokus pertanyaan. Pertanyaan harus terfokus pada pertanyaan yang diinginkan, apakah dalam bentuk pertanyaan terbuka, tertutup, pertanyaan luas atau pertanyaan sempit.
- d. Pemindahan giliran. Pertanyaan harus diberikan secara bergiliran (*redirecting*) agar tidak didominasi oleh beberapa orang siswa saja, hal ini dapat menyebabkan kecemburuan siswa.
- e. Penyebaran. Idealnya pertanyaan diberikan ke kelas terlebih dahulu, sehingga semua siswa berpikir (memikirkan jawaban), setelah itu pertanyaan disebar untuk memberikan kesempatan pada semua siswa.
- f. Pemberian waktu berpikir. Setelah pertanyaan diberikan, berilah waktu berpikir kepada siswa kurang lebih satu sampai lima menit, setelah itu guru dapat memberi kesempatan menjawab bagi yang sudah siap, atau langsung menunjuk satu per satu kepada siswa.
- g. Pemberian tuntunan. Bila siswa mengalami kesulitan untuk menjawab, guru dapat memberikan tuntunan (*prompting*), sehingga siswa memiliki gambaran jawaban yang diharapkan.

Prinsip-prinsip pokok keterampilan bertanya yang harus diperhatikan guru antara lain:

- a. Berikan pertanyaan secara hangat dan antusias kepada siswa di kelas.
- b. Berikan waktu berpikir untuk menjawab pertanyaan.

- c. Berikan kesempatan kepada yang bersedia menjawab terlebih dahulu.
- d. Tunjuk peserta didik untuk menjawab setelah diberikan waktu untuk berpikir.
- e. Berikan penghargaan atas jawaban yang diberikan.

3. Keterampilan Memberi Penguatan (*Reinforcement Skills*)

Hasil penelitian membuktikan bahwa pemberian penguatan (*reinforcement/reward*) lebih efektif dibandingkan dengan hukuman (*punishment*). Secara psikologis individu membutuhkan penghargaan atas segala usaha yang telah dilakukannya, apalagi pekerjaan itu dinilai baik, sukses, efektif, dan seterusnya. Guru yang baik harus selalu memberikan penguatan, baik dalam bentuk penguatan verbal (diungkapkan dengan kata-kata langsung seperti seratus, *excellent*, bagus, pintar, ya, betul, tepat sekali, dan sebagainya), maupun nonverbal (biasanya dilakukan dengan gerak, isyarat, sentuhan, elusan, pendekatan, dan sebagainya, yang merupakan bagian dari modifikasi tingkah laku guru terhadap tingkah laku siswa yang bertujuan untuk memberikan informasi atau umpan balik (*feedback*) bagi siswa atas perbuatan yang baik sebagai suatu tindakan dorongan, sehingga perbuatan tersebut terus diulang.

Reinforcement dapat berarti juga respons terhadap suatu tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku tersebut. Tindakan tersebut dimaksudkan untuk memberikan ganjaran atau membersarkan hati siswa agar mereka lebih giat berpartisipasi dalam interaksi pembelajaran.

Tujuan dari pemberian penguatan ini adalah untuk:

- a. meningkatkan perhatian siswa terhadap kegiatan pembelajaran;
- b. merangsang dan meningkatkan motivasi belajar;
- c. meningkatkan kegiatan belajar dan membina tingkah laku siswa produktif;
- d. menumbuhkan rasa percaya diri kepada siswa;

- e. membiasakan kelas kondusif penuh dengan penghargaan dan penguatan.

Ada empat cara dalam memberikan penguatan (*reinforcement*), yaitu:

- a. Penguatan kepada pribadi tertentu. Penguatan harus jelas kepada siapa ditujukan, yaitu dengan cara menyebutkan namanya, sebab jika tidak jelas akan tidak efektif.
- b. Penguatan kepada kelompok siswa. Caranya dengan memberikan penghargaan kepada kelompok siswa yang dapat menyelesaikan tugas dengan baik.
- c. Pemberian penguatan dengan cara segera. Penguatan seharusnya diberikan sesegera mungkin setelah munculnya tingkah laku/respons siswa yang diharapkan. Penguatan yang ditunda cenderung kurang efektif.
- d. Variasi dalam penggunaan. Jenis penguatan yang diberikan hendaknya bervariasi, tidak terbatas pada satu jenis saja karena akan menimbulkan kebosanan, dan lama kelamaan akan kurang efektif.

4. Keterampilan Mengadakan Variasi (*Variation Skills*)

Peserta didik adalah individu yang unik, heterogen dan memiliki interes yang berbeda-beda. Siswa ada yang memiliki kecenderungan auditif, yaitu senang mendengarkan, visual, senang melihat dan kecenderungan kinestetik, yaitu senang melakukan. Karena itulah guru harus memiliki kemampuan mengadakan variasi dalam kegiatan pembelajaran. Penggunaan multisumber, multimedia, multimetode, multistrategi, dan multimodel. Biarlah pembelajaran dilakukan secara klasikal, tapi sentuhan harus individual. Artinya guru perlu menggunakan ceramah untuk siswa yang auditif, guru perlu menggunakan media, alat peraga untuk siswa yang visual, dan guru harus mengadakan diskusi, eksperimen, demonstrasi dan praktik untuk siswa yang kinestetik. Bila guru telah melakukan hal tersebut berarti guru telah menyentuh masing-masing interes siswa. Maka hasil yang diperoleh akan mendekati penilaian yang sebenarnya. Di samping itu,

penggunaan variasi dalam kegiatan pembelajaran ditujukan untuk mengatasi kejenuhan dan kebosanan siswa karena pembelajaran yang monoton, dengan mengadakan variasi dalam kegiatan pembelajaran diharapkan pembelajaran lebih bermakna optimal, sehingga siswa senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme serta penuh partisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

Tujuan dan manfaat keterampilan variasi (*variation skills*) adalah untuk:

- a. Menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek-aspek pembelajaran yang relevan dan bervariasi.
- b. Memberikan kesempatan berkembangnya bakat yang dimiliki siswa.
- c. Memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.
- d. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenangi.

Ada tiga prinsip penggunaan keterampilan mengadakan variasi (*variation skills*) yang perlu diperhatikan guru, yaitu:

- a. Variasi hendaknya digunakan dengan suatu maksud tertentu yang relevan dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan.
- b. Variasi harus digunakan secara lancar dan berkesinambungan, sehingga tidak akan merusak perhatian siswa dan tidak mengganggu kegiatan pembelajaran.
- c. Direncanakan secara baik dan secara eksplisit dicantumkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

5. Keterampilan Menjelaskan (*Explaining Skills*)

Tugas guru yang utama adalah mengajar. Mengajar adalah menyampaikan ilmu pengetahuan kepada siswa (*transfer of knowledge*). Di sini guru dituntut untuk mampu menjelaskan materi pelajaran kepada siswa secara profesional. Dalam pelaksanaannya guru dapat menggunakan media pembelajaran dan sumber-sumber belajar yang relevan dengan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. Pembelajaran yang baik adalah

pembelajaran yang memberikan kesempatan yang luas kepada siswa untuk bertanya. Untuk menanggapi pertanyaan tersebut seorang guru harus mampu menjelaskan secara sistematis dan logis. Keterampilan menjelaskan dalam pembelajaran adalah penyajian informasi secara lisan yang diorganisasi secara sistematis untuk menunjukkan adanya hubungan satu dengan yang lainnya, misalnya sebab dan akibat. Penyampaian informasi yang terencana dengan baik disajikan dengan urutan yang cocok merupakan ciri utama kegiatan menjelaskan.

Pemberian penjelasan merupakan aspek yang sangat penting dari kegiatan guru dalam interaksinya dengan siswa di dalam kelas.

Tujuan pemberian penjelasan dalam pembelajaran adalah:

- a. Membimbing siswa untuk dapat memahami konsep, hukum, dalil, fakta, dan prinsip secara objektif dan bernalar.
- b. Melibatkan siswa untuk berpikir dengan memecahkan masalah-masalah atau pertanyaan.
- c. Mendapatkan balikan dari siswa mengenai tingkah pemahamannya dengan untuk mengatasi kesalahpahaman siswa.
- d. Membimbing siswa untuk menghayati dan mendapat proses penalaran dan menggunakan bukti-bukti dalam memecahkan masalah.

Komponen-komponen dalam keterampilan menjelaskan (*explaining skills*) adalah sebagai berikut:

- a. Merencanakan

Kegiatan pembelajaran adalah kegiatan yang terencana. Guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran terlebih dahulu membuat perencanaan, baik itu berupa silabus maupun RPP. Di dalam kegiatan pembelajaran terdapat tiga kegiatan, yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Dalam pelaksanaannya semua kegiatan tersebut memerlukan keterampilan menjelaskan dari seorang guru. Oleh karena itu, penjelasan yang dilakukan guru perlu direncanakan dengan baik, terutama yang berkenaan dengan isi materi

dan aktivitas sendiri. Yang berkenaan dengan isi materi meliputi analisis masalah secara keseluruhan, penentuan jenis hubungan yang ada di antara unsur-unsur yang dikaitkan dengan penggunaan rumus, hukum, dalil, generalisasi yang sesuai dengan hubungan yang telah ditentukan. Mengenai yang berhubungan dengan siswa hendaknya diperhatikan beberapa individual siswa baik itu usia, tugas perkembangan, jenis kelamin, kemampuan, interest, latar belakang sosial budaya, bakat, dan lingkungan belajar anak.

b. Penyajian Suatu Penjelasan

Penyajian suatu penjelasan dapat ditingkatkan hasilnya dengan memerhatikan hal-hal berikut ini:

- 1) Kejelasan. Penjelasan hendaknya diberikan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh siswa. Hindarkan penggunaan kata yang tidak perlu.
- 2) Penggunaan Contoh dan Ilustrasi. Memberikan penjelasan sebaiknya menggunakan contoh-contoh yang ada hubungannya dengan sesuatu yang dapat ditemui oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari (kontekstual).
- 3) Pemberian Tekanan. Dalam memberikan penjelasan, guru harus memusatkan perhatian siswa kepada masalah/topik utama dan mengurangi informasi yang tidak terlalu penting.
- 4) Penggunaan Balikan. Guru hendaknya memberikan kesempatan kepada siswa untuk menunjukkan pemahaman, keraguan, atau ketidakmengertian siswa ketika penjelasan itu diberikan.

Prinsip-prinsip Keterampilan Menjelaskan

Keterampilan menjelaskan harus dikuasai oleh seorang guru agar siswa memperoleh pemahaman yang utuh dan jelas tentang materi yang disampaikan guru. Berkenaan dengan keterampilan menjelaskan ini, ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan guru, yaitu:

- a. Keterkaitan dengan tujuan. Apapun yang dilakukan guru dalam menjelaskan materi pelajaran harus bermuara pada pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.
- b. Relevan antara penjelasan dengan materi dan karakteristik siswa. Penjelasan guru harus sesuai dengan materi yang diajarkan, hindari improvisasi yang berlebihan sehingga ke luar dari konteks materi yang diajarkan. Materi yang dijelaskan oleh guru harus sesuai dengan karakteristik peserta didik, baik itu usia, tugas perkembangan, tingkat kesukaran, dan sebagainya.
- c. Kebermaknaan. Apa pun yang dijelaskan guru harus bermakna bagi siswa baik untuk masa sekarang maupun masa yang akan datang.
- d. Dinamis. Agar penjelasan lebih menarik, guru dapat memadukannya dengan tanya jawab, atau menggunakan media pembelajaran, agar penjelasan lebih menarik dan sistematis, penjelasan harus mudah dipahami oleh siswa dan tidak verbalisme.
- e. Penjelasan dilakukan dalam kegiatan pendahuluan, inti, dan kegiatan penutup.

6. Keterampilan Membimbing Diskusi Kelompok Kecil

Keterampilan membimbing diskusi kelompok kecil adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memfasilitasi sistem pembelajaran yang dibutuhkan oleh siswa secara berkelompok. Untuk itu keterampilan guru harus dilatih dan dikembangkan, sehingga para guru memiliki kemampuan untuk melayani siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran kelompok kecil.

Diskusi kelompok adalah suatu proses teratur yang melibatkan sekelompok siswa dalam interaksi tatap muka yang informal dengan berbagai pengalaman atau informasi, pengambilan kesimpulan, dan pemecahan masalah. Siswa berdiskusi dalam kelompok-kelompok kecil di bawah bimbingan guru atau temannya untuk berbagi informasi, pemecahan masalah atau pengambilan keputusan.

Komponen-komponen yang perlu dikuasai guru dalam membimbing diskusi kelompok, yaitu:

- a. Memusatkan perhatian siswa pada tujuan dan topik diskusi, dengan cara merumuskan tujuan dan topik yang akan dibahas pada awal diskusi, kemukakan masalah-masalah khusus, catat perubahan atau penyimpangan diskusi dari tujuan dan merangkum hasil diskusi.
- b. Memperjelas masalah untuk menghindari kesalahpahaman dalam memimpin diskusi seorang guru perlu memperjelas atau menguraikan permasalahan, meminta komentar siswa, dan menguraikan gagasan siswa dengan memberikan informasi tambahan agar kelompok peserta diskusi memperoleh pengertian yang lebih jelas.
- c. Menganalisis pandangan siswa. Adanya perbedaan pendapat dalam diskusi, menuntut seorang guru harus mampu menganalisis dengan cara memperjelas hal-hal yang disepakati dan hal-hal yang perlu disepakati di samping meneliti apakah suatu alasan mempunyai dasar yang kuat.
- d. Meningkatkan keingintahuan siswa, yaitu mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang menantang, memberikan contoh dengan tepat, dan memberikan waktu untuk berpikir agar siswa mengutarakan pendapat dengan penuh perhatian.
- e. Memberikan kesempatan untuk berpartisipasi. Dilakukan dengan cara memancing pertanyaan siswa yang enggan berpartisipasi, memberikan kesempatan pada siswa yang belum bertanya (pendiam) terlebih dahulu, mencegah monopoli pembicaraan, dan mendorong siswa untuk berkomentar terhadap pertanyaan temannya.
- f. Menutup diskusi, yaitu membuat rangkuman hasil diskusi, menindaklanjuti hasil diskusi, dan mengajak siswa untuk menilai proses maupun hasil diskusi.
- g. Hal-hal yang perlu dihindarkan adalah mendominasi/memonopoli pembicaraan dalam diskusi, serta membiarkan terjadinya penyimpangan-penyimpangan dalam diskusi.

7. Keterampilan Mengelola Kelas

Menurut Uzer Usman (1992:89) pengelolaan kelas adalah keterampilan guru untuk menciptakan dan memelihara kondisi belajar yang optimal dan mengembalikannya bila terjadi gangguan dalam proses pembelajaran, seperti penghentian perilaku siswa yang memindahkan perhatian kelas, memberikan ganjaran bagi siswa yang tepat waktu dalam menyelesaikan tugas atau penetapan norma kelompok yang produktif.

Komponen-komponen dalam mengelola kelas adalah sebagai berikut:

- a. Keterampilan yang berhubungan dengan penciptaan dan pemeliharaan kondisi belajar yang optimal, seperti menunjukkan sikap tanggap, memberikan perhatian, memusatkan perhatian kelompok, memberikan petunjuk yang jelas, menegur bila siswa melakukan tindakan menyimpang, memberikan penguatan (*reinforcement*).
- b. Keterampilan yang berhubungan dengan pengembalian kondisi belajar yang optimal, yaitu berkaitan dengan respons guru terhadap gangguan siswa yang berkelanjutan dengan maksud agar guru dapat melakukan tindakan remedial untuk mengembalikan kondisi belajar yang optimal. Guru dapat menggunakan strategi: (a) modifikasi tingkah laku. Guru hendaknya menganalisis tingkah laku siswa yang mengalami masalah/kesulitan dan berusaha memodifikasi tingkah laku tersebut dengan mengaplikasikan pemberian penguatan secara sistematis, (b) guru menggunakan pendekatan pemecahan masalah kelompok dengan cara memperlancar tugas-tugas melalui kerja sama di antara siswa dan memelihara kegiatan-kegiatan kelompok, dan (c) menemukan dan memecahkan tingkah laku yang menimbulkan masalah.

Di samping dua jenis keterampilan di atas, hal lainnya yang perlu diperhatikan oleh guru dalam pengelolaan kelas adalah, menghindari campur tangan yang berlebihan, menghentikan penjelasan tanpa alasan, ketidaktepatan memulai dan mengakhiri kegiatan, penyimpangan, dan sikap yang terlalu bertele-tele.

8. Keterampilan Pembelajaran Perseorangan

Pembelajaran individual adalah pembelajaran yang paling humanis untuk memenuhi kebutuhan dan interes siswa. Walaupun untuk kondisi pendidikan di Indonesia sangat jarang dilakukan. Namun, pada hakikatnya guru dapat melakukannya, biar pun pembelajaran dilakukan secara klasikal, namun sentuhan tetap individual. Guru dapat melakukan variasi, bimbingan, dan penggunaan media pembelajaran dalam rangka memberikan sentuhan kebutuhan individual. Pembelajaran ini terjadi bila jumlah siswa yang dihadapi oleh guru jumlahnya terbatas, yaitu antara dua sampai delapan orang untuk kelompok kecil, dan seorang untuk perseorangan. Hakikat pembelajaran perseorangan adalah:

- a. Terjadinya hubungan interpersonal antara guru dengan siswa dan juga siswa dengan siswa.
- b. Siswa belajar sesuai dengan kecepatan dan kemampuan masing-masing.
- c. Siswa mendapat bantuan dari guru sesuai dengan kebutuhannya, dan
- d. Siswa dilibatkan dalam perencanaan kegiatan pembelajaran.

Peran guru dalam pembelajaran perseorangan ini adalah sebagai organisator, narasumber, motivator, fasilitator, konselor, dan sekaligus sebagai peserta kegiatan.

Komponen-komponen yang perlu dikuasai guru berkenaan dengan pembelajaran perseorangan ini adalah:

- a. Keterampilan mengadakan pendekatan secara pribadi
- b. Keterampilan mengorganisasi.
- c. Keterampilan membimbing dan memudahkan belajar, yaitu memungkinkan guru membantu siswa untuk maju tanpa mengalami frustrasi. Hal ini dapat dicapai bagi guru yang memiliki keterampilan dalam memberikan penguatan dan mengembangkan supervisi.
- d. Keterampilan merencanakan dan melaksanakan kegiatan pembelajaran, mencakup membantu siswa menetapkan tujuan menstimulasi siswa untuk mencapai tujuan tersebut, merencanakan kegiatan pembelajaran bersama siswa (mencakup kriteria keberhasilan, langkah-langkah

kegiatan pembelajaran, waktu serta kondisi belajar), bertindak sebagai supervisor, dan membantu siswa menilai pencapaiannya sendiri.

9. Keterampilan Menutup Pelajaran (*Closure Skills*)

Yang dimaksud dengan menutup pelajaran (*closure*) adalah kegiatan yang dilakukan oleh guru untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran. Kegiatan ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang apa yang telah dipelajari oleh siswa, mengetahui tingkat pencapaian siswa dan tingkat keberhasilan guru dalam proses pembelajaran.

Komponen menutup pelajaran sebagaimana dijelaskan Uzer Usman (1992:85) adalah sebagai berikut.

- a. Meninjau kembali penguasaan materi pokok dengan merangkum atau menyimpulkan hasil pembelajaran.
- b. Melakukan evaluasi antara lain dengan mendemonstrasikan keterampilan, mengaplikasikan ide baru pada situasi lain, mengeksplorasi pendapat siswa sendiri, dan memberikan soal-soal tertulis.

Permendiknas Nomor 41 Tahun 2007 tentang Standar Proses Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah menjelaskan bahwa yang dilakukan guru dalam kegiatan penutupan adalah:

- a. Bersama-sama dengan siswa dan/atau sendiri membuat kesimpulan pembelajaran.
- b. Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram.
- c. Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran.
- d. Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedial, pengayaan, layanan bimbingan, memberikan tugas baik individu maupun kelompok.
- e. Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.

M. Kompetensi Dasar Pelaksanaan Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses yang kompleks, karena dalam kegiatan pembelajaran senantiasa mengintegrasikan berbagai komponen dan kegiatan, yaitu siswa dengan lingkungan belajar untuk diperolehnya perubahan perilaku (hasil belajar) sesuai dengan tujuan (kompetensi) yang diharapkan. Mohammad Surya (2005:8) menjelaskan “Pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dan pengalaman individu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Menurut Rusman (2013:106) yang dimaksud dengan pelaksanaan pembelajaran adalah kegiatan pemantauan (*monitoring*) yang menyertakan proses pengumpulan, penganalisaan, pencatatan, pelaporan, dan penggunaan informasi manajemen tentang pelaksanaan kegiatan dan tingkat capaian dari perencanaan pembelajaran yang telah dibuat berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan.

Keterampilan dasar pelaksanaan pembelajaran merupakan kemampuan pokok (*basic skill*) yang harus dikuasai oleh setiap guru. Jika dikaitkan dengan keempat kompetensi di atas, maka keterampilan dasar pelaksanaan pembelajaran termasuk ke dalam kompetensi profesional di mana dalam menerapkan setiap jenis keterampilan dasar mengajar tersebut tentunya harus disesuaikan dengan kondisi siswa. Oleh karena itu, keterampilan dasar pelaksanaan pembelajaran terkait pula dengan kompetensi pedagogik.

a. Keterampilan Dasar Pelaksanaan Pembelajaran

Secara umum istilah keterampilan dasar pelaksanaan pembelajaran (*teaching skill*) dapat diartikan sebagai kemampuan guru yang bersifat khusus (*the most specific instructional behaviours*) sebagai modal dasar dalam melaksanakan tugas kegiatan pembelajaran (As. Glicman: 1991). Dengan demikian, istilah keterampilan dasar pelaksanaan pembelajaran merujuk pada beberapa kemampuan dasar dan pokok yang bersifat khusus dan aplikatif terkait dengan tugas-tugas pelaksanaan pembelajaran.

Pada garis besarnya setiap kegiatan pembelajaran melewati tiga tahap, yaitu kegiatan awal/pembukaan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Adapun penerapan keterampilan dasar mengajar dilakukan pada ketiga tahapan tersebut. Oleh karena itu, keterampilan dasar mengajar merupakan bagian integral dari seluruh proses pembelajaran. Keterampilan dasar mengajar dimaksudkan untuk memfasilitasi proses pembelajaran agar berjalan secara efektif dan efisien.

Dalam paradigma baru bahwa belajar bukan hanya menghafal, akan tetapi dengan pembelajaran harus mampu merekonstruksikan pengetahuannya, proses internalisasi memiliki kesiapan untuk mengaktualisasikan pengalaman belajarnya dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi (*life skills*).

b. Jenis-jenis Keterampilan Dasar Pelaksanaan Pembelajaran

Keterampilan dasar pelaksanaan pembelajaran pada dasarnya adalah kemampuan-kemampuan khusus berkenaan dengan aspek-aspek pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang harus dimiliki dan diterapkan oleh setiap individu yang memiliki profesi sebagai guru, tutor, pelatih maupun fasilitator dalam melaksanakan pembelajaran. Adapun beberapa kemampuan khusus berkaitan dengan kompetensi dasar pelaksanaan pembelajaran tersebut, dikemukakan oleh Allen dan Ryan (1987) sebagai berikut.

1) Siasat Membuka Pelajaran (*Set Induction*)

Siasat membuka pelajaran (*set induction*), dimaksudkan sebagai kegiatan awal untuk mengondisikan siswa agar perhatian dan motivasinya tumbuh, sehingga baik secara fisik maupun psikis memiliki kesiapan untuk melakukan kegiatan pembelajaran. Format penilaian pelaksanaan siasat membuka pelajaran dapat dilihat pada tabel 3.3.

2) Variasi Stimulus (*Stimulus Variation*)

Variasi stimulus (*stimulus variation*), yaitu keterampilan untuk memberikan stimulus pembelajaran secara bervariasi, baik melalui penggunaan multimedia dan media maupun sumber pembelajaran

secara bervariasi, sehingga pembelajaran tidak monoton hanya terfokus pada satu kegiatan saja. Melalui stimulus juga bervariasi, siswa akan didorong untuk melakukan berbagai aktivitas belajar dan merespons terhadap setiap stimulus yang diterimanya. Format menilai pelaksanaan variasi stimulus pembelajaran dapat dilihat pada tabel 3.4.

3) Keterampilan Bertanya (*Question Skill*)

Keterampilan bertanya (*question*) yang harus dimiliki oleh guru, yaitu baik jenis dan bentuk pertanyaan yang diajukan dimaksudkan agar siswa belajar. Melalui pertanyaan yang diajukan, siswa difasilitasi untuk memperoleh pemahaman dan meningkatkan daya pikir secara kritis, analitis dan aplikatif. Format menilai pelaksanaan keterampilan bertanya dapat dilihat pada tabel 3.5.

4) Isyarat (*Silence and Non-Verbal Clue*)

Isyarat (*silence and non verbal clue*) bermakna bahwa pembelajaran adalah proses komunikasi. Karena pembelajaran merupakan proses komunikasi, maka setiap guru harus memiliki keterampilan menggunakan berbagai jenis komunikasi, termasuk jenis komunikasi dalam bentuk isyarat. Pemberian isyarat secara tepat dalam kondisi pembelajaran tertentu akan lebih efektif dibandingkan dengan jenis komunikasi verbal maupun instrumental.

5) Ilustrasi/Penggunaan Contoh (*Illustration and Use of Example*)

Tidak semua materi yang disajikan dengan cepat dan mudah dapat langsung dipahami oleh siswa. Oleh karena itu, dalam upaya membantu pemahaman dan kejelasan terhadap materi yang dipelajarinya, pemberian ilustrasi dan contoh yang tepat memiliki peran yang sangat penting dalam pembelajaran. Oleh karena itu, guru harus kreatif dan inovatif membuat ilustrasi dan contoh-contoh yang relevan dengan materi yang sedang dikaji.

6) Kemampuan Berkomunikasi (*Communication*)

Pembelajaran adalah proses komunikasi, baik verbal, nonverbal maupun instrumental. Komunikasi verbal melalui lisan adalah jenis

komunikasi yang tidak pernah terlewatkan dalam setiap pembelajaran. Oleh karena itu, kemampuan berkomunikasi lisan harus senantiasa dipupuk dan ditingkatkan baik dari segi artikulasi, intonasi, kejelasan, dan unsur-unsur komunikasi lisan lainnya. Kegagalan menjalankan komunikasi secara lisan akan menghambat proses dan hasil pembelajaran.

7) Penguatan dan Balikan (*Reinforcement and Feedback*)

Keterampilan memberikan penguatan dan balikan, pada dasarnya adalah upaya respons guru terhadap perilaku belajar siswa. Untuk lebih meningkatkan kualitas pembelajaran, terhadap aktivitas belajar siswa, guru harus tepat memilih bentuk dan jenis penguatan yang diberikan. Secara umum penguatan diklasifikasikan ke dalam dua bentuk, yaitu *reward* dan *punishment*. Sekaligus penguatan ini berfungsi juga sebagai bentuk balikan bagi siswa dan guru atas proses dan hasil pembelajaran yang telah dilakukannya.

8) Siasat Menutup Pembelajaran (*Closure*)

Siasat menutup pembelajaran pada dasarnya adalah kegiatan mengakhiri kegiatan inti pembelajaran. Melalui kegiatan menutup pembelajaran, guru harus memiliki keyakinan bahwa siswa telah memiliki pengalaman belajar yang utuh terhadap materi yang dipelajarinya. Oleh karena itu, menutup pembelajaran bukan hanya sebatas menyampaikan salam tanda akhir pembelajaran. Akan tetapi kegiatan menutup merupakan bagian integral dari pembelajaran, memiliki beberapa teknik dan cara yang harus dikuasai oleh para guru, seperti dengan menyampaikan *review*, rangkuman, menyimpulkan, dan kegiatan-kegiatan lainnya.

9) Prinsip Penerapan Keterampilan Dasar Pelaksanaan Pembelajaran

Penerapan setiap jenis keterampilan dasar mengajar pada proses pembelajaran harus mempertimbangkan beberapa ketentuan, hukum, aturan atau prinsip sebagai berikut.

- a) Kesesuaian (relevansi); yaitu setiap jenis keterampilan mengajar yang diterapkan harus disesuaikan dengan komponen atau variabel pembelajaran lain (internal maupun eksternal).
- b) Kreativitas dan inovatif, yaitu setiap jenis keterampilan dasar mengajar yang diterapkan, dikemas secara kreatif dan inovatif sehingga dapat mendorong aktivitas dan kreativitas belajar siswa secara optimal.
- c) Ketepatan (akurasi); bahwa setiap jenis keterampilan dasar mengajar yang diterapkan harus diseleksi baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya, sehingga setiap jenis dan bentuk keterampilan dasar mengajar yang diterapkan mencapai sasaran pembelajaran yang diharapkan.
- d) Kebermanfaatan; setiap jenis keterampilan dasar mengajar yang diterapkan dapat berkontribusi atau memiliki nilai manfaat yang tinggi bagi pengembangan potensi siswa baik secara akademik maupun non akademik.
- e) Menyenangkan; bahwa pemilihan dan penerapan setiap jenis keterampilan dasar mengajar diusahakan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang bergairah dan menyenangkan (*joyful learning*).

10) Prosedur Melatih Keterampilan Dasar Pelaksanaan Pembelajaran

Untuk memiliki kemampuan menerapkan setiap jenis keterampilan dasar pelaksanaan pembelajaran secara profesional, tidak cukup hanya dengan dihapal. Setiap jenis keterampilan dasar mengajar erat kaitannya dengan kecakapan yang bersifat aplikatif. Oleh karena itu, untuk menguasai setiap jenis keterampilan dasar mengajar tersebut, perlu diasah dengan latihan-latihan yang dilakukan secara teratur melalui mekanisme yang terkontrol.

Latihan untuk menguasai dan meningkatkan kemampuan menerapkan setiap jenis keterampilan dasar mengajar dalam pembelajaran atau, bukan

hanya diperuntukkan bagi para calon instruktur saja (*preservice training*), melainkan juga menjadi wahana untuk meningkatkan profesionalisme bagi yang sudah menduduki jabatan profesi sebagai fasilitator pembelajaran (*in-service training*).

Dalam bidang pendidikan dan pembelajaran pada khususnya, latihan keterampilan dasar mengajar dilakukan melalui suatu pendekatan yang disebut dengan "*micro teaching*", yaitu suatu pendekatan laboratorium untuk melatih dan mengembangkan keterampilan-keterampilan mengajar tertentu secara lebih spesifik dan terkontrol. "*Micro teaching is laboratory training procedure aimed at simplifying the complexities of regular teaching-learning processes*" (A. Perlberg, 1982).

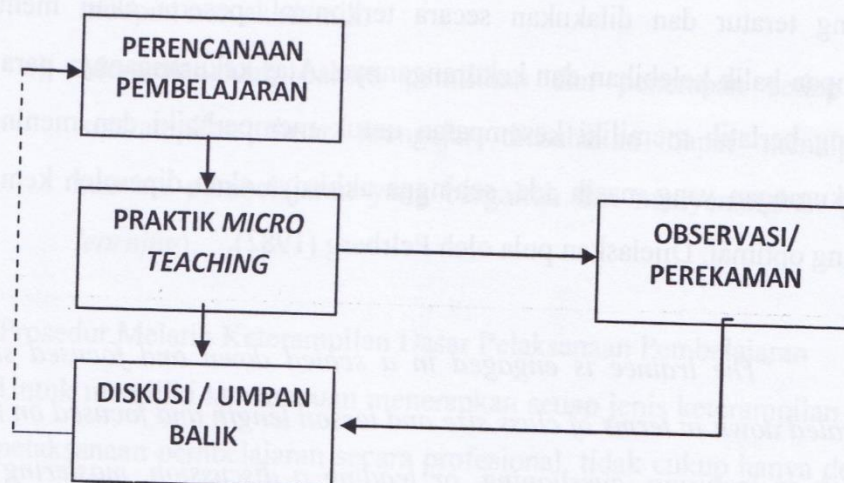
Sesuai dengan namanya yaitu "*micro teaching*" maka proses latihan melalui pendekatan ini dilakukan dalam skala yang disederhanakan, seperti jumlah siswa, waktu yang digunakan, materi yang disajikan serta jenis keterampilan apa yang menjadi fokus latihannya. Melalui kegiatan latihan yang teratur dan dilakukan secara terkontrol, peserta akan memperoleh umpan balik kelebihan dan kekurangannya. Atas kekurangannya para peserta yang berlatih memiliki kesempatan untuk memperbaiki dan meningkatkan kekurangan yang masih ada, sehingga akhirnya akan diperoleh kemampuan yang optimal. Dijelaskan pula oleh Perlberg (1982),

"The trainee is engaged in a scaled down and focused situation, scaled down in terms of class size and lesson length and focused on teaching task as lecturing, questioning, or leading a discussion, mastering specific teaching strategies, flexibility in instructional decision making, instructional materials, and classroom management".

Secara umum, tahapan kegiatan latihan keterampilan dasar pelaksanaan pembelajaran melalui pendekatan *micro teaching* akan menempuh prosedur sebagai berikut

- Membuat perencanaan pembelajaran mikro; yaitu perencanaan pembelajaran yang menitikberatkan pada keterampilan apa yang akan menjadi fokus latihan dalam pembelajaran mikro.
- Praktik pembelajaran mikro; yaitu kegiatan praktik mengajar sesuai dengan rencana yang telah dibuat.
- Observasi/perekaman; selama praktikan melakukan kegiatan praktik, ada tim yang mengobservasi untuk mencatat kelebihan dan kekurangan, bahkan lebih baik jika dilengkapi dengan alat perekam audio visual.
- Diskusi/umpan balik; setelah selesai praktik kemudian *observer* dan praktikan berkumpul, dan bersama-sama melihat hasil rekaman, kemudian dilakukan diskusi membahas kelebihan dan kekurangan, kemudian merekomendasikan beberapa perbaikan yang harus dilakukan dalam penampilan selanjutnya.

Jika dibuat dalam sebuah bagan, maka akan tampak siklus sebagai berikut.



Gambar 3.3 Alur *Micro Teaching*

Dari uraian di atas, ada beberapa hal penting yang harus ditekankan dalam kompetensi dasar pelaksanaan pembelajaran, yaitu:

- Keterampilan dasar pelaksanaan pembelajaran pada dasarnya adalah keterampilan-keterampilan atau kemampuan yang bersifat khusus dan

bersifat aplikatif yang harus diterapkan oleh para guru dalam setiap kegiatan pembelajaran;

- Beberapa jenis keterampilan dasar pelaksanaan pembelajaran tersebut antara lain: keterampilan membuka, memberikan stimulus yang bervariasi, bertanya, membuat ilustrasi/contoh, menggunakan isyarat, komunikasi, penguatan dan balikan, serta keterampilan menutup pembelajaran;
- Untuk memiliki setiap jenis keterampilan dasar pelaksanaan tersebut, tidak cukup hanya dengan dihapal, akan tetapi perlu diasah, dilatih secara sistematis dan terkontrol sehingga diperoleh kemahiran yang siap untuk digunakan dalam setiap kesempatan pembelajaran. Latihan tersebut antara lain dilakukan melalui suatu pendekatan yang dikenal sebagai "*Micro teaching*";
- Agar penerapan setiap keterampilan dasar pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan efisien, maka dalam pelaksanaannya harus disesuaikan dengan unsur-unsur lain dalam sistem pembelajaran itu sendiri antara lain: dengan kondisi siswa, tujuan atau kompetensi yang ingin dicapai, karakteristik materi yang disajikan, sarana dan fasilitas pendukung, serta lingkungan.

Pelaksanaan Pembelajaran adalah suatu bentuk penyelenggaraan kegiatan pembelajaran yang memadukan secara sistematis dan berkesinambungan kegiatan pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas dengan kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar kelas dalam wujud penyediaan beragam pengalaman belajar untuk semua siswa. ini berarti, diversifikasi kurikulum tidak terbatas pada diversifikasi tempat dan waktu belajar, diversifikasi alat belajar, diversifikasi bentuk organisasi kelas, dan diversifikasi cara penilaian. Pandangan ini memberikan dampak pada pelaksanaan pembelajaran. Bila selama ini kegiatan pembelajaran hanya ditandai kegiatan satu arah (*one way communication*) penugasan informasi dari guru ke siswa dan hanya dilaksanakan dan berlangsung di sekolah maka kegiatan pembelajaran dengan nuansa Kurikulum Tingkat Satuan

Pendidikan diindikasikan dengan keterlibatan siswa secara aktif dalam membangun gagasan/pengetahuan oleh masing-masing individu dan lazimnya dapat diselenggarakan di beberapa lokasi seperti di kelas, di lingkungan sekolah, di perpustakaan, di laboratorium, di pasar, di toko, di pantai, di museum, di *ICT center*, atau di tempat-tempat lainnya.

N. Peran Guru Dalam Pembelajaran

Kegiatan utama yang harus dipantau adalah aktivitas guru dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Sehebat apapun kurikulumnya, silabus, dan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat dan dirancang, keberhasilannya sangat tergantung pada implementasi rancangan tersebut oleh guru di kelas, karena gurulah yang berinteraksi langsung dengan siswa. Pihak pemantau pelaksanaan pembelajaran harus lebih memerhatikan “apa yang harus dilakukan guru di kelas”, dan pemantau hendaknya melihat “apa sebenarnya yang dilakukan guru di kelas”.

Dengan demikian, pada tataran pengembangan kurikulum, implementasi kurikulum, dan perencanaan pembelajaran, guru memiliki peran yang sangat penting dan strategis karena gurulah yang akan menjabarkan rencana pembelajaran ke dalam pelaksanaan pembelajaran (kegiatan belajar mengajar) dan mengadakan perubahan yang positif pada diri siswa. Diantara peran tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Memonitor kegiatan belajar siswa;
- b. Memberikan motivasi;
- c. Menata dan memantau perilaku siswa;
- d. Menyediakan dan menciptakan model-model pembelajaran yang akurat;
- e. Membimbing dan menjadi “teman” diskusi;
- f. Menganalisis kebutuhan dan *interest* siswa;
- g. Mengembangkan kurikulum tingkat satuan pendidikan;
- h. Mengembangkan bahan atau materi pembelajaran; dan
- i. Menilai performa siswa.

Dalam memantau kegiatan belajar siswa, guru hendaknya memahami tentang bagaimana siswa melakukan kegiatan belajar. Konteks belajar meliputi pemahaman tentang siapa siswanya; berapa usianya; minat dan bakatnya; apa tujuannya melakukan kegiatan; apa media yang digunakannya; serta bagaimana kelengkapan sarana dan prasarana yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajarannya.

Dalam memainkan peran pemberian motivasi, hendaknya guru mengembangkan sikap percaya diri karena akhir dari keberhasilan yang dicapai siswa tergantung pada kepercayaan diri siswa dalam memahami pembelajaran yang diikutinya. Maka, sebaiknya guru selalu mencoba menemukan apa yang siswa bisa lakukan dan bukan apa yang tidak bisa dilakukan. Hal ini dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada siswa tentang sesuatu yang sudah diketahuinya.

Guru juga dituntut untuk menumbuhkan keberanian siswa agar tidak takut untuk bertanya dan menjawab pertanyaan temannya. Karena itu, siswa perlu dibiasakan berani mengambil keputusan untuk mengacungkan tangan untuk bertanya ataupun menjawab pertanyaan guru ataupun pertanyaan dari temannya. Guru perlu kreatif dalam menciptakan atmosfer kelas yang kondusif untuk mendorong siswa agar secara tidak sadar memaksa dirinya menggunakan kemampuan verbalnya untuk bertanya dan menjawab pertanyaan. Guru juga harus memberikan penguatan kepada siswa dengan memberikan pujian apabila siswanya berani untuk bertanya dan menjawab pertanyaan.

O. Mengaktifkan Belajar Siswa

Keaktifan siswa dalam kegiatan pembelajaran sangat tergantung dari pemanfaatan potensi yang dia miliki oleh siswa itu sendiri. Oleh karena itu, keaktifan siswa dalam menjalani proses belajar mengajar merupakan salah satu kunci keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran. Siswa akan aktif dalam kegiatan belajarnya bila ada motivasi, baik itu motivasi ekstrinsik maupun instrinsik.

Beberapa hal yang dapat merangsang tumbuhnya motivasi belajar aktif pada diri siswa menurut Rusman (2013:111) antara lain sebagai berikut:

a. Penampilan guru yang hangat dan menumbuhkan partisipasi positif

Sikap guru tampil hangat, bersemangat, penuh percaya diri dan antusias, serta memiliki pola pandang bahwa siswa adalah manusia-manusia cerdas berpotensi, merupakan faktor penting yang akan meningkatkan partisipasi siswa aktif. Segala bentuk penampilan guru akan membias mewarnai sikap para siswanya. Bila tampilan guru sudah tidak bersemangat, maka jangan harap akan tumbuh sikap aktif pada diri siswa. Oleh karena itu, seorang guru hendaknya apat selalu menunjukkan keseriusannya terhadap pelaksanaan proses pembelajaran, serta dapat meyakinkan bahwa materi pembelajaran serta kegiatan yang dilakukan merupakan hal yang sangat penting bagi siswa, sehingga akan tumbuh minat yang kuat pada diri para siswa yang bersangkutan.

b. Siswa mengetahui maksud dan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang diharapkan

Bila siswa telah mengetahui tujuan dari pembelajaran yang sedang mereka ikuti, maka mereka akan terdorong untuk melaksanakan kegiatan tersebut secara aktif. Oleh karena itu, pada setiap awal kegiatan guru berkewajiban memberi penjelasan kepada siswa tentang apa dan untuk apa materi pelajaran itu harus mereka pelajari serta apa keuntungan yang akan mereka peroleh. Selain itu, hendaknya guru tidak akan lupa untuk mengadakan kesepakatan bersama dengan para siswanya mengai tata tertib belajar yang berlaku agar kegiatan pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan efesien.

c. Tersedia fasilitas, media/sumber belajar, dan lingkungan belajar yang mendukung kegiatan pembelajaran

Jika di dalam kegiatan pembelajaran telah tersedia fasilitas, media, dan sumber belajar yang “menarik” dan “cukup” untuk mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar, maka hal itu juga akan menumbuhkan semangat

belajar siswa. Begitu pula halnya dengan faktor situasi dan kondisi lingkungan yang juga penting untuk diperhatikan, jangan sampai faktor itu memperlunak semangat dan keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar.

d. Adanya prinsip pengakuan penuh atas pribadi setiap siswa (*individual learning*)

Agar kesadaran akan potensi, eksistensi, dan percaya diri pada siswa dapat terus tumbuh, maka guru berkewajiban menjaga situasi interaksi agar dapat berlangsung dengan berlandaskan prinsip pengakuan atas pribadi setiap individu (*individual learning*). Gunanya agar kemampuan individu, pendapat atau gagasan, maupun keberadaannya perlu diperhatikan dan dihargai. Selain itu, yang penting lagi guru hendaknya rajin memberikan apresiasi atau pujian bagi para siswa, antara lain dengan mengumumkan hasil prestasi, mengajak siswa yang lain memberikan selamat atau tepuk tangan, memajang hasil karyanya di kelas atau bentuk penghargaan lainnya. Jika guru memahami prinsip perbedaan individu ini, maka guru akan menggunakan multimetode dan multimedia, agar semua *interest* siswa merasa terwakili. Hal ini karena siswa ada yang tipenya auditif, yaitu senang mendengarkan penjelasan dari guru. Selain itu ada siswa yang tipenya visual, yaitu senang melihat media yang digunakan oleh guru, dan ada siswa yang tipenya kinestetis yaitu senangnya melakukan seperti metode demonstrasi dan sebagainya. Jadi, idealnya guru harus mampu menyentuh *interest* siswa.

e. Adanya konsistensi dalam penerapan aturan atau perlakuan oleh guru di dalam proses belajar-mengajar

Perlu diingat bahwa bila terjadi kesalahan dalam hal perlakuan oleh guru di dalam pengelolaan kelas pada waktu yang lalu, maka hal itu berpengaruh negatif terhadap kegiatan selanjutnya. Penerapan peraturan yang tidak konsisten, tidak adil, atau kesalahan perlakuan yang lain akan menimbulkan kekecewaan bagi para siswa, sehingga akan berpengaruh terhadap tingkat keaktifan belajar siswa. Oleh karena itu, di dalam memberikan sanksi harus

sesuai dengan ketentuannya, memberi nilai sesuai kriteria, dan memberi pujian tidak pilih kasih.

f. Adanya pemberian *reinforcement* atau penguatan dalam proses pembelajaran

Penguatan adalah pemberian respons dalam proses interaksi belajar mengajar baik berupa pujian maupun sanksi. Pemberian penguatan ini dimaksudkan untuk lebih meningkatkan keaktifan belajar siswa dan mencegah berulangnya kesalahan yang dibuat oleh siswa. Penguatan yang sifatnya positif dapat dilakukan dengan kata-kata seperti *Bagus Sekali!*, *Tepat Sekali!*, *Betul!*, *Hebat!* dan sebagainya. Selain itu dapat juga dilakukan dengan gerak; acungan jempol, tepuk tangan, menepuk-nepuk bahu, menjabat tangan, mangut-mangut, dan lain-lain. Ada pula dengan cara memberi hadiah seperti hadiah buku, benda kenangan atau bahkan diberi “hadiah khusus” berupa boleh siswa pulang duluan atau pemberian perlakuan menyenangkan lainnya.

g. Jenis kegiatan pembelajaran menarik atau menyenangkan dan menantang

Agar siswa dapat tetap aktif dalam mengikuti kegiatan atau melaksanakan tugas pembelajaran perlu dipilih jenis kegiatan atau tugas yang sifatnya menarik atau menyenangkan bagi siswa di samping juga bersifat menantang. Pelaksanaan kegiatan hendaknya bervariasi, tidak selalu harus di dalam kelas, misalnya dengan memberikan tugas yang dikerjakan di luar kelas seperti di perpustakaan, dan lain-lain. Penerapan model “belajar sambil bekerja” (*learning by doing*) sangat dianjurkan, misalnya di jenjang sekolah dasar antara lain dilakukan belajar sambil bernyanyi atau belajar sambil bermain. Untuk lebih mengaktifkan siswa secara merata dapat diterapkan pemberian tugas pembelajaran secara individu atau kelompok belajar (*group learning*) yang didukung ada fasilitas/sumber belajar yang cukup. Sekiranya tersedia, dianjurkan menggunakan media pembelajaran tersebut, sehingga pelaksanaan pembelajaran dapat lebih efektif. Pada tingkat SMP dan SMA dapat digunakan model pembelajaran berbasis komputer, sehingga siswa

lebih termotivasi dan mampu memecahkan masalah melalui media yang digunakan.

h. Penilaian hasil belajar dilakukan serius, objektif, teliti, dan terbuka

Penilaian hasil belajar yang tidak serius akan sangat mengecewakan siswa, sehingga akan memperlemah semangat belajar. Oleh karena itu, agar kegiatan penilaian ini dapat membangun semangat belajar para siswa, maka hendaknya dilakukan dengan serius, sesuai dengan ketentuannya, jangan sampai terjadi manipulasi, sehingga hasilnya dapat objektif. Hasil penilaiannya diumumkan secara terbuka atau yang lebih baik dibuatkan daftar kemajuan hasil belajar yang ditempel di kelas. Dari daftar kemajuan belajar tersebut setiap peserta didik dapat melihat prestasi mereka masing-masing di setiap semester.

P. Standar Kompetensi Guru

Guru yang profesional harus memenuhi standar kompetensi guru. Standar kompetensi guru adalah suatu ukuran yang ditetapkan atau dipersyaratkan dalam bentuk penguasaan pengetahuan dan berperilaku layaknya seorang guru untuk menduduki jabatan fungsional sesuai bidang tugas, kualifikasi, dan jenjang pendidikan.

Standar kompetensi guru bertujuan untuk memperoleh acuan baku dalam pengukuran kinerja guru untuk mendapatkan jaminan kualitas guru dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran.

Ruang lingkup standar kompetensi guru meliputi tiga komponen kompetensi, yaitu:

- a. Kompetensi Pengelolaan Pembelajaran yang mencakup, penyusunan rencana pembelajaran, pelaksanaan interaksi belajar mengajar, menilai prestasi belajar siswa, dan melaksanakan tindak lanjut hasil penilaian.
- b. Kompetensi pengembangan potensi yang diorientasikan pada pengembangan profesi.

- c. Kompetensi penguasaan akademik yang mencakup: pemahaman wawasan pendidikan, penguasaan bahan kajian akademik. (Depdiknas, 2004:9)

Ciri-ciri guru yang profesional dalam melaksanakan tugas keguruan adalah:

- a. Berkomitmen dalam kepentingan siswa dan pelaksanaan pembelajaran.
- b. Menguasai secara mendalam materi dan penggunaan strategi pembelajaran.
- c. Mampu berpikir sistematis dan selalu belajar dari pengalaman, serta mau merefleksikan diri dan mengoreksi.
- d. Menjadikan proses belajar-mengajar menjadi semakin baik.
- e. Bertanggung jawab memantau dan mengamati tingkah-laku siswa melalui kegiatan evaluasi, aplikasi di kelas mampu membuat program evaluasi analisis, remedial, dan melaksanakan bimbingan.

Kegiatan pelaksanaan pembelajaran yang berorientasi pada siswa menuntut guru harus mampu mengamati kemudian menciptakan siswa untuk berpikir aktif. Beberapa hal yang dapat dilakukan guru dalam menumbuhkan *teaching student centre*, yaitu:

- a. Mengajukan sejumlah pertanyaan.
- b. Meminta siswa untuk membuat pertanyaan-pertanyaan dalam bentuk tertulis.
- c. Guru memantau kerja siswa.
- d. Guru memberikan umpan balik.
- e. Guru melaksanakan tindak lanjut agar bisa mengevaluasi diri terhadap kemampuan penerapan materi yang telah diajarkan. Bagian ini perlu ditambah dengan sedikit ulasan tentang pentingnya guru memilih materi pembelajaran yang diperkirakan dapat mendorong minat siswa untuk belajar (materi dapat menarik minat siswa bila topik, tema mendekati fakta pengalaman hidup mereka secara nyata.)

Demikianlah beberapa peran yang dapat dimainkan guru di dalam kelas dalam rangka pelaksanaan pembelajaran yang berbasis standar kompetensi.

Q. Perangkat Pembelajaran (Silabus dan RPP)

Hal lain yang harus dipantau dalam kegiatan pembelajaran adalah adanya perangkat pembelajaran berupa silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), sehingga pelaksanaan pembelajaran lebih terarah untuk mencapai kompetensi yang diharapkan. Kegiatan perencanaan dan pengembangan kurikulum bergerak maju secara sistematis, mulai dari analisis kebutuhan, formulasi tujuan, seleksi bahan ajar, organisasi materi, seleksi pengalaman-pengalaman belajar, pengorganisasian pengalaman belajar, hingga kegiatan evaluasi dan sarana yang diperlukan untuk kegiatan itu. Dalam kegiatan pembelajaran, kegiatan seleksi pengalaman belajar dan pengorganisasiannya dikenal dengan perancangan silabus.

Silabus bermanfaat sebagai pedoman sumber pokok dalam pengembangan pembelajaran lebih lanjut, mulai dari pembuatan rencana pembelajaran, pengelolaan kegiatan pembelajaran, dan pengembangan sistem penilaian.

Silabus adalah rancangan program pembelajaran satu atau dua kelompok mata pelajaran yang berisi tentang standar kompetensi dan kompetensi dasar yang harus dicapai oleh siswa, pokok materi yang harus dipelajari siswa, serta bagaimana cara mempelajari dan bagaimana cara untuk mengetahui ketercapaian kompetensi yang telah ditentukan.

Oleh karena itu, dalam merancang silabus yang berdasarkan pada kurikulum tingkat satuan pendidikan, hendaknya perancang melakukan kegiatan berikut ini: (a) mengidentifikasi kompetensi dasar setiap jenis *performance* untuk disesuaikan dengan tema yang ada; (b) mengidentifikasi keterampilan-keterampilan yang sesuai dengan tema dan kompetensi dasar dan hasil belajar; (c) menentukan langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang dapat mendorong siswa dan guru dalam mencapai tujuan dan proses pembelajaran.

Dalam penyusunan silabus hendaknya ditekankan bahwa bentuk penyajian itu mencerminkan para pemakai dan pengguna silabus yang diinginkan. Apakah silabus itu, terutama sekali, merupakan pedoman bagi

para penulis bahan, atau apakah guru-guru yang akan menggunakannya di ruang kelas mereka? Apakah silabus itu merupakan dokumen yang akan dirujuk oleh para guru, dan jika begitu, apa yang mereka harapkan dapat ditemui dari dalamnya? Apakah para pembelajar akan ditekankan mengenai isi silabus, ataukah para guru bebas untuk mengadaptasi atau menambah isinya? Keterampilan dan gaya mengajar apakah yang dimiliki guru yang akan menggunakan silabus itu?

Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan di atas sangat berharga untuk dijadikan pertimbangan dalam penyusunan silabus. Pertanyaan-pertanyaan tersebut sangat erat kaitannya dengan tugas guru dan kebutuhan siswa dalam mengimplementasikan kurikulum yang berbasis kompetensi. Karena itu, sesungguhnya gurulah yang paling berhak menjabarkan kurikulum tersebut ke dalam bentuk silabus, karena merekalah yang akan menggunakannya dan mereka pula yang paling mengetahui kebutuhan siswanya.

Walaupun begitu, ada beberapa langkah yang dapat ditempuh guru dalam menyusun sebuah silabus, yaitu:

- a. menentukan alokasi waktu untuk setiap pertemuan;
- b. menentukan kompetensi dasar, hasil belajar yang diharapkan dan indikator hasil belajar (komponen ini hendaknya tersedia dalam kurikulum yang berbasis pada standar kompetensi);
- c. merumuskan langkah-langkah pembelajaran;
- d. menentukan alat dan sumber yang diperlukan;
- e. menentukan cara menilai hasil belajar berdasarkan indikator pencapaian.

Berdasarkan jenis-jenis kurikulum yang telah dikemukakan di atas dan berdasarkan berbagai pertimbangan ihwal pengguna kurikulum serta langkah-langkah penyusunannya, jelaslah bahwa guru merupakan pihak yang paling tepat untuk menyusun silabus dan RPP dengan model yang selaras dengan tujuan pembelajaran, kompetensi dasar, dan materi pembelajaran. Walaupun begitu, di bawah ini dikemukakan beberapa model

silabus yang dapat dijadikan alternatif atau pertimbangan dalam penyusunan silabus.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 angka 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Standar Proses adalah kriteria mengenai pelaksanaan pembelajaran pada satuan pendidikan untuk mencapai Standar Kompetensi Lulusan. Standar Proses dikembangkan mengacu pada Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi yang telah ditetapkan sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.

Proses Pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Untuk itu setiap satuan pendidikan melakukan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran serta penilaian proses pembelajaran untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas ketercapaian kompetensi lulusan.

Sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi maka prinsip pembelajaran yang digunakan:

1. dari peserta didik diberi tahu menuju peserta didik mencari tahu;
2. dari guru sebagai satu-satunya sumber belajar menjadi belajar berbasis aneka sumber belajar;

3. dari pendekatan tekstual menuju proses sebagai penguatan penggunaan pendekatan ilmiah;
4. dari pembelajaran berbasis konten menuju pembelajaran berbasis kompetensi;
5. dari pembelajaran parsial menuju pembelajaran terpadu;
6. dari pembelajaran yang menekankan jawaban tunggal menuju pembelajaran dengan jawaban yang kebenarannya multi dimensi;
7. dari pembelajaran verbalisme menuju keterampilan aplikatif;
8. peningkatan dan keseimbangan antara keterampilan fisikal (*hardskills*) dan keterampilan mental (*softskills*);
9. pembelajaran yang mengutamakan pembudayaan dan pemberdayaan peserta didik sebagai pembelajar sepanjang hayat;
10. pembelajaran yang menerapkan nilai-nilai dengan memberi keteladanan (*ing ngarso sung tulodo*), membangun kemauan (*ing madyo mangun karso*), dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran (*tut wuri handayani*);
11. pembelajaran yang berlangsung di rumah di sekolah, dan di masyarakat;
12. pembelajaran yang menerapkan prinsip bahwa siapa saja adalah guru, siapa saja adalah peserta didik, dan di mana saja adalah kelas;
13. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran; dan
14. Pengakuan atas perbedaan individual dan latar belakang budaya peserta didik.

Terkait dengan prinsip di atas, dikembangkan standar proses yang mencakup perencanaan proses pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran, penilaian hasil pembelajaran, dan pengawasan proses pembelajaran

R. Karakteristik Pembelajaran

Karakteristik pembelajaran pada setiap satuan pendidikan terkait erat pada Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi. Standar Kompetensi

Lulusan memberikan kerangka konseptual tentang sasaran pembelajaran yang harus dicapai. Standar Isi memberikan kerangka konseptual tentang kegiatan belajar dan pembelajaran yang diturunkan dari tingkat kompetensi dan ruang lingkup materi.

Sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan, sasaran pembelajaran mencakup pengembangan ranah sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dielaborasi untuk setiap satuan pendidikan.

Ketiga ranah kompetensi tersebut memiliki lintasan perolehan (proses psikologis) yang berbeda. Sikap diperoleh melalui aktivitas “menerima, menjalankan, menghargai, menghayati, dan mengamalkan”. Pengetahuan diperoleh melalui aktivitas “mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, mencipta”. Keterampilan diperoleh melalui aktivitas “mengamati, menanya, mencoba, menalar, menyaji, dan mencipta”. Karakteristik kompetensi beserta perbedaan lintasan perolehan turut serta mempengaruhi karakteristik standar proses. Untuk memperkuat pendekatan ilmiah (*scientific*), tematik terpadu (tematik antar matapelajaran), dan tematik (dalam suatu mata pelajaran) perlu diterapkan pembelajaran berbasis penyingkapan/penelitian (*discovery/inquiry learning*). Untuk mendorong kemampuan peserta didik untuk menghasilkan karya kontekstual, baik individual maupun kelompok maka sangat disarankan menggunakan pendekatan pembelajaran yang menghasilkan karya berbasis pemecahan masalah (*project based learning*).

Rincian gradasi sikap, pengetahuan, dan keterampilan sebagai berikut

Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
Menerima	Mengingat	Mengamati
Menjalankan	Memahami	Menanya
Menghargai	Menerapkan	Mencoba
Menghayati	Menganalisis	Menalar
Mengamalkan	Mengevaluasi	Menyaji
-		Mencipta

Karakteristik proses pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik kompetensi. Pembelajaran tematik terpadu di SD/MI/SDLB/Paket A disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik.

Karakteristik proses pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik kompetensi. Pembelajaran tematik terpadu di SMP/MTs/SMPLB/Paket B disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik. Proses pembelajaran di SMP/MTs/SMPLB/Paket B disesuaikan dengan karakteristik kompetensi yang mulai memperkenalkan mata pelajaran dengan mempertahankan tematik terpadu pada IPA dan IPS.

Karakteristik proses pembelajaran di MA/MA/SMALB/SMK/MAK/Paket C/ Paket C Kejuruan secara keseluruhan berbasis mata pelajaran, meskipun pendekatan tematik masih dipertahankan.

Standar Proses pada SDLB, SMPLB, dan SMALB diperuntukkan bagi tuna netra, tuna rungu, tuna daksa, dan tuna laras yang intelegensinya normal. Secara umum pendekatan belajar yang dipilih berbasis pada teori tentang taksonomi tujuan pendidikan yang dalam lima dasawarsa terakhir yang secara umum sudah dikenal luas. Berdasarkan teori taksonomi tersebut, capaian pembelajaran dapat dikelompokkan dalam tiga ranah yakni: ranah kognitif, affektif dan psikomotor. Penerapan teori taksonomi dalam tujuan pendidikan di berbagai negara dilakukan secara adaptif sesuai dengan kebutuhannya masing-masing. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional telah mengadopsi taksonomi dalam bentuk rumusan sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

Proses pembelajaran sepenuhnya diarahkan pada pengembangan ketiga ranah tersebut secara utuh/holistik, artinya pengembangan ranah yang satu tidak bisa dipisahkan dengan ranah lainnya. Dengan demikian proses pembelajaran secara utuh melahirkan kualitas pribadi yang sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

S. Perencanaan Pembelajaran

Berdasarkan Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 Tentang Proses Pendidikan Dasar dan Menengah maka diatur perencanaan pelaksanaan pembelajaran (RPP)

Desain Pembelajaran

Perencanaan pembelajaran dirancang dalam bentuk Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengacu pada Standar Isi. Perencanaan pembelajaran meliputi penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran dan penyiapan media dan sumber belajar, perangkat penilaian pembelajaran, dan skenario pembelajaran. Penyusunan Silabus dan RPP disesuaikan pendekatan pembelajaran yang digunakan.

1. Silabus

Silabus merupakan acuan penyusunan kerangka pembelajaran untuk setiap bahan kajian mata pelajaran. Silabus paling sedikit memuat:

- a. Identitas mata pelajaran (khusus SMP/MTs/SMPLB/Paket B dan SMA/MA/SMALB/SMK/MAK/Paket C/ Paket C Kejuruan);
- b. Identitas sekolah meliputi nama satuan pendidikan dan kelas;
- c. Kompetensi inti, merupakan gambaran secara kategorial mengenai kompetensi dalam aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang harus dipelajari peserta didik untuk suatu jenjang sekolah, kelas dan mata pelajaran;
- d. kompetensi dasar, merupakan kemampuan spesifik yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang terkait muatan atau mata pelajaran;
- e. tema (khusus SD/MI/SDLB/Paket A);
- f. materi pokok, memuat fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan rumusan indikator pencapaian kompetensi;
- g. pembelajaran, yaitu kegiatan yang dilakukan oleh pendidik dan peserta didik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan;

- h. penilaian, merupakan proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk menentukan pencapaian hasil belajar peserta didik;
- i. alokasi waktu sesuai dengan jumlah jam pelajaran dalam struktur kurikulum untuk satu semester atau satu tahun; dan
- j. sumber belajar, dapat berupa buku, media cetak dan elektronik, alam sekitar atau sumber belajar lain yang relevan.

Silabus dikembangkan berdasarkan Standar Kompetensi Lulusan dan Standar Isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah sesuai dengan pola pembelajaran pada setiap tahun ajaran tertentu. Silabus digunakan sebagai acuan dalam pengembangan rencana pelaksanaan pembelajaran.

2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih. RPP dikembangkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik dalam upaya mencapai Kompetensi Dasar (KD). Setiap pendidik pada satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP secara lengkap dan sistematis agar pembelajaran berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, efisien, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. RPP disusun berdasarkan KD atau subtema yang dilaksanakan kali pertemuan atau lebih.

Komponen RPP terdiri atas:

- a. identitas sekolah yaitu nama satuan pendidikan;
- b. identitas mata pelajaran atau tema/subtema;
- c. kelas/semester;
- d. materi pokok;
- e. alokasi waktu ditentukan sesuai dengan keperluan untuk pencapaian KD dan beban belajar dengan mempertimbangkan jumlah jam pelajaran yang tersedia dalam silabus dan KD yang harus dicapai;

- f. tujuan pembelajaran yang dirumuskan berdasarkan KD, dengan menggunakan kata kerja operasional yang dapat diamati dan diukur, yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan;
- g. kompetensi dasar dan indikator pencapaian kompetensi;
- h. materi pembelajaran, memuat fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan rumusan indikator ketercapaian kompetensi;
- i. metode pembelajaran, digunakan oleh pendidik untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik mencapai KD yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan KD yang akan dicapai;
- j. media pembelajaran, berupa alat bantu proses pembelajaran untuk menyampaikan materi pelajaran;
- k. sumber belajar, dapat berupa buku, media cetak dan elektronik, alam sekitar, atau sumber belajar lain yang relevan;
- l. langkah-langkah pembelajaran dilakukan melalui tahapan pendahuluan, inti, dan penutup; dan
- m. penilaian hasil pembelajaran.

3. Prinsip Penyusunan RPP

Dalam menyusun RPP hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- a. Perbedaan individual peserta didik antara lain kemampuan awal, tingkat intelektual, bakat, potensi, minat, motivasi belajar, kemampuan sosial, emosi, gaya belajar, kebutuhan khusus, kecepatan belajar, latar belakang budaya, norma, nilai, dan/atau lingkungan peserta didik.
- b. Partisipasi aktif peserta didik.
- c. Berpusat pada peserta didik untuk mendorong semangat belajar, motivasi, minat, kreativitas, inisiatif, inspirasi, inovasi dan kemandirian.

- d. Pengembangan budaya membaca dan menulis yang dirancang untuk mengembangkan kegemaran membaca, pemahaman beragam bacaan, dan berekspresi dalam berbagai bentuk tulisan.
- e. Pemberian umpan balik dan tindak lanjut RPP memuat rancangan program pemberian umpan balik positif, penguatan, pengayaan, dan remedi.
- f. Penekanan pada keterkaitan dan keterpaduan antara KD, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi, penilaian, dan sumber belajar dalam satu keutuhan pengalaman belajar.
- g. Mengakomodasi pembelajaran tematik-terpadu, keterpaduan lintas mata pelajaran, lintas aspek belajar, dan keragaman budaya.
- h. Penerapan teknologi informasi dan komunikasi secara terintegrasi, sistematis, dan efektif sesuai dengan situasi dan kondisi.

BAB 7

PENGEMBANGAN MODEL PERALATAN OLAHRAGA

1. Menarik Ban dengan Teknik Melangkah Mundur

Tujuan : Meningkatkan kekuatan pegangan, kekuatan otot-otot bagian depan, otot tungkai, dan otot kaki.

Alat dan bahan:

- a. 1 buah ban mobil ukuran ring 15-17 inci yang diberi warna untuk menarik perhatian siswa dalam melakukan latihan.
- b. 1 buah ban bagian dalam yang diisi pasir sebanyak 3 kg dan dimasukan ke dalam bagian samping ban luar. Hal ini dimaksudkan untuk menambah beban ban yang akan ditarik.
- c. 1 utas tali tambang plastik berdiameter 1,5 inci sepanjang 5 m yang diikat kuat pada ban dan diberi ikatan sebanyak 5 buah dengan jarak 1 m per satu ikatan agar tangan tidak lecet dan dapat menguatkan pegangan.

Deskripsi pelaksanaan:

Siswa berdiri lurus ke arah ban yang diletakkan dengan jarak 5 m. Lalu condongkan bagian atas tubuh dan punggung ke arah belakang sedangkan pandangan mata fokus ke arah ban. Kemudian buka kedua kaki sedikit lebih lebar daripada bahu. Selanjutnya tangan kiri memegang tali antara jarak ikatan ke satu dan ke dua dari ujung tali dan tangan kanan memegang tali antara ikatan kedua dan ke tiga dari ujung tali dengan erat. Kemudian siswa berjalan mundur dengan langkah kecil agar bisa menahan tali tambang menggunakan kekuatan otot paha. Lakukan dorongan mundur selama 2 atau 3 menit dengan menggunakan kekuatan otot kaki dan tungkai. Kedua tangan harus tetap bertahan pada posisi mencengkeram tali dengan kuat. Sambil mundur dengan perlahan, putar sedikit bahu ke belakang bersamaan dengan usaha kaki dan tangan untuk menarik tambang. Pastikan posisi tubuh selalu bertahan pada posisi seperti duduk di bangku dengan sandaran yang

diturunkan dan pastikan juga kaki dan tubuh selalu berada di posisi lebih

memegang tali ikatan ke satu dan tangan kanan memegang tali ikatan kedua. Kemudian siswa menarik tali yang diikat kuat pada ban sampai ban menyentuh ujung kaki yang tetap pada posisi semula dengan posisi tangan memegang tali secara bergantian.



Gambar 7.2

Menarik ban teknik menjaring dengan kaki diam

3. Menarik Ban Dengan Teknik Memikul

2.

Tujuan : Meningkatkan ketahanan tangan bagian depan dan bagian belakang, serta menguatkan pegangan, otot-otot jari tangan, dan otot-otot tangan.

Alat dan bahan:

- 1 buah ban mobil berukuran 15-17 inci yang diberi cat untuk menarik perhatian siswa dalam melakukan latihan
- 1 buah ban bagian dalam yang diisi pasir sebanyak 3 kg dan dimasukkan ke dalam bagian samping ban luar. Hal ini dimaksudkan untuk menambah beban ban yang akan ditarik
- 1 utas tali tambang plastik diameter 1,5 inci sepanjang 5 m yang diikatkan pada bagian ban.

satu ikatan.

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri rileks dengan pandangan lurus ke arah ban yang diletakan dengan jarak 5 m dari posisi berdiri. Kemudian bagian atas tubuh dicondongkan ke depan, kaki di buka lebar sebau dan tangan kiri

memegang tali ikatan ke satu dan tangan kanan memegang tali ikatan kedua. Kemudian siswa menarik tali yang diikat kuat pada ban sampai ban menyentuh ujung kaki yang tetap pada posisi semula dengan posisi tangan memegang tali secara bergantian.



Gambar 7.2

Menarik ban teknik menjaring dengan kaki diam

3. Menarik Ban Dengan Teknik Memikul

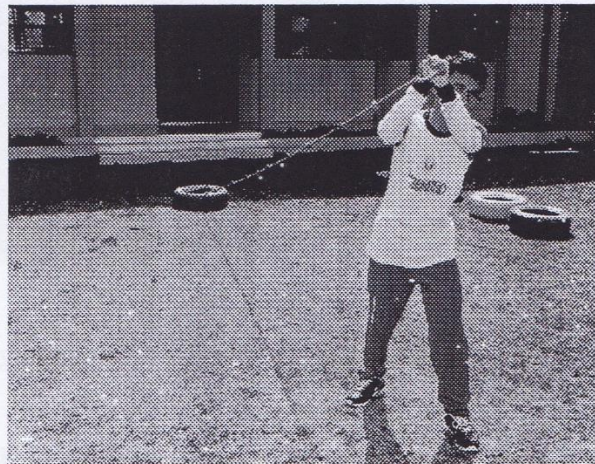
Tujuan : Meningkatkan ketahanan tangan bagian depan dan bagian belakang, serta menguatkan pegangan, otot-otot jari tangan, dan otot-otot tangan.

Alat dan bahan:

- a. 1 buah ban mobil berukuran 15-17 inci yang diberi cat untuk menarik perhatian siswa dalam melakukan latihan
- b. 1 buah ban bagian dalam yang diisi pasir sebanyak 3 kg dan dimasukkan ke dalam bagian samping ban luar. Hal ini dimaksudkan untuk menambah beban ban yang akan ditarik
- c. 1 utas tali tambang plastik diameter 1,5 inci sepanjang 5 m yang diikatkan pada bagian ban.

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri lurus membelakangi ban dan dengan posisi kaki di buka lebar dan kaki kiri di depan. Kemudian kedua tangan memegang ikatan pada ujung tali di atas pundak bagian kanan bisa juga di atas pundak bagian kiri. Tarik ban ke depan selama 120 detik. Melalui teknik menarik ban seperti ini otot bisep pada lengan atas -kanan dan kiri- dapat terbentuk ketika rutin melakukan latihan.



Gambar 7.3

Menarik ban dengan teknik memikul

4. Menarik Ban Teknik Menyeret Dengan Satu Tangan Di Atas Pundak

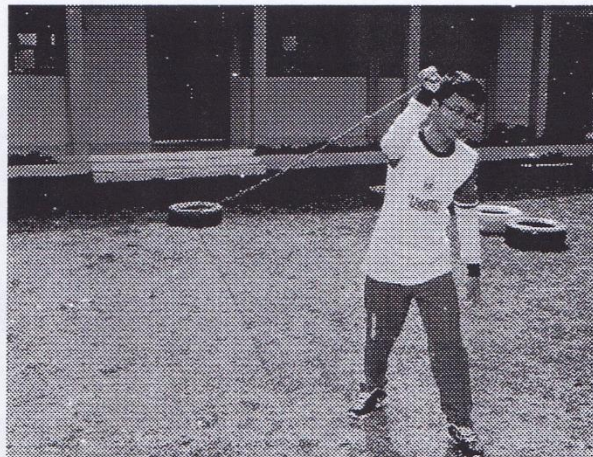
Tujuan : Meningkatkan ketahanan dan kekuatan otot jari-jari tangan dan otot-otot tangan bagian depan serta otot-otot tangan bagian belakang

Alat dan bahan:

- 1 buah ban mobil berukuran 15-17 inchi yang diberi cat untuk menarik perhatian dan siswa dalam melakukan latihan.
- 1 buah ban bagian dalam yang diisi pasir sebanyak 3 kg dan dimasukkan ke dalam bagian samping ban luar. Hal ini dimaksudkan untuk menambah beban ban yang akan ditarik.
- 1 utas tali tambang plastik diameter 1,5 inci sepanjang 5 m yang diikatkan pada bagian ban.

Deskripsi kegiatan

Siswa berdiri lurus membelakangi ban dan dengan posisi kaki di buka lebar dan kaki kiri di depan. Kemudian tangan kiri atau kanan memegang ikatan pada ujung tali di atas pundak bagian kanan atau juga di atas pundak bagian kiri. Tarik ban ke depan selama 120 detik. Melalui teknik menarik ban seperti ini juga otot bicep pada lengan atas -kanan dan kiri- dapat terbentuk ketika rutin melakukan latihan



Gambar 7.4

Menarik ban teknik menyeret
dengan satu tangan di atas pundak

5. Menarik Ban Teknik Menyeret Dengan Tangan Di Bawah

Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot jari-jari tangan dan meningkatkan ketahanan otot-otot tangan bagian depan dan bagian belakang serta menguatkan otot-otot tungkai dan kaki

Alat dan bahan:

- 1 buah ban mobil berukuran 15-17 inchi yang diberi cat untuk menarik perhatian siswa dalam melakukan latihan.
- 1 buah ban bagian dalam yang diisi pasir sebanyak 3 kg dan dimasukan ke dalam bagian samping ban luar. Hal ini dimaksudkan untuk menambah beban ban yang akan ditarik.

- c. 1 utas tali tambang plastik diameter 1,5 inci sepanjang 5 m yang diikatkan pada bagian ban.

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri membelakangi ban dengan posisi kedua kaki di buka lebar. Kemudian kaki kiri di depan dan tangan kanan memegang tali dengan kuat. Begitupun sebaliknya. Kemudian seret ban sekuat mungkin dalam waktu tempuh 120 detik.



Gambar 7.5

Menarik ban teknik menyeret dengan tangan di bawah

6. Menarik Ban Dari Belakang Dengan Teknik Kaki Diam

Tujuan : Meningkatkan ketahanan tangan bagian depan dan bagian belakang serta menguatkan otot-otot jari tangan dan otot-otot tangan.

Alat dan bahan:

- a. 1 buah ban mobil berukuran 15-17 inchi yang diberi cat untuk menarik perhatian dan antusiasme siswa dalam melakukan latihan.

Deskripsi Pelaksanaan

Siswa berdiri dalam posisi rileks di depan 10 buah ban mobil yang disusun secara horizontal atau lurus kemudian siswa melompati lubang ban secara satu persatu dari satu ban menuju lubang ban yang lain sampai lubang ban ke sepuluh dengan menggunakan salah satu kaki semisal kaki kiri atau kaki kanan.



Gambar 7.7

Melompati lubang ban dengan satu kaki secara perorangan

8. Melompati Lubang Ban Dengan Satu Kaki Secara Berkelompok

Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot tungkai, otot-otot kaki bagian depan dan belakang serta meningkatkan daya konsentrasi mata dan kekompakkan siswa.

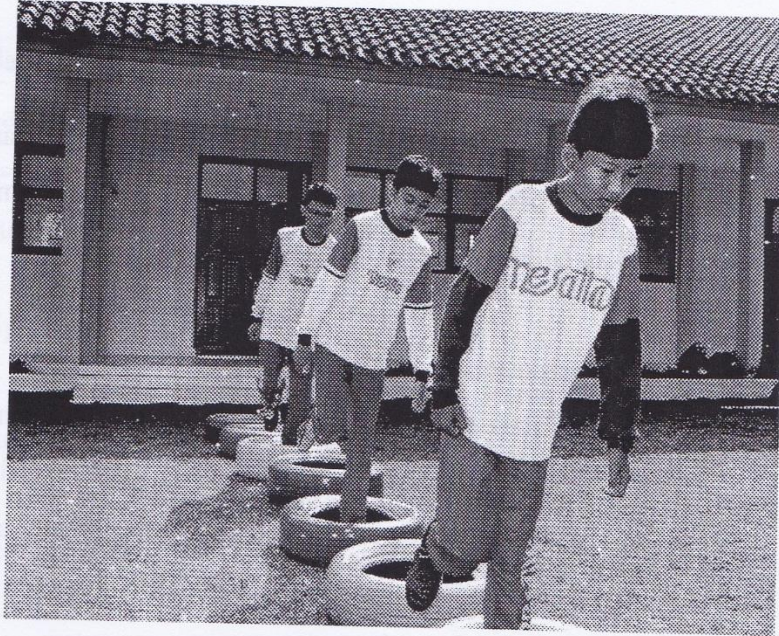
Alat dan Bahan:

10 buah ban mobil ukuran 15-17 inci tanpa di isi beban yang diberi cat warna-warni sebagai daya tarik untuk meningkatkan minat siswa untuk melakukan latihan

Deskripsi Pelaksanaan

Siswa membentuk kelompok dengan anggota 3 orang. Kemudian berbaris rapi. Siswa pertama pada awal barisan melompati lubang ban dengan satu kaki kiri atau kaki kanan diikuti oleh siswa ke 2 dan siswa ke 3 secara

runtut. Selanjutnya siswa yang sudah selesai melompati ban ke 10 berlari ke samping kiri untuk kembali ke titik *start* secara berkesinambungan sebanyak 10 kali selama 120 menit.



Gambar 7.8

Melompati lubang ban secara berkelompok

9. Melompati Lubang Ban Dengan Dua Kaki

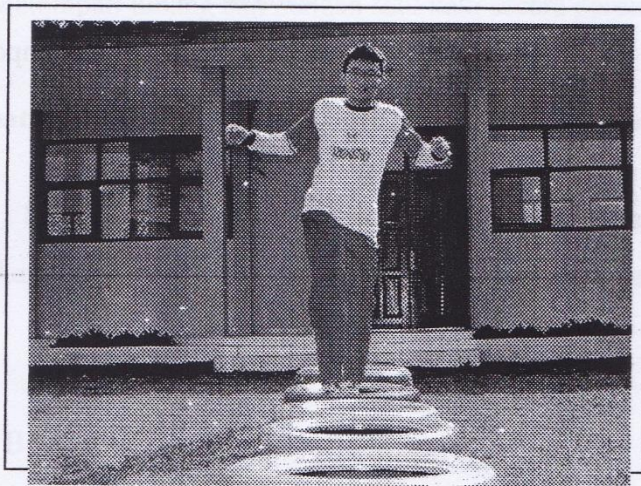
Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot tungkai, otot-otot kaki bagian depan dan bagian belakang

Alat dan bahan:

10 buah ban mobil ukuran 15-17 inci tanpa di isi beban yang diberi cat warna-warni sebagai daya tarik untuk meningkatkan minat siswa untuk melakukan latihan

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri dalam posisi rileks di depan 10 buah ban mobil yang disusun secara horizontal atau lurus kemudian siswa melompati lubang-lubang ban dengan kedua kaki mendarat secara bersamaan dari satu ban menuju lubang ban yang lain sampai lubang ban ke sepuluh. Latihan dilakukan dengan durasi waktu 2 atau 3 menit.



Gambar 7.9

Melompati lubang ban dengan dua kaki secara perorangan

10. Melompati Ban Secara Silang

Tujuan : Meningkatkan otot-otot kaki dan meningkatkan daya konsentrasi siswa.

Alat dan bahan:

10 buah ban mobil ukuran 15-17 inci tanpa di isi beban yang diberi cat warna-warni sebagai daya tarik untuk meningkatkan minat siswa untuk melakukan latihan

Deskripsi pelaksanaan:

Siswa secara berkelompok beridiri rileks searah dengan 10 ban yang diletakan sejajar ke depan dan tetap berkonsentrasi untuk melompati sisi-sisi antara ban satu dengan ban yang lainnya secara silang sampai ban ke 10 selama 120 menit



Gambar 7.10

Melompati ban secara silang

11. Lari Silang Melewati Barisan Ban

Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot-otot kaki bagian bawah dan bagian atas serta meningkatkan ketahanan dan kekuatan kaki

Alat dan bahan:

10 buah ban mobil ukuran 15-17 inci tanpa di isi beban yang diberi cat warna-warni sebagai daya tarik untuk meningkatkan minat siswa untuk melakukan latihan

Deskripsi Pelaksanaan

Posisi badan siswa berdiri dengan rileks kemudian berlari secara silang melewati 10 ban yang disusun secara berhadapan kemudian siswa berlari kembali ke titik *start* dan melakukannya secara berulang selama 120 menit.



Gambar 7.11

Berlari silang melewati barisan ban

12. Melompat Di Atas Dua Sisi Ban Secara Perorangan

Tujuan : Melatih keseimbangan tubuh dan meningkatkan kekuatan otot-otot kaki.

Alat dan bahan:

10 buah ban mobil ukuran 15-17 inci tanpa di isi beban yang diberi cat warna-warni sebagai daya tarik untuk meningkatkan minat siswa untuk melakukan latihan

Deskripsi pelaksanaan

Gerak melompati dua sisi ban dimulai dengan sikap badan siswa yang berdiri dengan rileks menghadap ke barisan ban yang disusun secara lurus ke depan kemudian siswa melompati sisi ban kiri dan sisi ban kanan dengan kedua kaki yang terbuka lebar dalam waktu bersamaan dari satu ban ke ban selanjutnya sampai ban ke 10 dan berhasil kembali berdiri rileks di lapangan.



Gambar 7.12

Melompat di atas dua sisi ban secara perorangan

13. Melompat Di atas Dua Sisi Ban Secara Berkelompok

Tujuan : Melatih keseimbangan tubuh dan meningkatkan kekuatan otot-otot kaki serta melatih konsentrasi mata dan kerjasama yang baik antar siswa

Alat dan bahan:

10 buah ban mobil ukuran 15-17 inci tanpa di isi beban yang diberi cat warna-warni sebagai daya tarik untuk meningkatkan minat siswa untuk melakukan latihan

Deskripsi pelaksanaan

3 orang siswa berbaris sejajar dengan deretan ban yang disusun lurus kedepan kemudian siswa ke 1 melompat di atas dua sisi ban diikuti oleh siswa ke 2 dan siswa ke 3 dengan menjaga jarak satu ban antar siswa, lakukan secara berkesinambungan selama 120 detik.



Gambar 7.13

Melompat di atas dua sisi ban secara berkelompok

14. Meremas Bola Tennis Lapangan

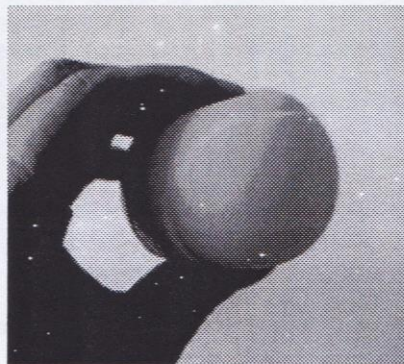
Tujuan : Melatih ketahanan dan kekuatan pegangan serta menguatkan otot jari-jari tangan

Alat dan bahan:

2 buah bola tenis lapangan

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri dalam posisi rileks. Kedua tangan siswa masing-masing memegang satu buah bola tenis, selanjutnya jari-jari tangan kanan dan jari-jari tangan kiri menekan dan meremas bola tenis dengan kuat secara bersamaan selama 120 menit.



Gambar 7.14

Meremas bola tenis lapangan

15. Melempar Bola Satu Tangan Dengan Posisi Badan Menyamping

Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot jari-jari tangan, meningkatkan kekuatan otot-otot tangan dan meningkatkan kekuatan otot-otot kaki.

Alat dan bahan:

1 buah bola tenis yang diisi pasir dengan berat 200 atau 300 gram.

Pengembangan alat bisa dengan menggunakan 1 buah bola *softball*

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri tegak dengan posisi badan menyamping. Kaki dibuka lebar sebidang dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Kemudian tangan kanan memegang bola diangkat di samping atas kepala kemudian bola tersebut dilempar jauh ke depan sebanyak 3 kali lemparan. Begitupun sebaliknya. Latihan ini dapat dilakukan dengan durasi 2-3 menit.



Gambar 7.15

Melempar bola satu tangan dengan badan menyamping

16. Melempar Bola Satu Tangan Dengan Posisi Badan Tegak Lurus

Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot-otot jari tangan dan meningkatkan ketahanan otot-otot tangan bagian depan dan bagian belakang.

Alat dan bahan:

1 buah bola tenis yang diisi pasir dengan berat 200 atau 300 gram.

Pengembangan alat bisa dengan menggunakan 1 buah bola *softball* yang memiliki beban berat 500 atau 600 gram.

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri rileks dengan kaki sejajar dan terbuka lebar sebahu. Kemudian tangan kanan (atau kiri) memegang bola kemudian diangkat sejajar dengan kepala lalu bola tersebut dilempar ke depan sejauh 5 meter dan latihan dilakukan selama 2-3 menit di lapangan.



Gambar 7.16
Melempar Bola Satu Tangan
Dengan Posisi Badan Tegak Lurus

17. Melempar Bola Dengan Dua Tangan

Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot jari-jari tangan dan meningkatkan otot-otot tangan bagian depan.

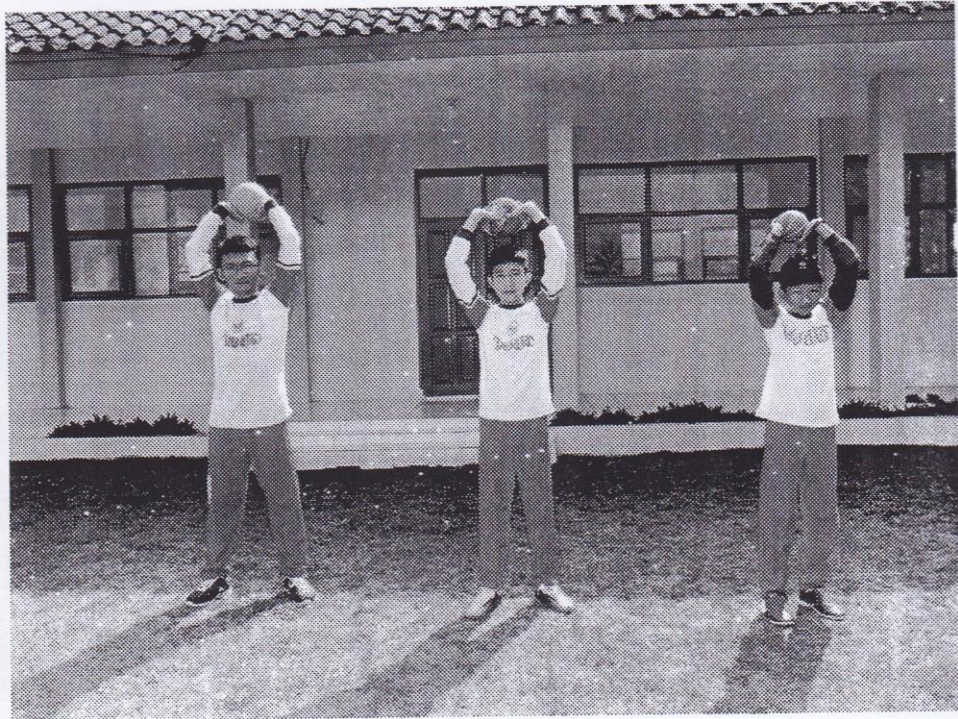
Alat dan bahan:

1 buah bola tenis yang diisi pasir dengan berat 200 atau 300 gram.

Pengembangan alat bisa dengan menggunakan 1 buah bola *softball*

Deskripsi pelaksanaan

Posisi badan siswa berdiri rileks dengan arah pandangan lurus ke depan, kedua tangan memegang bola di atas kepala kemudian bola di lempar dengan jarak tempuh 5 meter. Latihan tersebut dilakukan dengan durasi waktu 2-3 menit.



Gambar 7.17

Melempar bola dua tangan

18. Melambungkan dan Menangkap Bola dengan Kedua Tangan

Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot jari-jari tangan, otot-otot Tangan, dan bahu, serta meningkatkan konsentrasi dan kekompakkan siswa.

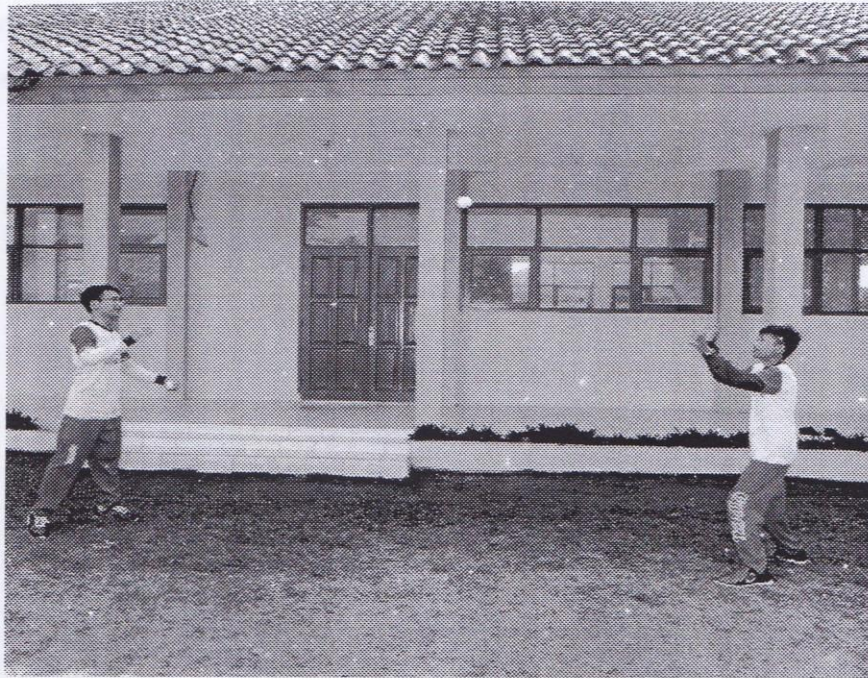
Alat dan bahan:

1 buah bola tenis yang diisi pasir dengan berat 200 atau 300 gram.

Pengembangan alat bisa dengan menggunakan 1 buah bola *softball*

Deskripsi pelaksanaan

Dua orang siswa berdiri rileks saling berhadapan dengan jarak 5 m. Kemudian siswa pertama melambungkan bola ke atas. Bola ditangkap oleh siswa kedua dengan menggunakan jari-jari tangan dan dilakukan secara bergantian selama 2-3 menit.



Gambar 7.18

Melambungkan dan Menangkap Bola dengan Kedua Tangan

19. Melambungkan Dan Menangkap Bola Secara Estafet

Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot jari-jari tangan, otot lengan, dan bahu, serta melatih konsentrasi mata, dan kerjasama yang baik antar siswa.

Alat dan bahan:

1 buah bola tenis yang diisi pasir dengan berat 200 atau 300 gram.

Pengembangan alat bisa dengan menggunakan 1 buah bola *softball*

Deskripsi Pelaksanaan

Tiga orang siswa berdiri rileks membentuk sebuah segitiga dengan jarak kurang lebih 3 m kemudian siswa ke 1 melambungkan bola tenis pertama dan ditangkap oleh siswa ke 2, siswa ke 2 melambungkan bola tenis pertama dan ditangkap oleh siswa ke 3, siswa ke 3 melambungkan bola tenis pertama dan ditangkap siswa ke 1 setelah siswa ke 1 melambungkan bola tenis kedua dan ditangkap siswa ke dua yang dilambungkan kembali pada siswa ke 3, lakukan secara berkesinambungan jangan sampai bola tenis pertama dan bola tenis kedua jatuh di atas lapangan dan permainan tersebut dapat dilakukan selama 2-3 menit.



Gambar 7.19

Melambungkan dan menangkap bola tenis lapangan estafet

20. Lompat Tali Atau *Skiping* Dari Belakang Dan Depan

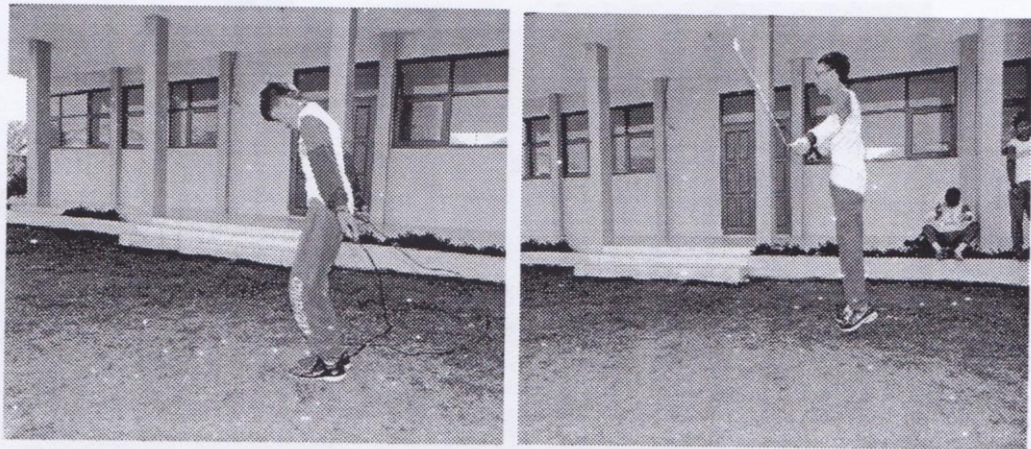
Tujuan : Memperkuat otot-otot jari tangan dan meningkatkan ketahanan otot-otot tangan bagian depan dan bagian belakang serta meningkatkan kekuatan otot-otot kaki bagian depan dan belakang

Alat dan bahan:

1 utas tali skipping dengan panjang 2,75 cm

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri tegak dengan kedua tangan memegang ujung tali. Tempatkan tali di depan tubuh sebagai awalan. Lompat sebanyak 30-50 kali sambil mengayunkan tali ke depan dalam waktu 1 menit. Istirahat selama 1 menit. Lakukan lagi 30 kali lompatan, namun dengan mengayunkan tali ke depan.



Gambar 7.20

Melakukan lompat tali atau skipping
dari belakang dan depan

21. Lompat Tali Atau *Skipping* Secara Berhadapan

Tujuan : Mengencangkan otot, terutama otot kaki, tubuh bagian bawah, dan juga tubuh bagian atas seperti bahu dan lengan dan melatih kekompakan kerjasama tim

Alat dan bahan:

1 utas tali skipping dengan panjang 2, 75 cm

Deskripsi pelaksanaan

Dua orang siswa berdiri saling berhadapan, salah seorang diantaranya memegang pegangan yang terdapat pada ujung tali skipping dengan posisi tali skipping terletak dibelakang siswa yang memegang tali. Kemudian lompat sebanyak 30-50 kali sambil mengayunkan tali ke depan dalam waktu 1 menit secara bersamaan dan berkesinambungan selama 60 detik.



Gambar 7.21

Melakukan loncat tali berpasangan
dengan kaki sejajar

22. Lompat Tali Atau *Skipping* Berkelompok

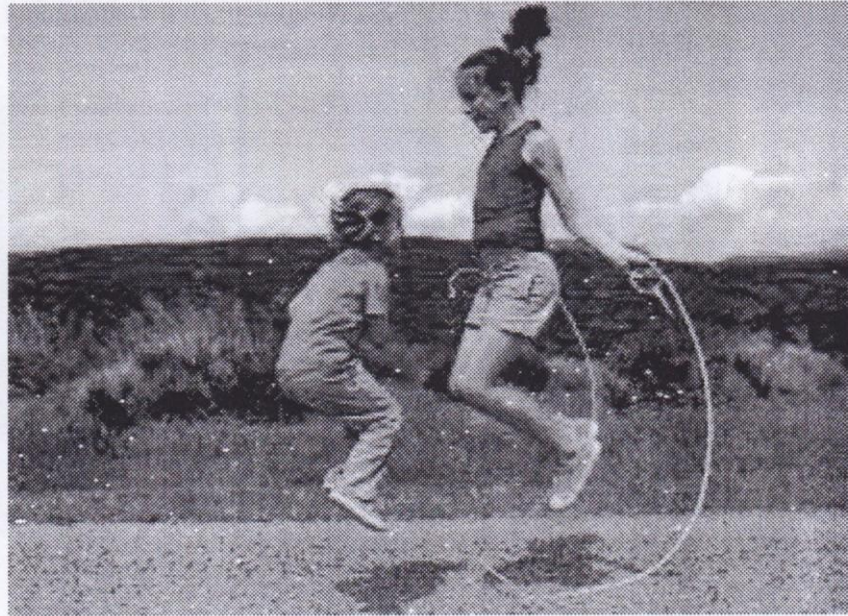
Tujuan : Mengencangkan otot, terutama otot kaki, tubuh bagian bawah, dan juga tubuh bagian atas seperti bahu dan lengan dan melatih kekompakan kerjasama tim.

Alat dan bahan:

1 utas tali skipping dengan panjang 2,75 cm

Deskripsi pelaksanaan

Dua orang siswa berdiri saling berhadapan, salah seorang diantaranya memegang pegangan yang terdapat pada ujung tali skipping dengan posisi tali skipping terletak dibelakang siswa yang memegang tali. Kemudian lompat sebanyak 30-50 kali sambil mengayunkan tali ke depan dalam waktu 1 menit secara bersamaan dan berkesinambungan selama 60 detik.



Gambar 7.21

Melakukan loncat tali berpasangan
dengan kaki sejajar

22. Lompat Tali Atau *Skipping* Berkelompok

Tujuan : Mengencangkan otot, terutama otot kaki, tubuh bagian bawah, dan juga tubuh bagian atas seperti bahu dan lengan dan melatih kekompakan kerjasama tim.

Alat dan bahan:

1 utas tali skipping dengan panjang 2,75 m

Deskripsi pelaksanaan

Dua orang siswa memegang pegangan yang terdapat pada tali skipping kemudian mengayunkannya ke atas dan ketika posisi tali skipping di bawah dua orang siswa lainnya saling berhadapan di tengah dan melompat tanpa menyentuh tali skipping yang diayunkan. Latihan dapat dilakukan selama 2-3 menit. Lakukanlah *skipping* atau lompat tali di tempat yang lunak atau di atas matras atau bila tidak ada pakailah sepatu olah raga yang bersol tebal sehingga mengurangi tekanan pada tungkai.



Gambar 7.22

Melakukan lompat tali berkelompok

23. *Triceps Dips* Dengan Menggunakan Kursi

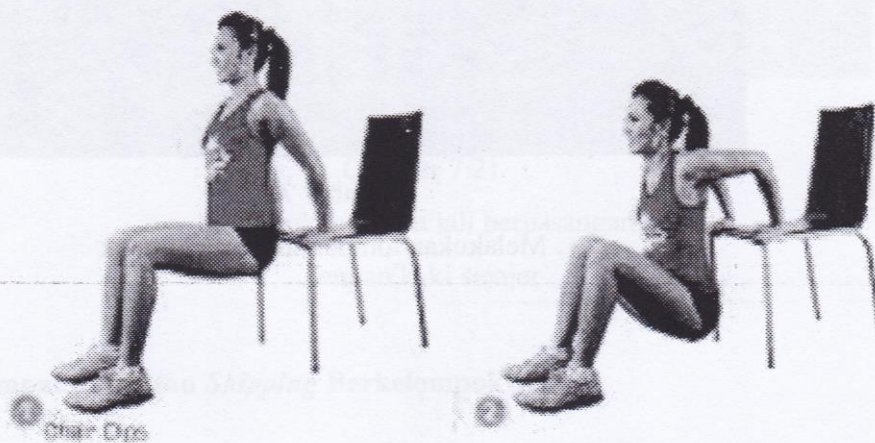
Tujuan : Mengencangkan otot-otot lengan, tangan bagian belakang dan otot-otot bawah tangan, serta membentuk otot dada

Alat dan bahan:

1 unit kursi sebagai penyangga.

Deskripsi pelaksanaan

Siswa duduk di mbelakangi kursi, posisikan kedua tangan bertumpu pada ujung depan kursi. Tekuk lutut 90 derajat ke arah belakang dan siku lurus. Turunkan tubuh perlahan-lahan ke bawah dengan punggung tetap berada pada posisi yang lurus. Kembali ke posisi awal. Lakukan latihan ini selama 2-3 menit.



Gambar 7.23

Melakukan *Triceps Dips*

24. *Standing Towel Triceps Extension*

Tujuan : Melatih ketahanan tangan dan genggam tangan.

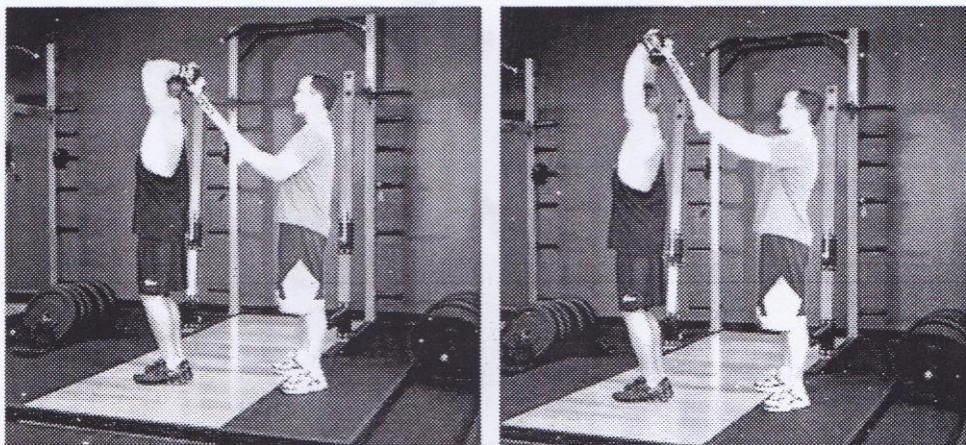
Alat dan bahan:

1 lembar kain handuk ukuran sedang

Deskripsi Pelaksanaan

Dua orang siswa berdiri sejajar dan satu diantaranya berdiri membelakangi temannya. Siswa yang berada di depan, kedua tangannya memegang dua ujung handuk di atas kepala dengan tangan ditekuk kemudian dua ujung handuk bawah dipegang oleh siswa yang berada di belakang.

Siswa yang berada di depan menarik handuk dengan tangan lurus ke atas dan siswa yang berada di belakang menahannya dengan tidak terlalu kuat supaya tidak berpotensi menimbulkan cedera. Lakukan pengulangan selama 2-3 menit.



Gambar. 7.24

Melakukan *Standing Towel Ekstension*

25. Mengangkat Beban Badan Sendiri

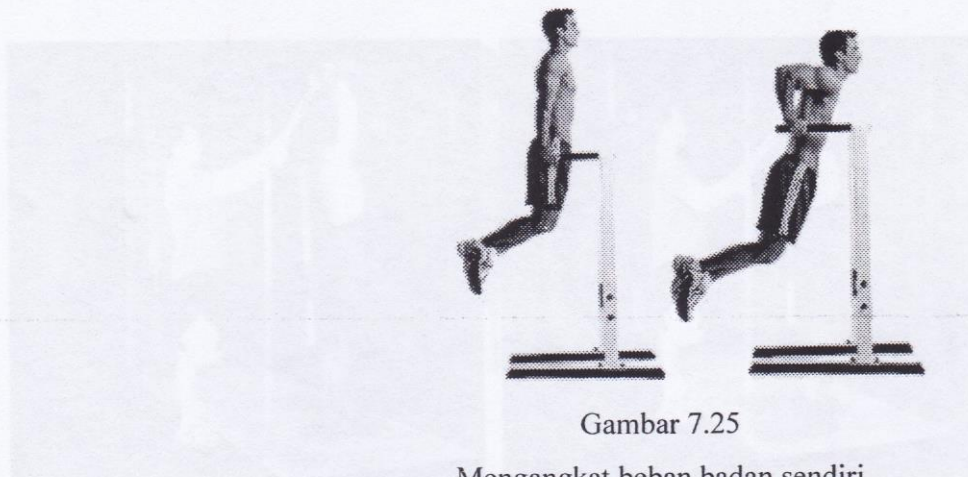
Tujuan : Meningkatkan ketahanan tangan mulai dari otot jari-jari tangan, otot-otot tangan bagian depan maupun otot-otot tangan bagian belakang

Alat dan bahan:

- 4 potong batang bambu sepanjang 1 m sebagai tiang penyangga.
- 2 potong bambu sepanjang 2 m untuk direntangkan sebagai pegangan tangan

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri dengan kedua tangan memegang rentangan bambu bagian kanan dan bagian kiri kemudian secara perlahan mengangkat badan dengan lurus ke atas atau tidak membungkuk dengan kaki disilang tanpa menyentuh pijakan dan badan diturunkan kembali dengan posisi kaki tetap menggantung. Lakukan pengulangan selama 2-3 menit.



Gambar 7.25

Mengangkat beban badan sendiri

26. Melakukan Push Up dengan Menggunakan Bola

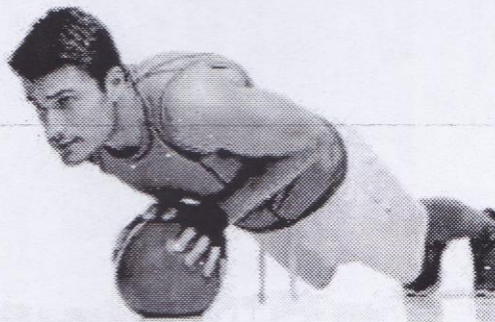
Tujuan : Memperkuat otot jari-jari tangan, otot-otot tangan bagian depan dan bagian belakang serta meningkatkan ketahanan tangan

Alat dan bahan:

1 buah bola basket

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berada dalam posisi tengkurap di atas lantai. Pandangan mata lurus ke depan dan kedua kaki rapat. Simpan bola di bawah dada dan letakkan kedua telapak tangan di atas bola. Angkat dada dan seluruh tubuh menggunakan lengan dengan kuat. Pada latihan ini, berat badan akan ditopang oleh tangan. Turunkan tubuh ke lantai hingga siku membentuk sudut 90 derajat. Hadapkan kepala ke ujung hidung mengarah ke depan. Tariklah napas ketika menurunkan tubuh. Ulangi menurunkan dan mengangkat tubuh dengan kecepatan yang tetap.



Gambar 7.26

Melakukan *push up* dengan menggunakan bola

27. Melakukan *Box Jump*

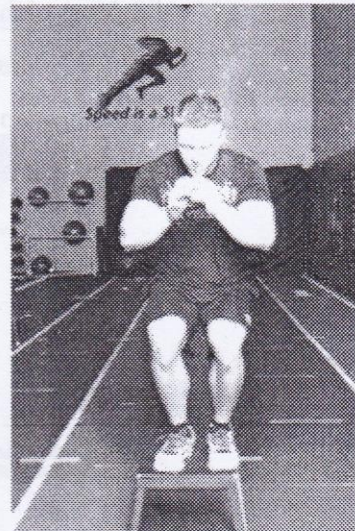
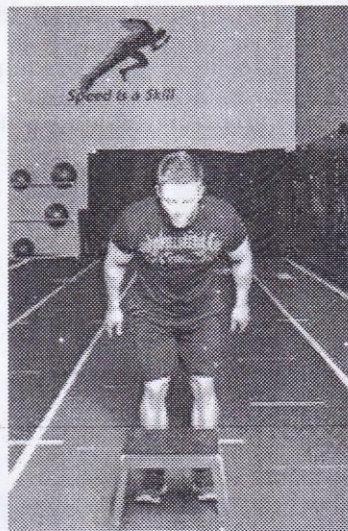
Tujuan : Meningkatkan ketahanan kaki dan tungkai mulai dari otot otot bagian depan sampai otot-otot kaki bagian belakang

Alat dan Bahan:

1 buah *box gym*

Deskripsi Pelaksanaan

Siswa berdiri santai di depan box, kemudian melompat ke atas box dengan kedua kaki mendarat secara bersamaan, lalu lompat kembali ke posisi awal dan ulangi selama 2 atau 3 menit



Gambar 7.27

Melakukan *box jump*

28. Lompat Tali Secara Perorangan

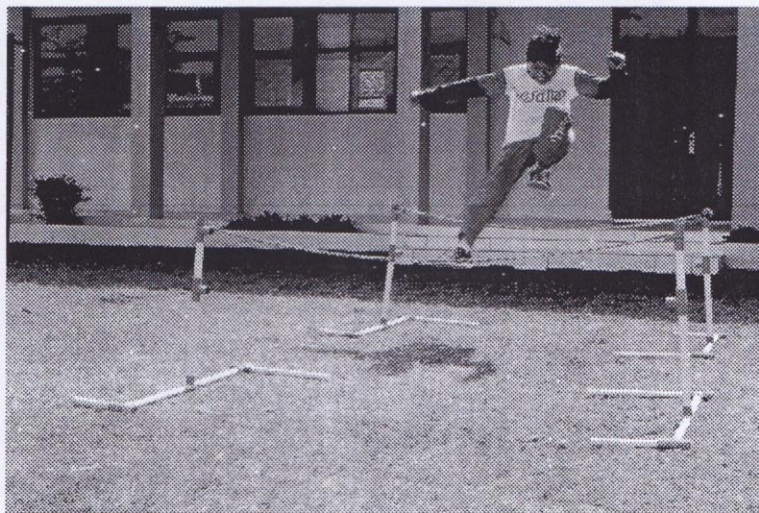
Tujuan : Meningkatkan kekuatan otot-otot kaki bagian depan.

Alat dan bahan:

- 2 utas tali berukuran 3 m
- 20 sambungan paralon sebagai penghubung kerangka penyangga.
- 24 buah paralon dengan diameter 2 inci sepanjang 30 cm

Deskripsi pelaksanaan

Posisi badan siswa berdiri lurus dengan rentangan tali. Kemudian melakukan loncatan dengan kaki kiri di depan pada loncata ke 1 lalu secara bergantian kaki kanan di depan pada loncatan ke 2. Pada saat meloncati rentangan utas tali tidak diperbolehkan melakukan sentuhan rentang setiap utas tali. Selanjutnya siswa berlari ke samping kanan penyangga dan kembali ke strat untuk melakukan lompatan siklus ke 2.



Gambar 7.28

Melompat tali perorangan

29. Lompat Tali Secara Berkelompok

Tujuan : Meningkatkan ketahanan dan kekuatan otot-otot kaki bagian depan dan otot-otot kaki bagian belakang serta melatih konsentrasi dan kerjasama yang baik antar siswa.

Alat dan bahan:

- 2 utas tali berukuran 3 m
- 20 sambungan paralon sebagai penghubung kerangka penyangga.
- 24 buah paralon dengan diameter 2 inci sepanjang. 30cm

Deskripsi Pelaksanaan

Siswa berbaris sejajar dengan rentangan tali. Kemudian siswa ke 1 melompat dengan posisi kaki kiri di depan tanpa melakukan sentuhan pada rentangan tali dan diikuti oleh siswa ke 2 dan siswa ke 3 selanjutnya siswa yang sudah melompati rentangan tali ke 2 lari ke samping kanan untuk melakukan siklus selanjutnya dalam waktu 120 detik.



Gambar 7.29

Melompat tali berkelompok

30. Lompat Tali Dengan Kaki Sejajar

Tujuan : Meningkatkan kekutan otot-otot kaki bagian depan dan otot-otot kaki bagian belakang.

Alat dan bahan:

- 2 utas tali berukuran 3m
- 20 sambungan paralon sebagai penghubung kerangka penyangga.
- 24 buah paralon dengan diameter 2 inci sepanjang 30 cm

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri tegak lurus sejajar dengan tali. Kemudian meloncati rentangan utas tali ke 1 dan rentangan utas tali ke 2 dengan kedua kaki secara bersamaan tanpa melakukan sentuhan pada rentang tali kemudian siswa lari ke samping kiri penyangga untuk melakukan hal yang sama.



Gambar 7.30

Melompat tali dengan kaki sejajar

31. Melewati Jembatan Bambu

Tujuan : Untuk meningkatkan kekuatan otot kaki dan menjaga keseimbangan tubuh.

Alat dan bahan:

- 4 potong batang bambu berukuran 50 cm sebagai penyangga.
- 1 potong bambu berukuran 3 m sebagai pijakan.

- c. Tali untuk mengikat tiang bambu penyangga.

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri rileks searah dengan jembatan bambu yang disimpan secara vertikal kemudian kaki kanan siswa mengijak batang bambu yang direntangkan diikuti dengan kaki kiri dan melangkah secara perlahan dengan menjaga keseimbangan badan sampai diujung jembatan bambu atau finish selanjutnya siswa melakukannya kembali dari garis finish menuju garis start.



Gambar 7.31

Berjalan melewati jembatan bambu

32. Melewati Jembatan Jambu

Tujuan : Meningkatkan kekuatan pegangan, otot-otot jari tangan, dan otot-otot tangan

Alat dan bahan:

- 6 potong batang pohon jambu berukuran 50 cm yang di kedua belah ujungnya diberi pengait besi untuk mengikat tali tambang pada batang bambu yang direntangkan.
- 3 buah batang bambu masing-masing berukuran 2 m.

- c. 6 utas tali tambang plastik berdiameter 1,5 inci untuk mengikat batang pohon jambu pada batang bambu yang direntangkan.

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri rileks kemudian jari-jari tangannya meraih dan menggenggam batang pohon jambu dengan kuat. Lalu siswa menggantung dan meraih batang bambu ke 1 sampai batang bambu ke 6 dan kemudian dilakukan dengan berbalik arah dari batang bambu ke 6 sampai batang bambu ke 1. Latihan ini dilakukan selama 2 atau 3 menit.



Gambar 7.32

Melewati jembatan bambu

33. Memanjat Seutas Tali

Tujuan : Melatih kemampuan otot-otot tangan.

Alat dan bahan:

1 utas tali tambang yang terbuat dari sabut kelapa bukan dari plastik karena bila terbuat dari plastik tangan akan licin, lecet, dan panas saat memanjat. Untuk memudahkan memanjat tali, buat ikatan (menggantal) setiap 20 cm jaraknya. Selanjutnya tali tambang diikat di cabang pohon yang sangat kuat.

Deskripsi pelaksanaan

Siswa berdiri rileks dengan memegang tali tambang. Kemudian kedua tangan saling menarik tambang tersebut secara bergantian ke atas dan ke bawah.



Gambar 7.33

Memanjat seutas tali

34. *Battling Ropes Dengan Gerakan Updown Waves*

Tujuan : Melatih kemampuan otot-otot tangan, lengan, dan bahu

Alat dan bahan:

- 2 Buah tali tambang sepanjang 5 meter dengan diameter kurang lebih $\frac{3}{4}$ inci
- Alat pemegang tangan
- 2 buah tiang besi

Deskripsi Pelaksanaan

Sebelum memulai, pastikan tali yang akan dimainkan tertambat kuat pada tiang atau pilar. Kemudian pakailah sarung tangan olahraga agar kedua tangan tidak lecet dan licin. Tarik tali yang ujung depannya terdapat alat pemegang tangan sejauh 20-25 kaki dari pusat tiang atau pilar secara vertikal. Kemudian posisi tubuh berdiri di depan tali, ambil tali dan

posisikan kedua lengan sejajar. Mulailah gerakan dengan mengguncangkan tali seperti gelombang ombak dengan cepat selama 20 menit. Pada tangan kiri, tali digerakkan ke posisi bawah, sebaliknya pada tangan kanan, tali digerakkan ke posisi atas. Terus bolak-balikkan hingga tali naik turun dengan sangat cepat.



Gambar 7.34

Melakukan *Battling Ropes*

35. *Battling Ropes Dengan Gerakan Double Waves*

Tujuan : Melatih kemampuan otot-otot tangan, lengan, dan pundak

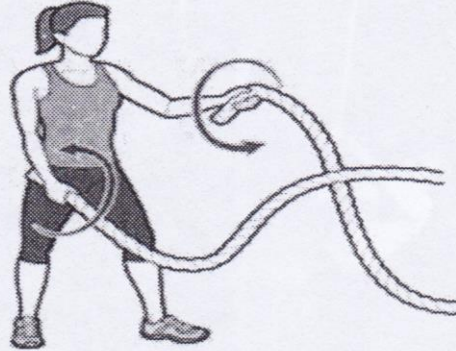
Alat dan bahan:

- 2 Buah tali tambang sepanjang 5 meter dengan diameter kurang lebih 1-2 inci
- Alat pemegang tangan
- 2 buah tiang besi

Deskripsi Pelaksanaan

Ikut tali dengan kuat pada tiang atau pilar. Kemudian pakailah sarung tangan olahraga agar kedua tangan tidak lecet dan licin. Tarik tali yang ujung depannya terdapat alat pemegang tangan sejauh 20-25 kaki dari pusat tiang atau pilar secara vertikal. Kemudian posisi tubuh berdiri di depan tali, kedua kaki di buka lebar sebau. Pegang kedua ujung tali dengan tangan kanan

dan kiri. Posisikan kedua lengan sejajar. Mulailah gerakan dengan mengguncangkan tali seperti gelombang ombak dengan cara menyilang dan berkebalikan arah secara cepat. Gerakan ini dapat dilakukan dengan durasi waktu selama 2 atau 3 menit.



Gambar 7.35

Melakukan *battling ropes* dengan gerakan *double waves*

36. *Battling Ropes* dengan gerakan *Grapplers Hip Toss*

Tujuan : Melatih kemampuan otot-otot tangan, lengan, dan bahu

Alat dan bahan:

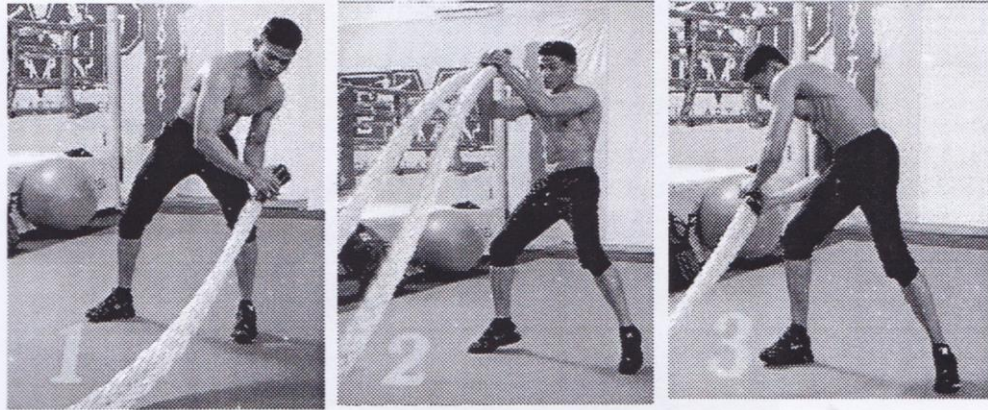
- 2 Buah tali tambang sepanjang 5 meter dengan diameter kurang lebih $\frac{3}{4}$ inci
- Alat pemegang tangan
- 2 buah tiang besi

Deskripsi Pelaksanaan

Ikat tali dengan kuat pada tiang atau pilar. Kemudian pakailah sarung tangan olahraga agar kedua tangan tidak lecet dan licin. Tarik tali yang ujung depannya terdapat alat pemegang tangan sejauh 20-25 kaki dari pusat tiang atau pilar secara vertikal. Kemudian posisi tubuh berdiri di depan tali, kedua kaki di buka lebar sebahu dan bahu ditekan ke bawah. Atur posisi tali dengan gengaman tangan yang kuat ke bawah, lalu satukan kedua ujung

tali tersebut dengan merapatkannya. Bungkukan badan ke sisi kiri dan kemudian banting tambang tersebut mengarah sisi kanan.

Lakukanlah secara bergantian dengan durasi waktu selama 2 atau 3 menit.



Gambar 7.36

Melakukan *Battling ropes* dengan gerakan *grapplers hip toss*

37. *Battling Ropes* dengan gerakan *Snakes on the Floor*

Tujuan : Melatih kemampuan otot-otot tangan, lengan, dan bahu

Alat dan bahan:

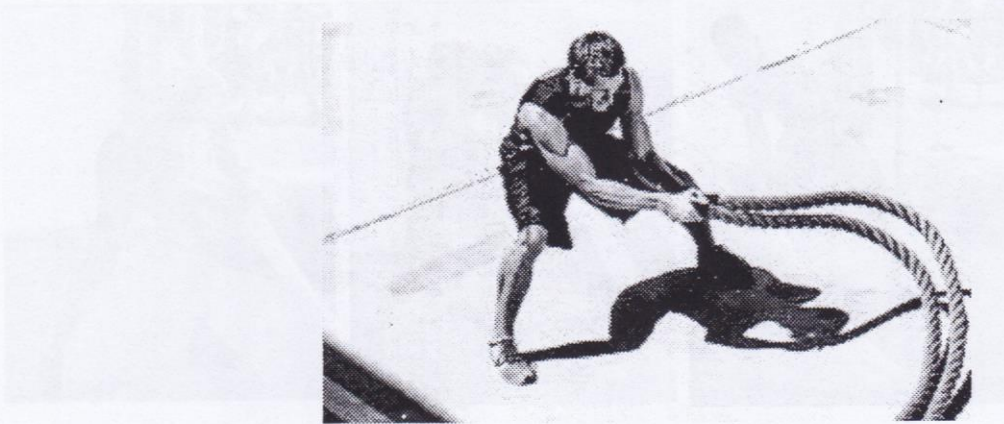
- 2 Buah tali tambang ukuran 5 meter dengan diameter kurang lebih $\frac{3}{4}$ inci
- Alat pemegang tangan
- 2 buah tiang besi

Deskripsi Pelaksanaan

Ikat tali dengan kuat pada tiang atau pilar. Kemudian pakailah sarung tangan olahraga agar kedua tangan tidak lecet dan licin. Tarik tali yang ujung depannya terdapat alat pemegang tangan sejauh 20-25 kaki dari pusat tiang atau pilar secara vertikal. Kedua kaki di buka lebar.

Kemudian posisi tubuh sedikit jongkok di mdepan tali dengan tangan memegang ujung tali dan diletakkan di sisi tubuh. Tangan di tarik lebar dan

sejajar dengan lantai. Gerakan tangan ke luar dan ke dalam sehingga tali terlihat seperti dua ular dilantai. Lakukan secara berulang-ulang dengan durasi waktu selama 2 atau 3 menit.



Gambar 7.37

Melakukan *battling ropes* dengan gerakan *snakes on the floor*

38. *Battling Ropes* dengan gerakan *Slams*

Tujuan : Melatih kemampuan otot-otot tangan, lengan, dan bahu

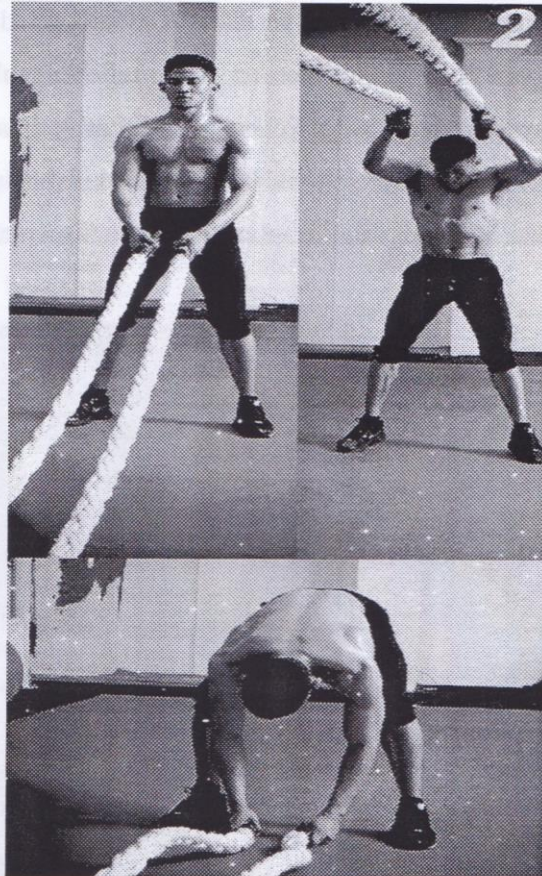
Alat dan bahan:

- 2 Buah tali tambang ukuran 5 meter dengan diameter kurang lebih $\frac{3}{4}$ inci
- Alat pemegang tangan
- 2 buah tiang besi

Deskripsi Pelaksanaan

Ikat tali dengan kuat pada tiang atau pilar. Kemudian pakailah sarung tangan olahraga agar kedua tangan tidak lecet dan licin. Tarik tali yang ujung depannya terdapat alat pemegang tangan sejauh 20-25 kaki dari pusat tiang atau pilar secara vertikal. Kedua kaki di buka lebar. Posisi badan sedikit dijongkokkan. Pegang kedua ujung tali dengan tangan secara kuat. Lalu bantingkan tali ke atas dan ke bawah tepat dihadapan tubuh.

Lakukan secara berulang-ulang dalam dalam durasi waktu 2 atau 3 menit.



Gambar 7.38

Melakukan *battling ropes* dengan gerakan *slams*

39. *Battling Ropes* dengan gerakan *In and out circle waves*

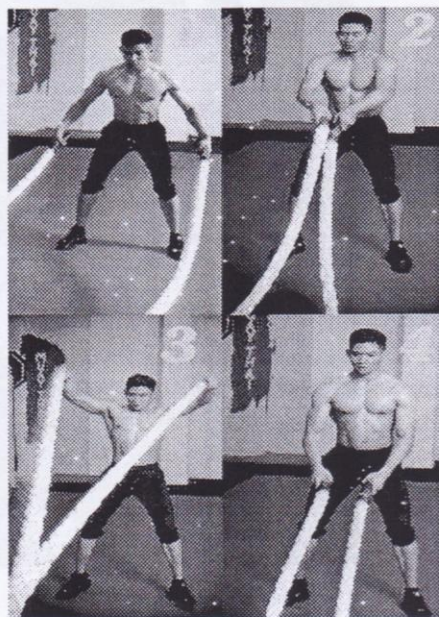
Tujuan : Melatih kemampuan otot-otot tangan, lengan, dan pundak

Alat dan bahan:

- 2 buah tali tambang ukuran 5 meter dengan diameter kurang lebih $\frac{3}{4}$ inci
- Alat pemegang tangan
- 2 buah tiang besi

Deskripsi Pelaksanaan

Ikut tali dengan kuat pada tiang atau pilar. Kemudian pakailah sarung tangan olahraga agar kedua tangan tidak lecet dan licin. Tarik tali yang ujung depannya terdapat alat pemegang tangan sejauh 20-25 kaki dari pusat tiang atau pilar secara vertikal. Kedua kaki di buka lebar. Pegang dan genggam dengan kuat ke dua ujung tali dengan kuat. Kemudian putarlah tali tersebut dari bawah ke atas melalui arah dalam tangan seperti membuat lingkaran, setelah selesai lakukanlah kembali dengan arah berlawanan. Latihan ini dapat dilakukan selama 2 atau 3 menit.



Gambar 7.39

Melakukan *battling ropes* dengan gerakan *in and out circle waves*

40. Memanjat Tiang

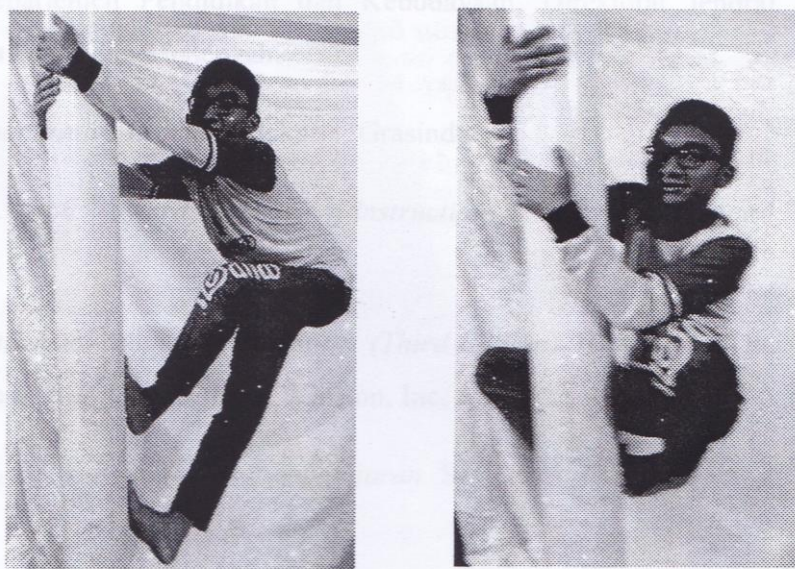
Tujuan : Melatih kemampuan otot-otot tangan, lengan, tungkai, dan kaki

Alat dan bahan:

Satu buah paralon berukuran 5 meter dengan diameter 16 inci yang berisi semen sebagai berat beban

Deskripsi Pelaksanaan

Sebuah tiang paralon berisi semen yang tingginya 5 m ditancapkan ke dalam tanah dengan kedalaman yang sangat dalam untuk memastikan tiang paralon tersebut tidak akan jatuh atau goyah ketika dipanjat. Kemudian posisi tubuh memeluk tiang. Lalu, kedua telapak tangan memegang erat tiang. Usahakan tangan selalu lurus dan jangan membengkokkan siku saat sudah meraih pegangan, walau posisi pegangan setinggi apapun segera jatuhkan badan dengan menekuk kedua lutut. Kemudian perlahan kaki memanjat menaiki tiang, sedangkan kedua telapak tangan menahan ketika kaki dinaikkan. Lakukan secara bergantian.



Gambar 7.40
Memanjat tiang

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah dan Manaji. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan*. Dirjen Dikti. Depdikbud.
- Adang, Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjas*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Amung Ma'mun, Yudha M Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Anita Lie. 2007. *Cooperative Learning*. Jakarta: Grasindo.
- Brunner, Jerome. S. 1966. *Toward a Theory of Instruction*. Chambridge: Harvard University.
- Dale, E. 1969. *Audiovisual Methos in Teaching. (Third Edition)*. New York: The Dryden Press, Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Darsono, Max, dkk. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Dedi Supriawan dan A. Benyamin Surasega, 1990. *Strategi Belajar Mengajar* (Diktat Kuliah). Bandung: FPTK-IKIP Bandung.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Fathurrohman, Pupuh dan Sutikno, Sobry. 2007. *Strategi Belajar Mengajar melalui Penanaman Konsep Umum & Konsep Islam*. Cet. II, Bandung: Refika Aditama.
- Gagne, R.M. (Ed). 1987. *Instructional Technology: Foundations*. Hillsdale Lawrence Erlmaum Associates, Publishers.

- Gerlach, V.G. dan Ely, D.P. 1987. *Teaching and Media. A Systematic Approach*. Englewood Cliffs: Prentice Hall, Inc.
- Gulo, W. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Grasindo.
- Hamalik, Oemar. 1994. *Media Pendidikan. (Cetakan ke-7)*. Bandung: Penerbit PT Citra Aditya Bakti.
- Heinich, R., Molenda, M., dan Russell, J.D. 1982. *Instructional Media and The New Technologies of Instruction*. New York: John Wiley & Sons.
- Hernandez, dkk. 2010. *Effects of Physical Activity on Cognitive Functions, Blance and Risk of Falls in Elderly Patient eith Alzheimer's Dementia*. Journal of Physical Therapy. 14 (1) : 68-74.
- Ibrahim R. dan Nana. S., 1993. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Ismaryati. 2006. [online]. Tersedia di <http://olah-raga-indonesia.blogspot.com/2012/04/10-komponen-kondis> Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Latuheru, J.D. 1993. *Media Pembelajaran dalam Proses Belajar Mengajar Kini*. Ujung Pandang: Penerbit IKIP Ujung Pandang.
- Lunenburg, C. Fred, and Allan, C. Ornstein. 2003. *Educational Administration Concepts and Practice Third Edition*. USA: Wadsworth Thomson Learning.
- Manoux, Singh, Archana, dkk. 2005. *Effects of Physical Activity on Cognitive Functioning in Middle Age: Evidence From the Whitehall II Prospective Cohort Study*. American Journal of Public Health.
- Metzler W. Michael. 2000. *Intructional Model for Physical Education*. Allyn and Bacon Co, United State of America.
- Mohammad Surya,. 2005. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

- Muhibbin Syah. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Pedler, M., Burgogyne, J. and Boydell, T. (2005). *The Learning Company: A strategy for sustainable development*. London; McGraw-Hill.
- Rusman. 2011. *Model-Model Pembelajaran (Mengembangkan Profesionalisme Guru)*. Bandung: Rajawali Press.
- Roziqin, Muhammad Zainur. 2007. *Moral Pendidikan di Era Global; Pergeseran Pola Interaksi Guru-Murid di Era Global*. Malang: Averroes Press.
- Sandra Kerka. 1995. *Organisasi Pembelajaran*. [Http.www.cte.org](http://www.cte.org).
- Samsudin, 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Jakarta: Putra Grafika.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Sanjaya, Wina. 2010. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Bandung: Kencana.
- Siedentop, Daryl 1991. *Developing Teaching Skills in Physical Education*. California: Mayfield Publishing Company.
- Singer, Robert N. 1975. *Motor Learning and Human Performance: An Application to Physical Education Skills*. 2nd Edition. New York: Macmillan Publishing Co, Inc.
- Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani (Filosofi, Pembelajaran dan Masa Depan)*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Suryosubroto, B. 1997. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tilaar, H.A.R. 2002. *Pendidikan, Kebudayaan, dan Masyarakat Madani Indonesia; Strategi Reformasi Pendidikan Nasional*. Cet. III, Bandung: Remaja Rosdakarya.

Trianto. (2009) *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*, edisi 4, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Webster, Merriam. 1983. Webster.

WHO, 2010; *Physical Activity*. In Guide to Community Preventive Services Website, Merriam. 2008. Webster's Ninth New Collegiate Dictionary, Merriam Webster Inc.

Yunyun dkk. 2013. *Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Universitas Pendidikan Indonesia: FPOK

_____. 2004. *UU Depdiknas Tentang Sistem Perencanaan Tahunan dan UU No. 4 tentang Dasar-Dasar Pendidikan dan Pengajaran Pasal 9*

_____. *Pengertian dan Tujuan Pendidikan Jasmani*. Di akses tanggal 29 Juli 2016. Tersedia di <https://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2013/03/pengertian-dan-tujuan-pendidikan-jasmani.html>

_____. *Tiga Gerak Dasar*. Diakses tanggal 29 Juli 2016 tersedia di <http://www.frewaremini.com/2014/09/3-tiga-gerak-dasar-jasmani.html>

_____. *Organisasi Belajar*. Diakses pada tanggal 31 Juli 2016. Tersedia di https://id.wikipedia.org/wiki/Organisasi_belajar

_____. *Pendidikan Jasmani Di Sekolah Sebagai Media Pembelajaran Gerak*. Diakses Tanggal 21 Juli 2016. Tersedia di <http://omdompet.blogspot.com/2011/07/pendidikan-jasmani-di-sekolah-sebagai.html>

PROFIL SINGKAT PENULIS



Dr. H. Iis Marwan, M.Pd. Dosen Kopertis Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Lahir di Tasikmalaya pada tanggal 18 Agustus 1964. Riwayat pendidikan formal dimulai dari SDN IV Singaparna tahun 1975, SMPN 1 Singaparna tahun 1982, Sarjana dari Keperawatan FPOK IKIP Bandung tahun 1984, Sarjana dari Keperawatan Fakultas Hukum UNINUS 1990, Magister Pendidikan dari Pengembangan Kurikulum PPS IKIP Bandung tahun 1997, Doktor Pendidikan Olahraga PPS Universitas Negeri Jakarta tahun 2005.

Selain menjadi Dosen Universitas Siliwangi, penulis menjadi dosen tidak tetap di Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) tahun 2013-2015, mengajar program studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana di Universitas Negeri Jakarta tahun 2008-2010, Ketua Jurusan PJKR FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya periode 2014-2015 dan menjabat Dekan FISIP Universitas Siliwangi periode 2015-2018.

Riwayat organisasi menjadi Ketua II KONI Kabupaten Tasikmalaya periode 2001-2004; 2004-2008; Ketua Dewan Pendidikan Kabupaten Tasikmalaya periode 2005-2010; Ketua Komisi Infrastruktur dan Sarana Olahraga KONI Jawa Barat periode 2006-2010; Ketua Pemkab PASI Kabupaten Tasikmalaya periode 2008-2012; Ketua Umum KONI Kota Tasikmalaya periode 2008-2012; 2012-2016 dan aktif dalam organisasi pertemuan ilmiah baik sebagai pemakalah maupun peserta ditingkat regional, nasional dan internasional.

Riwayat kepenulisan diantaranya menulis; Ilmu Urai Tubuh Manusia Unit Osteologi, Ilmu Urai Tubuh Arthologi, Ilmu Urai Tubuh Manusia Unit Miologi, Penelitian dalam Pendidikan Olahraga, Biomekanika Olahraga dan Strategi Pembelajaran Kooperatif (konsep dan Implementasi pada Perkembangan Anak TK).

Penghargaan yang pernah diterima adalah menjadi Dosen Berprestasi di Universitas Siliwangi tahun 2005, mendapat Penghargaan Satya Lancana Pengabdian Sepuluh Tahun (2008) dan Satya Lancana Pengabdian Dua puluh Tahun (2016) dari Presiden Republik Indonesia, mendapat piagam penghargaan dari pemerintah Kabupaten Tasikmalaya dalam bidang pendidikan tahun 2008, dan pada tahun 2015 mendapat penghargaan dalam bidang olahraga dari pemerintah Kota Tasikmalaya.

PENERBIT SILALATU

Perum. Pesona Alam Blok C3 No. 2 Kuningan - Jawa Barat
Telp. / Faks. : (0232) 8892778
E-mail : silalatu_buku@yahoo.com



ISBN 978-602-73694-2-9



9 786027 369429