

**PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY SCHOOLS AS AN EFFECTIVE MEANS
IN THE IMPLEMENTATION OF CHARACTER AND LEARNING
WITH 21ST CENTURY SKILLS**

Hendra Setyawan

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

e-mail: hendra7777setyawan@uny.ac.id

Abstract: *The contribution of physical education to the development of attitudes and character can be realized in the form of an attitude of obedience to rules and norms that are positive in nature. In physical education learning which contains physical activities of games and sports, students must obey the rules of the game. As for athletes, they will be able to control their urges and subdue their desires that will harm their group. Physical education can be used as a laboratory for the development of the desired cognitive, mental and social qualities, if students are given many opportunities to participate in making decisions about the actions taken by the team. In conclusion, physical education that is taught properly, can contribute to the formation of attitudes and characters which are the manifestation of habits of good behavior in everyday life which include praiseworthy character, noble character, mental attitude and noble character. Thus, the main character values that are the focus of KDP policies are: religiosity, nationalism, independence, mutual cooperation, and integrity that are needed by the Indonesian nation. On the other hand, the development of technology and globalization, which are very rapid and changing, have consequences for educators to improve the professionalism of learning physical education, sports and health with 21st century skills that provide skills to students related to 4C, namely; communication, collaboration, critical thinking and problem solving, creative and innovative. In practice, physical education learning with 21st century skills can be done by applying knowledge and connecting theoretical and abstract subject matter through examples in everyday life. Thus learning is more creative, not monotonous, forms character, and manifests student-centered learning that supports the realization of 21st century Life Skills competencies.*

Keywords: *primary school physical education, character implementation, 21st century skills.*

**PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR SEBAGAI SARANA EFEKTIF DALAM
IMPLEMENTASI PPK (KARAKTER) DAN PEMBELAJARAN BERMUATAN
KETRAMPILAN ABAD 21**

Abstrak: Sumbangan pendidikan jasmani terhadap perkembangan sikap dan karakter dapat diwujudkan dalam bentuk sikap kepatuhan terhadap peraturan dan norma yang bersifat positif. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang berisi aktivitas jasmani permainan dan olahraga, siswa harus patuh terhadap peraturan permainan. Adapun bagi atlet akan dapat mengontrol dorongan dan menundukkan keinginannya yang akan merugikan kelompoknya. Pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai laboratorium untuk pengembangan kualitas kognitif, mental dan sosial yang diinginkan, apabila siswa diberi banyak kesempatan untuk berpartisipasi dalam mengambil keputusan tentang tindakan yang dilakukan oleh tim. Kesimpulannya pendidikan jasmani yang diajarkan dengan baik, dapat memberikan sumbangan pada pembentukan sikap dan karakter yang merupakan perwujudan dari kebiasaan-kebiasaan berperilaku baik dalam keseharian yang meliputi watak terpuji, akhlak mulia, sikap mental dan budi pekerti yang luhur. Sehingga, nilai-nilai utama karakter yang menjadi fokus dari kebijakan PPK yakni: religiusitas, nasionalisme, kemandirian, gotong royong, dan integritas yang dibutuhkan bangsa Indonesia. Disisi lain perkembangan teknologi dan globalisasi yang sangat pesat dan terus berubah memberikan konsekuensi kepada para pendidik untuk meningkatkan profesionalisme pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bermuatan ketrampilan abad 21 yang memberikan kecakapan kepada peserta didik terkait 4C, yakni; *communication, collaboration, critical thinking and problem solving, creative and innovative*. Dalam prakteknya, pembelajaran pendidikan jasmani bermuatan ketrampilan abad 21 dapat dilakukan dengan menerapkan pengetahuan dan menghubungkan materi pelajaran yang bersifat teoritis dan abstrak melalui contoh-contoh dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian pembelajaran lebih kreatif, tidak monoton, membentuk karakter, dan terwujud pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik (*student centered learning*) yang mendukung terwujudnya kompetensi kecakapan hidup abad 21.

Kata kunci: *pendidikan jasmani sekolah dasar, implementasi karakter, ketrampilan abad 21.*

PENDAHULUAN

Sebagaimana tercantum dalam Perpres Nomor 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter, PPK adalah gerakan pendidikan di bawah tanggung jawab satuan pendidikan untuk memperkuat karakter peserta didik melalui harmonisasi olah hati, olah rasa, olah pikir, dan olah raga dengan pelibatan dan kerja sama antara satuan pendidikan, keluarga, dan masyarakat sebagai bagian dari Gerakan Nasional Revolusi Mental (Perpres, 2017). PPK merupakan upaya untuk menumbuhkan dan membekali generasi penerus agar memiliki bekal karakter baik, keterampilan literasi yang tinggi, dan memiliki kompetensi unggul abad 21 yaitu mampu berpikir kritis dan analitis, kreatif, komunikatif, dan kolaboratif.

Indonesia tengah menghadapi tantangan abad ke 21 yang ditandai dengan berbagai kecenderungan global. Setidaknya terdapat 3 (tiga) kecenderungan penting yang dihadapi bangsa Indonesia saat ini: (1) Berlangsungnya revolusi industri keempat yang ditandai dengan fenomena kemajuan teknologi informasi dan komunikasi dalam era revolusi digital; (2) Perubahan peradaban masyarakat yang ditandai dengan berubahnya sendi-sendi kehidupan, kebudayaan, peradaban, dan kemasyarakatan termasuk Pendidikan; (3) Semakin tegasnya fenomena Abad Kreatif yang menempatkan informasi, pengetahuan, kreativitas, inovasi dan jejaring sebagai sumber daya strategis bagi individu, masyarakat, korporasi, dan negara. Ketiga hal ini telah memunculkan tatanan baru, ukuran-ukuran baru, dan kebutuhan-kebutuhan baru yang berbeda dengan sebelumnya, yang harus ditanggapi dan dipenuhi oleh seluruh pemangku kepentingan pendidikan. Disinilah letak peran sentral dari dunia pendidikan untuk menyiapkan Sumber Daya Manusia (SDM) sebagai kapital intelektual yang mampu beradaptasi dan diharapkan memiliki keunggulan kompetitif di dalam era persaingan global.

Kebijakan kurikulum 2013 membawa konsekuensi guru harus meningkatkan kualitas pengajaran. Kurikulum 2013 mengamanatkan penerapan pendekatan saintifik (5M) yang meliputi mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar/ mengasosiasikan, dan mengomunikasikan. Selain itu juga adanya penekanan peran guru dalam pelaksanaan

pembelajaran abad 21 dan HOTS (*Higher Order Thinking Skills*). Pembelajaran abad 21 memberikan kecakapan kepada peserta didik terkait 4C, yakni; *communication, collaboration, critical thinking and problem solving, creative and innovative*. Keterampilan berfikir memecahkan masalah secara kolaboratif sangat penting ditekankan dalam pengembangan keterampilan belajar abad ke-21. Keterampilan ini mencakup berpikir kritis, kreativitas, kolaborasi dan komunikasi 4C (Tang, Vezzani, & Eriksson, 2020)

Pendekatan saintifik pada pembelajaran abad 21 bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan menghadap globalisasi dan perkembangan zaman yang cepat dan terus berubah. Pendidik harus mampu membuat strategi menghadapi tantangan tersebut. Guru harus menyiapkan pembelajaran yang mendorong pelajar mampu menyesuaikan diri, berpikir kritis, kerja keras dan pantang menyerah menghadapi tantangan abad 21. Para pendidik prihatin dengan generasi milenial yang kurang mampu berpikir kritis dan kecenderungan untuk mudah menyerah. Hal ini karena pengaruh teknologi dan pola pikir inklusif. Para pendidik ditantang menyesuaikan strategi pengajaran untuk meningkatkan berpikir kritis dan kerja keras pelajar (Seibert, 2020)

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 (Sisdiknas, 2003). Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran penting dan andil besar dalam mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan nasional yang menunjang pendidikan karakter bangsa. Pendidikan jasmani disajikan di sekolah yang memiliki tujuan; kognitif, psikomotor, dan afektif. Dalam pendidikan jasmani, aktivitas fisik merupakan salah satu ciri khusus yang harus ada sebagai penanda pendidikan jasmani.

Dalam pendidikan jasmani, kalau anak tidak bergerak berarti belum melakukan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang disajikan di sekolah, menggunakan aktivitas

fisik dengan persentase yang lebih banyak digunakan sebagai media pembelajaran, maka proporsi psikomotor lebih banyak proporsinya dalam pembelajaran pendidikan jasmani dibanding dengan kawasan kognitif dan afektif. Aktivitas fisik (jasmani) akan berhasil apabila dilakukan berdasarkan prinsip yang benar, memiliki isi, strategi yang digunakan tepat, dan dilakukan evaluasi secara tepat. Pembentukan karakter dan ketrampilan abad 21 dapat melalui pemberian kesempatan untuk melakukan kegiatan fisik sebanyak mungkin melalui permainan dan olahraga, sehingga karakternya akan terbentuk. Pembelajaran berbasis permainan dan keterampilan abad ke-21 telah mendapatkan banyak perhatian dari para pakar, mengingat banyak penelitian yang mendukung efek positifnya pada pembelajaran, Pendekatan pembelajaran berbasis permainan mengindikasikan efektif dalam memfasilitasi pengembangan keterampilan siswa abad ke-21 (Qian & Clark, 2016)

Karakter tidak datang dengan sendirinya, tetapi diajarkan dalam program pendidikan jasmani dan olahraga. Pengajaran alasan-moral dan nilai-nilai olahraga itu melibatkan penggunaan strategi tertentu yang sistematis. Dalam aktivitas olahraga syarat dengan nilai-nilai karakter seperti kejujuran, sportivitas, disiplin, dan kepemimpinan. Karakter merupakan sebuah konsep dari moral, yang tersusun dari sejumlah karakteristik yang dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani. Menurut Seaton (2001) Pendidikan jasmani akan membantu mewujudkan tujuan-tujuan yang menyangkut perkembangan bidang masyarakat, kerjasama, kesan tentang pribadi yang menyenangkan, pengambilan keputusan, ekspresi yang kreatif, keterampilan motorik, kesegaran jasmani, pengetahuan, pemahaman tentang gerakan manusia dan yang lebih utama menuju prestasi olahraga. Pendidikan jasmani reguler di sekolah berpengaruh terhadap peningkatan prestasi akademik, keterampilan non-kognitif, keterampilan motorik dan aktivitas fisik (Knaus, Lechner, & Reimers, 2020)

Salah satu kontribusi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah terutama di SD terhadap prestasi olahraga, menurut Cholik (2009) adalah membekali peserta didik dalam pengembangan fisik dan mental. Mengingat anak-anak usia sekolah

dasar berkisar antara 6-12 tahun adalah usia yang tepat untuk memberikan landasan kuat dalam pengembangan gerak, tentu memerlukan penanganan yang lebih professional dalam latihan olahraga. Pada usia 6-12 adalah usia yang akan menentukan tingkat keberhasilan dalam pencapaian prestasi di masa yang akan datang. Pengenalan olahraga pada usia dini, terutama pada usia SD menurut Bompa (2009) merupakan hal yang mutlak dilakukan agar pencapaian prestasi puncak dapat diraih. Penanaman gerak pada usia dini terutama di masa sekolah akan menanamkan pola gerak untuk mempersiapkan fisik anak pada cabang-cabang olahraga yang diminati siswa.

Oleh karena itu, menurut Lutan (2004), pendidikan jasmani pada usia SD ibarat tanah liat dan mereka siap dibentuk, karena proses tumbuh kembang kemampuan motorik anak berhubungan dengan proses tumbuh kembang kemampuan gerak anak. Sifat khas anak adalah haus untuk melakukan gerak, maka melalui kegiatan itu mereka akan tumbuh dan berkembang secara subur, optimal, dan wajar. Dengan demikian perkembangan kemampuan anak akan dapat terlihat secara jelas melalui berbagai aktivitas gerakan yang diterimanya dalam pelajaran pendidikan jasmani seperti pada kegiatan permainan yang dapat mereka lakukan. Wujud dari pelaksanaan pendidikan jasmani di SD bertitik tolak pada gerak dasar yang terlihat jelas dalam bentuk-bentuk aktivitas jasmaninya. Namun bukanlah semata mata hanya berfungsi untuk merangsang dan mengembangkan bagian-bagian tubuh serta fungsinya saja, tetapi juga adalah untuk pembentukan dan pengembangan kepribadian anak secara utuh dan harmonis di dalam kehidupannya. Seperti yang diungkapkan oleh Lutan (2004) bahwa sumbangan unik pendidikan jasmani adalah memperkaya rangsangan kepada anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar dan meningkatkan bakat, minat maupun kemampuan belajarnya.

Selain itu, pendidikan jasmani juga merupakan landasan yang menentukan perkembangan sikap dan karakter berikutnya. Diantaranya akan dapat memberikan kecakapan kepada peserta didik terkait 4C, yakni; *communication, collaboration, critical thinking and problem solving, creative and innovative*. Oleh sebab itu, apabila pendidikan

jasmani di SD dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya dengan diarahkan, dibimbing, dan dikembangkan secara wajar, maka akan dapat menjadi bagian yang sangat penting bagi kehidupan anak dan akan sangat berarti serta bermanfaat dalam pembentukan perkembangan ketrampilan, sikap dan karakternya kelak menghadapi perkembangan zaman yang sangat cepat berubah.

Dengan demikian, tidaklah berlebihan bila dikatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan sarana yang efektif untuk mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan. Tidak ada mata pelajaran lain yang tujuannya sedemikian majemuk dan selengkap pendidikan jasmani. Tujuan yang hendak dicapai bukan saja perkembangan aspek jasmani, tetapi juga aspek lainnya seperti mental, moral dan sosial. Sayangnya tujuan yang ideal tersebut tidak sepenuhnya dapat tercapai karena disebabkan oleh berbagai hal, di antaranya pelaksanaan pendidikan jasmani di lembaga pendidikan SD belum sepenuhnya sesuai dengan harapan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembentukan Nilai Sikap atau Karakter Dalam Pendidikan Jasmani

Menurut Gabbard (2007) domain kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan fisik), dan afektif (sikap) yang diperoleh melalui pelajaran pendidikan jasmani merupakan dasar yang kelak akan dapat menumbuhkan nilai-nilai sosial dalam kegiatan olahraga. Nilai-nilai sosial pendidikan jasmani dapat dilihat dari peranannya sebagai wahana untuk mendidik anak dan masyarakat untuk menjaga kesehatan. Dengan berolahraga dalam kerangka pendidikan jasmani diajarkan nilai kerjasama, solidaritas, saling menghargai, sportivitas serta membina fisik, mental, emosi, dan sosial pada setiap individu ke arah yang positif. Nilai-nilai sikap dan karakter dapat ditanamkan melalui pendidikan jasmani dalam setiap kegiatan olahraga. Olahraga ini tidak hanya terbatas dalam olahraga prestasi ataupun pendidikan tetapi juga termasuk di dalamnya adalah olahraga rekreasi. Pendidikan jasmani reguler di sekolah berpengaruh terhadap peningkatan prestasi akademik, keterampilan non-kognitif, keterampilan motorik dan aktivitas fisik (Knaus et al., 2020)

Menurut Fox (2009) pendidikan jasmani melihat pada cara berpikir dan mencari kebenaran yang dapat ditemukan. Filsafat pendidikan jasmani membantu individu-individu mengevaluasi diri mereka dalam hubungan dengan dunia sepuas dan sejelas mungkin, dengan memberikan kepada mereka suatu pegangan bagaimana harus berhubungan dengan masalah hidup dan mati, benar dan salah, baik dan buruk, bebas dan terikat, indah dan jelek. Pendidikan jasmani dapat menumbuhkan kepuasan intelektual dan apresiasi keindahan, di samping adanya peraturan-peraturan, strategi-strategi, teknik-teknik, prinsip-prinsip kinesiologi dan peraturan-peraturan latihan yang dapat dipelajari. Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk aspek fisik, mental, emosi, dan sosial pada setiap individu ke arah yang positif. Pendidikan jasmani juga merupakan dasar untuk olahraga. Pendidikan jasmani mengurangi perasaan kesepian dan insomnia serta dengan disiplin melakukan aktivitas pendidikan jasmani memiliki efek perlindungan terhadap kesehatan mental (Madeira et al., 2019). Keterlibatan anak-anak dalam pendidikan jasmani dan olahraga memiliki hubungan positif dengan bentuk fungsional tubuh (Allen, Telford, Telford, Richard, & Olive, 2019). Di sini dapat dilihat bahwa selain sikap sosial, mental, dan karakter, terdapat juga komponen-komponen fisik seperti mobilitas, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan yang turut dapat dikembangkan. Hasil dari beberapa komponen mental, sikap dan fisik tersebut ditentukan, dihasilkan, dikembangkan, dan ditingkatkan melalui pendidikan jasmani.

Menurut Gabbard (2007) hal-hal yang dapat memberikan pengalaman konkret tentang berbagai makna nilai-nilai sosial, seperti nilai saling menghargai, kerjasama, berkompetisi dengan sehat, tidak kenal lelah, pantang menyerah, dan bersahabat, adalah merupakan nilai-nilai sosial yang dapat diinternalisasikan melalui program pendidikan jasmani. Apabila pendidikan jasmani diajarkan dengan baik, akan dapat memberikan sumbangan terhadap tujuan pendidikan secara umum. Konsep praktek pendidikan jasmani telah terbukti efektif mengembangkan pengetahuan, sikap, dan fisik. Selain itu juga memiliki potensi

untuk meningkatkan potensi peta pendidikan jasmani di masa depan (Corbin, 2020)

Pendidikan jasmani dapat memberikan beberapa sumbangan terhadap perkembangan ketangkasan dalam proses dasar untuk berbicara, membaca, menulis dan berhitung. Pendidikan jasmani juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan mengukur jarak, kecepatan dan ketepatan gerak dalam ruang, membantu siswa memperkirakan tubrukan, tekanan dan berat, dan dengan cara mengikat perhatian siswa dengan bersungguh-sungguh pada bidang olahraga. Kerjasama teman sebaya dan pemetaan konsep dapat memediasi pembelajaran keterampilan motorik dan memberikan lingkungan belajar yang dapat membantu berpikir kritis pada pendidikan jasmani (Huang et al., 2017). Pendapat Seaton (2001) program pendidikan jasmani dapat direncanakan dan diselenggarakan, untuk dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan sikap kooperatif atau kerjasama. Pembelajaran berbasis tim merupakan strategi pembelajaran aktif yang mendorong siswa berpikir kritis untuk memecahkan masalah (Silberman, Carpenter, Takemoto, & Coyne, 2020). Sikap ini dapat dilakukan dengan cara memberikan pengalaman kepada siswa, baik sebagai pemimpin maupun sebagai teman bermain dan partner dalam sebuah tim.

Dalam pelajaran-pelajaran yang berkaitan dengan pendidikan jasmani seperti pendidikan kesehatan, PPPK dan pendidikan keselamatan yang sering diajarkan oleh guru, maka siswa akan mendapatkan bekal yang sangat banyak untuk pembentukan karakter sosial (Luthan 2004). Dapat dipahami bahwa Pendidikan jasmani dapat memberikan berbagai sumbangan terhadap aspek kognitif, afektif dan juga psikomotorik. Berbagai sikap dan karakter positif pun juga bisa dibiasakan dan diterapkan dalam kehidupan keluarga, masyarakat dan bernegara. Pendidikan jasmani mempunyai potensi untuk memberikan sumbangan terhadap perasaan keadilan sosial yang merupakan tanggung jawab setiap individu dan kemasyarakatan. Kegiatan aktivitas fisik dan permainan olahraga di alam terbuka akan dapat menjadi bagian dari kurikulum pendidikan jasmani, dan dapat diarahkan untuk pembentukan sikap sosial,

karater, serta sekaligus meningkatkan sikap spiritual mensyukuri nikmat alam yang diberikan tuhan dan sekaligus turut melestarikannya.

Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Keterampilan Abad 21

Penelitian menunjukkan terdapat banyak kendala guru dalam menerapkan pembelajaran kurikulum 2013 yang bermuatan keterampilan abad 21. Kendala tersebut merata terjadi pada semua jenjang, baik dari jenjang pendidikan dasar hingga menengah. Menurut Lestari, Sikumbang, & Marpaung (2019) dalam penelitiannya di SMP menyatakan, terdapat kendala-kendala pendidik dalam pembelajaran IPA terpadu pada aspek perencanaan, pelaksanaan, penilaian, dan latar belakang pendidikan pendidik yang *rendah*. Dalam penelitian Ariany, Ardi, & Rahmi (2017) di SMP, terdapat beberapa kendala antara lain: 1) pemahaman terhadap proses pembelajaran kecakapan Abad 21, 2) penyusunan RPP Abad 21, 3) proses pembelajaran yang menumbuhkan kecakapan kreativitas peserta didik, 4) pemahaman terhadap model pembelajaran yang direkomendasikan pada Kurikulum 2013, 5) teknik penilaian dalam mengukur pencapaian aspek pengetahuan, dan 6) teknik penilaian dalam mengukur pencapaian aspek keterampilan.

Kendala-kendala yang dialami guru jenjang SD dalam implementasi kurikulum 2013 berasal dari pemerintah, institusi, guru, orang tua, dan siswa. Kendala dari pemerintah meliputi pendistribusian buku, penilaian, administrasi guru, alokasi waktu, sosialisasi, pelaksanaan pembelajaran tematik, panduan pelaksanaan kurikulum, dan kegiatan pembelajaran dalam buku siswa. Kendala dari institusi meliputi sarana dan prasarana, dan rotasi guru baik vertikal dan horisontal. Kendala dari guru meliputi pembuatan media pembelajaran, pemahaman guru, pemaduan antarmuatan pelajaran dalam pembelajaran tematik, dan penguasaan teknologi informasi. Kendala dari orang tua dan siswa meliputi rapor dan adaptasi terhadap pembelajaran tematik (Krissandi & Rusmawan, 2015).

Diperlukan sinergi yang baik antara individu satu dengan yang lain, dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung

implementasi pembelajaran kurikulum 2013 bermuatan ketrampilan abad 21. Koeksistensi tiga hal simultan antara guru, siswa dan lingkungan adalah kunci untuk menciptakan ruang dengan bahan yang menarik untuk mendorong partisipasi dan minat siswa dalam beraktivitas (Fernández-santín & Feliu-torruella, 2020). Lingkungan belajar merupakan faktor penting yang sering diremehkan dalam pendidikan. Padahal lingkungan sekolah yang dirancang dengan baik dapat memainkan peran penting dalam proses belajar mengajar di abad ke-21. (Szpytma & Szpytma, 2019)

Guru seyogyanya memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik terkait pembelajaran kurikulum 2013 bermuatan ketrampilan abad 21. Hal itu agar guru sebagai pendidik bisa mendorong dan mentransfer lebih maksimal kepada siswa dalam pencapaian kemampuan terkait 4C, yakni; *communication, collaboration, critical thinking and problem solving, creative and innovative* dan juga berpikir *Order Thinking Skill* (HOTS). Guru dan siswa perlu mempersiapkan diri untuk memasuki abad ke-21 yang disesuaikan dengan tuntutan perkembangan zaman, tuntutan pekerjaan dan berbagai tugas sebagai pembelajar sepanjang hayat. Para pendidik di seluruh dunia diserukan untuk menyiapkan siswa menghadapi abad ke-21 dengan membekali siswa ke arah pendidikan holistik yang menekankan kecakapan hidup seperti komunikasi, kolaborasi lintas budaya, dan berpikir kritis (Teo, 2019).

Untuk menjadi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) yang ideal dalam mengajarkan ketrampilan abad 21 diantaranya dapat dilakukan melalui berbagai ketrampilan gerak atau permainan dilingkungan kehidupan sekitar. Lingkungan belajar merupakan faktor penting yang sering diremehkan dalam pendidikan. Padahal lingkungan sekolah yang dirancang dengan baik dapat memainkan peran penting dalam proses belajar mengajar di abad ke-21 (Szpytma & Szpytma, 2019). Dalam proses pembelajaran, guru harus memahami kreativitas yang tertanam dalam kehidupan sehari-hari (Henriksen, Richardson, & Shack, 2020). Pembelajaran berbasis permainan dan keterampilan abad ke-21 telah mendapatkan

banyak perhatian dari para pakar, mengingat banyak penelitian yang mendukung efek positifnya pada pembelajaran, Pendekatan pembelajaran berbasis permainan mengindikasikan efektif dalam memfasilitasi pengembangan keterampilan siswa abad ke-21 (Qian & Clark, 2016).

Pendidik juga perlu berbagai strategi dalam penyampaian materi pembelajaran pendidikan jasmani bermuatan ketrampilan abad 21. Strategi yang bisa dilakukan diantaranya dengan *mind mapping* (peta pikiran) sebagai strategi pembelajaran memberikan daya ingat yang berarti bagi peserta didik dalam memaksimalkan kreatifitas berfikirnya, karena dalam penerapan peta pikiran dapat meningkatkan ketrampilan dasar yang dapat merangsang otak peserta didik dalam belajar dan menata informasi. Pendidikan sangat penting untuk pengembangan pemikiran kritis. Diantaranya adalah dengan metode *mind mapping* yang merupakan salah satu strategi meningkatkan keterampilan individu seperti interpretasi, analisis, penjelasan dan evaluasi (Özgül Polat, 2020). Dalam penerapan strategi pembelajaran pendidikan yang terdapat berbagai aktivitas fisik yang penting bagi kesehatan dan juga mentransfer pembentukan sikap, diperlukan konsep yang matang, sehingga dapat memberikan pengalaman belajar yang bermakna. Konsep praktek pendidikan jasmani telah terbukti efektif mengembangkan pengetahuan, sikap, dan fisik. Selain itu juga memiliki potensi untuk meningkatkan potensi peta pendidikan jasmani di masa depan (Corbin, 2020). Dengan demikian, peserta didik dapat merasakan manfaat belajar di sekolah sehingga belajar menjadi bermakna untuk kehidupannya dalam situasi dan kondisi perkembangan zaman yang sangat pesat dan terus berubah.

Winarni & Lismadiana (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa, pedagogik dan profesional sebagian guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) ditengarai lemah, terutama pada guru berusia lanjut. Hal ini ditandai dengan adanya data guru PJOK berusia lanjut kesulitan mengikuti perubahan kurikulum, menyusun RPP dengan sistematika lama, dan melaksanakan pembelajaran dengan cara lama. Irianto (2014) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa,

pelaksanaan proses pembelajaran belum muncul langkah-langkah saintifik dan juga belum tampak dilakukan penilaian selama proses maupun diakhir pembelajaran. Oleh karenanya, pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) terkait pembelajaran kurikulum 2013 yang bermuatan ketrampilan abad 21 perlu diteliti. Hal itu dilakukan agar dapat diukur dan terus ditingkatkan kemampuan dan pengetahuannya secara bertahap, agar bisa segera beradaptasi dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) bermuatan ketrampilan abad 21 yang mengasah kemampuan *critical thinking, creativity, character, and communication*.

Keterampilan abad 21 secara tegas sudah ditetapkan sebagai konsep mendasar dari perubahan kurikulum saat ini, dikuatkan dengan disusunnya naskah pengembangan. Pembelajaran abad 21 yang menekankan pada kemampuan peserta didik dalam mencari tahu dari berbagai sumber, merumuskan permasalahan, berpikir analitis dan kerja sama, serta berkolaborasi dalam menyelesaikan masalah. Dalam PJOK isi kurikulum tidak hanya tentang keterampilan gerak dan kesehatan jasmani saja, namun peserta didik dituntut untuk mampu berpikir kritis, kreatif, dan mampu berkolaborasi. Perubahan yang paling menonjol dalam kurikulum pendidikan jasmani abad 21 itu yaitu dalam pembelajaran jasmani tidak hanya melibatkan perlengkapan olahraga saja, namun sumber belajar yang berasal dari kemasan teknologi modern perlu diberikan (Mustafa & Dwiyo, 2020). Guru PJOK harus memfasilitasi pembelajaran dengan menerapkan pengetahuan dan menghubungkan materi pelajaran yang bersifat teoretis dan abstrak melalui contoh-contoh dalam kehidupan sehari-hari.

Proses pembelajaran tersebut menjadikan guru lebih kreatif dan proses pembelajaran menjadi tidak monoton dan berorientasi pada peserta didik (*student centered learning*). Interaksi yang baik antara guru dan peserta didik akan menggugah dan menstimulasi cara berpikir peserta didik, sehingga tingkat berpikirnya dapat berkembang ke tingkat berpikir yang lebih tinggi (*higher order thinking*). Dengan cara ini, guru sekaligus mengembangkan aspek

pengetahuan, keterampilan, dan karakter peserta didik.

KESIMPULAN

Pendidikan jasmani dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan sikap dan karakter untuk patuh terhadap pelaksanaan undang-undang yang bersifat positif, sebab dalam pelajaran pendidikan jasmani yang berisi aktivitas jasmani permainan dan olahraga, siswa harus patuh terhadap peraturan permainan, sedangkan bagi atlet yang baik akan dapat mengontrol dorongan dan menundukkan keinginannya yang akan merugikan kelompoknya. Pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai laboratorium untuk pengembangan kualitas kognitif, mental dan sosial yang diinginkan bila siswa diberi banyak kesempatan untuk berpartisipasi dalam mengambil keputusan tentang tindakan yang dilakukan oleh tim. Dengan demikian, pendidikan jasmani yang diajarkan dengan baik, dapat memberikan sumbangan pada pembentukan sikap dan karakter yang merupakan perwujudan dari kebiasaan-kebiasaan berperilaku baik dalam keseharian yang meliputi watak terpuji, akhlak mulia, sikap mental dan budi pekerti yang luhur. Sehingga, nilai-nilai utama karakter yang menjadi fokus dari kebijakan PPK yakni: religiusitas, nasionalisme, kemandirian, gotong royong, dan integritas yang dibutuhkan bangsa Indonesia menghadapi tantangan di masa depan akan dapat dicapai.

Realita perkembangan teknologi dan globalisasi yang sangat pesat dan terus berubah mendorong para pendidik harus senantiasa meningkatkan profesionalisme dalam implementasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) bermuatan ketrampilan abad 21 yang memberikan kecakapan kepada peserta didik terkait 4C, yakni; *communication, collaboration, critical thinking and problem solving, creative and innovative*. Hal ini bisa dilakukan dengan menerapkan pengetahuan dan menghubungkan materi pelajaran yang bersifat teoritis dan abstrak melalui contoh-contoh dalam kehidupan sehari-hari. Hal itu akan menjadikan pembelajaran lebih kreatif, tidak monoton, membentuk karakter peserta didik, dan terwujud pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik (*student*

centered learning), yang mendukung terwujudnya kompetensi kecakapan hidup abad 21. Kecakapan tersebut meliputi: *Critical thinking, Creativity, Character, and Communication* dan juga *Higher Order Thinking Skill* (HOTS)

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Redaksi Jurnal "PENDAKI" Jurnal Pendidikan Dasar dan Aktivitas Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan wadah untuk penulis dalam menuangkan pemikiran mengenai pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD)

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, C. P., Telford, R. M., Telford, Richard, D., & Olive, L. S. (2019). Sport, Physical Activity And Physical Education Experiences: Associations With Functional Body Image In Children. *Psychology of Sport and Exercise*, 45(July), 101572. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101572>
- Ariany, Y., Ardi, & Rahmi, Y. L. (2017). Problematika Pelaksanaan Kurikulum 2013 Dalam Pembelajaran IPA Kelas VII SMP Negeri Di Kecamatan Lima Kaum Tahun 2017/2018. *Jurnal Biosains*, 1, 306–314.
- Bompa. (2009). *Theory and methodology of training*. Dubuque, Iowa: Publishing Company.
- Cholik, T. (2009). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Guru SD.
- Corbin, C. B. (2020). Conceptual Physical Education: A course for the future. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.10.004>
- Fernández-santín, M., & Feliu-torruella, M. (2020). Developing Critical Thinking In Early Childhood Through The Philosophy Of Reggio Emilia. *Thinking Skills and Creativity*, 37(April), 100686. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100686>
- Gabbard. (2007). *Physical Education for Children: Building The Foundation*, Texas, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Fox. (2009). *Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Huang, M., Tu, H., Wang, W., Chen, J., Yu, Y., & Chou, C. (2017). Effects Of Cooperative Learning And Concept Mapping Intervention On Critical Thinking And Basketball Skills In Elementary School. *Thinking Skills and Creativity*. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2017.01.002>
- Irianto, T. (2014). Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 58–61.
- Iyakrus. (2014). Pembentukan Nilai-Nilai Sosial Pada Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Sekolah Dasar*, 1(2), 106–111.
- Knaus, M. C., Lechner, M., & Reimers, A. K. (2020). For Better Or Worse? – The Effects Of Physical Education On Child Development. *Labour Economics*, 67(August). <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2020.101904>
- Krissandi, A. D. S., & Rusmawan, R. (2015). Kendala Guru Sekolah Dasar Dalam Implementasi Kurikulum 2013. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3), 457–467. <https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.7409>
- Lestari, A. G., Sikumbang, D., & Marpaung, R. R. T. (2019). *Identifikasi Kendala Pendidik Dalam Pembelajaran IPA Terpadu Di SMP Se-Kabupaten Pringsewu Tahun*. 7(2), 66–74.

- Madeira, L., Saraiva, G., Túlio, M., França, A., Economics, D., Foundation, G., & Grande, R. (2019). SSM - Population Health A Gender Analysis Of The Impact Of Physical Education On The Mental Health Of Brazilian Schoolchildren. *SSM - Population Health*, 8(May), 100–419. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100419>
- Mustafa, P. S., & Dwiyojo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Özgül Polat, E. A. (2020). *The Effect of Mind Mapping on Young Children's Critical Thinking Skills*. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100743>
- Pemerintah Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia. (2017). Penguatan Pendidikan Karakter. Jakarta: Depdiknas.
- Qian, M., & Clark, K. R. (2016). Computers In Human Behavior Game-Based Learning And 21st Century Skills : A Review Of Recent Research. *Computers in Human Behavior*, 63, 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.023>
- R. Luthan. (2004). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Seaton Don Cash. (2001). Physical Education Hand Books. New Jersey: Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs
- Seibert, S. A. (2020). Problem-Based Learning : A Strategy To Foster Generation Z ' S Critical Thinking And Perseverance. *Teaching and Learning in Nursing*, 000, 2–5. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2020.09.002>
- Silberman, D., Carpenter, R., Takemoto, J. K., & Coyne, L. (2020). The Impact Of Team-Based Learning On The Critical Thinking Skills Of Pharmacy Students. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, (xxxx), 0–1. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2020.09.008>
- Szpytma, C., & Szpytma, M. (2019). Model Of 21st Century Physical Learning Environment (Mople21). *Thinking Skills and Creativity*, 34(August), 100591. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2019.100591>
- Tang, T., Vezzani, V., & Eriksson, V. (2020). Developing Critical Thinking, Collective Creativity Skills And Problem Solving Through Playful Design Jams. *Thinking Skills and Creativity*, 37(July), 100696. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100696>
- Teo, P. (2019). Teaching For The 21st Century: A Case For Dialogic Pedagogy. *Learning, Culture and Social Interaction*, 21(January), 170–178. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2019.03.009>
- Winarni, S. (2020). *Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Ditinjau Dari Usia Dan Jenis Sekolah*. 16(1), 101–114. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/29639/pdf>