

Pembelajaran 3. LINGKUP DAN URUTAN MATERI PEMBELAJARAN PJOK

Sumber. Kemdikbud. *Permendikbud No. 37 tahun 2018*.

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 3 “Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK” adalah:

1. Menganalisis konsep lingkup dan urutan materi pembelajaran kebugaran.
2. Menganalisis konsep lingkup dan urutan materi permainan dan/atau OR.
3. Menganalisis konsep lingkup dan urutan materi pembelajaran kesehatan.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 3 “Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran PJOK” adalah sebagai berikut.

1. Menguraikan lingkup dan urutan materi pembelajaran kebugaran.
2. Menguraikan lingkup dan urutan materi permainan dan/atau OR.
3. Menguraikan lingkup dan urutan materi pembelajaran kesehatan.

C. Uraian Materi

1. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk gerak dan belajar melalui gerak. Pada hakikatnya pendidikan jasmani

adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Melalui proses belajar tersebut, pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah. Perkembangan bersifat menyeluruh, sebab yang dikembangkan bukan saja aspek jasmaniah yang lazim disebut dalam istilah psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kognitif. Selain itu dicapai juga perkembangan watak serta sifat-sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif.

Saat ini struktur kurikulum pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar (SD) mengacu pada Permendikbud No. 37 tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah mencakup beberapa lingkup materi pembelajaran. Ruang lingkup materi pembelajaran pendidikan jasmani mencakup gerak dasar, permainan dan/atau olahraga, kebugaran jasmani, dan kesehatan.

Kompetensi dasar kebugaran jasmani mulai diberikan di kelas II sampai dengan kelas VI. Berikut ruang lingkup materi kebugaran jasmani yang diajarkan di kelas II sampai kelas VI:

Tabel 7 Lingkup Materi Kebugaran Jasmani

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
II	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
III	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran	Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani

	jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	melalui permainan sederhana dan atau tradisional
IV	Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.	Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal
V	Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.	Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (cardio respiratory) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
VI	Memahami latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelenturan tungkai).

2. Lingkup dan Urutan Materi Permainan dan/ atau OR

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Peserta didik tidak hanya dikembangkan kemampuan berpikirnya melalui proses pembelajaran, namun melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, peserta didik akan mampu mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Melalui pembelajaran seorang guru Pendidikan Jasmani idealnya mampu mendesain pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan. Penggunaan metode belajar yang sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik peserta didik akan membantu guru mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Selain penguasaan metode pembelajaran dan penguasaan karakteristik peserta didik, yang lebih penting adalah guru memahami tentang kompetensi-kompetensi yang akan diajarkan.

Untuk mengembangkan gerak dasar peserta didik di SD, guru dapat mendesain pembelajaran melalui permainan-permainan sederhana ataupun permainan tradisional. Melalui permainan diharapkan peserta didik memiliki pengalaman gerak yang menjadi bekal untuk mempelajari gerak yang lebih kompleks. Berikut lingkup pembelajaran Permainan dan/atau olahraga yang diajarkan di SD:

Tabel 8 Lingkup Materi Permainan dan/OR

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
I	Memahami gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
	Memahami pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan pola gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional
II	Memahami variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami variasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha,	Mempraktikkan variasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan

	dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
III	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	Memahami bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional
IV	Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep

	konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
	Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
	Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
V	Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
	Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
VI	Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam

	yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional	Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional*

3. Lingkup dan Urutan Materi Pembelajaran Kesehatan

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, kesehatan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan pada mata pelajaran tersebut. Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar menuju perubahan ke arah yang lebih tau dan lebih baik pada diri individu, dalam hal ini adalah peserta didik. Sedangkan pada kelompok masyarakat, pendidikan kesehatan merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai- nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi sendiri masalah- masalah kesehatan menjadi mampu.

Orientasi pendidikan jasmani tidak hanya menjadikan peserta didik sebagai anggota masyarakat sekedar tahu tentang kesehatan tetapi juga memiliki keterampilan dalam beraktivitas fisik sehingga mendapatkan manfaat tubuh yang sehat. Tidak heran jika materi kesehatan menjadi bagian yang amat penting untuk diajarkan kepada peserta didik, mulai dari kesehatan diri sampai pada pemeliharaan alat-alat reproduksi. Berikut lingkup materi kesehatan pada Kompetensi Dasar mata pelajaran PJOK SD:

Tabel 9 Lingkup Materi Kesehatan

Kelas	Kompetensi Dasar (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar (Keterampilan)
I	Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian	Menceritakan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian
II	Memahami cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah, dan lain-lain)	Menceritakan cara menjaga kebersihan lingkungan (tempat tidur, rumah, kelas, lingkungan sekolah).
III	Memahami perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh	Menceritakan perlunya memilih makanan bergizi dan jajanan sehat untuk menjaga kesehatan tubuh
IV	Memahami jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari	Mendemonstrasikan cara penanganan jenis cedera secara sederhana saat melakukan aktivitas fisik dan dalam kehidupan sehari-hari.
V	Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular	Menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular
	Memahami bahaya merokok, minuman keras, dan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh	Memaparkan bahaya merokok, meminum minuman keras, dan mengonsumsi narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya terhadap kesehatan tubuh
VI	Memahami perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi	Memaparkan perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi

D. Rangkuman

Pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ruang lingkup dan urutan materi pembelajaran mengacu pada Permendikbud No. 37 tahun 2018 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah mencakup beberapa lingkup materi pembelajaran.

Pendidikan jasmani di SD mengedepankan pengembangan gerak dasar. Gerak dasar dikembangkan melalui berbagai aktivitas, diantaranya permainan dan/atau olahraga dan kebugaran jasmani, serta diberikan pula materi tentang kesehatan. Lingkup dan urutan materi kebugaran jasmani yang diajarkan di SD meliputi: pemahaman praktik gerak seimbang, lentur, kuat, lincah, berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.

Pemahaman praktik latihan kebugaran jasmani dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana.

Lingkup dan uruta materi permainan dan/atau OR meliputi pemahaman praktik gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. Pemahaman praktik dalam menjaga sikap tubuh, bergerak secara seimbang, lentur, kuat, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. Pemahaman praktik variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

Modul Belajar Mandiri

Lingkup dan uruta materi kesehatan meliputi: pemahaman bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian. Pemahaman tentang cara menjaga kebersihan lingkungan, makanan bergizi, jenis cedera dan cara penanggulangannya secara sederhana.

Pemahaman tentang konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular, bahaya merokok, minuman keras, dan narkotika, NAPZA dan obat berbahaya terhadap kesehatan tubuh, serta perlunya memahami pemeliharaan kebersihan alat reproduksi.