

## Pembelajaran 7. ILMU PENUNJANG KEPENJASAN

Sumber. Noorwaahid, 2019. *Penerapan Psikologi dan Kinesiologi dalam PJOK, Kelompok Kompetensi H, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*, Kemikbud

### A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 7 “Ilmu Penunjang Kepenjasan” adalah:

1. Memahami penerapan sejarah olahraga dalam pembelajaran PJOK.
2. Menerapkan sosiologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.
3. Menerapkan psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.
4. Menerapkan azas dan falsafah olahraga dalam pembelajaran PJOK.
5. Menganalisis isu kepenjasan terkini dalam pembelajaran PJOK.
6. Menganalisis kebijakan terkait dalam pembelajaran PJOK.

### 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 7 “Ilmu Penunjang Kepenjasan” adalah sebagai berikut:

1. Memahami penerapan sejarah olahraga dalam pembelajaran PJOK.
2. Menerapkan sosiologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.
3. Menerapkan psikologi olahraga dalam pembelajaran PJOK.
4. Menerapkan azas dan falsafah olahraga dalam pembelajaran PJOK.
5. Menganalisis isu kepenjasan terkini dalam pembelajaran PJOK.
6. Menganalisis kebijakan terkait dalam pembelajaran PJOK.

## C. Uraian Materi

### 1. Penerapan Sejarah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK

Salah satu pertanyaan yang sering diajukan oleh guru-guru penjas belakangan ini adalah: "Apakah pendidikan jasmani?" Pertanyaan yang cukup aneh ini justru dikemukakan oleh yang paling berhak menjawab pertanyaan tersebut. Hal ini mungkin terjadi karena pada waktu sebelumnya guru itu merasa dirinya bukan sebagai guru pendidikan jasmani, melainkan guru pendidikan olahraga. Perubahan pandangan itu terjadi menyusul perubahan nama mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, dari mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan (orkes) dalam kurikulum 1984, menjadi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) dalam kurikulum 1994. Perubahan nama tersebut tidak dilengkapi dengan sumber belajar yang menjelaskan makna dan tujuan kedua istilah tersebut. Akibatnya sebagian besar guru menganggap bahwa perubahan nama itu tidak memiliki perbedaan, dan pelaksanaannya dianggap sama. Padahal muatan filosofis dari kedua istilah di atas sungguh berbeda, sehingga tujuannya pun berbeda pula.

Manfaat Sejarah Keolahragaan dan PJOK dalam Penanaman Sikap Peserta Didik

#### a. Manfaat Edukatif

Kegunaan sejarah yang pertama adalah sebagai edukasi atau pelajaran. Banyak manusia yang belajar dari sejarah. Belajar dari pengalaman yang pernah dilakukan. Pengalaman tidak hanya terbatas pada pengalaman yang dialaminya sendiri, melainkan juga dari generasi sebelumnya. Manusia melalui belajar dari sejarah dapat mengembangkan potensinya. Kesalahan pada masa lampau, baik kesalahan sendiri maupun kesalahan orang lain coba dihindari. Sementara itu, pengalaman yang baik justru harus ditiru dan dikembangkan. Dengan demikian, manusia dalam menjalani kehidupannya tidak berdasarkan coba-coba saja (*trial and error*), seperti yang dilakukan oleh binatang. Manusia harus berusaha menghindari kesalahan yang sama untuk kedua kalinya.

b. Manfaat Inspiratif

Kegunaan sejarah yang kedua adalah sebagai inspirasi. Berbagai kisah sejarah dapat memberikan inspirasi pada pembaca dan pendengarnya. Belajar dari Kebangkitan Nasional yang dipelopori oleh berdirinya organisasi perjuangan yang modern di awal abad ke-20, masyarakat Indonesia sekarang berusaha mengembangkan kebangkitan nasional angkatan ke-2. Pada kebangkitan nasional yang pertama, bangsa Indonesia berusaha merebut kemerdekaan yang sekarang ini sudah dirasakan hasilnya. Untuk mengembangkan dan mempertahankan kemerdekaan, bangsa Indonesia ingin melakukan Kebangkitan Nasional yang ke-2, dengan bercita-cita mengeajar ketertinggalan dari bangsa asing. Bangsa Indonesia tidak hanya ingin merdeka, tetapi juga ingin menjadi bangsa yang maju, bangsa yang mampu mensejahterakan rakyatnya. Untuk itu, bangsa Indonesia harus giat menguasai IPTEK karena melalui IPTEK yang dikuasai, bangsa Indonesia berpeluang menjadi bangsa yang maju dan disegani, serta dapat ikut serta menjaga ketertiban dunia.

c. Manfaat rekreatif

Kegunaan sejarah yang ketiga adalah sebagai kegunaan rekreatif. Kegunaan sejarah sebagai kisah dapat memberi suatu hiburan yang segar. Melalui penulisan kisah sejarah yang menarik pembaca dapat terhibur. Gaya penulisan yang hidup dan komunikatif dari beberapa sejarawan terasa mampu “menghipnotis” pembaca. Pembaca akan merasa nyaman membaca tulisan dari sejarawan. Konsekuensi rasa senang dan daya tarik penulisan kisah sejarah tersebut membuat pembaca menjadi senang. Membaca menjadi media hiburan dan rekreatif. Membaca telah menjadi bagian dari kesenangan. Membaca telah dirasakan sebagai suatu kebutuhan, yaitu kebutuhan yang rekreatif. Pembaca dalam mempelajari hasil penulisan sejarah tidak hanya merasa senang layaknya membaca novel, tetapi juga dapat berimajinasi ke masa lampau. Disini peran sejarawan dapat menjadi pemandu (*guide*). Orang yang ingin melihat situasi suatu daerah di masa lampau dapat membacanya dari hasil tulisan para sejarawan.

## 2. Penerapan Sosiologi Olahraga dalam Pembelajaran PJOK

Olahraga menjadi bagian budaya pranata sosial masyarakat berdasarkan telusuran sejarah, sosiologi dan antropologi diantaranya berperan atau berfungsi sebagai, (1) mekanisme peradilan, (2) wahana inisiasi dan ritus pubertas, (3) wahana untuk memilih jodoh, (4) wahana untuk mengungkapkan rasa syukur atas keberhasilan, (5) wahana ritual kepercayaan, (6) cara menunjukkan prestise, (7) wahana pendidikan, dan sebagainya hingga terus berkembang dalam bentuk yang bervariasi hingga kini.

Indonesia menjadikan olahraga berperan atau berfungsi sebagai alat pencapaian tujuan pendidikan menamakannya sebagai bidang studi 'Pendidikan Jasmani'. Pendidikan Jasmani adalah pendidikan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani yang mereduksi aktivitas aktivitas olahraga seperti permainan, atletik, akrobatik, senam beladiri dan sebagainya.

Pendidikan Jasmani mempunyai makna penting pada aspek sosial-budaya, psikologis dan politik. Pendidikan Jasmani menurut Stevenson dalam Song (1996) dapat memberi kontribusi bagi pembangunan suatu bangsa dalam corak, yaitu:

- (1) mengatasi kecemasan dan ketegangan mental;
- (2) penyadaran individu tentang pentingnya moral dan nilai;
- (3) mempersatukan masyarakat yang berkelompokkelompok. Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan stabilitas sosial-psikologis dan memainkan peran dalam menggairahkan hidup sehari-hari.

Pendidikan Jasmani secara aktif dapat mengatasi kecemasan dan ketegangan mental dalam menjalani kehidupan ditengah masyarakat modern saat ini yang sangat kompetitif, amat terstruktur dan terpilah-pilah dalam mencapai produktivitas.

Pendidikan Jasmani sebagai upaya membangun jiwa dan raga agar memiliki rasa hormat dan percaya diri. Pendidikan Jasmani mempunyai fungsi sosialisasi terhadap kesadaran individu tentang moral dan nilai. Pendidikan Jasmani yang dikelola dengan tepat akan membina kepribadian yang patuh terhadap peraturan, daya saing yang kuat, mental yang kuat, kesetiaan yang kental dan mendalam. Pendidikan Jasmani akan berdampak kepada pembinaan patriotisme yang kuat dan orientasi berprestasi yang tinggi, sehingga peserta didik kelak dewasa menjadi warga masyarakat yang matang dan energik. Keadaan masyarakat Indonesia saat ini dalam konteks pembinaan sumber daya manusia, memberi gambaran bahwa fungsi atau dampak yang diharapkan dari Pendidikan Jasmani semakin penting. Kemerosotan moral, degradasi tanggung jawab, stabilitas emosi rendah, tidak peduli pada aturan merupakan penyakit-penyakit mental dan budaya. Pendidikan Jasmani yang dikelola dan dibina dengan baik merupakan “prepentif”, upaya pencegahan terhadap hal-hal tersebut dengan membekali generasi muda dengan sikap kekuatan dan ketahanan hidup.

Pendidikan Jasmani memainkan peran untuk mempersatukan warga masyarakat yang berkelompok-kelompok sehingga menyatu dalam pencapaian tujuan secara bersama-sama, yang pada gilirannya akan memperkokoh persatuan secara menyeluruh. Fungsi integratif dari Pendidikan Jasmani dapat menjadi perekat bagi warga masyarakat tatanan industri yang semakin individualistis. Aktivitas jasmani merupakan cara yang digunakan bidang studi Pendidikan Jasmani dalam mencapai maksud dan tujuan pendidikan. Tinjauan dari aspek aktivitas jasmaninya terhadap konteks psikologisosial dijelaskan sebagai berikut. Aktivitas jasmani didefinisikan sebagai gerak besar dari manusia (gross human movement) yang terorganisir bersifat non manfaat (bukan inti dari pekerjaan). Ciri khusus aktivitas jasmani menjadi payung terhadap enam sub-domain yang sekaligus mewakili nilai dari kegiatan jasmani tersebut, yaitu: (1) sebagai pengalaman sosial; (2) untuk kesehatan dan fitness; (3) untuk memperoleh kepercayaan diri; (4) sebagai pengalaman estetik; (5) sebagai katharsis; (6) sebagai self esteem; (7) sebagai pengalaman asketik. Partisipasi seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani dapat memenuhi kebutuhan sosial tertentu.

Aktivitas jasmani dapat menjadi medium pergaulan sosial (*social intercourse*), yaitu untuk bertemu dengan orang-orang baru dan untuk mempercepat atau mempererat hubungan yang telah ada. Aktivitas olahraga yang dilakukan memberi kesempatan kepada pelakunya untuk berafiliasi dalam kelompok atau berinteraksi dengan anggota masyarakat lainnya.

Olahraga menjadi medium kepada seseorang untuk mengenal satu sama lain hingga terjadi pergaulan yang lebih luas.

### **3. Penerapan Azas dan Falsafah Olahraga dalam Pembelajaran PJOK**

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa Penjas, proses pendidikan di sekolah akan pincang.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu: meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik, meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Untuk meneliti aspek penting dari Penjas, dasar-dasar pemikiran seperti berikut perlu dipertimbangkan:

a. Kebugaran dan kesehatan

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Dengan beban kerja yang cukup berat serta dilakukan dalam jangka waktu yang cukup secara teratur, kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi organ-organ tubuh seperti jantung dan paru-paru. Sistem peredaran darah dan pernapasan akan bertambah baik dan efisien, didukung oleh sistem kerja penunjang lainnya. Dengan bertambah baiknya sistem kerja tubuh akibat latihan, kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelentukannya. Demikian juga dengan beberapa kemampuan motorik seperti kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Pendidikan jasmani juga dapat membentuk gaya hidup yang sehat. Dengan kesadarannya peserta didik akan mampu menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam hidupnya, dan akan tetap dilakukan di sepanjang hayat. Sikap itulah yang kemudian akan membawa peserta didik pada kualitas hidup yang sehat, sejahtera lahir dan batin, yang disebut dengan istilah *wellness*.

Konsep sehat dan sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Anak-anak didik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat, baik dalam arti pemahaman maupun prakteknya. Kebiasaan hidup sehat tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi juga mencakup juga kesejahteraan mental, moral, dan spiritual. Tanda- tandanya adalah anak lebih tahan dalam menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis, merasa aman, nyaman, dan tenteram dalam kehidupan sehari-hari.

b. Keterampilan fisik

Keterlibatan peserta didik dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain lain, merangsang perkembangan gerakan yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan. Keterampilan tersebut bisa berbentuk keterampilan dasar misalnya berlari dan melempar serta keterampilan khusus

seperti senam atau renang. Pada akhirnya keterampilan itu bisa mengarah kepada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

c. Terkuasainya prinsip-prinsip gerak

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat peserta didik mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Sebagai contoh, peserta didik harus mengerti mengapa kaki harus dibuka dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga keseimbangannya. Mereka juga diharapkan mengerti mengapa harus dilakukan pemanasan sebelum berolahraga, serta apa akibatnya terhadap derajat kebugaran jasmani bila seseorang berlatih tidak teratur?

Namun demikian, sumbangan pendidikan jasmani pun bukan hanya bersifat fisik semata, melainkan merambah pada peningkatan kemampuan oleh pikir seperti kemampuan membuat keputusan dan olah rasa seperti kemampuan memahami perasaan orang lain (empati).

d. Kemampuan berpikir

Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh peserta didik dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berpikir peserta didik.

Namun demikian dapat ditegaskan di sini bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis peserta didik ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya. Pola-pola permainan yang memerlukan tugas-tugas tertentu akan menekankan pentingnya kemampuan nalar anak dalam hal membuat keputusan.

Taktik dan strategi yang melekat dalam berbagai permainan pun perlu dianalisis dengan baik untuk membuat keputusan yang tepat dan cepat. Secara tidak langsung, keterlibatan anak dalam kegiatan pendidikan jasmani merupakan latihan untuk menjadi pemikir dan pengambil keputusan yang mandiri.

Dalam kegiatan pendidikan jasmani banyak sekali adegan pembelajaran yang memerlukan diskusi terbuka yang menantang penalaran peserta didik. Teknik



gerak dan prinsip-prinsip yang mendasarinya merupakan topik-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi-variasi gerak juga bisa dijadikan rangsangan bagi anak untuk memikirkan pemecahannya.

e. Kepekaan rasa

Dalam hal olahraga, pendidikan jasmani menempati posisi yang sungguh unik. Kegiatannya yang selalu melibatkan peserta didik dalam kelompok kecil maupun besar merupakan wahana yang tepat untuk berkomunikasi dan bergaul dalam lingkup sosial. Dalam kehidupan sosial, setiap individu akan belajar untuk bertanggung jawab melaksanakan peranannya sebagai anggota masyarakat. Di dalam masyarakat banyak norma yang harus ditaati dan aturan main yang melandasinya. Melalui penjas, norma dan aturan juga dipelajari, dihayati dan diamalkan.

Untuk dapat berperan aktif, anak pun akan menyadari bahwa ia dan kelompoknya harus menguasai beberapa keterampilan yang diperlukan. Sesungguhnya ialah bahwa kegiatan pendidikan jasmani disebut sebagai ajang nyata untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup (*life skill*), agar seseorang dapat hidup berguna dan tidak menyusahkan masyarakat. Keterampilan yang dipelajari bukan hanya keterampilan gerak dan fisik semata, melainkan terkait pula dengan keterampilan sosial, seperti berempati pada orang lain, menahan sabar, memberikan respek dan penghargaan pada orang lain, mempunyai motivasi yang tinggi, serta banyak lagi. Seorang ahli menyebut bahwa kesemua keterampilan di atas adalah keterampilan hidup. Sedangkan ahli yang lain memilih istilah kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).

f. Keterampilan sosial

Kecerdasan emosional atau keterampilan hidup bermasyarakat sangat mementingkan kemampuan pengendalian diri. Dengan kemampuan ini seseorang bisa berhasil mengatasi masalah dengan kerugian sekecil mungkin. Anak-anak yang rendah kemampuan pengendalian dirinya biasanya ingin memecahkan masalah dengan kekerasan dan tidak merasa ragu untuk melanggar berbagai ketentuan.

Pendidikan jasmani menyediakan pengalaman nyata untuk melatih keterampilan mengendalikan diri, membina ketekunan dan motivasi diri. Hal ini diperkuat lagi

jika proses pembelajaran direncanakan sebaik-baiknya. Setiap adegan pembelajaran dalam permainan dapat dijadikan arena dialog dan perenungan tentang apa sisi baik-buruknya suatu keputusan. Tak pelak, ini merupakan cara pembinaan moral yang efektif. Sebagai contoh, jika dalam sebuah proses penjas terjadi pertengkaran antara dua orang anak, guru bisa segera menghentikan kegiatan seluruh kelas dan mengundang mereka untuk membicarakannya. Sebab-sebab pertengkaran diteliti dan guru memancing pendapat anak-anak tentang apa perlunya mereka bertengkar, selain itu mereka dirangsang untuk mencari pemecahan yang paling baik untuk kedua belah pihak.

Demikian juga dalam setiap adegan proses permainan yang memerlukan kesiapan mentaati peraturan permainan. Di samping guru mempertanyakan pentingnya peraturan untuk ditaati, guru dapat juga mengundang peserta didik untuk melihat berbagai konsekuensinya jika peraturan itu dilanggar. Lalu guru dapat menanyakan pendapat peserta didik tentang tujuan permainan. Misalnya guru bertanya: "Apakah memenangkan pertandingan dengan segala cara bisa dibenarkan?", "Apakah kalah dalam suatu permainan benar-benar merugikan?" bahkan lebih jauh lagi mungkin guru bisa memilih topik di luar kejadian yang mereka alami sendiri, misalnya topik tentang tawuran antar pelajar dari sekolah yang berbeda. Topik ini menarik untuk dibicarakan dari sisi moral serta akibatnya terhadap kehidupan bermasyarakat.

g. Kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*)

Melalui pendidikan jasmani kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*) peserta didik akan berkembang. Secara umum citra diri diartikan sebagai cara kita menilai diri kita sendiri. Citra diri ini merupakan dasar untuk perkembangan kepribadian anak. Dengan citra diri yang baik seseorang merasa aman dan berkeinginan untuk mengeksplorasi dunia. Dia mau dan mampu mengambil resiko, berani berkomunikasi dengan teman dan orang lain, serta mampu menanggulangi stress.

Cara membina citra diri ini tidak cukup hanya dengan selalu berucap "saya pasti bisa" atau "saya paling bagus". Tetapi perlu dinyatakan dalam usaha dan pembiasaan perilaku. Di situlah penjas menyediakan kesempatan pada peserta didik untuk membuktikannya. Ketika peserta didik berhasil mempelajari berbagai keterampilan gerak dan kemampuan tubuhnya, perasaan positif akan berkembang

dan ia merasa optimis atau mampu untuk berbuat sesuatu. Dengan perasaan itu anak-anak akan merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan yang baik dan pada gilirannya akan mempengaruhi pula kualitas usahanya di lain waktu, agar sama seperti yang dicitrakannya. Bila peserta didik merasa gagal sebelum berusaha, keadaan ini disebut perasaan negatif, lawan dari perasaan positif. Kejadian demikian yang berulang-ulang akan memperkuat kepercayaan bahwa dirinya memang memiliki kemampuan, sehingga terbentuk menjadi kepercayaan diri yang kuat. Karena itu penting bagi guru penjas untuk menyajikan tugas-tugas belajar yang bisa menyediakan pengalaman sukses dan menimbulkan perasaan berhasil (*feeling of success*) pada setiap peserta didik. Salah satu siasat yang dapat dikerjakan adalah ukuran keberhasilan belajar tidak bersifat mutlak. Tiap peserta didik memakai ukurannya masing-masing.

#### **4. Penerapan Isu Kepenjasan Terkini dalam Pembelajaran PJOK**

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Berdasarkan pengertian tersebut, ada dua dimensi kurikulum, yang pertama adalah rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran, sedangkan yang kedua adalah cara yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran. Kurikulum 2013 yang saat ini sedang dikembangkan untuk memenuhi kedua dimensi tersebut.

Kurikulum 2013 dikembangkan untuk menghadapi tantangan pada era global, baik tantangan internal maupun tantangan eksternal. Tantangan internal antara lain terkait dengan perkembangan penduduk Indonesia dilihat dari pertumbuhan penduduk usia produktif. Saat ini jumlah penduduk Indonesia usia produktif (15-64 tahun) lebih banyak dari usia tidak produktif (anak-anak berusia 0-14 tahun dan orang tua berusia 65 tahun ke atas). Jumlah penduduk usia produktif ini akan mencapai puncaknya pada tahun 2020-2035 pada saat angkanya mencapai 70%. Oleh sebab itu tantangan besar yang dihadapi adalah bagaimana mengupayakan agar sumberdaya manusia usia produktif yang melimpah ini dapat

ditransformasikan menjadi sumberdaya manusia yang memiliki kompetensi dan keterampilan melalui pendidikan agar tidak menjadi beban.

Dalam melaksanakan tugas mempersiapkan peserta didik menghadapi tantangan abad 21 guru dituntut memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi. Kualitas guru merupakan komponen penting bagi pendidikan yang sukses. Peran guru sangat penting dalam pembentukan karakter dan sikap peserta didik, karena peserta didik membutuhkan contoh, selain pengetahuan tentang nilai baik-buruk, benar-salah, dan indah-tidak indah. Dibutuhkan guru yang bermutu karena perannya dalam pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual peserta didik. Hal ini sejalan dengan pendapat Killen (1998: v), “Pengetahuan, kemampuan, dan keyakinan guru memiliki pengaruh penting terhadap apa yang dipelajari peserta didik”. Dengan berbagai kenyataan yang digambarkan dari berbagai penjelasan ini, guru PJOK dihadapkan pada berbagai tantangan yang tidak mudah untuk dihadapi.

Mengingat tantangan yang berat bagi seorang guru PJOK untuk menjalankan profesinya, *Interstate New Teacher Assessment and Support Consortium* (INTASC) sebagaimana yang dikutip oleh Vincent J. Melograno (2006: 16) merilis sepuluh standar pengetahuan dan keterampilan bagi guru PJOK yang meliputi:

- a. Pengetahuan akan isi pendidikan; seorang guru PJOK diharapkan memahami isi dari PJOK, dan kajian konsep yang terkait dengan pengembangan “insan pendidikan jasmani”;
- b. Pertumbuhan dan perkembangan; pemahaman akan setiap individu belajar dan berkembang, serta memberi kesempatan yang memungkinkan dan mendukung setiap individu untuk berkembang secara fisik, pengetahuan, sosial, dan emosional merupakan standar yang harus dipenuhi oleh guru PJOK;
- c. Perbedaan antar peserta didik; pemahaman ini akan membawa guru PJOK untuk melakukan pendekatan dalam pembelajaran, serta mengkreasikan pembelajaran yang sesuai dengan dan untuk menghadapi berbagai perbedaan setiap individu peserta didik tersebut;

- d. Manajemen dan motivasi; hal ini diperlukan dan digunakan untuk memotivasi individu maupun kelompok serta perilaku untuk mengkreasikan lingkungan pembelajaran yang aman, meningkatkan interaksi sosial, komitmen pembelajaran yang tinggi, dan membangun motivasi diri peserta didik untuk belajar;
- e. Komunikasi; kemampuan ini adalah kemampuan guru PJOK untuk menggunakan pengetahuan mengenai bahasa verbal dan non-verbal yang efektif, serta media komunikasi untuk meningkatkan pembelajaran, dan setting pembelajaran yang baik;
- f. Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran; memahami pentingnya pengembangan perencanaan untuk melaksanakan pembelajaran PJOK dan mewujudkan insan yang terdidik secara fisik (*physically educated person*);
- g. Penilaian terhadap peserta didik; memahami dan mampu menggunakan berbagai jenis penilaian dan kontribusinya secara keseluruhan untuk melanjutkan pengembangan fisik, pengetahuan, sosial, dan emosional peserta didik;
- h. Refleksi; kemampuan guru PJOK untuk merefleksikan kemampuan diri sebagai praktisi dan berkontribusi bagi pengembangan dan pertumbuhan profesionalismenya;
- i. Teknologi; guru PJOK harus mampu menggunakan teknologi informasi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, kualitas diri, dan produktivitas keprofesionalannya; dan
- j. Kolaborasi; merupakan kemampuan guru PJOK untuk memahami pentingnya hubungan kerja sama dengan kolega, orangtua peserta didik dan pengasuh, masyarakat untuk mendukung pengembangan “insan PJOK”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik, guru PJOK harus memiliki kompetensi paripurna, disamping juga dukungan sistem pendidikan guru yang memadai.

Telah dipahami bahwa guru PJOK dalam format sistem dan aplikasi pendidikan merupakan unsur yang *berkontribusi signifikan* bagi terwujudnya proses pembelajaran dalam konsepsi pendidikan yang bermutu. Di sisi lain, mutu dalam konteks pendidikan merupakan akumulasi dari mutu masukan, mutu proses, mutu keluaran dan mutu dampak pendidikan dalam kehidupan masyarakat. Mutu masukan dapat dilihat dari beberapa sisi. Pertama, kualitas sumber daya manusia dalam hal ini guru PJOK dalam melayani pembelajaran pada satuan pendidikan; Kedua, mutu masukan material berupa kurikulum, buku, alat peraga, sarana dan prasarana sekolah; Ketiga, mutu perangkat lunak berupa peraturan, deskripsi kerja, struktur organisasi sekolah; Keempat, mutu masukan yang bersifat harapan dan kebutuhan, tercermin dalam visi-misi, semangat, kinerja, dan cita-cita dalam penyelenggaraan pendidikan.

Hasil kajian terhadap beberapa literatur menunjukkan adanya beberapa elemen kapasitas untuk meningkatkan mutu pembelajaran PJOK di satuan-satuan pendidikan, yaitu: (1) Guru PJOK yang profesional, dilihat dari aspek pengetahuan dan ketrampilan, (2) Motivasi peserta didik, (3) Materi kurikulum, (4) kualitas dan tipe SDM yang mendukung proses pembelajaran di kelas yang dalam hal ini adalah guru PJOK, (5) kuantitas dan kualitas interaksi pihak terkait pada tingkat organisasi sekolah, (6) sumber-sumber belajar, dan (7) organisasi dan alokasi sumberdaya sekolah ditingkat lembaga.

Kapasitas guru PJOK sebagai salah satu elemen pengampu penyelenggaraan pendidikan bermutu terkait dengan bentuk tugas dan tanggungjawab kerjanya, yang dalam Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2007 adalah merencanakan, melaksanakan dan melakukan penilaian pada penyelenggaraan pembelajaran di satuan pendidikan. Karena itu guru PJOK dengan peran profesionalnya menjadi unsur penting di antara unsur penting lainnya dalam menciptakan dan mengembangkan kegiatan dan proses pembelajaran di dalam dan/atau di luar kelas. Peran tersebut berkembang dan semakin penting dalam era global ini yang semakin sarat dengan penguasaan informasi dan teknologi maju. Kebutuhan guru PJOK dengan berbagai peran profesional seperti tersebut di atas, mengalir sepanjang zaman seiring dengan tumbuh dan bertambahnya generasi baru yang harus dipersiapkan melalui pendidikan yang memadai sebagai generasi penerus bangsa.

Kenyataan nilai pentingnya peran guru PJOK dalam mewujudkan pelaksanaan pendidikan yang bermutu sebagaimana diuraikan di atas, mengisyaratkan bahwa guru PJOK perlu diposisikan sebagai tenaga kerja dalam kualifikasi profesi yang sarat dengan: kompetensi, profesionalitas, komitmen kinerja, dan akuntabilitas dalam menjalankan tugasnya.

Sebagai perimbangan dari itu, untuk dapat menjalankan tugasnya dengan baik, guru PJOK perlu memperoleh jaminan atas pemenuhan kebutuhan dasarnya sebagai pekerja profesi berupa kesempatan pengembangan karier dan mutu profesionalitas, perlindungan dalam pengabdian profesi, penghargaan dan perlindungan atas prestasi kinerja, dan kelayakan kesejahteraannya. Konsekuensi dari kondisi tersebut, pemerintah berkewajiban melaksanakan pengembangan kebijakan dan program peningkatan mutu profesionalitas guru PJOK secara terencana dan sistematis.

Mencermati posisi dan peranan penting guru PJOK dalam upaya membangun pendidikan bermutu, kiranya perlu diajukan pertanyaan-pertanyaan pokok berkaitan dengan kondisi guru PJOK di Indonesia saat ini sebagai gambaran persoalan yang layak di ditindaklanjuti melalui kebijakan dan peraturan pemerintah tentang pembinaan dan pengelolaan guru PJOK yang sedang disiapkan, antara lain:

(1) Sejauhmana guru PJOK diposisikan sebagai tenaga profesi setara profesi guru lain yang secara terpadu bertanggungjawab melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan lingkup tugasnya guna merealisasikan pendidikan bermutu?;

(2) Sejauh mana guru PJOK telah memenuhi kualifikasi sebagai tenaga profesional yang siap menangani tugas-tugas sesuai dengan bidang dan latar keilmuannya?;

(3) Sejauhmana guru PJOK telah menunjukkan mutu profesionalitas yang dibutuhkan sebagai tenaga pendidik dalam proses pembelajaran di sekolah?; (4) Sejauhmana guru PJOK telah menunjukkan kinerja sesuai peran pentingnya

secara aktif agar kegiatan belajar mengajar bisa berjalan dengan efektif dan efisien;

(5) Sejauhmana guru PJOK telah diberi kesempatan dan fasilitasi untuk pengembangan karier, ilmu pengetahuan, dan keterampilan pendukung keprofesiannya?;

(6) Sejauhmana guru PJOK telah diberikan kepercayaan dan kesempatan untuk memberikan andil pendapat dalam penentuan kebijakan kependidikan?;

(7) Sejauh mana guru PJOK telah diberikan perlindungan dalam pengabdian profesinya di dunia pendidikan;

(8) Sejauhmana guru PJOK telah diberikan kelayakan kesejahteraan dalam pengabdian;

(9) Sejauhmana guru PJOK telah memenuhi kebutuhan dan dikelola secara baik dalam penyelenggaraan pendidikan lingkup nasional menyangkut aspek pemerataan, perluasan akses, mutu, relevansi, daya saing (kemampuan berkinerja prima), tata kelola tenaga kependidikan, akuntabilitas, dan pencitraan?

Inti persoalan yang dapat ditarik dari analisis ini adalah bahwa elemen guru PJOK harus dikelola mutu kehidupan profesi dan penataan aksesibilitasnya secara terencana dan sistematis melalui acuan yang jelas, tegas, dan rinci. Jika berbagai kebutuhan dan kesempatan guru PJOK tersebut dapat dipenuhi, maka peran guru PJOK dalam mempersiapkan siswa untuk menghadapi abad 21 akan berhasil dengan baik sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

### **5. Penerapan Kebijakan Terkait Pembelajaran PJOK**

#### **a. Kualifikasi Akademik Guru PJOK**

Kualifikasi Akademik Guru Melalui Pendidikan Formal Kualifikasi akademik guru pada satuan pendidikan jalur formal mencakup kualifikasi akademik guru Pendidikan Anak usia Dini/ Taman Kanak-Kanak/ Raudatul Atfal (PAUD/TK/RA), guru Sekolah Dasar/ madrasah ibtidaiyah (SD/ MI), guru Sekolah Menengah Pertama/ Madrasah Tsanawiyah (SMP/ MTs), guru Sekolah Menengah Atas/



Madrasah Aliyah (SMA/MA), guru Sekolah Dasar Luar Biasa/ Sekolah Menengah Luar Biasa/ Sekolah menengah Atas Luar Biasa (SDLB/SMPLB/SMALB), dan guru Sekolah Menengah Kejuruan/ Madrasah Aliyah Kejuruan (SMK/MAK), sebagai berikut.

1) Kualifikasi akademik guru PAUD/TK/RA Guru pada PAUD/TK/RA harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) dalam bidang pendidikan anak usia dini atau psikologi yang diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

2) Kualifikasi akademik guru SD/MI Guru pada SD/MI atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) dalam bidang pendidikan SD/MI (D-IV/S-1 PGSD/PGMI) atau psikologi yang diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

3) Kualifikasi akademik guru SMP/MTs Guru pada SMP/MTs atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) program studi yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/ diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

4) Kualifikasi akademik guru harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) program studi yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/ diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

5) Kualifikasi akademik guru SDLB/SMPLB/SMALB Guru pada SDLB/SMPLB/SMALB atau bentuk lain yang sederajat, harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) program pendidikan khusus atau sarjana yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/ diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi.

6) Kualifikasi akademik harus memiliki kualifikasi akademik pendidikan minimum diploma empat (D-IV) atau sarjana (S-1) program studi yang sesuai dengan mata pelajaran yang diajarkan/ diampu, dan diperoleh dari program studi yang terakreditasi. b. Kualifikasi akademik guru melalui uji kelayakan dan kesetaraan Kualifikasi akademik yang dipersyaratkan untuk dapat diangkat sebagai guru dalam bidang-bidang khusus sangat diperlukan, tetapi belum dikembangkan di

perguruan tinggi dapat diperoleh melalui uji kelayakan dan kesetaraan. Uji kelayakan dan kesetaraan bagi seseorang yang memiliki keahlian tanpa ijazah dilakukan oleh perguruan tinggi yang diberi wewenang untuk melaksanakannya (PP Nomor 16 tahun 2007 tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru). Kualifikasi Kegiatan Belajar Mengajar Kuantitas dan kualitas guru dalam melangsungkan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) adalah kompetensi guru yang merupakan kualifikasi yang harus dipenuhi guru dalam mengajar. Kualifikasi guru menjadi tiga dimensi yakni kompetensi yang menyangkut: 1) rencana pengajaran (teaching plans and materials), 2) prosedur mengajar (classroom procedurs), dan 3) hubungan antar pribadi (interpersonal skill).

Ketiga dimensi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: a. Rencana Pengajaran Rencana pengajaran tercermin dalam kalender pendidikan, program kerja tahunan, program kerja semester, program kerja bulanan, program kerja mingguan, dan jadwal pelajaran. a) perencanaan dan pengorganisasian bahan pelajaran, 2) pengelolaan kegiatan belajar mengajar, 3) pengelolaan kelas, 4) penggunaan media dan sumber pengajaran, serta 5) penilaian prestasi. Satuan pengajaran sebagai rencana pengajaran merupakan kerangka acuan bagi terlaksananya proses belajar. Kemampuan merencanakan program belajar-mengajar merupakan muara dari segala pengetahuan teori, kemampuan dasar dan pemahaman yang mendalam tentang objek belajar dan situasi pengajaran. Perencanaan program belajar-mengajar merupakan perkiraan/proyeksi guru mengenai kegiatan yang akan dilakukan oleh guru maupun murid. Dalam kegiatan tersebut harus jelas kemana anak didik mau dibawa (tujuan), apa yang harus dipelajari (isi/bahan pelajaran), bagaimana anak didik mempelajarinya (metode dan teknik), dan bagaimana guru mengetahui bahwa anak didik telah mencapai tujuan tersebut (penilaian). Tujuan, isi, metode, teknik, serta penilaian merupakan unsur utama yang harus ada dalam setiap program belajar-mengajar yang merupakan pedoman bagi guru dalam melakukan kegiatan belajar mengajar.

### b. Prosedur Mengajar

Prosedur mengajar berkaitan dengan kegiatan mengajar guru. Kegiatan mengajar diartikan sebagai segenap aktivitas kompleks yang dilakukan guru dalam mengorganisasi atau mengatur lingkungan mengajar dengan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak sehingga terjadi proses belajar. Proses dan

keberhasilan belajar peserta didik turut ditentukan oleh peran yang dibawakan guru selama interaksi kegiatan belajar-mengajar berlangsung. Guru menentukan apakah kegiatan belajar-mengajar berpusat kepada guru dengan mengutamakan metode penemuan, atau sebaliknya. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa keberhasilan peserta didik sebagai salah satu indikator efektivitas mengajar dipengaruhi oleh perilaku mengajar guru dalam mewujudkan peranan itu secara nyata.

Aktivitas mengajar bukan hanya terbatas pada aktivitas penyampaian sejumlah informasi pengetahuan dari bahan yang diajarkan, melainkan juga bagaimana bahan tersebut dapat disampaikan kepada peserta didik secara efektif dalam pengertian tercapainya kegiatan yang mempunyai makna (*meaningful learning*).

Proses mengajar pada hakekatnya interaksi antara guru dan peserta didik. Keterpaduan proses belajar peserta didik dengan proses mengajar guru tidak terjadi begitu saja, tetapi memerlukan pengaturan dan perencanaan yang seksama terutama menentukan komponen-komponen yang harus ada dan terlihat dalam proses pengajaran. Komponen prosedur didaktik merupakan sarana kegiatan pengajaran yang dapat menimbulkan aktivitas peserta didik dalam kegiatan belajar. Komponen ini akan berjalan dengan lancar bila memperhatikan tujuan yang ingin dicapai, hakikat peserta didik sebagai individu yang terlibat dalam kegiatan belajar mengajar, hakekat bahan pelajaran yang akan disampaikan pada peserta didik. Media pengajaran adalah aspek penting untuk membantu guru dalam menyajikan bahan pelajaran sekaligus mempermudah peserta didik dalam menerima pelajaran.

Komponen ketiga adalah komponen peserta didik dan materi pelajaran. Komponen ini harus mendapat perhatian guru karena guru harus mampu mendorong aktualisasi peserta didik dan memberi kesempatan untuk mengungkapkan perasaannya, melakukan perubahan bertingkah laku, serta mengamati perkembangan siswa. Oleh karena itu peserta didik harus diberi kesempatan untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya sesuai dengan kemampuannya. Untuk mengetahui keberhasilan dari sebuah kegiatan belajar mengajar perlu dilakukan penilaian atau evaluasi.

Fungsi dari evaluasi adalah untuk mengetahui:

- a) tercapai tidaknya tujuan pengajaran, dan
- b) keefektifan kegiatan belajar mengajar yang telah dilakukan guru. Dengan demikian, fungsi penilaian dalam kegiatan belajar mengajar memiliki manfaat ganda, yaitu bagi peserta didik dan bagi guru. Bagi guru penilaian merupakan umpan balik sebagai suatu cara bagi perbaikan kegiatan belajar mengajar selanjutnya. Bagi peserta didik, evaluasi berfungsi sebagai alat untuk mengukur prestasi belajar yang dicapainya.

Uraian di atas menggambarkan indikator-indikator yang terkait dengan komponen prosedur mengajar. Indikator-indikator prosedur mengajar terdiri dari:

- a) metode, media, dan latihan yang sesuai dengan tujuan pengajaran,
- b) komunikasi dengan peserta didik, c) mendemonstrasikan metode mengajar,
- d) mendorong dan menggalakan keterlibatan peserta didik dalam pengajaran,
- e) mendemonstrasikan penguasaan mata pelajaran dan relevansinya,
- f) pengorganisasian ruang, waktu, bahan, dan perlengkapan pengajaran, serta mengadakan evaluasi belajar mengajar.

## **D. Rangkuman**

Manfaat sejarah keolahragaan dan PJOK dalam penanaman sikap peserta didik adalah (1) sebagai edukatif atau pelajaran, yakni belajar dari pengalaman yang pernah dilakukan. Pengalaman tidak hanya terbatas pada pengalaman yang dialaminya sendiri, melainkan juga dari generasi sebelumnya; (2) sebagai inspirasi, yakni berbagai kisah sejarah dapat memberikan inspirasi pada pembaca dan pendengarnya; dan (3) sebagai kegunaan rekreatif, kegunaan sejarah sebagai kisah dapat memberi suatu hiburan yang segar.

Olahraga menjadi bagian budaya pranata sosial masyarakat berdasarkan telusuran sejarah, sosiologi dan antropologi diantaranya berperan atau berfungsi sebagai,

- (1) mekanisme peradilan,
- (2) wahana inisiasi dan ritus pubertas,
- (3) wahana untuk memilih jodoh,
- (4) wahana untuk mengungkapkan rasa syukur atas keberhasilan,
- (5) wahana ritual kepercayaan,
- (6) cara menunjukkan prestise,
- (7) wahana pendidikan, dan sebagainya hingga terus berkembang dalam bentuk yang bervariasi hingga kini.

Pendidikan Jasmani mempunyai makna penting pada aspek sosial-budaya, psikologis dan politik. Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan stabilitas sosial-psikologis dan memainkan peran dalam menggairahkan hidup sehari-hari. Pendidikan Jasmani mempunyai fungsi sosialisasi terhadap kesadaran individu tentang moral dan nilai. Pendidikan Jasmani memainkan peran untuk mempersatukan warga masyarakat yang berkelompok-kelompok sehingga menyatu dalam pencapaian tujuan secara bersama-sama, yang pada gilirannya akan memperkokoh persatuan secara menyeluruh. Fungsi integratif dari

Pendidikan Jasmani dapat menjadi perekat bagi warga masyarakat tatanan industri yang semakin individualistis.

Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya.

Kualitas guru merupakan komponen penting bagi pendidikan yang sukses. Peran guru sangat penting dalam pembentukan karakter dan sikap peserta didik, karena peserta didik membutuhkan contoh, selain pengetahuan tentang nilai baik-buruk, benar-salah, dan indah-tidak indah. Dibutuhkan guru yang bermutu karena perannya dalam pengembangan intelektual, emosional, dan spiritual peserta didik. Untuk dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik, guru PJOK harus memiliki kompetensi paripurna, disamping juga dukungan sistem pendidikan guru yang memadai.

Keberhasilan peserta didik sebagai salah satu indikator efektivitas mengajar dipengaruhi oleh perilaku mengajar guru dalam mewujudkan peranan itu secara nyata. Aktivitas mengajar bukan hanya terbatas pada aktivitas penyampaian sejumlah informasi pengetahuan dari bahan yang diajarkan, melainkan juga bagaimana bahan tersebut dapat disampaikan kepada peserta didik secara efektif dalam pengertian tercapainya kegiatan yang mempunyai makna (*meaningful learning*).