

TINJAUAN ALTERNATIF KONSEP MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK) DI SEKOLAH

Ujang Rohman

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

jankroh64@gmail.com

ABSTRAK

Konsep model pengajaran pendidikan jasmani sebagai alternatif dalam pembelajaran PJOK perlu diperhatikan dan dipertimbangkan untuk dilaksanakan di sekolah-sekolah, mengingat model-model tersebut masing-masing mempunyai keunggulan dan kesesuaian dengan kondisi sekolah-sekolah yang ada di Indonesia. Mengapa model pengajaran pendidikan jasmani ini perlu diterapkan di antara lain: a) Peserta didik secara fisik dan mental tidak sama dengan orang dewasa, sehingga sangat tidak tepat mengharapkan peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga dengan menggunakan peralatan atau peraturan seperti orang dewasa., b) Kegiatan olahraga yang dilakukan dengan peralatan atau peraturan yang dimodifikasi dalam pengajaran PJOK dapat mengurangi terjadinya cedera olahraga dan memudahkan peserta didik untuk mempelajari keterampilan gerak yang diperlukan untuk melakukan olahraga yang sesungguhnya., c) Model pengajaran PJOK dengan memodifikasi olahraga mendorong anak untuk melakukan tugas gerak dengan tingkat keberhasilan yang lebih baik dan dapat memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi dengan senang bergerak.

Kata kunci: *model pembelajaran, PJOK*

PENDAHULUAN

Pengertian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sering dikaburkan dengan konsep lain. Konsep ini menyamakan PJOK dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah

pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kesegaran jasmani (*physical fitness*), aktivitas fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*). PJOK bukan hanya merupakan aktivitas

pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum.

PJOK merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik dan mempunyai peran yang berarti dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia. Sebagaimana ditetapkan UU RI Nomor: II tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa, "Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya." Yang dimaksud manusia Indonesia seutuhnya diantaranya adalah manusia yang memiliki pengetahuan, keterampilan, kesehatan jasmani, dan rokhani serta rasa tanggungjawab.

Salah satu pengertian pendidikan jasmani adalah definisi yang dirumuskan pada Lokakarya Nasional Tentang Pembangunan Olahraga yang menyatakan bahwa: "Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota

masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila."

Secara implisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga diidentikkan sebagai gerak badan. Olahraga berasal dari kata "olah" berarti melatih diri dan "raga" berarti badan. Secara luas olahraga diartikan segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rokhaniah pada setiap manusia.

Kondisi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Salah satu masalah utama dalam pembelajaran PJOK di Indonesia, hingga saat ini adalah belum efektifnya pengajaran PJOK di sekolah-sekolah. Kondisi

kualitas pengajaran PJOK yang memprihatinkan di sekolah telah dikemukakan dan ditelaah dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat pendidikan jasmani. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah terbatasnya kemampuan guru PJOK dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran PJOK.

Kualitas guru PJOK yang ada pada sekolah pada umumnya kurang memadai, mereka kurang mampu dalam melaksanakan profesinya secara kompeten, tahap PJOK belum berhasil mengembangkan kemampuan dan keterampilan anak secara menyeluruh baik fisik, mental, maupun intelektual. Hal ini benar mengingat masih banyak guru PJOK terutama di sekolah dasar adalah bukan guru khusus yang secara formal mempunyai kompetensi dan pengalaman dalam bidang pendidikan jasmani. Mereka kebanyakan guru kelas yang harus mampu mengajar berbagai mata pelajaran yang salah satunya adalah mata pelajaran PJOK.

Gaya mengajar yang dilakukan oleh guru PJOK dalam praktek cenderung tradisional. Model metode praktek dipusatkan pada guru (*teacher centered*) dimana para peserta didik melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru, latihan-latihan tersebut hampir tidak pernah dilakukan oleh peserta didik sesuai dengan inisiatif sendiri (*student centered*). Guru PJOK cenderung menekankan pada penguasaan keterampilan cabang olahraga. Pendekatan yang dilakukan seperti halnya pendekatan pelatihan olahraga. Dalam pendekatan ini, guru menentukan tugas-tugas ajarnya kepada peserta didik melalui kegiatan fisik tak ubahnya seperti melatih suatu cabang olahraga. Kondisi seperti ini mengakibatkan tidak efektif dan optimalnya fungsi pengajaran PJOK sebagai media pendidikan dalam rangka mengembangkan pribadi peserta didik seutuhnya ditinjau dari konteks isi kurikulum, pengajaran yang dilakukan oleh guru PJOK secara praktis tidak tampak adanya kesinambungan.

Penerapan model pengajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan secara tradisional sering mengabaikan tugas-tugas ajar yang sesuai dengan taraf perkembangan anak dan mengajar anak-anak sekolah dasar (SD) disamakan dengan anak-anak SMP atau SMA. Bentuk-bentuk modifikasi baik dalam peraturan, ukuran lapangan, jumlah pemain tidak diperhatikan, karena tidak dilakukan modifikasi, sering peserta didik tidak mampu dan gagal melaksanakan tugas yang diberikan dalam bentuk gerakan yang kompleks oleh guru. Sebagai akibat dari kondisi seperti ini peserta didik dapat menjadi kurang senang terhadap pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Dalam pendekatan tradisional tidak dilakukan upaya memodifikasi pendekatan yang kompleks menjadi tugas gerak yang sederhana, dampaknya dapat dilihat tingkat keberhasilan peserta didik dalam menyelesaikan tugas gerak tergolong rendah. Untuk itu kebutuhan akan modifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam pengajaran PJOK olahraga dan kesehatan mutlak perlu dilakukan. Guru

PJOK dalam hal ini harus memiliki kemampuan untuk melakukan modifikasi keterampilan yang hendak diajarkan agar sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

Mutu Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Dalam beberapa tahun terakhir ini, berbagai usaha telah dilakukan oleh pemerintah dengan membuat kebijakan-kebijakan baru guna meningkatkan pelaksanaan pendidikan jasmani. Kurikulum baru tahun 2013 yang mencakup mata pelajaran PJOK bagi sekolah dasar dan menengah merupakan upaya penyempurnaan dan pembaharuan peningkatan kemampuan guru dalam proses belajar mengajar sesuai dengan tuntutan dan pengadaan fasilitas pendukungnya. Sayangnya hingga saat ini usaha-usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan serta penyediaan fasilitas yang mendukung program-program pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan belum dilakukan secara optimal. Apabila kondisi seperti ini terjadi terus, maka dapat diperkirakan

bahwa inovasi-inovasi kurikulum yang dilakukan tidak dapat direalisasikan dengan efektif. Kurikulum sebagai salah satu komponen pendidikan tidak akan berarti, manakala para guru yang melaksanakan kurikulum dalam kondisi yang kurang menguntungkan, baik dalam kemampuan pengajaran maupun fasilitas yang mendukungnya. Akhirnya dalam melaksanakan pengajaran PJOK cenderung secara monoton dan tradisional, akibatnya berbagai upaya inovasi yang dilakukan mengalami berbagai kendala dan hambatan.

Sejarah PJOK di Indonesia menunjukkan bahwa prestasi olahraga tetap dipandang sebagai alat untuk menunjukkan dan sekaligus mengangkat martabat bangsa. Akibatnya perhatian yang begitu besar terhadap pencapaian prestasi masuk ke dalam kurikulum pendidikan jasmani. Idealnya konsep PJOK diarahkan pada pengenalan dan pemahaman keterampilan dasar suatu cabang olahraga yang dilengkapi dengan pengembangan keterampilan serta kemampuan fisik yang menyeluruh. Jadi disamping ada

spesialisasi juga ada program yang bersifat umum. Sementara ini dalam konteks PJOK seperti di sekolah-sekolah penekanannya pada pengembangan dalam rangka menjaga kesegaran jasmani anak melalui keterampilan gerak secara menyeluruh.

Model Pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Dari beberapa literatur diperoleh gambaran tentang berbagai model pengajaran pendidikan jasmani. Beberapa tahun terakhir ini telah dikembangkan berbagai model pengajaran PJOK dan diterapkan dengan berhasil di lapangan. Beberapa model pengajaran PJOK tersebut dikemukakan Siedentop, Herkowitz, dan Judith (2004) sebagai berikut:

1. Pengajaran langsung/perintah (*direct instruction*)
2. Pengajaran tugas/pos (*task /station teaching*)
3. Pengajaran kelompok (*reciprocal/group teaching*)
4. Pengajaran sistem kontrak (*contracting*)
5. Pengajaran individual (*mastery teaching*)

6. Manajemen kontigensi (*contingensi management*)

Salah satu spektrum model pengajaran lain juga dikemukakan Mosston (2006), model ini didasarkan atas asumsi bahwa keputusan terhadap proses dan produk pengajaran hendaknya bergeser dari pengajaran terpusat pada guru menjadi terpusat pada peserta didik, dari peserta didik terikat menjadi peserta didik yang bebas aktif. Mosston (2006) mengklasifikasi model pengajaran adalah sebagai berikut:

1. Model komando (*command styles*)
2. Pengajaran tugas (*task teaching*)
3. Pengajaran berpasangan (*reciprocal teaching*)
4. Pengajaran individual (*individual program*)
5. Penemuan terbimbing (*guided discovery*)
6. Pemecahan masalah (*problem solving*)

Pembagian model-model pengajaran PJOK tersebut di atas pada hakikatnya bukan merupakan klasifikasi yang bersifat diskrit. Pengajaran yang didasarkan atas model komando pada suatu ketika memiliki kesamaan atau terjadi pada bentuk-bentuk pengontrolan guru pada saat pengajaran

penemuan terbimbing atau pemecahan masalah. Dalam pengajaran, guru secara kreatif dapat memilih dan menerapkan satu atau lebih model. Dalam model pengajaran penemuan misalnya peserta didik dapat diberi tugas baik secara kelompok ataupun mandiri, dan mereka diberi keleluasaan untuk melakukan eksplorasi dengan atau tanpa bimbingan guru. Peserta didik diajak berpikir mulai dari menemukan fakta-fakta yang bersifat khusus untuk membuat simpulan secara umum (model induktif). Dalam kasus tertentu guru dapat berperan sebagai pusat proses belajar, mengontrol percepatan pelajaran.

Guru memberikan suatu konsep atau teori yang bersifat umum, kemudian peserta didik diminta untuk mencari fakta-fakta secara khusus (model deduktif). Dalam praktek pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan suatu keterampilan dapat diajarkan mulai dari yang umum (*global*) menuju ke bagian-bagian (*partial*) atau sebaliknya dari bagian-bagian (*partial*) ke yang umum (*global*). Guru yang efektif

akan mampu memilih dan menerapkan secara kreatif model-model pengajaran yang tepat dan sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Apapun model yang digunakan oleh guru hendaknya diperhatikan kesesuaian model tersebut dengan kondisi peserta didik.

Pemilihan model pengajaran yang menyesuaikan dengan kondisi peserta didik dan situasi lingkungan sering disebut model pengajaran reflektif atau dikenal dengan model pendekatan modifikasi.

SIMPULAN

Dari apa yang telah saya paparkan, dapat ditarik simpulan bahwa konsep model pengajaran pendidikan jasmani sebagai alternatif dalam pembelajaran PJOK perlu diperhatikan dan dipertimbangkan untuk dilaksanakan di sekolah-sekolah, mengingat model-model tersebut masing-masing mempunyai keunggulan dan kesesuaian dengan kondisi sekolah-sekolah yang ada di Indonesia. Ada beberapa alasan mengapa model pengajaran pendidikan jasmani ini perlu diterapkan di antara lain:

- a. Peserta didik secara fisik dan mental tidak sama dengan orang dewasa, sehingga sangat tidak tepat mengharapkan peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga dengan menggunakan peralatan atau peraturan seperti orang dewasa.
- b. Kegiatan olahraga yang dilakukan dengan peralatan atau peraturan yang dimodifikasi dalam pengajaran PJOK dapat mengurangi terjadinya cedera olahraga dan memudahkan peserta didik untuk mempelajari keterampilan gerak yang diperlukan untuk melakukan olahraga yang sesungguhnya.
- c. Model pengajaran PJOK dengan memodifikasi olahraga mendorong anak untuk melakukan tugas gerak dengan tingkat keberhasilan yang lebih baik dan dapat memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi dengan senang bergerak.

Dalam rangka meningkatkan mutu pengajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah, berbagai upaya penelitian dan pengembangan perlu dilakukan terus menerus dengan cara uji coba konsep model

pendekatan modifikasi olahraga dalam PJOK di sekolah. Sebagai contoh, upaya tersebut termasuk penulisan-penulisan buku-buku pendidikan jasmani, pengembangan media pembelajaran pendidikan jasmani, dan kegiatan pengembangan profesional seperti pelatihan-pelatihan atau lokakarya bagi guru-guru PJOK.

Demikian sekelumit hasil pemikiran dalam orasi ilmiah yang dapat saya paparkan, semoga dapat diambil manfaatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir, A. 1989. *Pengantar Asas-asas dan Landasan PJOK Olahraga dan Rekreasi*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan LPTK, Jakarta.
- Arifin, I. 2001. *Profesionalisme Guru: Analisis Wacana Reformasi Pendidikan dalam Era Globalisasi*, Simposium Nasional Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Malang, Juli 2001.
- Bucher, Charles. A. 2003. *Foundation of Physical Education and Sport*, Ninth Edition., St. Louis: The CV Mosby Company.
- Cholik Muntohir, T. 1992., *Peranan PJOK dalam meningkatkan Ketahanan Nasional*, Makalah disajikan Pada Konvensi Nasional Pendidikan II di Medan, Pebruari 1992.
- Mosston, M. 2006. *Teaching Physical Education*, Columbus Ohio: Merrill Publiser.
- Siedentop, Daryl., Herkowitz. J. and Rink., Judith. 2004. *Elementary Physical Education Methods*, New Jersey; Prentice Hall. Inc, Englewood Cliffs.