

PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI YANG EFEKTIF DAN BERKUALITAS

Ari Iswanto¹, Esti Widayati²

¹Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta,
²SMP N 16 Yogyakarta

Email: ariiswanto@uny.ac.id

Abstrak

Belajar adalah mengajar siswa menggunakan prinsip-prinsip pendidikan dan teori-teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan instrumen yang efektif untuk mendidik peserta didik, pendidikan jasmani merupakan komponen kunci untuk mencapai pendidikan yang berkualitas dan menjadi bagian integral dari pembelajaran sepanjang hidup. Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan jasmani, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental-emosional-religius dan sosial), serta pembiasaan untuk menjalani gaya hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Tidak ada yang lengkap tanpa kehadiran pendidikan pendidikan jasmani, dan tidak ada pendidikan jasmani yang berkualitas dengan konsep pembelajaran yang memiliki inovasi sangat tinggi dan penuh improvisasi, seorang guru dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang guru. Pembelajaran juga membutuhkan guru penjas dalam melaksanakan tugas-tugasnya agar benar-benar efektif sehingga akan menjadi pendidikan yang baik dan berkualitas, terutama pemanfaatan waktu ketika proses pembelajaran berlangsung.

Kata kunci: *Pembelajaran Penjasorkes, efektif dan berkualitas*

EFFECTIVE AND HIGH-QUALITY PHYSICAL EDUCATION LEARNING

Abstract

Learning is teaching students use educational principles and theories of learning are a major determinant of educational success. Physical education is an effective instrument for educating students, physical education is a key component to achieve quality education and become an integral part of learning throughout life. Physical education is a medium, to encourage the development of motor skills, physical ability, knowledge and reasoning, appreciation of values (attitudes, mental-emotional-religious and social), and habituation to lead healthy lifestyles to stimulate growth and balanced development. Nothing is complete without the presence of the education of physical education, and there is no qualified physical education without learning concepts that have a very high innovation and is full of improvisation, a teacher in carrying out his duties as a teacher. Learning also requires a physical education teacher in implementing the tasks to be truly effective it will be a good education and good quality, especially the use of time when progress learning process.

Keywords: *Teaching Physical Education, effective and quality*

PENDAHULUAN

Pendidikan yang bermutu merupakan syarat utama untuk mewujudkan kehidupan bangsa yang maju, modern dan sejahtera. Sejarah perkembangan dan pembangunan bangsa-bangsa mengajarkan pada kita, bahwa bangsa yang maju, modern, Makmur, dan sejahtera adalah bangsa-bangsa yang memiliki system dan praktik Pendidikan yang bermutu. Sementara itu Pendidikan yang bermutu sangat tergantung pada keberadaan guru yang bermutu, yakni guru yang professional, sejahtera dan bermartabat.

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 ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UUSPN No. 20 tahun 2003, dalam Sagala.S. 2008).

Pembelajaran ialah membelajarkan siswa menggunakan asas Pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan Pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Konsep pembelajaran menurut Corey, 1986, dalam Sagala S (2008), adalah suatu proses dimana lingkungan seseorang secara disengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari Pendidikan.

Pendidikan jasmani harus mempunyai suatu kualitas yang sangat tinggi, terutama dalam memberikan efek terhadap siswa, hal ini berlangsung dengan melalui olahraga pada proses belajar mengajar, baik dilapangan maupun di kelas. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan sebuah kegiatan yang tidak terpisahkan dari kegiatan Pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan instrument yang efektif untuk mendidik siswa, baik secara fisik, emosional, sosial dan intelektual. Pendidikan jasmani diakui sebuah komponen kunci untuk meraih Pendidikan bermutu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari belajar disepanjang hayat. Pendidikan jasmani juga menyumbangkan

kepada perolehan dan penghayatan nilai-nilai etika dan mendorong pelaksanaan fair play dalam sebuah fase kehidupan.

KAJIAN PUSTAKA

Pembelajaran

Dalam pembelajaran guru harus memahami hakekat materi pelajaran yang diajarkan sebagai suatu pelajaran yang dapat mengembangkan kemampuan berfikir siswa dan memahami berbagai model pembelajaran yang dapat merangsang kemampuan siswa untuk belajar dengan perencanaan pengajaran yang matang oleh guru. Pembelajaran mengandung arti setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan dan atau nilai yang baru. Proses pembelajaran pada awalnya meminta guru untuk mengetahui kemampuan dasar yang dimiliki oleh siswa meliputi kemampuan dasarnya, motivasinya, latar belakang akademisnya, latar belakang social ekonominya, dan lain sebagainya. Kesiapan guru untuk mengenal karakteristik siswa dalam pembelajaran merupakan modal utama penyampaian bahan belajar dan menjadi indicator suksesnya pelaksanaan pembelajaran.

Untuk mempelajari lebih mendalam apa itu pembelajaran, Dimiyati dan Mudjiono (1999), mengatakan bahwa pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif yang menekankan pada penyediaan sumber belajar. Dalam pembelajaran guru harus memahami hakekat materi pelajaran yang diajarkannya sebagai satu pelajaran yang dapat mengembangkan kemampuan berfikir siswa dan memahami berbagai model pembelajaran yang dapat merangsang kemampuan siswa untuk belajar dengan perencanaan pengajaran yang matang oleh guru.

Pembelajaran diarahkan untuk membangun kemampuan berfikir dan kemampun menguasai materi pelajaran, dimana pengetahuan itu sumbernya dari luar diri, tetapi dikonstruksikan dalam diri individu siswa. Pengetahuan tidak diperoleh dengan cara memberikan atau mentransfer dari orang lain, tetapi "*dibentuk dan dikonstruksi*" oleh individu itu sendiri sehingga siswa itu mampu mengembangkan intelektualnya.

Pendidikan Jasmani

Konsep Pendidikan jasmani adalah bagian dari system Pendidikan secara keseluruhan, telah lama disadari oleh banyak kalangan. Namun demikian, bila dihubungkan dengan perkembangan masa depan tampaknya kesadaran tersebut harus disertai dengan kemampuan menganalisis dan mengadopsi rambu-rambu perkembangan masa depan ke dalam sistem Pendidikan jasmani.

Lahirnya UU Nomor 20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional, mengisyaratkan indicator beberapa perubahan yang dihubungkan dengan tujuan pendidikan nasional Indonesia. Tujuan Pendidikan Nasional diorientasikan pada pengembangan kemampuan pembentukan watak serta peradaban bangsa yang bermartabat, cerdas, beriman dan bertaqwa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, demokratis serta bertanggung

jawab. (<http://syarifudinteta.wordpress.com/2009/04/07/masa-depan-pendidikan-jasmani-dalam-sistem-pendidikan-di-indonesia-1/>).

Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui Pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan ketrampilan. Ada tiga sumbangan unik dari Pendidikan jasmani, yaitu: (1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, (2) Meningkatkan terkuasainya ketrampilan fisik yang kaya, (3) Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkan dalam gerak praktek.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses Pendidikan secara keseluruhan, adalah proses Pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interpelatif, social, dan emosional (Bucher,1983). Pendapat lain juga mengatakan, Pendidikan jasmani adalah proses pemenuhan kebutuhan pribadi siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang secara eksplisit dapat terpuaskan melalui semua bentuk kegiatan jasmani yang diikutinya (Komsim,2009).

Pendidikan jasmani mempunyai kelebihan dibanding dengan pelajaran yang lain. Pendidikan jasmani tidak hanya mempelajari teori ilmu keolahragaan (kognitif/intelektual), tetapi juga melakukan prktek keolahragaan tersebut (psikomotor) dan melakukan sosialisasi,

komunikasi, menghayati serta pengaruh kejiwaan pada anak didik (afektif), (Choesnan Effendi dan Lilik Herawati,2009).

Mutohir C (2002), mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah suatu proses Pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistemik melalui berbagai kegiatan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasar Pancasila.

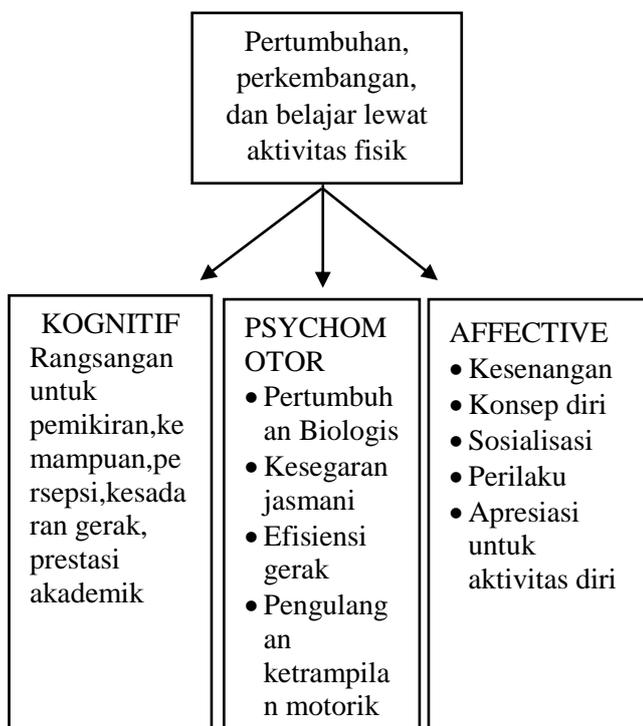
Pendidikan jasmani merupakan media, untuk mendorong perkembangan ketrampilan motoric, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayataan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan social), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan Jasmani memiliki peran sangat penting dalam mengintensifikasikan penyelenggaraan Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan Jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman pelajar 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. Tidak ada Pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Dalam keterhubungannya dengan tujuan Pendidikan nasional, tampaknya kita harus memperkuat argumentasi akademik tentang peran, fungsi dan kontribusi Pendidikan jasmani terhadap pencapaian tujuan Pendidikan nasional. Terminology Pendidikan jasmani sering kali

menjadi sempit, ketika dihubungkan dengan Pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media yang diarahkan pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kebugaran jasmani (*physical fitness*), dan pengembangan ketrampilan (*skill developments*). Walaupun menggunakan aktivitas fisik sebagai bentuk Pendidikan, seharusnya terminology konseptual dan operasional Pendidikan jasmani tetap dihubungkan dengan konsep Pendidikan secara keseluruhan. Gobbard, C,dkk (1987), memaparkan pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan anak seperti dalam gambar di bawah ini:



Gambar 1. Pertumbuhan Perkembangan dan Belajar Lewat Aktivitas Fisik, Gobbard,C (1987)

Dari pendapat diatas ini menunjukkan bahwa Pendidikan jasmani adalah benar-benar Pendidikan yang memperhitungkan pengembangan secara menyeluruh kepada siswa, baik kognitif, affektif dan psykhomotorik.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar

yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukannya gerakan yang aman, efisien dan efektif. Konsep pembelajaran Pendidikan jasmani terfokus pada proses sosialisasi atau pembudayaan via aktifitas jasmani, permainan dan olahraga. Proses sosialisasi berarti pengalihan nilai-nilai budaya, perantara belajar merupakan pengalaman gerak yang bermakna dan memberi jaminan bagi partisipasi dan perkembangan seluruh aspek kepribadian peserta didik. Perubahan terjadi karena keterlibatan peserta didik sebagai actor atau pelaku melalui pengalaman gerak, sementara guru sebagai pendidik berperan sebagai pengarah, agar kegiatan yang lebih berifat pendewasaan itu melesat dari tujuan <http://wiliandalton.blogspot.com/2009/03/menjuju-guru-pendidikan-jasmani-yang.html>

Dalam aplikasi pembelajaran yang harus dilakukan seperti yang dikemukakan Lutan, 1996 dalam Sudijandoko A. (2008), membedakan dua bentuk pembelajaran Pendidikan jasmani seperti dibawah ini:

PENDIDIKAN JASMANI
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendidik via olahraga 2. Lebih menekankan pada perkembangan kepribadian 3. Lebih menekankan pada ketrampilan dasar 4. Bahan ajar disesuaikan perkembangan anak
PENDIDIKAN OLAHRAGA
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendidik ke dalam Olahraga 2. Lebih mementingkan penguasaan ketrampilan olahraga 3. Lebih mengutamakan penguasaan Teknik dasar 4. Ditekankan pada target yang dikuasai dan berpusat pada bahan latihan

Gambar 2. Perbedaan Pendidikan Jassmani Dan Pendidikan Olahraga (Sudijandoko.A. 2008)

Pembelajaran Pendidikan jasmani yang harus diterapkan paa anak didik harus mengarah kepada *Developmental Appropriate Practice* (DAP), artinya dalam proses belajar mengajar Pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan kondisi perkembangan anak didik (siswa) secara

praktis, maksudnya dalam penyelenggaraan PBM (Proses Belajar Mengajar) tidak berpanjangan lebar, baik itu cara memberikan instruksi maupun pelaksanaan kepada siswa. Paling utama dalam proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani dalam situasi yang demokratis dan *Enjoyment of Sport* (dalam berolahraga penuh dengan kegembiraan), (Sudijandoko A. 2008)

Pendidikan Jasmani Efektif dan Berkualitas

Pembelajaran pendidikan jasmani menuntut seorang guru dalam melaksanakan tugas benar-benar efektif agar pendidikan tersebut akan menjadi baik dan berkualitas, terutama penggunaan waktu saat PBM berlangsung, ada tiga hal pengajaran pendidikan jasmani yang efektif sebagai berikut: (1) anak didik memerlukan latihan praktik yang tepat, (2) latihan harus memberi peluang tingkat sukses yang tinggi, (3) lingkungan perlu diciptakan sedemikian rupa sehingga menumbuhkan iklim belajar yang kondusif (Mothohir C, dan Lutan R, 1977).

Pendidikan jasmani dapat berkualitas apabila kemampuan seorang guru dalam mengelola kegiatan belajar harus efektif dan efisien dan penuh dengan inovasi serta keterlibatan guru dalam proses belajar mengajar, hal ini tidak mudah, untuk guru. Guru yang efektif dan efisien ialah guru yang mempunyai kejelasan dalam menerapkan dan memberikan tugas, variasi dalam penggunaan metode tekanan pada penyelesaian suatu tugas belajar bersama penyesuaian diri dengan keadaan komentar yang membangun (Winkell, WS, 1993).

Untuk meningkatkan kualitas Pendidikan jasmani dan olahraga sekolah sangat perlu diadakan atas suatu landasan prinsip, landasan prinsip tersebut menurut KOMNAS Penjasor, (2009) adalah: (1) Partisipasi yang bersifat inklusif, (2) Mengutamakan kegembiraan, (3) Menekankan pada layanan kepada siswa, (4) Terlaksana secara aman dan selamat, (5) Penyempurnaan secara berlanjut, (6) Komunikasi terbuka dan efektif, (7) Akuntabilitas, (8) Kolaborasi, (9) Tidak melanggar etika, norma dan aturan yang berlaku.

Ada beberapa inovasi yang harus diperhatikan oleh seorang guru pendidikan jasmani agar proses belajar mengajar yang berkualitas menurut Sudijandoko, A, (2008) antara lain: (1) Kalau ada pertanyaan harus ada respon misalnya angkat tangan, (2) Hindari pernyataan,

Kamu salah, itu tidak betul, Kamu belum bisa, (3) Hindari kegarangan, (4) Tidak terlalu terstruktur dalam proses pengajaran, (5) Ciptakan kegembiraan "enjoy" namun proses tercapai, (6) Pengelolaan penting (pujian hadiah diperlukan), (7) Susunlah secara sederhana instruksi singkat dan jelas, (8) Kelas yang baik, tidak diam dan Demokrasi, (9) Hukuman (*Punishment*) dihindari baik verbal/non verbal yang melukai harga diri anak, (10) "MODIFIKASI" (modifikasi proses belajar mengajar dan media pembelajarannya).

Beberapa ciri bahwa Pendidikan jasmani efektif dan berkualitas baik terhadap proses belajar mengajar maupun efek yang dilihat dari parasiswa setelah proses belajar mengajar berlangsung. Gambaran umum tentang efektifitas mengajar ditandai oleh gurunya yang selalu efektif dan siswanya secara konsisten aktif belajar. Dalam lingkungan pembelajaran yang efektif, siswa tidak bekerja sendiri melainkan selalu diawasi oleh gurunya dan mereka tidak banyak waktu yang terbuang begitu saja, siswa jarang pasif, jalannya aktivitas belajar berada diantara tingkat perkembangan dan kemampuan siswanya. Pada akhirnya siswa dapat menerima pesan tau instruksi dari guru dengan baik dan dapat melakukan aktivitas secara independent dalam mempelajari sesuatu sesuai dengan tujuan pembelajarannya. Siswa juga dapat menerima pesan atau instruksi dari guru dengan baik dan dapat melakukan aktivitas secara independent dalam mempelajari sesuatu sesuai dengan tujuan pembelajaran.

KESIMPULAN

Suatu pembelajaran khususnya pendidikan jasmani agar mendapatkan hasil yang efektif dan berkualitas, sangat diperlukan adanya beberapa perangkat dan komponen serta konsep yang benar-benar memenuhi tuntutan tersebut. Guru pendidikan jasmani sebagai pelaku utama dalam proses belajar mengajar benar-benar dituntut adanya persiapan baik administrasi, fisik serta wawasan yang berinovasi tinggi untuk dapat melakukan tugas sebagai orang yang menyiapkan pendidikan secara menyeluruh baik itu: fisik, mental, emosional, disiplin, sifat kerjasama, *fair play*, jujur, kreatif, dan inovatif terhadap siswa juga penguasaan materi yang sangat dalam. Keterlibatan guru dalam proses belajar mengajar sangat penting artinya dalam menghantar siswa-siswanya dalam belajar sesuai dengan tuntutan

kurikulum pendidikan jasmani yang disesuaikan dengan situasi perkembangan jiwa anak tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Buchar,C.A.(1983). *Foundation of Physical Education & Sport*. St.Louis, Missouri: Mosby Co.
- Mutohir C. Lutan R. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. BP3GSD. Jakarta. Ditjen Dikti.Depdiknas.
- Motohir C. (2002). *Gagasan-gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya . UNESA University Press.
- Dimiyati dan Mudjiono.(1999). *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta. Rineka: Cipta.
- Effendi C. dan Herawati L. (2009). *Puskesmas dan Sport Clinic*. Buku Saku Cedera Olahraga. Surabaya : airlangga University Press.
- Gobbard,G, Lebiance, E, et al. (1987). *Physical Education for Children*, New Jersey: Prentice-Hal.Inc.Englewood Cliffs,h.