

VIII. PENJASORKES

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan berakar pada budaya bangsa untuk membangun kehidupan bangsa masa kini dan masa mendatang. Untuk mempersiapkan kehidupan masa kini dan masa depan peserta didik, Kurikulum 2013 memuat pengembangan pengalaman belajar yang memberikan kesempatan luas bagi peserta didik untuk menguasai kompetensi yang diperlukan bagi kehidupan di masa kini dan masa depan, serta mengembangkan kemampuan mereka sebagai pewaris budaya bangsa dan orang yang peduli terhadap permasalahan masyarakat dan bangsa masa kini.

Pendidikan untuk membangun kehidupan masa kini dan masa depan yang lebih baik dari masa lalu dengan berbagai kemampuan intelektual, kemampuan berkomunikasi, sikap sosial, kepedulian, dan berpartisipasi untuk membangun kehidupan masyarakat dan bangsa yang lebih baik (*experimentalism and socialreconstructivism*). Dengan filosofi ini, Kurikulum 2013 bermaksud untuk mengembangkan potensi peserta didik menjadi kemampuan dalam berpikir reflektif bagi penyelesaian masalah sosial di masyarakat, dan untuk membangun kehidupan masyarakat demokratis yang lebih baik.

Proses pendidikan adalah suatu proses yang memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi dirinya menjadi kemampuan berpikir rasional dan kecemerlangan akademik dengan memberikan makna terhadap apa yang dilihat, didengar, dibaca, dipelajari dari warisan budaya berdasarkan makna yang ditentukan oleh lensa budayanya dan sesuai dengan tingkat kematangan psikologis serta kematangan fisik peserta didik. Selain mengembangkan kemampuan berpikir rasional dan cemerlang dalam akademik, Kurikulum 2013 memposisikan keunggulan budaya tersebut dipelajari untuk menimbulkan rasa bangga, diaplikasikan dan dimanifestasikan dalam kehidupan pribadi, dalam interaksi sosial di

masyarakat sekitarnya, dan dalam kehidupan berbangsa masa kini.

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.

Kurikulum 2013 bertujuan untuk mempersiapkan manusia Indonesia agar memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga negara yang beriman, produktif, kreatif, inovatif, dan afektif serta mampu berkontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban dunia.

Kurikulum 2013 dikembangkan atas teori “pendidikan berdasarkan standar” (*standard-based education*), dan teori kurikulum berbasis kompetensi (*competency-based curriculum*). Pendidikan berdasarkan standar menetapkan adanya standar nasional sebagai kualitas minimal warganegara yang dirinci menjadi standar isi, standar proses, standar kompetensi lulusan, standar pendidik dan tenaga kependidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, standar pembiayaan, dan standar penilaian pendidikan. Kurikulum berbasis kompetensi dirancang untuk memberikan pengalaman belajar seluas-luasnya bagi peserta didik dalam mengembangkan kemampuan untuk bersikap, berpengetahuan, berketerampilan, dan bertindak.

Kurikulum 2013 menganut: (1) pembelajaran yang dilakukan guru (*taught curriculum*) dalam bentuk proses yang dikembangkan berupa kegiatan pembelajaran di sekolah, kelas, dan masyarakat; dan (2) pengalaman belajar langsung peserta didik (*learned-curriculum*) sesuai dengan latar belakang, karakteristik, dan kemampuan awal peserta didik. Pengalaman belajar langsung individual peserta didik menjadi hasil belajar bagi dirinya, sedangkan hasil belajar seluruh peserta didik menjadi hasil kurikulum.

Rasional Pengembangan Kurikulum 2013 dikembangkan berdasarkan faktor-faktor sebagai berikut:

a. Tantangan Internal

Tantangan internal antara lain terkait dengan kondisi pendidikan dikaitkan dengan tuntutan pendidikan yang mengacu kepada 8 (delapan) Standar Nasional Pendidikan yang meliputi standar isi, standar proses, standar kompetensi lulusan, standar pendidik dan tenaga kependidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, standar pembiayaan, dan standar penilaian pendidikan. Tantangan internal lainnya 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.

b. Tantangan Eksternal

Tantangan eksternal antara lain terkait dengan arus globalisasi dan berbagai isu yang terkait dengan masalah lingkungan hidup, kemajuan teknologi dan informasi, kebangkitan industri kreatif dan budaya, dan perkembangan pendidikan di tingkat internasional. Arus globalisasi akan menggeser pola hidup masyarakat dari agraris dan perniagaan tradisional menjadi masyarakat industri dan perdagangan modern seperti dapat terlihat di *World Trade Organization* (WTO), *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) Community, *Asia-Pacific Economic Cooperation* (APEC), dan *ASEAN Free Trade Area* (AFTA). Tantangan eksternal juga terkait dengan pergeseran kekuatan ekonomi dunia, pengaruh dan imbas teknoains serta mutu, investasi, dan transformasi bidang pendidikan. Keikutsertaan Indonesia di dalam studi *International Trends in International Mathematics and Science Study* (TIMSS) dan *Program for International Student Assessment* (PISA) sejak tahun 1999 juga menunjukkan bahwa capaian anak-anak Indonesia tidak mengembirakan dalam beberapa kali laporan yang dikeluarkan TIMSS dan PISA. Hal ini disebabkan antara lain banyaknya materi uji yang ditanyakan di TIMSS dan PISA tidak terdapat dalam kurikulum Indonesia.

c. Penyempurnaan Pola Pikir

Kurikulum 2013 dikembangkan dengan penyempurnaan pola pikir sebagai berikut:

- 1) pola pembelajaran yang berpusat pada guru menjadi pembelajaran berpusat pada peserta didik. Peserta didik harus memiliki pilihan-pilihan terhadap materi yang dipelajari untuk memiliki kompetensi yang sama;
- 2) pola pembelajaran satu arah (interaksi guru-peserta didik) menjadi pembelajaran interaktif (interaktif guru-peserta didik-masyarakat-lingkungan alam, sumber/ media lainnya);
- 3) pola pembelajaran terisolasi menjadi pembelajaran secara jejaring (peserta didik dapat menimba ilmu dari siapa saja dan dari mana saja yang dapat dihubungi serta diperoleh melalui internet);
- 4) pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran aktif-mencari (pembelajaran siswa aktif mencari semakin diperkuat dengan model pembelajaran pendekatan sains);
- 5) pola belajar sendiri menjadi belajar kelompok (berbasis tim);
- 6) pola pembelajaran alat tunggal menjadi pembelajaran berbasis alat multimedia;
- 7) pola pembelajaran berbasis massal menjadi kebutuhan pelanggan (*users*) dengan memperkuat pengembangan potensi khusus yang dimiliki setiap peserta didik;
- 8) pola pembelajaran ilmu pengetahuan tunggal (*monodiscipline*) menjadi pembelajaran ilmu pengetahuan jamak (*multidisciplines*); dan
- 9) pola pembelajaran pasif menjadi pembelajaran kritis.

Pendidikan ditujukan untuk mengembangkan kecerdasan intelektual dan kecemerlangan akademik melalui pendidikan disiplin ilmu. Filosofi ini menentukan bahwa isi kurikulum adalah disiplin ilmu dan pembelajaran adalah pembelajaran disiplin ilmu (*essentialism*). Filosofi ini mewajibkan kurikulum memiliki nama mata pelajaran yang sama dengan nama disiplin ilmu, selalu bertujuan untuk mengembangkan kemampuan intelektual dan kecemerlangan akademik.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan salah satu disiplin ilmu atau mata pelajaran wajib pada kelompok B di dalam

kerangka dasar dan struktur kurikulum SMA/MA, dan SMK/MAK. Alokasi waktu yang disediakan adalah 3 jam setiap minggu. Jumlah alokasi waktu jam pembelajaran setiap kelas merupakan jumlah minimal yang dapat ditambah sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Sebagai mata pelajaran wajib kelompok B pengembangan kontennya dilakukan olah pusat dan dilengkapi dengan konten lokal yang dikembangkan oleh pemerintah daerah. Pola muatan kedaerahan/lokal ke dalam mata pelajaran ini dapat dilakukan dengan cara pengintegrasian konten daerah ke dalam kompetensi inti dan kompetensi dasar yang sudah ada, namun apabila tidak dapat diintegrasikan ke dalam kompetensi dasar yang ada, maka daerah/sekolah dapat merumuskan kompetensi dasar tersendiri merujuk kepada kompetensi inti yang sudah ada.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada penjelasan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 UU dituliskan, bahwa bahan kajian pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Selain tujuan utama tersebut dimungkinkan adanya tujuan pengiring, tetapi porsinya tidak dominan.

Sesuai dengan penjelasan tersebut William H Freeman (2007: 27-28) menyatakan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan yang utuh, tidak lagi menganggap individu sebagai pemilik jiwa dan raga yang terpisah, sehingga diantaranya dianggap dapat saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani merupakan bidang kajian yang luas yang sangat menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai

wahana untuk mengembangkan setiap individu secara menyeluruh, mengembangkan pikiran, tubuh, dan jiwa menjadi satu kesatuan, hingga secara konotatif dapat disampaikan bahwa “suara pikiran adalah suara tubuh.”

Sementara itu, pendidikan jasmani oleh Marilyn M. Buck dan kawan-kawan (2007:15), diterjemahkan sebagai kajian, praktek, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai makhluk hidup. Pendidikan jasmani bukan merupakan bidang kajian yang tertutup. Perubahan yang terjadi di masyarakat, perubahan teknologi, pemeliharaan kesehatan, dan pendidikan secara umum membawa dampak bagi kualitas program pendidikan jasmani.

Pendek kata pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diberikan di sekolah untuk menciptakan “insan pendidikan jasmani (*physical education person*)”. *National Standards for Physical Education* (NASPE) sebagaimana yang dikutip oleh Michel W. Metzler (2005:14) menggambarkan sosok “insan pendidikan jasmani” ini dengan syarat dapat memenuhi standar: 1). Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik, 2). Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik, 3). Berpartisipasi secara regular dalam aktivitas fisik, 4). Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran, 5). Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik, dan 6). Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial. Berangkat dari pandangan yuridis dan akademis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan

terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Mengingat tantangan yang berat bagi seorang guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk menjalankan profesinya dalam Implementasi kurikulum 2013 mulai diterapkan pada tahun ajaran 2013/2014 pada bulan Juli 2013. Untuk memfasilitasi dan membantu guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam melaksanakan peran dan tugas dalam membangun “insan pendidikan jasmani” dalam pelaksanaan kurikulum 2013, perlu disusun pedoman pelaksanaan pembelajaran mata pelajaran ini.

B. Tujuan

Buku ini bertujuan untuk memberikan pedoman pada guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tentang:

1. Esensi perubahan kurikulum 2013.
2. Mengembangkan muatan lokal yang berkaitan dengan pengembangan keterampilan gerak
3. Menyusun perencanaan pembelajaran
4. Pengelolaan kegiatan belajar mengajar
5. Melakukan penilaian.

C. Ruang Lingkup

Pedoman pelaksanaan ini memuat 9 bab yang saling berkaitan, yakni:

Bab I: Latar belakang, tujuan memuat karakteristik mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, konsep dasar pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan pendekatan ilmiah (*scientific approach*) sesuai dengan karakteristik peserta didik dan kekhasan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, desain, ruang lingkup, dan sasaran;

Bab II: karakteristik mata pelajaran, memuat tentang arti penting mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada jenjang persekolahan

Bab III: kurikulum 2013, memuat tentang lingkup kompetensi dan materi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah, perbedaan kurikulum 2013 dengan kurikulum 2006,

pengorganisasian alokasi waktu perminggu, dan pengorganisasian muatan lokal.

BabIV: Desain Pembelajaran memuat tentang Kerangka Pembelajaran, Pendekatan pembelajaran, strategi dan metode pembelajaran, dan membuat rancangan pembelajaran.

BabV: model-model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, pemilihan model, dan kaitan materi dengan model.

Bab VI: penilaian pembelajaran memuat tentang, strategi penilaian, bentuk penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan, pelaporan hasil penilaian;

Bab VII:Media dan Sumber belajar.

Bab VIII:Kultur Sekolah.

Bab IX : Penutup.

D. Sasaran

Sasaran dari penulisan buku pedoman ini adalah:

1. Guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada setiap satuan pendidikan SMA/MA dan SMK/MAK
2. Kepala Sekolah
3. Pengawas Sekolah dan Mata Pelajaran
4. Dinas Pendidikan/ Instansi terkait lainnya

BAB II

KERAKTERISTIK MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

A. Rasional

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bukanlah sebuah batang tubuh pengetahuan atau teori, tetapi merupakan wahana layanan jasa

dalam konteks agogik (pedagogi dan andragogi). Dari aspek biologis-fisiologis, begitu sempurna seluruh sistem yang diberkahi oleh Allah SWT yang berbasis pada sistem homeostasis (sistem keseimbangan berkelanjutan) dengan dukungan sistem saraf para simpatetik dan saraf simpatetik serta jumlah sel saraf yang canggih (sekitar 10 milyar neuron), sistem daur ulang peredaran darah yang luar biasa kecermatannya (siklusnya 1.440 kali selama sehari), dan kelengkapan sistem lainnya, seperti penapasan dengan kapasitas raksasa (pengisian dan pengosongan sebanyak 150.000 perhari) yang dilaksanakan oleh organ yang dikemas dalam ukuran mini (sekitar 300 juta alveoli atau kantong hawa “dilipat”rapi sebagai paru dengan berat total hanya 1,1 kg). Namun yang menarik, anugrah itu sia-sia bila tidak dibina, karena terdapat hukum paradoks dalam fungsi faal tubuh: semakin tidak digunakan atau digerakkan, semakin mengalami degradasi fungsinya. Karena itu aktivitas jasmani merupakan keharusan bagi kelangsungan fungsi organ tubuh, yang berarti pendidikan jasmani merupakan satu bagian dari rangsangan fisik yang diberikan secara terpilih dan sistematis.

Melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan akan tercapai makna pendidikan dari aspek sosiologis dan psikologis. Hasil riset tentang perkembangan anak yang dilaksanakan oleh Piaget sangat membantu untuk memperoleh kejelasan tentang hakikat dan dampak dari bermain bagi anak-anak, yang ternyata sangat diperlukan untuk perkembangan kognitifnya. Kini kian banyak penelitian yang mengungkapkan efek dari stimulus lingkungan terhadap kuatnya “pesambungan” sinaps atau simpul-simpul saraf. Sejak lama, para ahli di Uni Sovyet, seperti fisiolog Michelufer meneliti persoalan tersebut dan sampai pada kesimpulan bahwa manifestasi akhir dari semua sistem saraf tingkat tinggi adalah gerak otot. Dengan kata lain, materi dasar dari inteligensia adalah sistem saraf, dan bagian yang paling maju adalah otak, yang begitu erat kaitannya dengan gerakan otot, termasuk otot halus dan *myocardium*.

Dari sisi keniscayaan sosial, betapa penting aktivitas jasmani dan/atau permainan bagi anak untuk menumbuhkan keterampilan sosial yang menjadi dasar bagi sifat-sifat yang melekat dalam wataknya. Selain itu, *self-concept* yang menjadi landasan kepribadian anak, berkembang melalui aktivitas jasmani, dan justru pendidikan jasmani, olahraga dan

kesehatan yang terbimbing dengan baik merupakan rangsangan yang positif bagi pembentukan konsep diri yang positif.

Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas fisik adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang berkembang secara alami berkembang searah dengan kemajuan zaman. Melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan membantu peserta didik mengembangkan pemahaman tentang apa yang mereka perlukan untuk membuat komitmen seumur hidup tentang arti penting hidup sehat, aktif dan mengembangkan kapasitas untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan produktif. Sehingga berdampak pada meningkatkan produktivitas dan kesiapan untuk belajar, meningkatkan semangat, mengurangi ketidakhadiran, mengurangi biaya perawatan kesehatan, penurunan kelakuan anti-sosial seperti *bullying* dan kekerasan, mempromosikan hubungan yang aman dan sehat, dan meningkatkan kepuasan pribadi.

Penelitian telah menunjukkan keterkaitan tersebut antara peningkatan tingkat aktivitas fisik dan prestasi akademik yang lebih baik, lebih baik konsentrasi, lebih baik perilaku kelas dan lebih terfokus belajar. Manfaat lain termasuk perbaikan dalam kesejahteraan psikologis, kemampuan fisik, konsep-diri, dan kemampuan untuk mengatasi stres.

Harapannya kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan ini juga memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kesejahteraan emosional. Di bidang kesehatan peserta didik akan belajar keterampilan yang dibutuhkan untuk sukses dalam hidup aktif dan warga yang bertanggung jawab secara sosial.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar

melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Sehingga membantu peserta didik mengembangkan pemahaman tentang apa yang mereka perlukan untuk membuat komitmen seumur hidup sehat, aktif dan mengembangkan kapasitas untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan produktif.

Di sisi lain kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mempromosikan nilai-nilai pendidikan yang penting dan tujuan yang mendukung pengembangan karakter. Ini termasuk berusaha untuk mencapai salah satu pribadi terbaik, keadilan dan *fair play*, menghormati keragaman, kepekaan dan rasa hormat terhadap kebutuhan individu maupun kebutuhan kelompok, dan kesehatan yang baik serta kesejahteraan.

Kerangka teoritis pengembangan kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk satuan pendidikan SMA/MA, dan SMK/MAK diawali dengan kajian karakteristik peserta didik, karena kurikulum ini pada dasarnya diperuntukkan bagi mereka. Adapun karakteristik perkembangan anak usia SMA/MA dan SMK/MAK adalah sebagai berikut:

Pada kelompok berusia antara usia 16 s.d 17 tahun, perbedaan karakteristik pertumbuhan antara perempuan dan laki-laki secara spesifik berbeda. Kecepatan pertumbuhan anak laki-laki relatif lebih cepat daripada anak perempuan. Pertumbuhan yang makin sempurna menyebabkan makin sempurnanya perkembangan fungsi kapasitas fisik mereka. Perkembangan kapasitas kekuatan, daya tahan otot-jantung, kecepatan dan koordinasi makin sempurna.

Proses pembelajaran pada kelompok usia ini, diorientasikan pada berbagai pengembangan fisik-motorik yang dihubungkan dengan pengembangan kemampuan anak untuk memasuki kompetisi dalam berbagai perkembangan situasi masyarakat. Pertandingan dan perlombaan dalam beberapa permainan, secara makro harus

dihubungkan dengan perkembangan dan pergeseran nilai-nilai masyarakat sekitarnya. Proses pembelajaran dengan pendekatan kompetisi antar individu dan kelompok sebaiknya merupakan pendekatan yang dominan dalam program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Pada anak usia antara 18 tahun, anak telah memasuki tahap kematangan perkembangan gerak spesialistik. Berbagai keterampilan gerak tidak hanya diorientasikan pada berbagai situasi, arah dan tujuan pada berbagai kondisi keterampilan, melainkan telah pula dihubungkan dengan eksistensi dan pengembangan individu dalam komunitas yang lebih luas.

Proses pembelajaran hendaknya menjadi bagian dari upaya mengantarkan anak memasuki masa dewasanya. Mereka memiliki kesempurnaan bentuk tubuh, keterampilan tinggi, kemampuan mental yang kuat dan dapat memasuki lingkungan sosialnya dengan baik. Sehubungan dengan hal tersebut, proses pembelajaran perlu diorientasikan pada berbagai upaya pengembangan kemampuan-kemampuan tersebut di atas.

B. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan kesadaran tentang arti penting aktivitas fisik untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta gaya hidup aktif sepanjang hayat.
2. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar serta pola hidup sehat.
3. Mengembangkan keterampilan gerak dasar, motorik, keterampilan, konsep/ pengetahuan, prinsip, strategi dan taktik permainan dan olahraga serta konsep gerakan.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai percaya diri, sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam

melakukan aktivitas fisik.

5. Meletakkan dasar kompetitif diri (self competitive) yang sportif, percaya diri, disiplin, dan jujur.
6. Menciptakan iklim sekolah yang lebih positif
7. Mengembangkan muatan lokal yang berkembang di masyarakat
8. Menciptakan suasana yang rekreatif, berisi tantangan, ekspresi diri
9. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk aktif dan sehat sepanjang hayat, dan meningkatkan kebugaran pribadi.

C. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan jenjang SMA/MA adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas Permainan dan Olahraga termasuk tradisional, misalnya; sepakbola, bola voli, bola basket, kasti, bulutangkis, tenis meja, softball jalan cepat, larijarak pendek, lompat jauh, tolak peluru, pencak silat, sepak takraw, bola tangan, dan olahraga tradisional lainnya. Kegiatan ini bertujuan untuk memupuk kecenderungan alami anak untuk bermain melalui kegiatan bermain informal dan meningkatkan pengembangan keterampilan dasar, kesempatan untuk interaksi sosial. Menerapkannya dalam kegiatan informal dalam kompetisi dengan orang. Juga untuk mengembangkan keterampilan dan memahami dari konsep-konsep kerja sama tim, serangan, pertahanan dan penggunaan ruang dalam bentuk eksperimen/eksplorasi untuk mengembangkan keterampilan dan pemahaman.
2. Aktivitas Kebugaran, meliputi pengembangan komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari latihan; kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan (aerobik dan anaerobik), dan tes kebugaran jasmani.
3. Aktivitas Senam dan Gerak Ritmik, meliputi senam lantai, senam alat, senam ritmik/irama, apresiasi terhadap kualitas estetika dan artistik dari gerakan, tarian kreatif dan rakyat.
4. Aktivitas Air, memuat kompetensi dan kepercayaan diri saat peserta didik berada di dekat, di bawah dan di atas air. Memberikan kesempatan

unik untuk pengajaran gaya-gaya renang (dada, bebas, punggung, dan kupu-kupu) dan juga penyediaan peluang untuk kesenangan bermain di air dan aspek lain dari olahraga air termasuk mengapung, loncat indah dan pertolongan dalam olahraga air.

5. Kesehatan, meliputi, P3K pola hidup sehat, seks bebas dan narkoba, gizi dan makanan sehat, manfaat aktifitas fisik, denyut jantung, pencegahan penyakit, pengurangan biaya perawatan pribadi dan kesehatan lingkungan.

BAB III

KURIKULUM 2013

Standar Kompetensi Lulusan adalah kriteria mengenai kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Standar Kompetensi Lulusan digunakan sebagai acuan utama pengembangan standar isi, standar proses, standar penilaian pendidikan, standar pendidik dan tenaga kependidikan, standar sarana dan prasarana, standar pengelolaan, dan standar pembiayaan. Standar Kompetensi Lulusan terdiri atas kriteria kualifikasi kemampuan peserta didik yang diharapkan dapat dicapai setelah menyelesaikan masa belajarnya di satuan pendidikan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah

Kompetensi Inti adalah tingkat kemampuan untuk mencapai Standar Kompetensi Lulusan yang harus dimiliki seorang peserta didik pada setiap tingkat kelas atau program. Kompetensi inti kelas menjadi unsur pengorganisasi (*organizing elements*) kompetensi dasar, dimana semua kompetensi dasar dan proses pembelajaran dikembangkan untuk mencapai kompetensi yang dinyatakan dalam kompetensi inti.

Kompetensi dasar dirumuskan untuk mencapai kompetensi inti. Rumusan kompetensi dasar dikembangkan dengan memperhatikan karakteristik peserta didik, kemampuan awal, serta ciri dari suatu mata pelajaran. Kompetensi dasar dibagi menjadi empat kelompok sesuai dengan pengelompokan kompetensi inti sebagai berikut:

1. kelompok1: kelompok kompetensi dasar sikap spiritual dalam rangka menjabarkan KI-1;
2. kelompok2: kelompok kompetensi dasar sikap social dalam rangka menjabarkan KI-2;
3. kelompok3: kelompok kompetensi dasar pengetahuan dalam rangka menjabarkan KI-3; dan
4. kelompok 4: kelompok kompetensi dasar keterampilan dalam rangka menjabarkan KI-4

Lingkup kompetensi dan materi mata pelajaran penjasorkes di SMA/MA/SMALB/Paket C dan SMK/MAK/Paket C Kejuruan

Tingkat	Tingkat	Kompetensi	Ruang Lingkup Materi
---------	---------	------------	----------------------

Kompetensi	Kelas		
5	X-XI	<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis dan memperbaiki kesalahan variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah satu permainan dan olahraga • Menganalisis variasi, kombinasi dan memperbaiki kesalahan keterampilan olahraga beladiri • Menganalisis konsep dan mempraktikkan latihan, pengukuran komponen kebugaran jasmani • Menganalisis dan mempraktikkan rangkaian keterampilan senam lantai • Menganalisis dan mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan rangkaian gerak ritmik • Menganalisis dan memperbaiki kesalahan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda 	<p>Aktivitas fisik olahraga permainan dan atletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola besar, sepak bola, bola voli, bola basket, • Permainan bola kecil, dan atletik: softball, bulutangkis, tenis meja, • Aktivitas fisik gerakan jalancepat, lari, lompat, dan lempar atau permainan tradisional sejenis • Menguasai aktivitas fisik beladiri: pencak silat, karate, taekwondo atau beladiri tradisional sejenis • Menguasai rangkaian Aktivitas fisik melalui: latihan pengembangan kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, dan koordinasi • Menguasai aktivitas fisik rangkaian : senam lantai dan senam alat • Menguasai rangkaian gerakan aktivitas fisik ritmik: senam aerobik dan SKJ secara harmonis • Menguasai gerakan

		<p>dan penyelamatan aktivitas di air</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki perilaku hidup sehat dalam memilih makanan dan minuman dan menghindari diri dari tindakan merugikan diri sendiri • Mengamalkan perilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, toleransi, bekerjasama, disiplin, dan menerima kekalahan dengan sikap positif dan mengekspresikan kemenangan dengan wajar 	<p>aktivitas fisik di air: renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu dan penyelamatan dalam aktivitas air</p> <p>Kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makanan dan minuman sehat pencegahan dan penanggulangan penyakit, bahaya penggunaan NARKOBA dan psikotropika serta upaya pencegahan dan penanggulangannya, dampak seks bebas, cara mencegah HIV dan AIDS serta cara penanggulangannya
6	XII	<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis dan memperbaiki kesalahan variasi dan kombinasi keterampilan gerak salah permainan dan olahraga dengan koordinasi yang lebih 	<p>Menguasai gerakan aktivitas fisik melalui permainan, atletik dan olahraga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola besar, sepak bola, bola voli, bola basket • permainan bola kecil, softball, bulutangkis, tenis meja,

		<p>baik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis variasi, kombinasi dan memperbaiki kesalahan keterampilan olahraga beladiri dengan koordinasi yang lebih baik • Menganalisis konsep dan mempraktikkan latihan, pengukuran komponen kebugaran jasmani • Menganalisis dan mempraktikkan rangkaian keterampilan senam lantai untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik • Menganalisis variasi, kombinasi dan mempraktikkan keterampilan rangkaian aktivitas gerak ritmik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik • Menganalisis dan memperbaiki kesalahan keterampilan tiga gaya renang yang berbeda dan penyelamatan 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivitas fisik gerakan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar atau permainan tradisional sejenis dengan baik dan benar • Menguasai gerakan aktivitas fisik beladiri: pencak silat, karate, taekwondo atau permainan tradisional sejenis • Menguasai rangkaian gerakan aktivitas fisik: latihan pengembangan kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, dan koordinasi • Menguasai rangkaian gerakan aktivitas fisik : senam lantai dan senam alat dengan baik dan benar • Menguasai rangkaian gerakan aktivitas fisik ritmik: senam aerobik dan SKJ baik dan benar • Menguasai gerakan aktivitas fisik di air: renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan penyelamatan dalam aktivitas air
--	--	---	--

		<p>dalam aktivitas air dengan koordinasi yang lebih baik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membiasakan pola hidup sehat secara konsisten • Menghayati dan mengamalkan perilaku sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, toleransi, bekerja sama, disiplin, dan menerima kekalahan dengan sikap positif dan mengekspresikan kemenangan dengan wajar 	<p>Kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • STDS (<i>Sexually Transmitted Disease</i>), AIDS, Penyakit Menula Seksual (PMS) • Peraturan perundangan berkaitan NARKOBA dan psikotropika
--	--	---	--

D. Pengorganisasian Alokasi Waktu

Pengorganisasian Alokasi Waktu untuk SMA/MA dan SMK/MAK

Berdasarkan struktur kurikulum SMA/MA seperti yang tertuang di dalam Permendikbud No. 69 Tahun 2013 tentang kurikulum SMA/MA dan Permendikbud No. 70 Tahun 2013 tentang kurikulum SMK/MAK, alokasi waktu mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah 3 jam pelajaran per minggu, satu jam pelajaran adalah 45 menit.

Pola penerapan dalam satu minggu dapat menggunakan beberapa cara, yaitu;

- Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 2 kali pertemuan dalam satu minggu, pertemuan pertama 1 jam pelajaran dan pertemuan kedua 2 jam pelajaran, misalnya pada hari Selasa dan Kamis.

- b. Melakukan kegiatan belajar mengajar dalam 1 kali pertemuan, setiap pertemuan alokasi waktunya adalah 135 menit. Sekolah dapat memilih cara yang lebih sesuai, akan tetapi lebih disarankan pada 1 kali pertemuan saja.

E. Pengintegrasian Muatan Lokal

Di dalam struktur kurikulum pendidikan dasar dan menengah kurikulum 2013, mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran wajib kelompok B, ini berarti bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang dapat disisipi dengan konten muatan lokal.

Mengacu pada pernyataan tersebut bahwa bahan kajian muatan lokal dapat dipadukan/diintegrasikan ke mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Adapun jenis muatan lokal yang dapat diintegrasikan ke dalam mata pelajaran ini adalah berbagai jenis muatan lokal yang berkaitan dengan aktivitas gerak, seperti permainan; gobak sodor, sepak takraw, engrang, bentengan dan olahraga atau permainan daerah lainnya.

Pola pengintegrasian muatan lokal ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat dilakukan dengan cara yaitu:

1. Melakukan analisis bahan kajian muatan lokal yang terdapat di daerah setempat yang berkaitan dengan aktivitas gerak. Setelah ditemukan bahan kajiannya kemudian disinkronkan dengan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar pada setiap kelas dari kelas I sampai dengan kelas XII.
2. Bila bahan kajian muatan lokal yang berkaitan dengan aktivitas gerak tidak dapat dikaitkan dengan kompetensi dasar yang sudah ada, maka daerah merumuskan kompetensi dasar yang baru merujuk kepada kompetensi inti pada kelas yang relevan, selanjutnya menyusun/menyesuaikan dengan silabus yang ada.
3. Guru wajib menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
4. Pemerintah daerah wajib menyusun bahan ajar, buku pedoman guru dan buku pedoman siswa.

BAB IV

DESAIN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

A. Kerangka pembelajaran

Dimensi kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di klasifikasi dalam 4 jenis, yaitu :

1. kompetensi dasar pengembangan sikap religius
2. kompetensi dasar pengembangan sikap sosial
3. kompetensi dasar pengetahuan
4. kompetensi dasar keterampilan/psikomotor

Kerangka pembelajaran merupakan rangkaian aktivitas yang dirancang oleh guru untuk mencapai keempat jenis kompetensi dasar tersebut. Kompetensi dasar dimensi pengetahuan dan keterampilan merupakan kompetensi yang dibelajarkan kepada peserta didik, sementara kompetensi dasar sikap religius dan sikap sosial merupakan kompetensi yang dikembangkan selama proses pembelajaran (*in direct teaching*) kompetensi dasar pengetahuan dan keterampilan, misalnya; kompetensi dasar 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar dari kompetensi inti pengetahuan dan kompetensi dasar 4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental dari kompetensi inti keterampilan. Materi pokok untuk kompetensi ini, misalnya permainan sepakbola, maka sikap religius dan sikap sosialnya adalah sikap yang relevan dengan permainan sepakbola, seperti sikap sportivitas, kerjasama, disiplin, toleransi, dan sikap-sikap lainnya.

B. Pendekatan Pembelajaran

Kurikulum 2013 menekankan penerapan pendekatan ilmiah atau *saintifik approach* pada proses pembelajaran. Pendekatan ilmiah (*saintifik approach*) meliputi aktivitas; mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar/mengasosiasi, mengomunikasikan yang dilakukan oleh peserta didik untuk sampai kepada kompetensi dasar yang diharapkan.

Proses pembelajaran harus mengembangkan tiga ranah, yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Dalam proses pembelajaran berbasis

pendekatan ilmiah, ranah sikap memuat tentang transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang ‘mengapa’. ranah keterampilan memuat tentang transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang ‘bagaimana’. ranah pengetahuan memuat tentang transformasi substansi atau materi ajar agar peserta didik tahu tentang ‘apa’.

Hasil akhirnya adalah peningkatan dan keseimbangan antara kemampuan untuk menjadi manusia yang baik (*soft skills*) dan manusia yang memiliki kecakapan dan pengetahuan untuk hidup secara layak (*hard skills*) dari peserta didik yang meliputi aspek kompetensi sikap, keterampilan, dan pengetahuan.

Penerapan pendekatan saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat disajikan seperti berikut ini:

1. Mengamati

Mengamati adalah proses mengenal objek melalui penggunaan indra yang dimiliki, misalnya dengan melihat/menonton, mendengarkan, dan membaca. Sehingga peserta didik akan memperoleh konsep awal dan menemukan permasalahan-permasalahan dalam materi yang akan dipelajari. Proses ini akan berdampak pada peserta didik memahami obyek secara nyata, senang, tertantang, dan memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran selanjutnya. Contoh kegiatan mengamati dalam pembelajaran materi pokok sepakbola:

- Membaca informasi variasi dan kombinasi teknik permainan sepakbola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, dan membuat kesimpulannya. Proses pengamatan ini dapat dilakukan sebelum atau sesudah pembelajaran.
- Mengamati pertandingan sepakbola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar (mengumpan, mengontrol, menggiring, dan menembak bola ke gawang) dan membuat catatan hasil pengamatan, atau
- Mengamati peragaan gerak yang didemonstrasikan oleh guru atau teman dan membuat catatan tentang kekuatan dan kelemahan variasi dan kombinasi (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi,

dan menembak bola ke gawang) yang dilakukan oleh temannya selama bermain

2. Menanya

Pada proses ini guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk saling bertanya untuk mengungkapkan berbagai masalah yang ditemukan pada saat proses pengamatan dengan berbagai bentuk pertanyaan baik yang berkaitan dengan sikap, pengetahuan, dan keterampilan sesuai dengan kompetensi yang akan diraihinya. Contoh kegiatan menanya dalam permainan sepakbola:

- a. Pertanyaan yang berhubungan dengan afektif: bagaimana jalannya permainan sepakbola bila tidak didukung oleh kerjasama tim?, bagaimana perasaanmu bila tim lawan terlalu keras dalam bermain?
- b. Pertanyaan yang berhubungan dengan keterampilan: Bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan kaki dirubah (bawah, tengah dan atas bola)?” Apakah jarak titik tumpu berpengaruh terhadap kekuatan menendang bola? Varisi gerak menendang jenis apa yang akan digunakan bila jarak dengan teman jauh?
- c. Pertanyaan yang berhubungan dengan kognitif: Apa manfaat permainan sepakbola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepakbola?.

3. Mengumpulkan informasi

Kegiatan mengumpulkan informasi ini merupakan bagian dari kegiatan eksplorasi yaitu untuk mencari jawaban terhadap pertanyaan terkait dengan pengembangan kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Contoh kegiatan eksperimen dalam permainan sepakbola:

- Menerapkan permainan sepakbola tanpa kerjasama tim dan membuat kesimpulannya.
- Menendang dengan merubah titik perkenaan kaki dengan bola secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan sambil bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, dan kerjasama.
- Mendiskusikan berbagai macam variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan sepakbola seperti (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, lemperan ke dalam, dan menembak bola ke

gawang) dan manfaat permainan sepakbola terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh.

4. Menalar/Mengasosiasi

Menalar adalah proses berfikir yang logis dan sistematis atas fakta empiris yang dapat diobservasi untuk memperoleh simpulan berupa pengetahuan. Istilah menalar dalam pembelajaran merujuk pada kemampuan mengelompokkan beragam ide dan beragam peristiwa untuk kemudian dijadikan sebagai dasar pembuatan keputusan. Contoh kegiatan menalar dalam permainan sepakbola:

- a. Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan kaki dikaitkan dengan arah gerak bola sehingga mampu memilih alternatif terbaik.
- b. Mencari hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak dicapai sehingga mampu memilih alternatif terbaik.
- c. Mencari hubungan antara permainan sepakbola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh

5. Mengomunikasikan

Mengomunikasikan adalah proses penyajian berbagai sikap, pengetahuan, dan keterampilan dalam bentuk penyampaian informasi, peragaan keterampilan, dan sikap dalam pembelajaran atau kehidupan. Contoh kegiatan mengomunikasikan dalam permainan sepakbola, contoh: menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak yang telah dipelajari (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, lemperan ke dalam, dan menembak bola ke gawang) ke dalam permainan sepakbola dengan peraturan yang dimodifikasi dengan menunjukkan sikap sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

C. Strategi dan Metode Pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan

Strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan (rangkaian kegiatan), termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumberdaya/kekuatan dalam pembelajaran. Strategi pembelajaran adalah abstraksi serangkaian kegiatan meliputi penggunaan metode serta pemanfaatan sumber daya pendukung pembelajaran (Wina Sanjaya, 2006).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa pada prinsipnya strategi pembelajaran adalah pendayagunaan sumber daya, meliputi sumber daya guru, siswa, kelas, sekolah dan lingkungan masyarakat sekitar dalam pembelajaran melalui penggunaan berbagai metode.

Metode pembelajaran merupakan cara penyampaian materi pembelajaran untuk meraih kompetensi yang ditetapkan. Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh guru dalam melaksanakan pembelajaran adalah: kebutuhan siswa, kemampuan guru, besarnya kelas, alat dan fasilitas yang tersedia, media yang ada, tujuan yang ingin dicapai, materi yang dipelajari dan lingkungannya. Beberapa metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan:

1. Metode Ceramah (*Preaching Method*)

Metode ceramah yaitu sebuah metode mengajar dengan menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada sejumlah peserta didik yang pada umumnya mengikuti secara pasif. Metode ceramah dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan biasanya digunakan untuk menyampaikan tujuan pembelajaran, manfaat materi pembelajaran, skenario pembelajaran, dan apersepsi, serta klarifikasi.

2. Metode diskusi (*Discussion method*)

Metode diskusi adalah metode mengajar yang sangat erat hubungannya dengan usaha pemecahan masalah (*problem solving*). Jenis dari metode ini antara lain diskusi kelompok (*group discussion*) dan resitasi bersama (*socialized recitation*). Metode diskusi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan biasanya digunakan untuk penemuan, pendalaman, dan perluasan konsep, keterampilan, dan sikap. Contoh penerapannya misalnya: setelah peserta didik melakukan permainan sepakbola, selanjutnya mereka mendiskusikan cara-cara meningkatkan keterampilannya agar dapat lebih baik.

3. Metode demonstrasi (*Demonstration method*)

Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan suatu keterampilan gerak terlebih dahulu sebelum anak melakukannya. Peragaan ini dapat dilakukan oleh peserta didik, guru, atau tayangan video dan gambar. Sebagai contoh: guru

mendemonstrasikan gerakan menendang bola sebelum peserta didik mempratikkannya.

4. Metode resitasi (*Recitation method*)

Metode resitasi adalah suatu metode mengajar dimana peserta didik diharuskan membuat resume dengan kalimat sendiri, misalnya setelah selesai mengamati permainan sepakbola, baik melalui media atau melihat langsung mereka langsung membuat resume.

5. Metode latihan keterampilan (*Drill method*)

Metode latihan keterampilan adalah suatu cara memperoleh keterampilan dengan cara melakukan pengulangan atau mengulang-ulang (*drill*) keterampilan yang dipelajarinya. Contoh latihan keterampilan pola langkah (*footwork*) dalam permainan bulutangkis.

6. Metode mengajar sesama teman (*Peer teaching method*)

Metode mengajar sesama teman adalah suatu metode mengajar yang dibantu oleh temannya sendiri. Contoh dari penerapan materi ini adalah pembelajaran *pasing* bawah dalam permainan bolavoli secara berpasangan, satu sebagai pengamat dan lainnya sebagai pelaku untuk kemudian saling memberi dan menerima saran.

7. Metode pemecahan masalah (*Problem solving method*)

Metode ini adalah suatu metode mengajar yang mana peserta didiknya diberi soal-soal, lalu diminta untuk memecahkannya. Penerapan dari metode ini adalah dengan memberikan permasalahan kepada peserta didik untuk dipecahkan secara perorangan maupun kelompok. Contoh persoalan adalah peserta didik diminta menentukan pilihan penggunaan pergelangan tangan atau persendian siku ketika melakukan pukulan *forehand* pada permainan bulutangkis.

Metode pembelajaran yang dipilih pada prinsipnya tidak dapat berdiri sendiri, dan dianggap paling efektif. Pemilihan strategi/metode pembelajaran disesuaikan dengan karakter peserta didik, materi ajar, dan kompetensi yang akan dicapai.

D. Rancangan Pembelajaran

Perencanaan pembelajaran dirancang dalam bentuk Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengacu pada Standar Isi. Silabus pembelajaran telah dikembangkan oleh Kemdikbud, sedangkan RPP dikembangkan oleh guru yang bersangkutan sesuai dengan karakter peserta didik, dan sekolahnya. Perencanaan pembelajaran meliputi: penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran dan penyiapan media dan sumber belajar, perangkat penilaian pembelajaran, dan skenario pembelajaran.

1. Silabus

Silabus merupakan acuan penyusunan kerangka pembelajaran untuk setiap bahan kajian mata pelajaran. Silabus mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk mengawal implementasi kurikulum 2013 telah disiapkan oleh Kementrian Pendidikan Nasional.

2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih. RPP dikembangkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik dalam upaya mencapai kompetensi dasar.

Setiap pendidik (guru) pada satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP secara lengkap dan sistematis agar pembelajaran berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, efisien, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik, serta psikologis peserta didik. Komponen RPP terdiri dari:

- a. Identitas Sekolah, Mata Pelajaran, dan Kelas/sSemester;
- b. Kompetensi Inti,
- c. Kompetensi Dasar (sikap spritual, sikap sosial, pengetahuan, dan keterampilan) dan indikator pencapaian kompetensi;
- d. Materi Pokok;
- e. Alokasi Waktu;
- f. Tujuan Pembelajaran;
- g. Materi Pembelajaran;
- h. Metode Pembelajaran;

- i. Media, alat dan Sumber belajar;
- j. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran, memuat kegiatan pendahuluan, inti (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan), dan penutup; dan
- k. Penilaian (sikap, pengetahuan, dan keterampilan).

Langkah-Langkah Pengembangan RPP

- a. Mengkaji silabus, untuk menyusun RPP guru harus merujuk pada silabus yang sudah ditetapkan secara nasional dan memperkaya dengan materi yang terdapat di buku guru.
- b. Mengembangkan indikator pencapaian kompetensi
- c. Merumuskan kriteria ketuntasan minimal yaitu dengan mempertimbangkan karakteristik kompetensi dasar yang akan dicapai (*kompleksitas*), daya dukung, dan karakteristik peserta didik (*intake*). Dan angka yang digunakan untuk merumuskan KKM adalah merujuk pada penilaian rapor, seperti tabel berikut ini:

Konversi Kompetensi Pengetahuan, Keterampilan, dan Sikap

Predikat	Nilai Kompetensi			Nilai Rentang
	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	
A	4	4	SB	97 – 100
A-	3.66	3.66		90 - 96
B+	3.33	3.33	B	82 - 89
B	3	3		74 - 81
B-	2.66	2.66		66 - 73
C+	2.33	2.33	C	58 - 65
C	2	2		49 - 57
C-	1.66	1.66		41 - 48
D+	1.33	1.33	K	33 - 40
D	1	1		1 - 32

Keterangan: Batas minimal KKM untuk pengetahuan dan keterampilan adalah 2,66 atau angka rentang 66 - 73

- d. Menyusun RPP sesuai dengan Permendikbud yang relevan

BAB V

MODEL PEMBELAJARAN

A. Model-model Pembelajaran

1. *Inquiry learning*.

Beberapa pernyataan yang mendasari penggunaan model *inquiry* dalam perspektif CTL adalah sebagai berikut:

- a. Mengajar sesungguhnya adalah mengajarkan siswa bagaimana belajar efektif dan efisien: *capacity of learning effectively and efficiency*
- b. Kegiatan meneliti merupakan bagian integral dalam kehidupan nyata di lingkungan profesional maupun akademik
- c. Siswa mempelajari pengetahuan dengan cara yang sama seperti bagaimana pengetahuan itu sendiri diperoleh/berkembang.
- d. strategi *Inquiry* merujuk pada proses dan keterampilan yang digunakan oleh para *scientis* dalam melakukan penelitian .
- e. Strategi *inquiry* melibatkan pemahaman mengenai “bagaimana dan mengapa pengetahuan berubah dalam merespon bukti-bukti, analisis logis, dan berbagai penjelasan yang diperdebatkan dalam komunitasnya (NRC 2000, p. 21).

Tahapan model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan model ini adalah :

a. Pendahuluan

- 1) Siswa mempersiapkan peralatan yang akan dipakai dalam pembelajaran
- 2) Guru menunjuk siswa untuk membariskan dan memimpin doa sebelum dimulai pembelajaran

b. Inti

- 1) Siswa melakukan gerakan senam irama sesuai dengan instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai
- 2) Guru membuka dan menjelaskan pembelajaran senam irama bagi kesehatan dan kebugaran jasmani
- 3) Siswa melakukan gerakan senam irama sesuai dengan penjelasan guru secara individu maupun kelompok, dan menyampaikan arti penting kerjasama dalam gerak senam berirama.

- 4) Seluruh gerakan senam irama siswa diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan
- 5) Siswa secara individu dan atau kelompok melakukan gerakan senam irama dengan menunjukkan sikap kerjasama sesuai dengan koreksi oleh guru
- 6) Guru mengamati seluruh aktifitas siswa dalam melakukan gerakan senam irama secara seksama

c. Penutup

- 1) Guru menyampaikan tingkat pencapaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang diperoleh oleh peserta didik, menyampaikan peserta didik yang mendapatkan hasil yang terbaik, dan memberikan motivasi pada yang belum.
- 2) Siswa merapihkan dan mengembalikan peralatan yang telah digunakan
- 3) Secara klasikal berdoa

2. *Problem-based learning (PBL).*

Beberapa pernyataan yang mendasari penggunaan model *PBL* dalam perspektif CTL adalah sebagai berikut:

- a. Masalah merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan dan setiap orang harus mampu mengatasinya
- b. Siswa diberi masalah baik yang bersifat nyata maupun buatan guru sendiri
- c. Masalah tersebut harus dipecahkan dengan melibatkan berpikir kritis
- d. Pemikiran kritis, idealnya diambil dari berbagai disiplin ilmu
- e. Masalah yang diberikan pada siswa hendaknya sesuai dengan karakteristik siswanya untuk meningkatkan minat dan partisipasi belajarnya

Tahapan model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan model ini adalah :

a. Pendahuluan

- 1) Siswa mempersiapkan peralatan yang akan dipakai dalam pembelajaran

- 2) Guru menunjuk siswa untuk membariskan dan memimpin doa sebelum dimulai pembelajaran
- 3) Siswa diminta untuk mempersiapkan pertanyaan gerakan-gerakan yang tidak mampu

b. Inti

- 1) Siswa melakukan gerakan senam irama yang tidak mampu dilakukan pada saat gerakan
- 2) Guru mengamati seluruh gerakan senam irama siswa secara individu maupun kelompok
- 3) Seluruh gerakan senam irama siswa diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan
- 4) Siswa secara individu dan atau kelompok melakukan gerakan senam irama sesuai dengan koreksi oleh guru
- 5) Seluruh gerakan siswa setelah diberikan umpan balik diamati oleh guru secara individu maupun kelompok
- 6) Siswa melakukan gerakan senam irama secara individu secara bergantian

c. Penutup

- 1) Secara klasikal siswa diberikan penghargaan dan motivasi berdasarkan hasil penilaian
- 2) Siswa merapihkan dan mengembalikan peralatan yang telah digunakan
- 3) Secara klasikal berdoa

3. Cooperative learning.

Beberapa pernyataan yang mendasari penggunaan model *cooperative learning* dalam perspektif CTL adalah sebagai berikut

- a. Manusia adalah makhluk sosial, keterampilan sosial merupakan penentu keberhasilan hidup individual maupun komunal
- b. Siswa belajar bekerja bersama dalam sebuah kelompok yang terfokus pada tujuan bersama melalui kolaborasi dan saling menghargai
- c. Setiap siswa dalam kelompok harus membuat kontribusi yang sama pentingnya terhadap pencapaian tujuan bersama

Tahapan model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan model ini adalah :

a. Pendahuluan

- 1) Siswa mempersiapkan peralatan yang akan dipakai dalam pembelajaran
- 2) Guru menunjuk siswa untuk membariskan dan memimpin doa sebelum dimulai pembelajaran
- 3) Siswa dibagi dalam beberapa kelompok sesuai dengan teknik gerakan, misalnya : teknik bermain sepakbola maka siswa dibagi menjadi kelompok mengoper, menggiring, menendang, menangkap bola, melempar ke dalam.

b. Inti

- 1) Siswa melakukan gerakan teknik sepakbola sesuai dengan pembagian kelompok instruksi guru sebelum pembelajaran dimulai
- 2) Guru menjelaskan keterkaitannya teknik sepakbola bagi kebugaran jasmani
- 3) Siswa yang memiliki keterampilan lebih baik dapat dijadikan sebagai mediator bagi siswa lain dalam kelompok tersebut.
- 4) Secara kelompok siswa berganti tempat untuk mempelajari gerakan teknik yang berbeda dari kelompok asal.
- 5) Seluruh gerakan teknik sepakbola diawasi dan diberikan koreksi oleh guru apabila ada kesalahan gerakan
- 6) Siswa secara individu dan atau kelompok melakukan gerakan teknik sepakbola sesuai dengan koreksi oleh guru

c. Penutup

- 1) Secara klasikal siswa diberikan penghargaan dan motivasi berdasarkan hasil penilaian
- 2) Siswa merapihkan dan mengembalikan peralatan yang telah digunakan
- 3) Secara klasikal berdoa

Kemampuan melaksanakan model pembelajaran tidak terjadi secara otomatis setelah seorang guru memahami konsep model pembelajaran. Kemampuan melaksanakan model pembelajaran harus dilatihkan agar guru dapat mengajar secara efektif dan siswa belajar secara komprehensif. Model

pembelajaran tidak hanya mementingkan peranan guru tetapi juga harus mempertimbangkan dan memperhitungkan peranan siswa yang belajar. Dalam model harus terkandung bahwa siswa dibantu untuk memperoleh informasi, ide, keterampilan, nilai, cara berpikir, dan bagaimana mengekspresikan pikirannya. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa guru harus mampu membuat siswa belajar.

B. Keterkaitan Materi dengan Pemilihan model

Jenis model pembelajaran untuk implementasi kurikulum 2013 sebagaimana diuraikan di atas, memberi gambaran kepada pembaca bahwa model pembelajaran dapat diarahkan ke dalam empat tujuan, yaitu pengembangan atau perolehan ilmu pengetahuan; pengembangan afektif, pribadi, atau personal; pengembangan sosial; dan pengembangan keterampilan. Pengembangan atau perolehan tersebut dapat dilakukan melalui proses mencari tahu sendiri. Dalam perspektif kurikulum 2013 sangat dianjurkan siswa mencari sendiri melalui proses mencari melalui aktivitas mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar/mengasosiasi, dan mengomunikasikan.

Setelah kita mengetahui karakteristik dari masing-masing model tersebut, langkah selanjutnya adalah memilih model yang dijadikan sebagai alat untuk mencapai kompetensi yang ingin dicapai. Beberapa pertimbangan yang harus diperhatikan dalam memilih model, yaitu sebagai berikut:

1. Proses deduktif. Jangan memulai dengan memikirkan model. Pertimbangkanlah, *What is the most important learning outcome?*. Cari tahu dari SKL, KI, KD, selanjutnya elaborasi ke dalam indikator dan tuangkan dalam tujuan pembelajaran. Hal ini karena tidak ada model yang sesuai untuk meraih seluruh kompetensi dasar.
2. Setelah memilih kompetensi dasar yang akan dicapai, langkah selanjutnya adalah menetapkan materi ajar dengan cara menganalisis kompetensi dasar, misalnya "*kompetensi dasar pengetahuan dan keterampilan memuat tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar*", maka materi pokoknya adalah jenis permainan bola besar yaitu sepakbola, bolabasket, bolavoli, dan bolatangan.
3. Seiring dengan memilih bahan ajar, guru juga harus mempertimbangkan karakteristik siswa seperti:

- a. Pengalaman belajar
 - b. Motivasi
 - c. Tahapan belajar gerak
 - d. Kemampuan (*abilitie-capabilities*)
 - e. Perhatian (*Attention*)
 - f. Gairah (*Arousal*)
 - g. Memori
 - h. Kemampuan memproses informasi.
4. Pengetahuan tentang materi apa yang dimiliki guru? Seorang guru harus menguasai seluruh materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Penguasaan materi akan mempengaruhi kelancaran pembelajaran dalam meraih kompetensi yang telah ditetapkan. Untuk itu kemampuan profesional penguasaan materi oleh seorang guru hendaknya harus selalu diupayakan baik melalui pelatihan maupun otodidak. Dalam kondisi penguasaan materi yang relatif rendah, para guru harus memilih materi yang paling dikuasainya.
5. Keterbatasan sarana prasarana pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada umumnya masih relatif rendah. Salah satu kriteria yang sering digunakan untuk itu, misalnya didasarkan pada rasio jumlah siswa dengan ruang terbuka dengan perbandingan 1:2. Artinya ketika di suatu sekolah memiliki ruang terbuka 1000 meter persegi maka jumlah siswa maksimal 200 siswa. Di Indonesia sarana prasarana sangat kurang oleh karena itu, identifikasi terhadap sarana, prasarana termasuk peralatan yang tersedia di sekolah perlu dilakukan untuk dapat memilih model yang paling cocok digunakannya. Dalam keadaan tertentu, guru bisa jadi harus memodifikasi sarana, prasarana, termasuk peralatan dalam rangka menerapkan model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang cocok.
- Setelah langkah-langkah di atas dilakukan dan teridentifikasi jawabannya barulah guru menentukan model yang paling cocok digunakan dengan mempertimbangkan karakteristik model sebagaimana disebutkan sebelum bahasan ini.

BAB VI

PENILAIAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

A. Strategi Penilaian

Penilaian pendidikan sebagai proses pengumpulan dan pengolahan informasi untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik. Hasil penilaian digunakan untuk melakukan evaluasi terhadap keberhasilan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran dan efektivitas proses pembelajaran serta untuk membuat keputusan tentang tingkat pencapaian kompetensi peserta didik.

Penilaian dilakukan secara holistik meliputi aspek sikap, pengetahuan dan keterampilan untuk setiap jenjang pendidikan baik pendidikan dasar maupun menengah, yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung (penilaian proses) maupun setelah pembelajaran usai dilaksanakan (penilaian hasil belajar). Pada jenjang pendidikan dasar, proporsi pembinaan karakter lebih diutamakan dari pada proporsi pembinaan akademik, sementara pada jenjang pendidikan menengah diarahkan pada keseimbangan antara sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

Penilaian pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan melalui langkah-langkah perencanaan, penyusunan alat penilaian, pengumpulan informasi melalui sejumlah bukti yang menunjukkan pencapaian hasil belajar peserta didik, pengolahan, dan penggunaan informasi tentang hasil belajar peserta didik. Penilaian dilaksanakan melalui berbagai teknik/cara, seperti penilaian unjuk kerja (*performance*), penilaian tertulis (*paper and pencil test*) atau lisan, penilaian proyek, penilaian produk, penilaian melalui kumpulan hasil kerja/karya peserta didik (*portfolio*), dan penilaian diri.

Penilaian proses dan hasil belajar mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya sama dengan mata pelajaran lainnya, hanya terdapat sedikit perbedaan dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu ada penilaian kebugaran jasmani.

1. Penilaian Kesehatan dan Kebugaran Jasmani

a. Penilaian Kesehatan Peserta Didik

Pada awal tahun ajaran sebaiknya sekolah melakukan penilaian kesehatan terhadap seluruh peserta didik. Penilaian kesehatan ini dilakukan oleh tim dokter. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi derajat kesehatan dan penyakit-penyakit yang diderita oleh peserta didik, misalnya penyakit asma, jantung atau penyakit kronis lainnya. Data kesehatan peserta didik dijadikan sebagai bahan rujukan oleh guru pendidikan jasmani dalam menyusun perencanaan dan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar. Bagi peserta didik yang teridentifikasi mengalami gangguan kesehatan, maka aktivitas fisik yang diberikan kepada mereka harus sesuai agar tidak menimbulkan dampak yang fatal bagi anak bersangkutan.

b. Mengukur indeks massa tubuh (IMB) atau *body mass indeks (BMI)*

IMT dihitung dari massa badan (M) dan kuadrat tinggi atau *height* (H), atau $IMT = M/H \times H$, di mana M adalah massa badan dalam kg, dan H adalah tinggi badan dalam meter. BMI sebagai alat bantu untuk menyatakan seseorang terlalu kurus, ideal, di atas ideal, gemuk, dan obesitas.

c. Mengukur derajat kebugaran jasmani secara umum dari McCloy

Jenis instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani sangat beragam sesuai dengan komponen dan cara pengukurannya. Salah satu contoh instrument yang sudah sangat dikenal adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI), Tes kebugaran jasmani dengan *McCloy*, dan banyak lagi yang lainnya.

2. Penilaian sikap, dilakukan melalui;

a. Observasi

Merupakan teknik penilaian yang dilakukan secara berkesinambungan dengan menggunakan indera, baik secara langsung maupun tidak langsung dengan menggunakan format observasi yang berisi sejumlah indikator perilaku yang diamati. Hal ini dilakukan saat pembelajaran maupun di luar pembelajaran.

b. Penilaian Diri

Merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk mengemukakan kelebihan dan kekurangan dirinya dalam konteks

pencapaian kompetensi. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian diri.

c. Penilaian Antarteman

Merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk saling menilai terkait dengan sikap dan perilaku keseharian peserta didik. Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian antarpeserta didik.

d. Jurnal/Catatan guru

Merupakan catatan pendidik di dalam dan di luar kelas yang berisi informasi hasil pengamatan tentang kekuatan dan kelemahan peserta didik yang berkaitan dengan sikap dan perilaku. Jurnal bisa dikatakan sebagai catatan yang berkesinambungan dari hasil observasi.

3. Penilaian Pengetahuan, dilakukan melalui;

a. Tes Tertulis

Tes tertulis digunakan untuk mengukur pengetahuan yang diperoleh dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Berdasarkan jenisnya tes tertulis dapat dilakukan dengan tes yang soal dan jawabannya tertulis berupa pilihan ganda, isian, Benar-salah, menjodohkan, dan uraian, sedangkan berdasarkan waktu pelaksanaannya tes dilakukan dalam situasi yang disediakan khusus, misalnya: ulangan harian, ulangan tengah semester, ulangan akhir semester ataupun ulangan kenaikan kelas. Tes dapat juga dilakukan melekat dalam proses pembelajaran, misalnya dalam bentuk kuis, untuk mengetahui seberapa jauh peserta didik dapat menguasai atau menyerap materi pelajaran.

b. Tes Lisan

Tes lisan berupa pertanyaan- pertanyaan yang diberikan guru secara ucap (*oral*) sehingga peserta didik merespon pertanyaan tersebut secara ucap juga, sehingga menimbulkan keberanian. Jawaban dapat berupa kata, frase, kalimat maupun paragraf yang diucapkan.

c. Penugasan

Penugasan adalah penilaian yang dilakukan oleh pendidik yang dapat berupa pekerjaan rumah baik secara individu ataupun kelompok sesuai dengan karakteristik tugasnya.

4. Penilaian Keterampilan

a. Praktik

Penilaian kinerja dapat berbentuk penilaian berupa melakukan suatu aktivitas keterampilan gerak (*skill test*). Melalui penilaian kinerja peserta didik diminta mendemonstrasikan kinerjanya dalam aktivitas jasmani atau melaksanakan berbagai macam keterampilan gerak sesuai dengan kompetensi inti dan kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Penilaian kinerja dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat berupa penilaian terhadap kemampuan peserta didik dalam menerapkan keterampilan dasar bermain sepakbola, keterampilan dasar bermain bolabasket, keterampilan dasar bermain bolavoli, dan sebagainya ke dalam permainan yang sesungguhnya.

Penilaian domain keterampilan dalam penilaian kinerja yang diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan akan sangat tergantung dari jenis keterampilan yang akan dinilai.

b. Penilaian Portofolio

Penilaian Portofolio adalah penilaian melalui sekumpulan karya peserta didik yang tersusun secara sistematis dan terorganisasi yang dilakukan selama kurun waktu tertentu. Portofolio digunakan oleh guru dan peserta didik untuk memantau secara terus menerus perkembangan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dalam bidang tertentu. Dengan demikian penilaian portofolio memberikan gambaran secara menyeluruh tentang proses dan pencapaian hasil belajar peserta didik.

c. Penilaian Proyek

Projek adalah tugas-tugas belajar (*learning tasks*) yang meliputi kegiatan perancangan, pelaksanaan, dan pelaporan secara tertulis maupun lisan dalam waktu tertentu.

Penilaian projek merupakan kegiatan penilaian terhadap suatu tugas yang harus diselesaikan dalam periode atau waktu tertentu. Tugas tersebut berupa suatu investigasi sejak dari perencanaan, pengumpulan, pengorganisasian, pengolahan dan penyajian data. Penilaian projek dapat digunakan untuk mengetahui pemahaman, kemampuan mengaplikasikan, penyelidikan dan menginformasikan peserta didik pada mata pelajaran dan indikator/topik tertentu secara jelas.

Pada penilaian projek, setidaknya ada 3 (tiga) hal yang perlu dipertimbangkan: (a) kemampuan pengelolaan: kemampuan peserta didik dalam memilih indikator/topik, mencari informasi dan mengelola waktu pengumpulan data serta penulisan laporan, (b) relevansi, kesesuaian dengan mata pelajaran dan indikator/topik, dengan mempertimbangkan tahap pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam pembelajaran, dan (c) keaslian: proyek yang dilakukan peserta didik harus merupakan hasil karyanya, dengan mempertimbangkan kontribusi guru berupa petunjuk dan dukungan terhadap projek peserta didik.

Selanjutnya, untuk menjamin kualitas perencanaan dan pelaksanaan penilaian proyek, perlu dikemukakan petunjuk teknis. Berikut dikemukakan petunjuk teknis pelaksanaan dan acuan dalam menentukan kualitas penilaian projek.

B. Bentuk Penilaian Sikap, Pengetahuan, Keterampilan, dan Kebugaran

1. Kebugaran Jasmani,

Kebugaran jasmani dan kesehatan berkontribusi pada kehidupan yang efektif dan sejahtera. Terkait dengan kebugaran jasmani ini, peserta didik dituntut dapat mencapai taraf kebugaran yang diinginkan dan mengetahui secara pasti bahwa kebugaran jasmani merupakan kebutuhan bagi dirinya sepanjang hayat. Keikutsertaan peserta didik dalam aktivitas fisik secara reguler dapat mempertajam dan

meningkatkan level kebugaran dan kesehatan, serta keterampilan fisik. Program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang baik menyediakan pengalaman bermakna dan kegemaran, serta motivasi beraktivitas fisik. Semakin baik dan bermakna program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang disediakan oleh sekolah, semakin meningkatkan peran serta peserta didik melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, yang pada akhirnya memberi sumbangsih dalam menciptakan masyarakat aktif yang sehat dan bugar.

Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani sangat beragam sesuai dengan komponen dan cara pengukurannya. Salah satu contoh instrument yang sudah sangat dikenal adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Namun demikian, berikut dicontohkan salah satu instrument yang dapat dipakai untuk mengukur salah satu komponen kebugaran jasmani.

Tes kebugaran jasmani dengan *Mc Cloy* ini mempersyaratkan testee untuk melakukan serangkaian kegiatan berupa *pull ups, press ups, squat thrusts, squat jumps, dan sit ups*. Instrument ini digunakan untuk melihat perkembangan kebugaran jasmani peserta didik dari waktu ke waktu secara personal, sehingga untuk menentukan norma atau derajat kebugaran jasmani peserta didik perlu dilakukan penetapan norma oleh guru sesuai dengan rata-rata kemampuan peserta didiknya.

Pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani ini dilakukan secara berangakai dan terus menerus dengan tahap-tahap yang telah ditentukan. Pada setiap pergantian kegiatan diberikan jeda waktu selama tiga menit untuk memberi kesempatan testee melakukan pemulihan. Perlu dipastikan, seluruh peserta didik dapat melakukan secara benar setiap gerakan agar pelaksanaan pengukuran tidak terganggu masalah teknis, dan data yang diperoleh valid. Berikut adalah prosedur dan langkah pelaksanaan tes tersebut:

- a. Testee melakukan pemanasan kurang lebih selam 10 menit
- b. Testee melakukan *Pull Ups* (dagu melewati palang) sebanyak yang mampu ia lakukan
- c. Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee

- d. Testee istirahat selama tiga (3) menit
- e. Testee melakukan *Press Ups* sebanyak yang mampu ia lakukan
- f. Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee
- g. Testee istirahat selama tiga (3) menit
- h. Asisten tes memberikan aba-aba “GO” dan memencet *stopwatch* tanda dimulai *Squat Thrusts*
- i. Testee melakukan *Squat Thrusts* sebanyak-banyaknya selama 1 menit
- j. Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee
- k. Testee istirahat selama tiga (3) menit
- l. Asisten tes memberikan aba-aba “GO” dan memencet *stopwatch* tanda dimulai *Squat Jumps*
- m. Testee melakukan *Squat Jumps* sebanyak-banyaknya selama 1 menit
- n. Asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee
- o. Testee istirahat selama tiga (3) menit
- p. Asisten tes memberikan aba-aba “GO” dan memencet *stopwatch* tanda dimulai *Sit Ups*
- q. Testee melakukan *Sit Ups* sebanyak-banyaknya selama 2 menit, dan asisten tes menghitung dan mencatat jumlah pengulangan yang bisa dilakukan testee. Peralatan yang diperlukan oleh tester dan asisten tes adalah matras rata yang tidak licin, papan gantung untuk melakukan *pull ups*, *stopwatch*, dan berbagai alat tulis. Skor derajat kebugaran jasmani atau *The Physical Fitness Index (P.F.I.)* adalah hasil penjumlahan seluruh pengulangan dari lima item tes dibagi lima (5).

PROGRAM PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI

Nama :
 Usia :
 Jenis kelamin :
 Kelas :

Komponen	Butir tes	Tes	Target	Tes sendiri	Tes
Daya tahan umum	(satu) lari/jalan 1000m				

Komponen	Butir tes	Tes	Target	Tes sendiri	Tes
Kelentukan	Lentuk				
Daya tahan dan kekuatan	baring duduk				
Daya tahan dan kekuatan otot lengan	(salah satu) pull-ups/				

2. Sikap

Perilaku positif harus dijadikan target (*output*) dari program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah. Peserta didik melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tidak diharapkan hanya bisa melihat apa yang seharusnya dikerjakan, tetapi harus secara sukarela dan langsung mempraktikkan perilaku positif dalam setiap aktivitas. Nilai-nilai sosial yang dapat dikembangkan adalah kerja sama, komitmen, kepemimpinan, ketaatan, jiwa sportif, serta kerelaan berkorban untuk kepentingan yang lebih besar. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan juga menyediakan saluran yang sesuai untuk merilis tekanan emosional, meningkatkan rasa kebanggaan diri, mengembangkan inisiatif, arah diri, dan kreativitas.

Tujuan afektif pada pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan selain mengembangkan sikap ketaataturan sosial, apresiasi terhadap aktivitas fisik serta keuntungan yang dapat diperoleh, juga diarahkan pada pengembangan kualitas moral seperti hormat terhadap hak orang lain, rasa empati dan belas kasihan, serta ketaatan terhadap hukum sebagai bagian dari warga negara yang baik. Sikap lain yang juga perlu dikembangkan adalah kualitas estetika, kegembiraan, dan keluwesan dalam melakukan aktivitas.

Penilaian sikap ini dilakukan dengan berbagai cara, yaitu:

- a. Observasi, penilaian ini dilakukan selama proses pembelajaran, guru membuat format penilaian seperti berikut ini, contoh;

No.	Nama	Sportivitas				Kerja Sama				Disiplin			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1.	Edo	V						V			V		

2.	Fatimah		V				V				V		
3.	Dian			V		V					V		
4.	Dst			V			V				V		

Keterangan:

- 4 = sangat baik
- 3 = baik
- 2 = cukup
- 1 = kurang

b. Penilaian Diri

Penilaian ini dilakukan oleh peserta didik, guru menyediakan format seperti contoh berikut ini;

Nama :
 Kelas :
 Semester :
 Waktu penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat Waktu		
4	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dimahmi		
5	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya		
8	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti		
9	Saya menghormati dan menghargai orang tua		
10	Saya menghormati dan menghargai teman		
11	Saya menghormati dan menghargai guru		

Keterangan:

1. Penilaian persepsi diri siswa untuk mencocokkan persepsi diri siswa dengan kenyataan yang ada.
2. Hasil penilaian persepsi diri siswa digunakan sebagai dasar guru untuk melakukan bimbingan dan motivasi lebih lanjut.

3. Penilaian diri untuk SD/MI dilaksanakan pada kelas tinggi (4, 5, dan 6), dan untuk SMP/MTs/SMA/MA/SMK/MAK dapat dilaksanakan mulai di awal.

c. Penilaian Antarteman

Merupakan teknik penilaian dengan cara meminta peserta didik untuk menilai sikap temannya Instrumen yang digunakan berupa lembar penilaian antarpeserta didik yang di rancang oleh guru seperti contoh berikut ini.

Nama teman yang dinilai :

Nama penilai :

Kelas :

Semester :

Waktu penilaian :

No	Pernyataan	ya	tidak
1	Berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2	Mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3	Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4	Mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5	Berperan aktif dalam kelompok		
6	Menyerahkan tugas tepat waktu		
7	Selalu membuat catatan hal-hal yang dianggap		
8	Menguasai dan dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik		
9	Menghormati dan menghargai teman		
10	Menghormati dan menghargai guru		

Keterangan:

1. Penilaian antarteman digunakan untuk mencocokkan persepsi diri siswa dengan persepsi temannya serta kenyataan yang ada.
2. Hasil penilaian antarteman digunakan sebagai dasar guru untuk melakukan bimbingan dan motivasi lebih lanjut.

3. Penilaian diri untuk SD/MI dilaksanakan pada kelas tinggi (4, 5, dan 6), dan untuk SMP/MTs/SMA/MA/SMK/MAK dapat dilaksanakan mulai di awal.

d. Jurnal/Catatan guru

Merupakan catatan pendidik di dalam dan di luar kelas yang berisi informasi hasil pengamatan tentang kekuatan dan kelemahan peserta didik yang berkaitan dengan sikap dan perilaku. Jurnal bisa dikatakan sebagai catatan yang berkesinambungan dari hasil observasi.

3. Pengetahuan

Program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah seharusnya menjamin peserta didik memiliki pengetahuan dan memahami pentingnya aktivitas fisik dan keterkaitannya dengan kesehatan seseorang serta nilai-nilai esensial yang ada didalamnya. Pengetahuan yang diperlukan juga meliputi prinsip-prinsip ilmiah aktivitas fisik, latihan, dan kesehatan. Contoh dari pengetahuan lain yang diharapkan dari diselenggarakannya program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah kemampuan merancang dan menerapkan program kebugaran jasmani dan pengendalian berat badan, mengevaluasi kebugaran, serta keselamatan dalam melakukan aktivitas fisik. Penguasaan pengetahuan terhadap aturan permainan, strategi, dan teknik juga diperlukan dalam pembiasaan kemampuan peserta didik dalam menghadapi berbagai permasalahan pada situasi tekanan emosional yang tinggi. Selain itu peserta didik juga perlu menguasai pengetahuan tentang proses akuisisi gerak, prinsip dasar gerak (pusat keseimbangan, pengerahan tenaga, dan berbagai hal lain yang diperlukan dalam aktivitas fisik).

Berikut adalah contoh pengembangan instrument penilaian pengetahuan:

Menyusun kisi-kisi instrument penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	Skor/ Deskripsi
1.	Menentukan	Menyebut jenis-	C-1 (ingatan)	1	Skor 3, jika jenis

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	Skor/ Deskripsi
	variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar	jenis teknik dasar yang dapat divariasikan dan dikombinasikan			disebut secara lengkap Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap
		Menjelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar	C-3 (penerapan)	1	Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
		Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besar (contoh; sepakbola)	C-3	1	Skor 4, jika urutan benar dan lengkap Skor 3, jika urutan benar tetapi kurang lengkap Nilai2, jika sebagian urutan

No	Kompetensi Dasar	Indikator Esensial	Level Pengetahuan	Jumlah Butir	Skor/ Deskripsi
					tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian urutan yang benar dan tidak lengkap
2.

Dari kisi-kisi tersebut dapat disusun contoh instrument penilaian dalam bentuk soal uji tulis, sebagai berikut:

- 1) Ada berapakah teknik dasar yang dapat kalian kombinasikan dalam permainan bola besar (contoh sepakbola)? Sebutkan jenis-jenis teknik dasar tersebut!
- 2) Sebut dan jelaskan berbagai kegunaan variasi dan kombinasi teknik dasar dalam melakukan permainan bola besar (contoh sepakbola)!
- 3) Jelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan bola besar (contoh; sepakbola)!

3. Penilaian Keterampilan

a. Praktik

Penilaian kinerja dapat berbentuk penilaian berupa melakukan suatu aktivitas keterampilan gerak (*skill test*). Melalui penilaian kinerja peserta didik diminta mendemonstrasikan kinerjanya dalam aktivitas jasmani atau melaksanakan berbagai macam keterampilan gerak sesuai dengan kompetensi inti dan kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Penilaian kinerja dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dapat berupa penilaian terhadap kemampuan peserta didik dalam menerapkan keterampilan dasar bermain sepakbola, keterampilan dasar bermain bolabasket, keterampilan dasar bermain bolavoli, dan sebagainya ke dalam permainan yang sesungguhnya.

Penilaian domain keterampilan dalam penilaian kinerja yang diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan akan sangat tergantung dari jenis keterampilan yang akan dinilai. Contoh Tabel Penilaian Kinerja:

Berdasar Pengaruh Lingkungan		Berdasarkan Akhir Gerakan			Berdasar Penggunaan Otot	
Keterampilan Terbuka (<i>Open Loop Skill</i>)	Keterampilan Tertutup (<i>Close Loop Skill</i>)	Terputus (<i>Descret</i>)	Rangkaian (<i>Serial</i>)	Berulan (<i>Continu</i>)	Keterampilan dengan Otot Halus	Keterampilan dengan Otot Kasar (Gross Motor Skill)
Passing dalam permainan sepakbola	<i>Shooting</i> pada permainan bolabasket	Roll depan	<i>Lay up shoot pada permainan bola basket</i>	Renang	Melentikkan jari tangan pada senam irama	Menendang bola

Guru dapat mengenali berbagai jenis keterampilan berdasarkan contoh pada tabel tersebut, dan menentukan/mendesain cara menilai keterampilan gerak berdasarkan jenis KD dan materi pokok.

Berdasarkan hasil dari uji tulis yang telah dilakukan, skor dapat diolah sebagai berikut:

Perolehan skor peserta didik (P) dibagi dengan skor maksimum (Max) (sesuai contoh; 3 soal X 11 = 33) dikalikan dengan satuan penilaian (satuan, atau puluhan).

Rumus : P/ Max X 100

Contoh : 8/ 11 X 100

Nilai Peserta Didik :72,72

Guru dapat mengenali berbagai jenis keterampilan berdasarkan contoh pada tabel tersebut, dan menentukan/mendesain cara menilai keterampilan gerak berdasarkan jenis KD dan materi pokok.

b. Penilaian Portofolio

Penilaian portofolio adalah penilaian yang dilakukan dengan cara menilai peserta didik yang dilakukan secara berkelanjutan dan didasarkan atas kumpulan informasi perkembangan kemampuan peserta didik dalam satu periode tertentu. Jenis-jenis portofolio dapat berupa:

- 1) Portofolio personal jika dipegang dan dikelola oleh peserta didik. Biasanya berguna untuk menuliskan aktivitas fisik yang disenangi, harapan, refleksi diri, serta berbagi gagasan dari pengalaman yang diperoleh, sepanjang periode pembelajaran.
- 2) Portofolio terekam dan tersimpan (*record-keeping portfolios*), portofolio ini dapat diisi dan disimpan oleh peserta didik, namun sebagian dari informasi yang direkam juga disimpan oleh guru.
- 3) Portofolio tematik (*thematic portfolios*), portofolio ini menggambarkan kegiatan pembelajaran pada satu pokok bahasan (tema) yang berdurasi antara dua hingga enam minggu. Contohnya, untuk topik kerja sama pada sebuah tim permainan, peserta didik dapat mencatatkan refleksi mengenai pola penyerangan dan bertahan (*kognitif*), menerapkan keterampilan gerak pada strategi penyerangan dan bertahan (*psikomotor*), dan upaya mencapai hasil (*kognitif*).
- 4) Portofolio terintegrasi (*integrated portfolios*), portofolio ini dapat digunakan untuk menggambarkan “potret” siswa secara keseluruhan, dan berbagai subyek pembelajaran.
- 5) Portofolio selebrasi (*celebration portfolios*) untuk mencatat prestasi cabang olahraga.
- 6) Portofolio tahun jamak (*multiyears potofolios*), yaitu portofolio yang digunakan dengan jangka beberapa tahun dan digunakan oleh peserta didik dari satu tingkatan kelas ke kelas yang lebih tinggi.

Berikut adalah contoh format portofolio:

Nama: _____		Kelas: _____		Semester: _____
KD/ Tujuan	Periode	Dokumen/ Bukti Fisik	Refleksi	Ttd Guru
Diisi kompetensi yang harus dicapai oleh	I (diisi tanggal dan	Diisi nama dokumen yang dibutuhkan untuk	Peserta didik/ mengisi apa yang dirasakan	Ditanda tangani oleh

peserta didik (contoh KD permainan bola besar (bolavoli))	bulan)	mencatat hasil akhir pembelajaran (contoh perkembangan peserta didik dalam melakukan keterampilan passing bawah, atau karya kreatif lainnya)	setelah mengalami pembelajaran yang dilaksanakan	guru
	II	sda	sda	sda
	III, dst.	sda	sda	sda
Diisi kompetensi yang harus dicapai oleh peserta didik (contoh KD pengembangan kebugaran)	I (diisi tanggal dan bulan)	Diisi nama dokumen yang dibutuhkan untuk mencatat hasil akhir pembelajaran (contoh perkembangan kebugaran jasmani (lembar hasil pengukuran kebugaran jasmani)	Peserta didik/ mengisi sesuai dengan hasil yang tertera pada lembar hasil pengukuran kebugaran jasmani	sda
	II	sda	sda	sda
	III, dst.	sda	sda	sda

c. Penilaian Proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Nama Proyek : Penyusunan rangkaian gerak senam lantai

Alokasi Waktu : Satu Semester

Kelas : X/1 :

Nama Siswa : _____

No	Aspek *	Skor (1 – 5)**
1.	Perencanaan: a. Persiapan b. Rumusan Judul (kesesuaian dengan aktivitas yang akan disusun)	

2.	Pelaksanaan a. Inventarisir dan pemilihan gerakan (contoh sikap kapal terbang (<i>sagital scale</i>), <i>tigersprong</i> , dan berguling depan) b. Pelaksanaan perangkaian gerak (<i>tidak harus berturutan seperti pilihan gerak di atas</i>) c. Pemberian aksen dan transisi gerak d. Finalisasi rangkaian gerak	
3.	Laporan Proyek a. Tampilan rangkaian gerak b. Dokumen penyusunan	
	Total Skor	

Keterangan:

1. Aspek yang dinilai disesuaikan dengan proyek dan kondisi peserta didik/sekolah
2. Skor diberikan kepada peserta didik tergantung dari ketepatan dan kelengkapan jawaban yang diberikan.

C. Pelaporan Hasil Penilaian Pembelajaran

Berdasarkan Permendikbud tentang penilaian laporan hasil penilaian dilakukan oleh pendidik, satuan pendidikan dan pemerintah. Laporan oleh pendidik berbentuk nilai dan deskripsi pencapaian kompetensi untuk hasil penilaian pengetahuan dan keterampilan. Sedangkan untuk penilaian sikap dilaporkan dalam bentuk deskripsi sikap. Laporan di disampaikan kepada kepala sekolah, serta pihak lain yang terkait. Laporan penilaian sikap spiritual dan sosial disampaikan secara periodik oleh wali kelas/guru kelas sebagai akumulasi dari laporan dari seluruh guru mata pelajaran dalam bentuk deskripsi kompetensi.

Satuan pendidikan melaporkan hasil pembelajaran/pencapaian kompetensi kepada orangtua/wali peserta didik dalam bentuk buku rapor. Selain itu laporan juga disampaikan kepada dinas pendidikan dan instansi lain yang terkait. Pelaporan hasil penilaian dijadikan pertimbangan dalam melakukan tindak lanjut, sebagai titik awal perbaikan program

pembelajaran, peningkatan kinerja peserta didik, remedial dan pengayaan. Secara lebih rinci pelaporan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Laporan Sebagai Akuntabilitas Publik

Penerapan manajemen berbasis sekolah sebagai implementasi dari standar pengelolaan membawa konsekuensi dilibatkannya masyarakat dalam pengelolaan sekolah, di mana peran-serta masyarakat di bidang pendidikan tidak hanya terbatas pada dukungan dana saja, tetapi juga di bidang akademik. Partisipasi masyarakat secara aktif, transparansi dan akuntabilitas merupakan unsur penting dalam manajemen berbasis sekolah. Atas dasar itu, laporan kemajuan hasil belajar peserta didik dibuat sebagai pertanggungjawaban sekolah kepada orangtua/wali peserta didik, komite sekolah, masyarakat, dan instansi terkait lainnya. Laporan tersebut merupakan sarana komunikasi dan kerja sama antara sekolah, orang tua, dan masyarakat yang bermanfaat baik bagi kemajuan belajar peserta didik, maupun pengembangan sekolah lebih lanjut.

Pelaporan hasil belajar hendaknya: Merinci hasil belajar peserta didik berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dan dikaitkan dengan penilaian yang bermanfaat bagi pengembangan peserta didik; Memberikan informasi yang jelas, komprehensif, dan akurat. Menjamin orangtua mendapatkan informasi secepatnya bilamana anaknya bermasalah dalam belajar

2. Bentuk Laporan

Laporan kemajuan belajar peserta didik dapat disajikan dalam data kuantitatif maupun kualitatif. Data kuantitatif disajikan dalam angka (skor), misalnya seorang peserta didik mendapat nilai 6 pada mata pelajaran matematika. Namun, makna nilai tunggal seperti itu kurang dipahami peserta didik maupun orangtua karena terlalu umum. Hal ini membuat orangtua sulit menindaklanjuti apakah anaknya perlu dibantu dalam bidang aritmatika, aljabar, geometri, statistika, atau hal lain.

Laporan harus disajikan dalam bentuk yang lebih komunikatif dan komprehensif agar “profil” atau tingkat kemajuan belajar peserta didik mudah terbaca dan dipahami). Dengan demikian orangtua/wali lebih

mudah mengidentifikasi kompetensi yang belum dimiliki peserta didik, sehingga dapat menentukan jenis bantuan yang diperlukan bagi anaknya. Dipihak anak, ia dapat mengetahui kekuatan dan kelemahan dirinya serta aspek mana yang perlu ditingkatkan.

3. Isi Laporan

Pada umumnya orangtua menginginkan jawaban dari pertanyaan sebagai berikut; a). Bagaimana keadaan anak waktu belajar di sekolah secara akademik, fisik, sosial dan emosional? b). Sejauh mana anak berpartisipasi dalam kegiatan di sekolah? c). Kemampuan/kompetensi apa yang sudah dan belum dikuasai dengan baik? d). Apa yang harus orangtua lakukan untuk membantu dan mengembangkan prestasi anak lebih lanjut?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, informasi yang diberikan kepada orangtua hendaknya;

- a. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami;
- b. Menitikberatkan kekuatan dan apa yang telah dicapai anak;
- c. Memberikan perhatian pada pengembangan dan pembelajaran anak;
- d. Berkaitan erat dengan hasil belajar yang harus dicapai dalam kurikulum;
- e. Berisi informasi tentang tingkat pencapaian hasil belajar.

4. Rekap Nilai

Rekap nilai merupakan rekap kemajuan belajar peserta didik, yang berisi informasi tentang pencapaian kompetensi peserta didik untuk setiap KD, dalam kurun waktu 1 semester. Rekap nilai diperlukan sebagai alat kontrol bagi guru tentang perkembangan hasil belajar peserta didik, sehingga diketahui kapan peserta didik memerlukan remedial.

Nilai yang ditulis merupakan rekap nilai setiap KD dari setiap aspek penilaian. Nilai suatu KD dapat diperoleh dari tes formatif, tes sumatif, hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, nilai tugas perseorangan maupun kelompok. Rata-rata nilai KD dalam setiap aspek akan menjadi nilai pencapaian kompetensi untuk aspek yang bersangkutan.

5. Rapor

Rapor adalah laporan kemajuan belajar peserta didik dalam kurun waktu satu semester. Laporan prestasi mata pelajaran, berisi informasi tentang pencapaian kompetensi yang telah ditetapkan sesuai dengan kompetensi inti dan kompetensi dasarnya. Model rapor harus dapat menggambarkan pencapaian kompetensi peserta didik pada setiap mata pelajaran atau tema yang dipelajari. Nilai pada rapor merupakan gambaran kemampuan peserta didik, berbentuk deskripsi untuk menggambarkan kompetensi sikap, dan berbentuk nilai dan atau deskripsi untuk melaporkan kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan (lihat panduan penulisan rapor SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA, dan SMK/MAK yang dikeluarkan oleh direktorat terkait).

BAB VII

MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

A. Media Pembelajaran.

Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Batasan ini cukup luas dan mendalam mencakup pengertian sumber, lingkungan, manusia dan metode yang dimanfaatkan untuk tujuan pembelajaran/pelatihan. Menurut *Briggs (1977)* *media pembelajaran* adalah sarana fisik untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran seperti : buku, film, video dan sebagainya. Kemudian menurut *National Education Associaton (1969)* mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras, kedua batasan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa media pembelajaran merupakan bagian dari sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. menurut (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Sarana prasarana adalah alat secara fisik, untuk menyampaikan isi pembelajaran (*Sagne dan Brigs dalam Latu heru, 1988:13*). Dari berbagai definisi menurut para ahli dapat diartikan bahwa sarana prasarana adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis bangunan/tanpa bangunan beserta dengan perlengkapannya dan memenuhi persyaratan untuk pelaksanaan kegiatan.

Berkaitan dengan media pembelajaran, pemerintah telah mengeluarkan Permendikbud no 65 tahun 2013 bahwa “media pembelajaran, berupa alat bantu proses pembelajaran untuk menyampaikan materi pelajaran”. Sedangkan yang dimaksud materi pelajaran, “materi pembelajaran, memuat fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan rumusan indikator ketercapaian kompetensi”, berikutnya dijelaskan pula bahwa, “ materi pokok” memuat fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang, relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan rumusan indikator pencapaian kompetensi.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa 1) media pembelajaran adalah alat bantu penyampaian materi pembelajaran, dan 2) materi pembelajaran disebut juga materi pokok yang pada dasarnya adalah memuat fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan rumusan indikator ketercapaian kompetensi.

Berikut tabel analisis kompetensi yang ingin dipraktikkan dengan media yang dapat digunakan:

MATERI PELAJARAN/KOMPETENSI YANG DIPRAKTIKKAN	ALAT BANTU/MEDIA PEMBELAJARAN
1. Gerak dasar fundamental permainanbola besar menggunakan perminan sepakbola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring dengan kaki bagian dalam, serta luar) 2. Variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental (mengumpan, menghentikan, dan menggiring dengan kaki bagian dalam, serta luar), untuk menanamkan nilai-nilai, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bertanggung jawab	1. Video permainan sepakbola. berhubungan dengan gerak dasar fundamental (mengumpan, menghentikan, dan menggiring dengan kaki bagian dalam, serta luar) 2. Gambar permainan sepakbola yang berhubungan dengan gerak dasar fundamental (mengumpan, menghentikan, dan menggiring dengan kaki bagian dalam, serta luar)

Dengan demikian media pembelajaran akan sangat beragam bergantung pada materi pokok atau kompetensi yang ingin dipraktikkannya.

B. Sumber Belajar

Dikatakan dalam permendikbud no 65 tahun 2013 bahwa “sumber belajar, dapat berupa buku, media cetak dan elektronik, alam sekitar atau sumber belajar lain yang relevan”. Buku pegangan guru maupun siswa diharapkan

dapat menjadi salah satu andalan sumber belajar bagi implementasi kurikulum 2013. Buku pegangan siswa diharapkan memuat berbagai materi pokok yang dapat dipelajari secara independen oleh peserta didik, seperti gerak dasar, teknik dasar, permainan modifikasi (*lead up games*), permainan sebenarnya termasuk sepakbola, bolabasket, bolavoli, dsb). Sedangkan buku pegangan guru diharapkan memuat berbagai teknik, strategi, metode, gaya mengajar, model, dan pendekatan pembelajaran yang dapat dipilih oleh guru untuk digunakan dalam proses pembelajaran.

Pemilihan model tersebut didasarkan pada karakteristik materi pokok, karakteristik peserta didik, ketersediaan sarana, dan kemampuan guru dalam menerapkannya. Ujung dari usaha pemilihan metode tersebut ini adalah terciptanya proses pembelajaran yang efektif dan efisien, yang ditandai dengan peserta didik belajar dan diperolehnya hasil belajar yang maksimal. Untuk memperoleh hasil belajar peserta didik yang maksimal tentu saja guru harus mencari berbagai sumber belajar lainnya, bahkan termasuk harus kreatif dan inovatif menciptakan media belajar sendiri. Hal ini perlu dilakukan karena sumber belajar yang tersedia belum tentu mampu mengakomodir semua kompetensi yang ingin diraih. Ibarat seorang dokter, untuk mengobati penyakit tertentu, seringkali dokter harus meracik obat karena obat yang tersedia di pasar tidak ada. Untuk itu perhatikan, pertimbangkan, analisis, kompetensi yang ingin di praktikkan, seperti tertuang dalam tabel dan gambar berikut ini.

MATERI PELAJARAN/KOMPETENSI YANG DIPRAKTIKKAN	SUMBER BELAJAR
1. Gerak dasar fundamental permainanbola besar menggunakan perminan sepakbola (mengumpan, menghentikan, dan menggiring dengan kaki bagian dalam, serta luar) 2. Variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental (mengumpan, menghentikan, dan menggiring dengan kaki	1. Buku Pegangan Guru, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Kemdikbud, 2013 2. Buku Pegangan siswa, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Kemdikbud, 2013 3. Lingkungan 4. Internet, 5. Media cetak dan.dsb.

MATERI PELAJARAN/KOMPETENSI YANG DIPRAKTIKKAN	SUMBER BELAJAR
bagan dalam, serta luar), untuk menanamkan nilai-nilai, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bertanggung jawab	

BAB VIII

PENGEMBANGAN KULTUR SEKOLAH

A. Peserta Didik

Peserta didik bertanggung jawab terhadap pembelajaran mereka sendiri secara bertahap dan meningkat seiring waktu melalui pendidikan dasar dan menengah. Sehingga ketika dewasa berkembang kemampuan mereka untuk bertahan, untuk mengelola perilaku mereka, untuk mengambil risiko yang bertanggung jawab, dan mendengarkan. Peserta didik menjadi lebih mampu mengambil tanggung jawab untuk belajar untuk kemajuan mereka. Belajar untuk bertanggung jawab atas pengembangan prestasi mereka merupakan bagian penting dari pendidikan setiap peserta didik.

Menguasai keterampilan dan konsep yang berhubungan dengan pembelajaran dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan membutuhkan latihan yang berkelanjutan, upaya untuk menanggapi umpan balik, refleksi pribadi, dan komitmen dari para peserta didik. Hal ini juga memerlukan kemauan untuk mencoba kegiatan-kegiatan baru, bekerja dengan rekan-rekan, dan selalu mengikuti keselamatan praktik. Melalui praktik berkelanjutan dan refleksi tentang perkembangan mereka, peserta didik memperdalam apresiasi dan pemahaman tentang diri mereka sendiri dan orang lain, dan kesehatan mereka dan kesejahteraan.

Dengan dukungan dan dorongan guru, peserta didik belajar bahwa mereka dapat menerapkan keterampilan yang mereka peroleh dalam berbagai konteks dan mata pelajaran lain. Misalnya, mereka dapat menerapkan keterampilan pemecahan masalah yang mereka gunakan dalam matematika ketika mereka belajar keterampilan baru di bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, dan mereka dapat menerapkan berbagai proses berpikir lainnya kritis dan kreatif yang mereka kembangkan dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk berlajar tari, atau mempertanyakan interpretasi sejarah, atau untuk membuat hubungan antara tindakan pribadi dan dampak lingkungan. Mereka juga dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang mereka peroleh di bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk membuat pilihan yang lebih baik dalam semua aspek kehidupan mereka. Mereka dapat menerapkan pemahaman gerakan yang mereka peroleh di bidang

pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk kegiatan fisik lainnya bahwa mereka berpartisipasi di sekolah, di rumah, dan di masyarakat, dan mereka dapat menerapkan pembelajaran mereka tentang hidup sehat untuk membuat pilihan makanan sehat, membantu dengan persiapan makanan, dan membuat keputusan tentang penggunaan narkoba, kesehatan seksual, dan pencegahan cedera.

B. Orangtua

Orangtua memainkan peran penting dalam pembelajaran anak-anak mereka. Studi menunjukkan bahwa peserta didik tampil lebih baik di sekolah jika orang tua mereka terlibat dalam pendidikan mereka. Jika orangtua mengetahui program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, yang diajarkan di sekolah maka orang tua dapat lebih menghargai apa yang diajarkan di setiap kelas. Kesadaran ini akan meningkatkan kemampuan orangtua untuk membahas pekerjaan anak-anak mereka, untuk berkomunikasi dengan guru, dan mengajukan pertanyaan yang relevan tentang kemajuan anak-anak mereka. Pengetahuan tentang harapan juga akan membantu orangtua untuk memahami bagaimana anak-anak mereka mengalami kemajuan di sekolah, untuk menafsirkan komentar guru pada kemajuan peserta didik, dan bekerja dengan guru untuk meningkatkan pembelajaran anak-anak mereka.

Orangtua adalah pendidik utama anak-anak mereka tentang nilai-nilai, perilaku yang tepat, dan etnokultural, spiritual, dan pribadi kepercayaan dan tradisi, dan mereka bertindak sebagai model peran signifikan bagi anak-anak mereka. Oleh karena itu penting bagi sekolah dan orangtua untuk bekerjasama untuk memastikan bahwa rumah dan sekolah menyediakan kerangka kerja yang saling mendukung untuk pendidikan anak-anak muda.

C. Guru

Mengajar adalah kunci untuk keberhasilan peserta didik. Guru bertanggungjawab untuk menggunakan strategi pembelajaran yang tepat dan efektif untuk membantu peserta didik mencapai harapan kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, serta metode yang tepat untuk mengevaluasi pembelajaran peserta didik. Guru menangani

kebutuhan individual peserta didik dan memastikan kesempatan belajar berkualitas tinggi bagi setiap peserta didik, guru adalah model peran penting bagi peserta didik.

Guru harus mengikuti prinsip "pertama, tidak membahayakan" dan memastikan bahwa pengaturan pembelajaran yang aman baik fisik maupun emosional. Untuk menjamin keselamatan fisik, guru harus mengikuti semua pedoman keselamatan. Untuk menciptakan suasana pembelajaran yang tepat, guru hendaknya mempertimbangkan bentuk dan ukuran tubuh, kemampuan, identitas gender dan orientasi seksual, dan latar belakang etnokultural, ras, dan agama dapat merasa diterima, nyaman, dan bebas dari pelecehan.

Sebagai bagian dari praktik mengajar yang baik, guru harus memberitahu orangtua tentang apa yang anak-anak mereka belajar dan ketika berbagai topik yang akan dibahas. Praktik-praktik seperti memungkinkan orangtua untuk bekerja dalam kemitraan dengan sekolah, memberikan kesempatan untuk diskusi dan tindak lanjut di rumah dan untuk memperkuat pembelajaran peserta didik dalam konteks keluarga.

Guru sebaiknya menggunakan berbagai pendekatan pembelajaran, penilaian, dan evaluasi strategi, guru memberikan banyak kesempatan bagi peserta didik untuk meningkatkan keterampilan hidup ketika mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk hidup aktif, kompetensi gerakan, dan hidup sehat.

Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berkomunikasi, berlatih, dan menerapkan konsep kesehatan, melalui penilaian reguler dan bervariasi, memberi mereka spesifik, umpan balik deskriptif yang mereka butuhkan dalam rangka untuk lebih mengembangkan dan memperbaiki pembelajaran mereka.

D. Kepala Sekolah

Kepala sekolah bekerja dalam kemitraan dengan para guru dan orangtua untuk memastikan bahwa setiap peserta didik memiliki akses ke pengalaman pendidikan terbaik. Salah satu tugas kepala sekolah adalah menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan aman, dan yang

memastikan bahwa semua anggota komunitas sekolah mendapatkan informasi dengan baik.

Kepala sekolah dapat memberikan dukungan bagi keberhasilan pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan menekankan pentingnya kurikulum ini dalam kerangka kerja dari sekolah yang sehat. Kepala dapat mempertimbangkan pembentukan komite sekolah sehat, yang terdiri dari staf, peserta didik, dan orangtua, untuk memberikan dukungan bagi sekolah sehat. Mendorong sikap positif dan proaktif terhadap hidup aktif dan sehat adalah kunci keberhasilan.

Untuk mendukung pembelajaran peserta didik, kepala sekolah memastikan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan diimplementasikan dengan baik di semua kelas melalui penggunaan berbagai pendekatan pembelajaran, dan bahwa waktu dan sumber daya yang tepat yang dibuat tersedia untuk para guru untuk memungkinkan semua peserta didik untuk berpartisipasi penuh dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Untuk meningkatkan pengajaran dan pembelajaran peserta didik dalam semua mata pelajaran, termasuk pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Kepala sekolah bertanggungjawab untuk memastikan bahwa semua peserta didik, termasuk peserta didik dengan kebutuhan pendidikan khusus, memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dengan cara yang aman. Ini adalah tanggung jawab kepala sekolah untuk memastikan bahwa waktu yang memadai untuk pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan termasuk jadwal pelajaran dan peserta didik memiliki peluang yang sama untuk melakukan aktivitas fisik.

Harapan dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berkaitan dengan pengaturan dan penggunaan berbagai peralatan. Memastikan bahwa guru memiliki dukungan, sumber daya, dan peralatan yang mereka butuhkan untuk menyampaikan program. Dukungan guru tambahan untuk menjamin keselamatan peserta didik dan untuk meningkatkan pengetahuan guru, kesadaran. Prinsipal dapat memberikan dukungan ini dengan bekerjasama dengan dewan sekolah dan mitra

masyarakat, termasuk unit kesehatan masyarakat, dan dengan mendukung jaringan pembelajaran dan bimbingan profesional dalam komunitas sekolah, dan memupuk kemitraan dalam sistem sekolah dan dengan anggota lain dari komunitas yang lebih luas.

BAB IX

PENUTUP

Pedoman ini disusun untuk memberi rambu-rambu kepada guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam rangka mengimplementasikan kurikulum 2013, mulai dari perencanaan/persiapan, proses pembelajaran sampai pada penilaiannya.

Pedoman ini menjelaskan tentang berbagai hal yang berkaitan dengan penyelenggaraan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di lapangan, sehingga diharapkan dalam pelaksanaan pembelajarannya tidak lagi terjadi permasalahan dalam hal; pembuatan perencanaan/persiapan, proses pembelajaran maupun dalam hal penilaiannya. Selanjutnya apa yang telah menjadi tujuan dari pembelajaran di sekolah dapat tercapai secara maksimal.