



# GURU PEMBELAJAR

## MODUL PELATIHAN GURU

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA, DAN  
KESEHATAN

SEKOLAH DASAR (SD)

KELOMPOK KOMPETENSI D

PEDAGOGIK  
KARAKTERISTIK PESERTA DIDIK, DAN RANCANGAN  
PEMBELAJARAN

DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
TAHUN 2016





**Penulis :**

1. **Dewi Setiawati, M.Pd**, 08111881553, e-Mail: dewi.setiawati501@gmail.com
2. **Bahdeur Maulana, S.Pd**, 081314152305, e-Mail: badarmaulana@yahoo.com

**Penelaah:**

1. **Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd**, 081392297979, e-Mail: harirachman@yahoo.com.au
2. **Drs. Suroto, MA, Ph.D**, 081331573321, e-Mail: suroto@unesa.ac.id
3. **Dr. Sugito Adiwarsito**, 085217181081, e-Mail: sugito72@yahoo.com

**Ilustrator:**

**Yuni Tuningrum, S.H.**

**Hak cipta dilindungi undang-undang**

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan



## KATA SAMBUTAN

Peran guru professional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru professional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar (GP) merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan professional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (*online*) dan campuran (*blended*) tatap muka dengan online.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar (GP) tatap muka dan GP *online* untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program GP ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2016  
Direktur Jenderal,  
  
Sumarna Surapranata  
NIP. 195908011985031002





## KATA PENGANTAR

Dalam rangka mendukung pencapaian visi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2015-2019 “*Terbentuknya insan serta ekosistem pendidikan dan kebudayaan yang berkarakter dengan berlandaskan gotong royong*” serta untuk merealisasikan misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mewujudkan pelaku pendidikan dan kebudayaan yang kuat dan pembelajaran yang bermutu, PPPPTK Penjas dan BK tahun 2015-2019 telah merancang berbagai program dan kegiatan peningkatan kompetensi guru dan tenaga kependidikan lainnya.

Salah satu upaya PPPPTK Penjas dan BK dalam merealisasikan program peningkatan kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah melaksanakan kegiatan Diklat Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) yang bahan ajar nya dikembangkan dalam bentuk modul berdasarkan standar kompetensi guru.

Sesuai fungsinya bahan pembelajaran yang didesain dalam bentuk modul agar dapat dipelajari secara mandiri oleh para peserta diklat. Beberapa karakteristik yang khas dari bahan pembelajaran tersebut adalah: (1) lengkap (*self-contained*), artinya seluruh materi yang diperlukan peserta diklat untuk mencapai kompetensi tertentu tersedia secara memadai; (2) menjelaskan diri sendiri (*self-explanatory*), maksudnya penjelasan dalam paket bahan pembelajaran memungkinkan peserta diklat dapat mempelajari dan menguasai kompetensi secara mandiri; serta (3) mampu membelajarkan peserta diklat (*self-instructional*), yakni sajian dalam paket bahan pembelajaran ditata sedemikian rupa sehingga dapat memicu peserta diklat untuk secara aktif melakukan interaksi belajar, bahkan menilai sendiri kemampuan belajar yang dicapainya.

Modul ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran utama dalam diklat pengembangan keprofesian berkelanjutan guru PJOK dan guru BK sebagai tindak lanjut dari Uji Kompetensi Guru (UKG).

Kami mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi serta penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penyusun, baik penulis, tim pengembang teknologi pembelajaran, pengetik, tim editor, maupun tim pakar yang telah mencurahkan pemikiran, meluangkan waktu untuk bekerja keras secara kolaboratif dalam mewujudkan modul ini.

Semoga apa yang telah kita hasilkan memiliki makna strategis dan mampu memberikan kontribusi dalam rangka meningkatkan profesionalisme guru dan tenaga kependidikan terutama dalam bidang PJOK dan BK yang akan bermuara pada peningkatan mutu pendidikan nasional.

Kepala PPPPTK Penjas dan BK,  
  
Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si.  
NIP. 195812031979031001



DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>KATA SAMBUTAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	2
C. Peta Kompetensi .....	2
D. Ruang Lingkup .....	4
E. Cara Penggunaan Modul .....	4
<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN 1</b> .....	
<b>KARAKTERISTIK PESERA DIDIK USIA SEKOLAH DASAR (SD)</b> .....	
A. Tujuan .....	
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	25
C. Uraian Materi .....	25
D. Aktivitas Pembelajaran .....	28
E. Latihan/Kasus/Tugas .....	29
F. Rangkuman .....	
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	
<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN 2</b> .....	30
<b>PENYUSUNAN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)</b> .....	30
A. Tujuan .....	30
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	30
C. Uraian Materi .....	30
D. Aktivitas Pembelajaran .....	30
E. Latihan/Kasus/Tugas .....	30
F. Rangkuman .....	32
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	34
<b>KUNCI JAWABAN</b> .....	43
<b>EVALUASI</b> .....	44
<b>PENUTUP</b> .....	52
<b>GLOSARIUM</b> .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	55



## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan kegiatan pengembangan keprofesian secara berkelanjutan agar dapat melaksanakan tugas profesionalnya. Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) adalah pengembangan kompetensi Guru dan Tenaga Kependidikan yang dilaksanakan sesuai kebutuhan, bertahap, dan berkelanjutan untuk meningkatkan profesionalitasnya.

Pengembangan keprofesian berkelanjutan sebagai salah satu strategi pembinaan guru dan tenaga kependidikan diharapkan dapat menjamin guru dan tenaga kependidikan mampu secara terus menerus memelihara, meningkatkan, dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan PKB akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dan tenaga kependidikan dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan.

Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan PKB baik secara mandiri maupun kelompok. Khusus untuk PKB dalam bentuk diklat dilakukan oleh lembaga pelatihan sesuai dengan jenis kegiatan dan kebutuhan guru. Penyelenggaraan diklat PKB dilaksanakan oleh PPPPTK dan LPPPTK KPTK atau penyedia layanan diklat lainnya. Pelaksanaan diklat tersebut memerlukan modul sebagai salah satu sumber belajar bagi peserta diklat. Modul merupakan bahan ajar yang dirancang untuk dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta diklat berisi materi, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang disajikan secara sistematis dan menarik untuk mencapai tingkatan kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya.

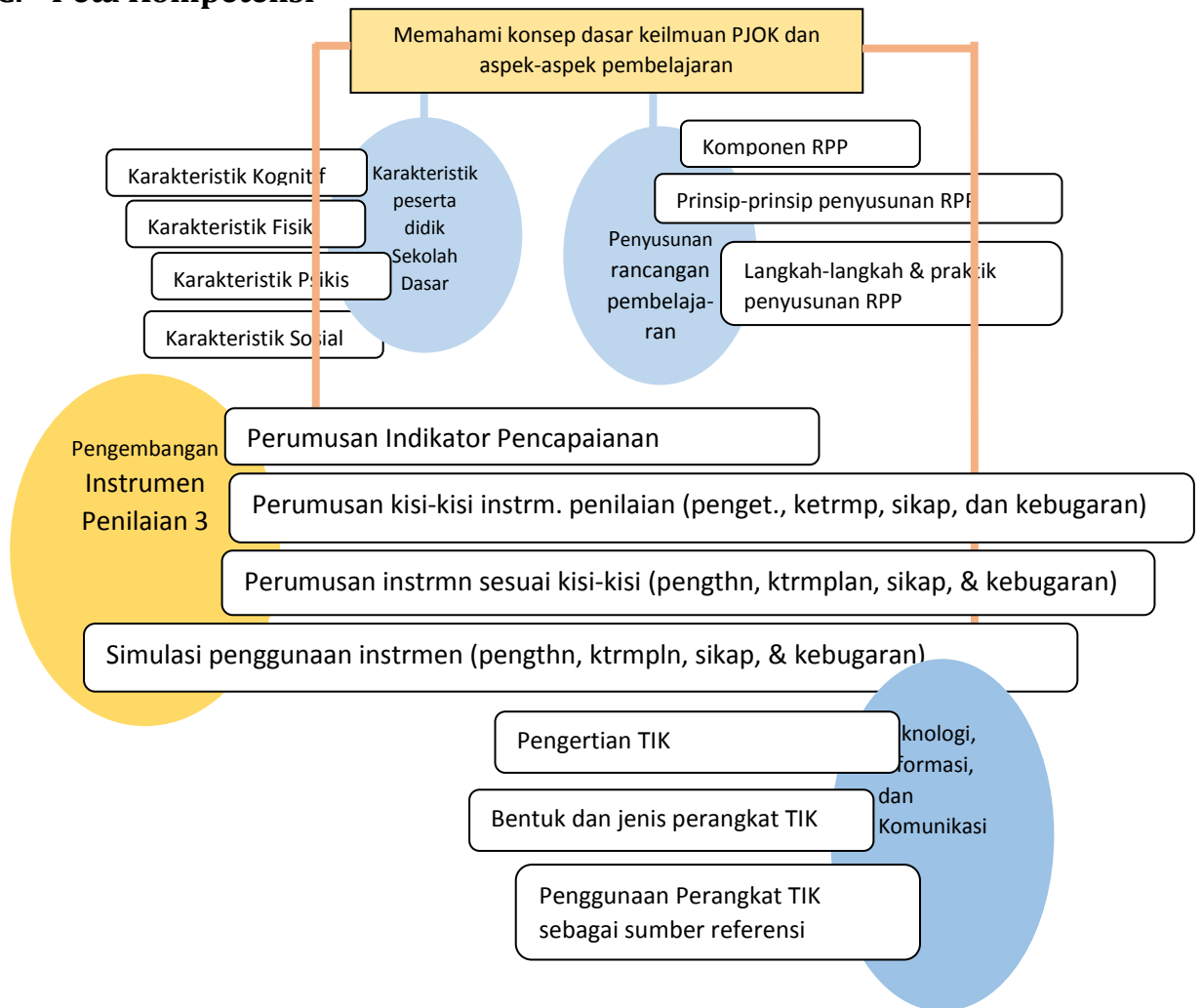


Modul diklat PKB bagi guru PJOK merupakan acuan bagi penyelenggara pendidikan dan pelatihan dalam mengembangkan keprofesionalan yang diperlukan pelaksanaan kegiatan PKB.

## B. Tujuan

Modul ini disajikan agar Anda memiliki kompetensi dalam memahami karakteristik peserta didik, penyusunan rancangan pembelajaran, azas dan falsafah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), tahap-tahap perkembangan gerak, dan pengembangan instrumen penilaian. Selain itu Anda juga diharapkan mampu memahami dan mengelola pembelajaran mulai dari melakukan perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian sesuai dengan standar yang berlaku, serta mampu memahami Teknologi, Informasi, dan Komunikasi 1.

## C. Peta Kompetensi







#### **D. Ruang Lingkup**

Modul ini berisi tentang karakteristik peserta didik usia SD, penyusunan RPP, dan pengembangan instrumen penilaian 3, serta teknologi, informasi, dan komunikasi 1.

#### **E. Cara Penggunaan Modul**

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi dalam modul ini Anda diharapkan membaca secara seksama, menelaah informasi tambahan yang diberikan oleh fasilitator, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan Anda mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam modul ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian Anda bandingkan keterampilan yang Anda kuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.

Selain itu Anda juga diminta untuk mengerjakan berbagai tugas/ latihan/ kasus yang disajikan. Pengerjaan tugas/ latihan/ kasus didasarkan pada informasi yang ada pada modul ini sebelumnya, dan kemudian diperkaya dengan berbagai informasi yang Anda dapat dari sumber-sumber lain.

Evaluasi merupakan tugas lain yang perlu Anda kerjakan sehingga secara mandiri Anda akan dapat mengetahui tingkat penguasaan materi yang disajikan. Pada setiap akhir kegiatan pembelajaran disajikan kunci jawaban dari evaluasi tersebut, namun demikian Anda tidak diperkenankan membuka dan membacanya sebelum soal evaluasi Anda selesaikan.



# KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

## KARAKTERISTIK PESERTA DIDIK USIA SEKOLAH DASAR (SD)

### A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Anda dapat memahami karakteristik kognitif, fisik, psikis, dan karakteristik sosial peserta didik usia Sekolah Dasar (SD).

### B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Memahami karakteristik kognitif peserta didik usia SD
2. Memahami karakteristik fisik peserta didik usia SD
3. Memahami karakteristik psikis peserta didik usia SD
4. Memahami karakteristik sosial peserta didik usia SD

### C. Uraian Materi

#### 1. Karakteristik Kognitif Peserta Didik Usia SD

Perkembangan kognitif anak usia SD mencakup perubahan-perubahan yang ada dalam perkembangan pola pikirnya. Perilaku belajar anak sangat dipengaruhi oleh beberapa aspek pembawaan dari dalam dirinya dan lingkungannya. Menurut teori konvergensi dalam ilmu psikologi, kedua hal tersebut tidak mungkin dipisahkan karena memang proses belajar terjadi dalam konteks interaksi diri anak dengan lingkungannya. Selanjutnya Piaget menyatakan bahwa anak usia SD berada pada tahap operasi konkrit yang ditandai dengan: **a)** memiliki kemampuan mengklasifikasikan benda-benda dengan ciri yang sama; **b)** mampu menyusun atau mengasosiasikan angka-angka atau bilangan; dan **c)** memecahkan masalah yang sederhana.

Tahap operasi konkret itu sendiri merupakan bagian dari Tahap perkembangan kognitif individu, yang menurut Piaget adalah sebagai berikut:



- a. **Tahap Sensorimotor (0-2 tahun)**, bayi lahir memiliki sejumlah refleks bawaan yang mendorong untuk mengeksplorasi dunianya. Masa ini juga sering disebut sebagai masa oral, masa dimana seorang anak mengetahui segala sesuatu menggunakan sensor yang ada dimulutnya (mengulum benda untuk mengenali benda tersebut). Pada tahap ini orang tua berperan penting untuk mengawasi perilaku sensorimotor anak dalam mengenali dunia di sekelilingnya agar keselamatan anak dapat terjaga dengan baik, namun pula orang tua harus dengan bijak tidak membatasi usaha anak dalam perilakunya mengenali dunia secara sensorimotor, agar tidak berdampak kurang baik pada kondisi psikologis anak dan kognitifnya karena kurangnya informasi serta pengetahuan akan lingkungan dan benda yang ada disekitarnya.
  
- b. **Tahap Pra-operasional (2-7 tahun)**, pada tahap ini anak mulai belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan menggunakan gambaran dan bahasa tanda. Pemikirannya lebih simbolis tetapi tidak melibatkan pemikiran operasional dan lebih bersifat *egosentris* dan intuitif ketimbang logis. Anak pada tahap ini dipenuhi dengan rasa ingin tahu yang tinggi yang diungkapkan dengan berbagai macam pertanyaan yang dilontarkan serta melihat segala sesuatu dari sudut dirinya sendiri (*egosentris*).
  
- c. **Tahap Operasional Konkrit (7-11 tahun)**, Pada tahap ini anak sudah memiliki kemampuan untuk mengurutan objek menurut ukuran, bentuk, atau ciri lainnya dan kemampuan untuk memberi nama dan mengidentifikasi serangkaian benda menurut tampilan serta ukurannya, atau karakteristik lain. Anak mulai mempertimbangkan beberapa aspek dari suatu permasalahan untuk bisa memecahkannya, anak mulai memahami bahwa jumlah atau benda-benda dapat diubah. Pada tahapan ini anak mulai menghilangkan sifat *egosentrisnya* untuk melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain. Pada tahap ini pemanfaatan lingkungan akan menghasilkan proses dan hasil



belajar yang lebih bermakna dan bernilai, sebab siswa dihadapkan dengan peristiwa dan keadaan yang sebenarnya, keadaan yang alami, sehingga lebih nyata, lebih faktual, lebih bermakna (*contextual learning*). Pada rentang usia ini anak mulai menunjukkan perilaku belajar sebagai berikut:

- 1) mulai memandang dunia secara objektif, berpindah dari satu aspek situasi ke aspek lainnya secara reflektif serta memandang unsur-unsur secara serentak;
- 2) mulai berpikir lebih operasional;
- 3) mempergunakan cara berpikir operasional untuk mengklasifikasikan benda-benda;
- 4) membentuk dan mempergunakan keterhubungan aturan-aturan, prinsip ilmiah sederhana, dan mempergunakan hubungan sebab akibat;
- 5) memahami konsep substansi, volume zat cair, panjang, lebar, luas, dan berat.

**d. Tahap Operasional Formal (12-dewasa).** kemampuan untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia. Menurut Piaget ada lima faktor yang menunjang perkembangan intelektual yaitu:

- 1) Kedewasaan (*maturation*), perkembangan sistem saraf sentral, otak, koordinasi motorik, dan manifestasi fisik lainnya mempengaruhi perkembangan kognitif.
- 2) Pengalaman fisik (*physical experience*), Pengalaman fisik, interaksi dengan lingkungan fisik digunakan anak untuk mengabstrak berbagai sifat fisik dari benda-benda. Pengalaman fisik ini selalu melibatkan asimilasi pada struktur-struktur logika matematik.
- 3) Pengalaman logika matematika (*logical mathematical experience*), Pengalaman logika matematik, yaitu pengalaman dalam membangun atau mengkontruksi hubungan-hubungan antara obyek-obyek.
- 4) Transmisi sosial (*social transmission*), dalam transmisi sosial, pengetahuan datang dari orang lain. Pengaruh bahasa,



instruksi formal dan membaca, begitu pula interaksi dengan teman-teman dan orang dewasa termasuk faktor faktor transmisi sosial dan memegang peranan dalam perkembangan intelektual anak.

- 5) Proses keseimbangan (*equilibrium*) atau proses pengaturan sendiri (*self-regulation*), Pengaturan sendiri, equilibrasi adalah kemampuan untuk mencapai kembali kesetimbangan (*equilibrium*) selama periode ketidaksetimbangan (*disequilibrium*). Equilibrasi merupakan suatu proses untuk mencapai tingkat-tingkat berfungsi kognitif yang lebih tinggi melalui asimilasi dan akomodasi tingkat demi tingkat.

Untuk mengembangkan daya nalar, daya cipta, serta kreatifitas, anak perlu diberi peluang-peluang untuk bertanya berpendapat atau menilai tentang berbagai hal tentang pelajaran atau peristiwa yang terjadi di lingkungan. Upaya lain yang dapat dilakukan sekolah dalam mengembangkan kreatifitas anak adalah dengan menyelenggarakan kegiatan-kegiatan seperti lomba mengarang, menggambar dan menyanyi. Hal tersebut mencakup perubahan-perubahan dalam perkembangan pola pikir. Anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentangan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupan seseorang. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

## **2. Karakteristik Fisik Peserta Didik Usia SD**

### **a. Perkembangan Fisik Peserta Didik Usia SD**

Perkembangan fisik anak usia SD merupakan hal yang mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Secara fisik, anak pada usia SD memiliki karakteristik tersendiri yang berbeda dengan kondisi fisik sebelum dan sesudahnya. Pertumbuhan fisik anak dapat memberikan pengaruh terhadap perkembangan kepribadian anak secara keseluruhan.



Pada masa ini peningkatan berat badan anak lebih banyak dari pada panjang badannya. Peningkatan berat badan anak selama masa ini terjadi terutama karena bertambahnya ukuran sistem rangka dan otot, serta ukuran beberapa organ tubuh. Pertambahan kekuatan otot ini adalah karena faktor keturunan dan latihan (olah raga). Karena faktor perbedaan jumlah sel-sel otot, maka pada umumnya untuk anak laki-laki lebih kuat dari pada anak perempuan. Menurut Hurlock (1980:149) perkembangan fisik pada anak usia sekolah dasar adalah sebagai berikut:

1) Tinggi

Kenaikan tinggi pertahun adalah 5-8 cm. Rata-rata anak perempuan 11 tahun mempunyai tinggi badan 147 cm dan anak laki-laki 146 cm.

2) Berat

Kenaikan berat lebih bervariasi dari pada kenaikan tinggi, berkisar antara 1-2,26 kg pertahun. Rata-rata anak perempuan usia 11 tahun memiliki berat badan 40,14 kg dan anak laki-laki 38,78 kg.

3) Perbandingan Tubuh

Meskipun kepala masih terlampau besar dibandingkan dengan bagian tubuh lainnya, beberapa perbandingan bagian wajah yang kurang menarik menghilang dengan bertambah besarnya mulut dan rahang, dahi melebar dan rata, bibir semain berisi, hidung menjadi lebih besar dan membentuk. Badan memanjang menjadi lebih langsing, leher menjadi lebih panjang, dada melebar, perut tidak buncit, lengan dan tungkai memanjang, dan tangan dan kaki dengan lambat tumbuh membesar.

4) Kesederhanaan

Perbandingan tubuh yang kurang baik yang sangat mencolok pada akhir masa kanak-kanak menyebabkan meningkatkan kesederhanaan pada masa ini. Disamping itu kurangnya perhatian terhadap penampilan dan kecenderungan untuk berpakaian seperti teman-teman tanpa mempedulikan pantas tidaknya, juga menambah kesederhanaan.



5) Perbandingan Otot-Lemak

Selama usia SD, jaringan lemak berkembang lebih cepat dari pada jaringan otot yang berlembangnya mulai melejit pada awal pubertas.

6) Gigi

Pada permulaan pubertas, umumnya seorang umumnya seorang anak sudah mempunyai 22 gigi tetap. Keempat gigi terakhir disebut dengan gigi kebijaksanaan.

Tingkat pertumbuhan fisik anak pada usia Sekolah Dasar ini dapat berbeda-beda, hal ini disebabkan karena perbedaan ras, bangsa, dan tingkat sosial ekonominya. Selain dari perbedaan keturunan, pertumbuhan fisik anak juga dipengaruhi oleh lingkungan mereka, seperti contohnya anak-anak yang tumbuh paling tinggi biasanya dalam hidupnya tidak mengalami kekurangan gizi dan tidak terkena penyakit yang mengganggu pertumbuhan fisiknya. Agar pertumbuhan fisik anak pada usia Sekolah Dasar dapat berjalan dengan baik maka diperlukan nutrisi yang cukup untuk tumbuh kembang anak. Pada usia Sekolah Dasar ini biasanya anak mempunyai nafsu makan yang bagus. Mereka banyak makan karena kegiatannya menuntut energi yang banyak. Kekurangan nutrisi dapat mengakibatkan pertumbuhan yang lamban.

Pertumbuhan fisik, baik secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi perilaku anak sehari-hari. Secara langsung pertumbuhan fisik seorang anak akan menentukan keterampilan anak dalam bergerak. Secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan fungsi fisik akan mempengaruhi bagaimana anak itu memandang dirinya sendiri dan bagaimana ia memandang orang lain.

Mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12-13 tahun anak perempuan



berkembang lebih cepat dari pada laki-laki. Berikut penjelasan terkait pertumbuhan biologis anak usia SD:

- 1) Anak usia masuk kelas satu SD berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masa anak awal ke suatu fase perkembangan yang lebih lambat. Ukuran tubuh anak relatif kecil perubahannya selama tahun-tahun di SD.
- 2) Usia 9 tahun tinggi dan berat badan anak laki-laki dan perempuan kurang lebih sama. Sebelum usia 9 tahun anak perempuan relatif sedikit lebih pendek dan lebih langsing dari anak laki-laki.
- 3) Akhir kelas empat, pada umumnya anak perempuan mulai mengalami masa lonjakan pertumbuhan. Lengan dan kaki mulai tumbuh cepat.
- 4) Pada akhir kelas lima, umumnya anak perempuan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat daripada anak laki-laki. Anak laki-laki memulai lonjakan pertumbuhan pada usia sekitar 11 tahun.
- 5) Menjelang awal kelas enam, kebanyakan anak perempuan mendekati puncak tertinggi pertumbuhan mereka. Periode pubertas yang ditandai dengan menstruasi umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun. Anak laki-laki memasuki masa pubertas dengan ejakulasi yang terjadi antara usia 13-16 tahun. Perkembangan fisik selama remaja dimulai dari masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis yang mengubah manusia yang belum mampu bereproduksi menjadi mampu bereproduksi. Hampir setiap organ atau sistem tubuh dipengaruhi oleh perubahan-perubahan ini. Anak pubertas awal (*prepubertas*) dan remaja pubertas akhir (*postpubertas*) berbeda dalam tampilan luar karena perubahan-perubahan dalam tinggi proporsi badan serta perkembangan ciri-ciri seks primer dan sekunder. Meskipun urutan kejadian pubertas itu umumnya sama untuk tiap orang, waktu terjadinya dan kecepatan berlangsungnya kejadian itu bervariasi. Rata-rata anak perempuan memulai perubahan pubertas 1,5 hingga 2 tahun lebih cepat dari anak





laki-laki. Kecepatan perubahan itu juga bervariasi, ada yang perlu waktu 1,5 hingga 2 tahun untuk mencapai kematangan reproduksi, tetapi ada yang memerlukan waktu 6 tahun. Dengan adanya perbedaan-perbedaan ini ada anak yang telah matang sebelum anak yang sama usianya mulai mengalami pubertas.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Fisik**

Pertumbuhan fisik peserta didik usia SD/MI berlangsung lebih lambat dibandingkan dengan tingkat pertumbuhan pada masa sebelumnya (masa bayi dan kanak-kanak awal) dan sesudahnya (masa puber dan remaja). Pada masa anak akhir, pertumbuhan fisik relatif seimbang, meskipun masih tetap ada perbedaan individual setiap peserta didik. Jadwal waktu pertumbuhan fisik tiap anak tidak sama, ada yang berlangsung cepat, sedang, atau lambat. Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik anak, baik secara umum maupun individual. Diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) *Pengaruh keluarga*, baik faktor keturunan maupun lingkungan keluarga dapat membuat anak menjadi lebih gemuk daripada anak lainnya sehingga lebih berat tubuhnya. Demikian juga ras suku bangsa yang merupakan salah satu keturunan membuat perkembangan fisik seseorang berbeda. Orang-orang Amerika, Eropa dan Australia cenderung lebih tinggi daripada orang dan anak Asia. Faktor lingkungan akan membantu menentukan tercapai tidaknya perwujudan potensi keturunan yang dibawa anak tersebut. Pada setiap tahap usia termasuk usia SD/MI, lingkungan lebih banyak pengaruhnya terhadap berat tubuh daripada tinggi tubuh.
- 2) *Jenis Kelamin*, anak laki-laki cenderung lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan dengan anak perempuan, kecuali pada usia 12-15 tahun, yang terjadi sebaliknya. Kecenderungan ini terjadi karena bangun tulang dan otot pada anak laki-laki memang berbeda daripada anak perempuan.



- 3) *Gizi dan kesehatan*, anak yang memperoleh gizi cukup biasanya lebih tinggi tubuhnya dan relatif lebih cepat mencapai masa puber dibandingkan dengan yang memperoleh gizi kurang. Demikian pula, anak yang sehat dan jarang sakit biasanya memiliki tubuh sehat dan lebih berat dibandingkan dengan anak yang sering sakit. Lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat dapat membantu mereka memberikan gizi yang cukup agar terjadi perkembangan fisik yang baik dan sehat sehingga pada akhirnya akan berdampak pada perkembangan aspek-aspek lainnya.
- 4) *Status sosial ekonomi*, fisik anak dari kelompok keluarga sosial ekonomi rendah cenderung lebih kecil daripada anak dari keluarga dengan status sosial ekonomi yang cukup atau tinggi. Keadaan status sosial ekonomi mempengaruhi peran keluarga dalam memberikan makanan, gizi dan pemeliharaan kesehatan, serta kegiatan pekerjaan yang dilakukan oleh anak-anak tersebut.
- 5) *Gangguan emosional*, anak yang sering mengalami gangguan emosional akan menyebabkan terbentuknya steroid adrenalin yang berlebihan. Hal ini menyebabkan berkurangnya hormon pertumbuhan pada kelenjar pituitary, dan akibatnya anak mengalami keterlambatan perkembangan/pertumbuhan memasuki masa puber. Demikian juga bentuk tubuh *endomorf* (gemuk), *mesomorf* (sedang) atau *ektomorf* (kurus) juga mempengaruhi besar kecilnya tubuh anak, yang pada gilirannya berpengaruh pula terhadap aktivitas, sosialisasi, emosi, dan konsep diri/kepribadian anak secara keseluruhan.

### 3. Karakteristik Psikis Peserta Didik Usia SD

Kondisi psikis pendidikan anak usia SD tentu saja berbeda dengan psikis pendidikan anak usia dini ataupun anak-anak pada jenjang pendidikan di atas SD. Untuk memahami psikis pendidikan anak usia SD, dapat mulai dengan memahami karakteristik anak yang duduk di



jenjang pendidikan dasar ini. Dengan memahami karakteristik anak-anak usia SD di atas, para guru dapat memahami psikis pendidikan anak, yang pada akhirnya mampu memilih metode pembelajaran yang tepat untuk anak, berikut adalah karakteristik umum pada anak usia SD, berikut karakteristik psikis anak usia SD:

**a. Senang bermain**

Karakteristik ini menuntut guru SD untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih terutama untuk kelas rendah. Guru SD seyogyanya merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya. Guru hendaknya mengembangkan model pengajaran yang serius tapi santai. Penyusunan jadwal pelajaran hendaknya diselang saling antara mata pelajaran serius seperti ipa, matematika, dengan pelajaran yang mengandung unsur permainan seperti pendidikan jasmani, atau seni budaya dan keterampilan.

**b. Senang bergerak**

Orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak SD dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menyuruh anak untuk duduk rapi untuk jangka waktu yang lama, dirasakan anak sebagai siksaan.

**c. Anak senang bekerja dalam kelompok**

Dari pergaulannya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi, seperti: belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada orang lain, belajar diterima/tidak diterimanya dilingkungan, belajar menerimanya tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (sportif), mempelajari olah raga dan membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok, serta belajar keadilan dan demokrasi. Karakteristik ini berimplikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk



bekerja atau belajar dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan suatu tugas secara kelompok.

**d. Senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung**

Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak SD memasuki tahap operasional konkret. Dari apa yang dipelajari di sekolah, ia belajar menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama. Berdasar pengalaman ini, siswa membentuk konsep-konsep tentang angka, ruang, waktu, fungsi-fungsi badan, jenis kelamin, moral, dan sebagainya. Bagi anak SD, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri, sama halnya dengan memberi contoh bagi orang dewasa. Dengan demikian guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Sebagai contoh anak akan lebih memahami tentang teknik *passing* bawah jika langsung mempraktekkannya.

**e. Anak manja**

Pada umur anak SD, anak masih cengeng dan manja. Mereka selalu ingin diperhatikan dan dituruti semua keinginannya mereka masih belum mandiri dan harus selalu dibimbing. Oleh sebab itu guru harus membuat metode pembelajaran yang dapat membimbing dan mengarahkan anak, serta membentuk mental anak agar tidak cengeng.

**f. Anak sulit memahami isi pembicaraan orang lain**

Pada pendidikan dasar yaitu SD, anak sulit dalam memahami apa yang diberikan guru, disini guru harus dapat membuat atau menggunakan metode yang tepat misalnya dengan cara metode eksperimen agar anak dapat memahami pelajaran yang diberikan dengan menemukan sendiri inti dari pelajaran yang diberikan sedangkan, bukan dengan ceramah yang dimana guru hanya berbicara didepan.

**g. Senang diperhatikan**

Di dalam suatu interaksi sosial anak biasanya mencari perhatian teman atau gurunya mereka senang apabila orang lain memperhatikannya, dengan berbagai cara dilakukan agar orang memperhatikannya. Di sini peran guru untuk mengarahkan perasaan anak tersebut dengan menggunakan metode tanya jawab misalnya, anak yang ingin diperhatikan akan berusaha menjawab atau bertanya dengan guru agar anak lain beserta guru memperhatikannya.

**h. Senang meniru**

Dalam kehidupan sehari-hari anak mencari suatu figur yang sering dia lihat dan dia temui. Mereka kemudian menirukan apa yang dilakukan dan dikenakan orang yang ingin dia tiru tersebut. Dalam kehidupan nyata banyak anak yang terpengaruh acara televisi dan menirukan adegan yang dilakukan dalam adegan televisi tersebut. Sebagai guru harus menjaga tindakan, sikap, perkataan, penampilan yang bagus dan rapi agar dapat memberikan contoh yang baik untuk anak didik.

Menjelang masuk SD, anak telah mengembangkan keterampilan berpikir bertindak dan pengaruh sosial yang lebih kompleks. Sampai dengan masa ini, anak pada dasarnya egosentris (berpusat pada diri sendiri) dan dunia mereka adalah rumah keluarga, dan taman kanak-kanaknya. Selama duduk di kelas kecil SD, anak mulai percaya diri tetapi juga sering rendah diri. Pada tahap ini mereka mulai mencoba membuktikan bahwa mereka “dewasa”. Mereka merasa sudah dapat mengerjakan sendiri tugas yang diberikan, sehingga mereka sudah mampu untuk diberikan suatu tugas yang sesuai dengan umur mereka. Daya konsentrasi anak tumbuh pada kelas kelas besar SD. Mereka dapat meluangkan lebih banyak waktu untuk tugas tugas pilihan mereka, dan seringkali mereka dengan senang hati menyelesaikannya. Minat terhadap aktivitas fisik dan atau olahraga sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarganya. Pada anak-anak yang melakukan



aktivitas fisik dipengaruhi oleh kecenderungan sifat yang dimiliki (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1991), antara lain:

- 1) Kemampuan memusatkan perhatian pada suatu macam aktivitas yang sedang dilakukan makin meningkat. Hal ini dapat dilihat dari tingkat konsentrasi yang cukup tinggi pada anak yang terlibat dalam aktivitas yang dilakukannya.
- 2) Semangat untuk mencari pengalaman baru cukup tinggi.
- 3) Perkembangan sosialnya makin baik yang ditunjukkan dengan luasnya pergaulan dengan semakin mendalamnya pergaulan dengan teman sebayanya.
- 4) Perbedaan perilaku antara anak laki-laki dengan anak perempuan semakin jelas, ada kecenderungan kurang senang bermain dengan lawan jenisnya. Ini semakin memperjelas bentuk aktivitas yang dominan dilakukan oleh anak laki-laki dengan anak perempuan.
- 5) Semangat untuk menguasai suatu bentuk aktivitas tertentu dan semangat berkompetisi tinggi. Hampir seluruh aktivitas anak besar didominasi oleh bermain. Aktivitas bermain yang dilakukannya dapat dilaksanakan baik secara sendiri-sendiri atau berkelompok.

#### **4. Karakteristik Sosial Peserta Didik Usia SD**

Kemampuan anak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, penerimaan lingkungan serta berbagai pengalaman yang bersifat positif selama anak melakukan berbagai aktivitas sosial merupakan modal dasar yang amat penting bagi anak untuk mencapai kehidupan yang sukses dan menyenangkan pada waktu dewasa. Segala sesuatu yang diperoleh anak semasa kecil mereka akan memetik hasilnya pada waktu dewasa kelak. Oleh karena itu guru sangat dianjurkan selain memberikan bimbingan juga harus mengajarkan kepada anak bagaimana bergaul di masyarakat dengan tepat, guru disamping memberikan bimbingan dan pelajaran juga dituntut untuk menjadi model maupun teladan dapat ditiru oleh anak didik.



Pada tahapan usia SD ini juga termasuk tumbuhnya tindakan mandiri, kerjasama dengan kelompok dan bertindak menurut cara yang dapat diterima lingkungan mereka. Anak usia SD juga mulai peduli pada permainan yang jujur. Selama masa ini mereka juga mulai menilai diri mereka sendiri dengan membandingkannya dengan orang lain. Pada saat anak-anak tumbuh semakin lanjut, mereka cenderung menggunakan perbandingan sosial untuk mengevaluasi dan menilai kemampuan mereka sendiri.

Havighurst dalam Sugiyanto menyatakan bahwa sebagai akibat dari perubahan struktur fisik dan kognitif mereka, anak pada kelas besar di SD berupaya untuk tampak lebih dewasa. Mereka ingin diperlakukan sebagai orang dewasa. Terjadi perubahan perubahan yang berarti dalam kehidupan sosial dan emosional mereka. Di kelas besar SD anak laki-laki dan perempuan menganggap keikutsertaan dalam kelompok menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga. Tidak diterima dalam kelompok dapat membawa pada masalah emosional yang serius. Teman-teman mereka menjadi lebih penting daripada sebelumnya. Kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat tinggi. Remaja sering berpakaian serupa. Mereka menyatakan kesetiakawanan mereka dengan anggota kelompok teman sebaya melalui pakaian atau perilaku. Hubungan antara anak dan guru juga seringkali berubah.

Pada saat di SD kelas rendah, anak dengan mudah menerima dan bergantung kepada guru. Di awal awal tahun kelas besar SD hubungan ini menjadi lebih kompleks. Ada siswa yang menceritakan informasi pribadi kepada guru, tetapi tidak mereka ceritakan kepada orang tua mereka. Beberapa anak pra remaja memilih guru mereka sebagai model. Sementara itu, ada beberapa anak membantah guru dengan cara cara yang tidak mereka bayangkan beberapa tahun sebelumnya. Malahan, beberapa anak mungkin secara terbuka menentang gurunya. Salah satu tanda mulai munculnya perkembangan identitas remaja adalah reflektivitas yaitu



kecenderungan untuk berpikir tentang apa yang sedang berkecamuk dalam benak mereka sendiri dan mengkaji diri sendiri.

Bertalian dengan perkembangan sosial anak, peranan sekolah sangat penting, terutama dalam mengembangkan keterampilan bergaul bagi anak. Oleh karena itu selain memberi anak kepercayaan dan kesempatan, sekolah dalam hal ini guru juga diharapkan dapat memberikan penguatan melalui pemberian ganjaran atau hadiah pada saat anak berperilaku positif. Sebaliknya orang tua juga berkewajiban memberi hukuman kepada anak apabila anak bertingkah laku negatif atau melakukan berbagai kesalahan. Dengan adanya tindakan yang konkret dan pasti dari orang tua tersebut anak akan dapat berkembang dengan baik, yang pada gilirannya akan menjadi makhluk sosial yang bertanggung jawab dan sehat serta bermanfaat bagi masyarakat, bangsa dan Negara.

### C. Aktivitas Pembelajaran

Langkah-langkah yang perlu Anda lakukan dalam mempelajari Modul pelatihan ini mencakup aktivitas individu:

1. Memahami dan mencermati materi pelajaran
2. Mengerjakan latihan tugas, menyimpulkan materi pelatihan.
3. Melakukan refleksi

### D. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Pernyataan di bawah ini merupakan karakteristik perkembangan peserta didik SD/MI ditinjau dari aspek fisik, kecuali....
  - A. menunjukkan variasi yang besar pada tinggi dan berat badan
  - B. memiliki keterampilan fisik untuk memainkan permainan
  - C. penambahan-penambahan dalam kemampuan motorik halus
  - D. memiliki kemampuan dalam mengangkat beban yang berat
2. Kreativitas merupakan salah satu karakteristik perkembangan intelektual siswa SD, yang artinya kemampuan untuk....





- A. memecahkan masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari yang sering dilakukan dan menghasilkan kepuasan kepada dirinya sendiri dan orang lain
  - B. penalaran yang menggunakan logika-logika yang dapat diterima oleh semua orang dan menghasilkan penyelesaian persoalan untuk mengambil keputusan
  - C. berfikir tentang sesuatu dengan suatu cara yang baru dan tidak biasa serta menghasilkan penyelesaian yang unik terhadap berbagai persoalan
  - D. mengembangkan ide-ide secara cerdas dalam rangka penyelesaian masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupan masa sekarang maupun masa yang akan datang
3. Pernyataan di bawah ini yang merupakan karakteristik perkembangan peserta didik SD/MI ditinjau dari aspek sosial adalah....
- A. mulai menyukai teman sebaya sesama jenis
  - B. berperan serta dalam permainan logika
  - C. menyukai teman sebaya lawan jenis
  - D. dapat bekerja dalam durasi waktu yang lama
4. Pernyataan di bawah ini merupakan karakteristik perkembangan peserta didik SD/MI ditinjau dari aspek emosional, kecuali....
- A. kesulitan memulai sesuatu, tetapi jika berhasil akan bertahan sampai akhir
  - B. menampakkan marah apabila mengalami kesulitan di sekolah
  - C. mulai muncul perasaan simpati kepada orang yang lebih dewasa
  - D. memiliki rasa humor yang diekspresikan dalam lelucon praktis
5. Pada anak usia sekolah dasar sering disebut 'usia berkelompok'. Pernyataan tersebut menunjukkan karakteristik perkembangan anak dalam aspek....
- A. sosial
  - B. moral
  - C. intelektual
  - D. emosional
6. Faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik anak usia sekolah dasar dibawah ini adalah kecuali :
- A. pengaruh keluarga
  - B. jenis kelamin



- C. gangguan emosional
  - D. perubahan iklim
7. Salah satu karakter anak usai SD pada tahap pra operasional adalah memandang segala sesuatu dari sudut dirinya sendiri, sifat itu disebut...
- A. *self esteem*
  - B. aktualisasi
  - C. egosentris
  - D. *contextual*
8. Perilaku belajar anak usia SD adalah sebagai berikut kecuali...
- A. mengenali dunia disekitarnya dengan memanfaatkan indera
  - B. mempergunakan cara berpikir operasional untuk mengklasifikasikan benda-benda
  - C. membentuk dan mempergunakan keterhubungan aturan-aturan, prinsip ilmiah sederhana, dan mempergunakan hubungan sebab akibat
  - D. memahami konsep substansi, volume zat cair, panjang, lebar, luas, dan berat
9. Tingkat pertumbuhan fisik anak usia SD dipengaruhi oleh beberapa hal, kecuali....
- A. jenis kelamin
  - B. status sosial
  - C. kesehatan psikis
  - D. lingkungan yang bersih
10. Untuk mengakomodasi semangat mencari pengalaman baru pada anak usia SD, guru seharusnya mengkondisikan pembelajaran yang:
- A. padat aktivitas diskusi kelompok
  - B. tidak membuat anak merasa gagal
  - C. penuh dengan aktivitas pembelajaran yang menantang
  - D. membuat anak merasa dihargai oleh teman sekelasnya

### E. Rangkuman

Karakteristik utama siswa sekolah dasar menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak. Setiap anak sekolah dasar sedang berada dalam



perubahan fisik maupun mental mengarah yang lebih baik. Tingkah laku mereka dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat. Mereka mengembangkan rasa percaya dirinya terhadap kemampuan dan pencapaian yang baik dan relevan. Meskipun anak-anak membutuhkan keseimbangan antara perasaan dan kemampuan dengan kenyataan yang dapat mereka raih, namun perasaan akan kegagalan atau ketidakcakapan dapat memaksa mereka berperasaan negatif terhadap dirinya sendiri, sehingga menghambat mereka dalam belajar. Dengan karakteristik siswa yang telah diuraikan seperti di atas, guru dituntut untuk dapat mengemas perencanaan dan pengalaman belajar yang akan diberikan kepada siswa dengan baik, menyampaikan hal-hal yang ada di lingkungan sekitar kehidupan siswa sehari-hari, sehingga materi pelajaran yang dipelajari tidak abstrak dan lebih bermakna bagi anak. Selain itu, siswa hendaknya diberi kesempatan untuk pro aktif dan mendapatkan pengalaman langsung baik secara individual maupun dalam kelompok.

#### **F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut**

Pemahaman karakteristik peserta didik usia SD ini sangat penting bagi para guru PJOK, karena ini merupakan bekal para guru dalam mendesain dan melaksanakan pembelajaran PJOK yang efektif dan mencerminkan tujuan pendidikan jasmani. Sehingga proses pembelajaran yang dilaksanakan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dan tujuan pendidikan nasional pun dapat terwujud seutuhnya. Bagi Anda yang masih belum paham silakan dipelajari kembali. Dan kalau sudah paham silakan lanjutkan pada kegiatan pembelajaran selanjutnya.



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### PENYUSUNAN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

#### A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memahami penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

#### B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi komponen RPP
2. Memahami prinsip-prinsip penyusunan RPP
3. Memahami langkah-langkah dan mempraktikkan penyusunan RPP

#### C. Uraian Materi

##### 1. Pengertian RPP

Menurut Permendikbud No. 103 Tahun 2014 tentang Pembelajaran pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah rencana pembelajaran yang dikembangkan mengacu pada silabus. Lebih lanjut, pada lampiran Permendikbud tersebut (2014:6) disebutkan RPP merupakan rencana pembelajaran yang dikembangkan secara rinci mengacu pada silabus, buku teks pelajaran, dan buku panduan guru. RPP mencakup: (1) identitas sekolah/madrasah, mata pelajaran, dan kelas/semester; (2) alokasi waktu; (3) KI, KD, indikator pencapaian kompetensi; (4) materi pembelajaran; (5) kegiatan pembelajaran; (6) penilaian; dan (7) media/alat, bahan, dan sumber belajar.

Sementara itu, menurut Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013 Lampiran IV tentang pembelajaran (2013:7) disebutkan RPP adalah rencana pembelajaran yang dikembangkan secara rinci dari suatu materi pokok atau tema tertentu yang mengacu pada silabus. RPP mencakup: (1) data sekolah, matapelajaran, dan kelas/semester; (2) materi pokok; (3) alokasi waktu; (4) tujuan pembelajaran, KD dan indikator pencapaian kompetensi; (5) materi



pembelajaran; metode pembelajaran; (6) media, alat dan sumber belajar; (6) langkah-langkah kegiatan pembelajaran; dan (7) penilaian.

Pada Pedoman Pembelajaran Tematik Terpadu Lampiran III Permen nomor 57 Tahun 2014 (2014: 241) RPP merupakan rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan (satu hari). RPP dikembangkan dari silabus dengan memperhatikan buku peserta didik dan buku guru yang sudah disiapkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Setiap pendidik pada satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP secara lengkap dan sistematis agar pembelajaran berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, efisien, memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis siswa. RPP disusun berdasarkan KD atau subtema yang dilaksanakan dalam satu kali pertemuan atau lebih.

Setiap guru di setiap satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP untuk kelas di mana guru tersebut mengajar (guru kelas) di SD/MI dan pengembangan RPP dilakukan sebelum awal semester atau awal tahun pelajaran dimulai, namun perlu diperbaharui sebelum pembelajaran dilaksanakan. Pengembangan RPP dapat dilakukan oleh guru secara mandiri dan/atau berkelompok di sekolah/madrasah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh kepala sekolah/madrasah. Pengembangan RPP dapat juga dilakukan oleh guru secara berkelompok antarsekolah atau antarwilayah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh dinas pendidikan atau kantor kementerian agama setempat.

Kurikulum 2013 SD melaksanakan pembelajaran Tematik Terpadu dan prosesnya menerapkan pendekatan saintifik. Penerapan pembelajaran Tematik Terpadu dengan pendekatan saintifik membawa implikasi perubahan dalam pembelajaran di SD. Perubahan itu mengakibatkan perubahan pada perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, sistem penilaian, buku siswa, buku guru, program remedial serta pengayaan. Pengembangan RPP dapat dilakukan oleh guru secara mandiri dan/atau



berkelompok di sekolah/madrasah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh kepala sekolah/madrasah.

Pengembangan RPP dapat juga dilakukan oleh guru secara berkelompok antarsekolah atau antarwilayah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh dinas pendidikan atau kantor kementerian agama setempat. 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.

## 2. Prinsip prinsip penyusunan RPP

- a. Setiap RPP harus secara utuh memuat kompetensi dasar sikap spiritual (KD dari KI-1), sosial (KD dari KI-2), pengetahuan (KD dari KI-3), dan keterampilan (KD dari KI-4).
- b. Satu RPP dapat dilaksanakan dalam satu kali pertemuan atau lebih.
- c. Memperhatikan perbedaan individu peserta didik  
RPP disusun dengan memperhatikan perbedaan kemampuan awal, tingkat intelektual, minat, motivasi belajar, bakat, potensi, kemampuan sosial, emosi, gaya belajar, kebutuhan khusus, kecepatan belajar, latar belakang budaya, norma, nilai, dan/atau lingkungan peserta didik.
- d. Berpusat pada peserta didik  
Proses pembelajaran dirancang dengan berpusat pada peserta didik untuk mendorong motivasi, minat, kreativitas, inisiatif, inspirasi, kemandirian, dan semangat belajar, menggunakan pendekatan saintifik meliputi mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar/mengasosiasi, dan mengomunikasikan.



- e. Berbasis konteks  
Proses pembelajaran yang menjadikan lingkungan sekitarnya sebagai sumber belajar.
- f. Berorientasi kekinian  
Pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dan nilai-nilai kehidupan masa kini.
- g. Mengembangkan kemandirian belajar  
Pembelajaran yang memfasilitasi peserta didik untuk belajar secara mandiri.
- h. Memberikan umpan balik dan tindak lanjut pembelajaran  
RPP memuat rancangan program pemberian umpan balik positif, penguatan, pengayaan, dan remedi.
- i. Memiliki keterkaitan dan keterpaduan antarkompetensi dan/atau antar muatan  
RPP disusun dengan memperhatikan keterkaitan dan keterpaduan antara KI, KD, indikator pencapaian kompetensi, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, penilaian, dan sumber belajar dalam satu keutuhan pengalaman belajar. RPP disusun dengan mengakomodasikan pembelajaran tematik, keterpaduan lintas mata pelajaran, lintas aspek belajar, dan keragaman budaya.
- j. Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi  
RPP disusun dengan mempertimbangkan penerapan teknologi informasi dan komunikasi secara terintegrasi, sistematis, dan efektif sesuai dengan situasi dan kondisi.

### 3. Komponen RPP

Menurut Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014 (2014: 4) disebutkan RPP paling sedikit memuat: (1) identitas sekolah/madrasah, mata pelajaran atau tema, kelas/semester, dan alokasi waktu; (2) Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan indikator pencapaian kompetensi; (3) materi pembelajaran; (4) kegiatan pembelajaran yang meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup; (5) penilaian, pembelajaran remedial, dan pengayaan; dan (6) media, alat, bahan, dan sumber belajar. Lebih



lanjut, pada lampiran Permendikbud tersebut disebutkan bahwa komponen RPP secara operasional diwujudkan dalam bentuk format yang memuat komponen-komponen seperti disebutkan dalam Permendikbud di atas.

Berdasarkan Komponen-komponen RPP tersebut di atas, maka untuk satuan pendidikan di SD sistematika RPP secara operasional diwujudkan dalam bentuk format berikut ini.



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Sekolah :  
Mata pelajaran :  
Kelas/Semester :  
Alokasi Waktu :

**A. Kompetensi Inti (KI)****B. Kompetensi Dasar**

1. KD pada KI-1
2. KD pada KI-2
3. KD pada KI-3
4. KD pada KI-4

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi\*)**

1. Indikator KD pada KI-1
2. Indikator KD pada KI-2
3. Indikator KD pada KI-3
4. Indikator KD pada KI-4

**D. Materi Pembelajaran**

(dapat berasal dari buku teks pelajaran dan buku panduan guru, sumber belajar lain berupa muatan lokal, materi kekinian, konteks pembelajaran dari lingkungan sekitar yang dikelompokkan menjadi materi untuk pembelajaran reguler, pengayaan, dan remedial)

**E. Kegiatan Pembelajaran**

1. Pertemuan Pertama: (...JP)
  - a. Kegiatan Pendahuluan
  - b. Kegiatan Inti \*\*)
    - Mengamati
    - Menanya
    - Mengumpulkan informasi/mencoba
    - Menalar/mengasosiasi
    - Mengomunikasikan
  - c. Kegiatan Penutup
2. Pertemuan Kedua: (...JP)
  - a. Kegiatan Pendahuluan
  - b. Kegiatan Inti \*\*)
    - Mengamati
    - Menanya
    - Mengumpulkan informasi/mencoba
    - Menalar/mengasosiasi
    - Mengomunikasikan
  - c. Kegiatan Penutup
3. Pertemuan seterusnya.



#### **F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

1. Teknik penilaian
2. Instrumen penilaian
  - a. Pertemuan Pertama
  - b. Pertemuan Kedua
  - c. Pertemuan seterusnya
3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan  
Pembelajaran remedial dilakukan segera setelah kegiatan penilaian.

#### **G. Media/alat, Bahan, dan Sumber Belajar**

1. Media/alat
2. Bahan
3. Sumber Belajar

- \*) Pada setiap KD dikembangkan indikator atau penanda. Indikator untuk KD yang diturunkan dari KI-1 dan KI-2 dirumuskan dalam bentuk perilaku umum yang bermuatan nilai dan sikap yang gejalanya dapat diamati sebagai dampak pengiring dari KD pada KI-3 dan KI-4. Indikator untuk KD yang diturunkan dari KI-3 dan KI-4 dirumuskan dalam bentuk perilaku spesifik yang dapat diamati dan terukur.
- \*\*\*) Pada kegiatan inti, kelima pengalaman belajar tidak harus muncul seluruhnya dalam satu pertemuan tetapi dapat dilanjutkan pada pertemuan berikutnya, tergantung cakupan muatan pembelajaran. Setiap langkah pembelajaran dapat digunakan berbagai metode dan teknik pembelajaran.

#### **4. Langkah langkah penyusunan RPP**

Mengacu pada lampiran Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014 (2014: 9) dan sistematika RPP, maka langkah penyusunan RPP adalah sebagai berikut.

##### **a. Pengkajian silabus**

Pengkajian silabus ini meliputi: (a) KI dan KD; (b) materi pembelajaran; (c) proses pembelajaran; (d) penilaian pembelajaran; (e) alokasi waktu; dan (f) sumber belajar;

##### **b. Menentukan Identitas**

Identitas ini meliputi:

- 1) Sekolah, yaitu nama sekolah dari satuan pendidikan SD.
- 2) Tema/subtema/PB, yaitu dapat diperoleh/mengacu pada silabus, buku teks pelajaran, dan buku panduan guru.
- 3) Kelas/semester, yaitu disesuaikan dengan kelas/semester yang sedang berlangsung.
- 4) Alokasi waktu, adalah keseluruhan waktu yang diperlukan untuk pencapaian KD dan beban belajar.

**c. Menuliskan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar**

- 1) Kompetensi Inti (KI), merupakan gambaran secara kategorial mengenai kompetensi dalam aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang harus dipelajari siswa untuk suatu jenjang sekolah, kelas, dan mata pelajaran.
- 2) Kompetensi Dasar adalah sejumlah kemampuan yang harus dikuasai peserta didik dalam mata pelajaran tertentu dan merupakan kemampuan spesifik yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang terkait muatan pelajaran. Kompetensi dasar ini sebagai rujukan penyusunan indikator kompetensi dalam suatu mata pelajaran. Pada bagian ini dituliskan kompetensi dasar yang harus dimiliki peserta didik setelah proses pembelajaran berakhir, cukup dengan cara mengutip pada Permendikbud nomor 57 Tahun 2014 atau silabus pembelajaran.

**d. Perumusan Indikator**

Indikator merupakan kemampuan yang dapat diobservasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti 1 dan Kompetensi Inti 2; dan kemampuan yang dapat diukur dan/atau diobservasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti 3 dan Kompetensi Inti 4. Indikator merupakan penanda pencapaian kompetensi dasar yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik siswa, satuan pendidikan, dan potensi daerah. Indikator digunakan sebagai dasar untuk menyusun alat penilaian. Dalam merumuskan indikator perlu memperhatikan beberapa hal di bawah ini.

- 1) Keseluruhan indikator memenuhi tuntutan kompetensi yang tertuang dalam kata kerja yang digunakan dalam KI-KD.
- 2) Indikator dimulai dari tingkatan berpikir mudah ke sukar, sederhana ke kompleks, dekat ke jauh, dan dari konkrit ke abstrak (bukan sebaliknya).
- 3) Indikator harus mencapai tingkat kompetensi minimal KD dan dapat dikembangkan melebihi kompetensi minimal sesuai dengan potensi dan kebutuhan siswa.
- 4) Indikator harus menggunakan kata kerja operasional yang sesuai.

**e. Materi pembelajaran**

Materi pembelajaran adalah rincian dari materi pokok yang memuat fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk butir-butir sesuai dengan rumusan indikator ketercapaian kompetensi. Materi Pembelajaran dapat berasal dari buku teks pelajaran dan buku panduan guru, sumber belajar lain berupa muatan lokal, materi kekinian, konteks pembelajaran dari lingkungan sekitar yang dikelompokkan menjadi materi untuk pembelajaran reguler, pengayaan, dan remedial.

**f. Metode pembelajaran**

Metode pembelajaran ini merupakan rincian dari kegiatan pembelajaran, digunakan oleh pendidik untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik mencapai KD yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan KD yang akan dicapai.

**g. Kegiatan Pembelajaran**

Penjabaran Kegiatan Pembelajaran yang ada pada silabus dalam bentuk yang lebih operasional berupa pendekatan saintifik disesuaikan dengan kondisi peserta didik dan satuan pendidikan termasuk penggunaan media, alat, bahan, dan sumber belajar. Kegiatan pembelajaran ini mengacu pada pendekatan, strategi, model, dan metode pembelajaran yang menggambarkan kegiatan berikut.

- 1) Pendekatan merupakan pembelajaran yang dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan terjadinya proses pembelajaran dan tercapainya kompetensi yang ditentukan.
- 2) Strategi pembelajaran merupakan langkah-langkah sistematis dan sistemik yang digunakan pendidik untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang memungkinkan terjadinya proses pembelajaran dan tercapainya kompetensi yang ditentukan.
- 3) Model pembelajaran merupakan kerangka konseptual dan operasional pembelajaran yang memiliki nama, ciri, urutan logis, pengaturan, dan budaya
- 4) Metode merupakan cara atau teknik yang digunakan oleh pendidik untuk menangani suatu kegiatan pembelajaran.



- 5) Menggunakan pendekatan saintifik/pendekatan berbasis proses keilmuan yang merupakan pengorganisasian pengalaman belajar dengan urutan logis meliputi proses pembelajaran: mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/ mencoba, menalar/mengasosiasi, dan mengkomunikasikan yang dapat dikembangkan dan digunakan dalam satu atau lebih pertemuan.

#### **h. Penentuan alokasi waktu**

Alokasi waktu ditentukan sesuai dengan keperluan untuk pencapaian KD dan beban belajar dengan mempertimbangkan jumlah jam pelajaran yang tersedia dalam silabus dan KD yang harus dicapai, yang selanjutnya dibagi ke dalam kegiatan pendahuluan, inti, dan penutup;

#### **i. Pengembangan Penilaian Pembelajaran**

Penilaian, memuat prosedur dan instrumen penilaian proses dan hasil belajar disesuaikan dengan indikator pencapaian kompetensi dan mengacu kepada standar penilaian. Pengembangan penilaian pembelajaran dengan cara menentukan lingkup, teknik, dan instrumen penilaian, serta membuat pedoman penskoran. Selanjutnya menentukan strategi pembelajaran remedial segera setelah dilakukan penilaian; dan

#### **j. Menentukan Media/Alat, Bahan dan Sumber Pembelajaran**

- 1) Media/Alat pembelajaran, berupa alat bantu proses pembelajaran untuk menyampaikan materi pelajaran yang memudahkan memberikan pengertian kepada siswa.
- 2) Bahan berupa bahan yang digunakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 3) Sumber belajar, dapat berupa buku, media cetak dan elektronik, alam sekitar, atau sumber belajar lain yang relevan.
- 4) Menentukan Media, Alat, Bahan dan Sumber Belajar ini disesuaikan dengan yang telah ditetapkan dalam langkah penjabaran proses pembelajaran.



#### **D. Aktivitas Pembelajaran**

Langkah-langkah yang perlu Anda lakukan dalam mempelajari Modul pelatihan ini mencakup aktivitas individu:

1. Memahami dan mencermati materi pelajaran
2. Mengerjakan latihan tugas,
3. Menyimpulkan materi pelatihan
4. Melakukan refleksi

#### **D. Latihan/ Kasus/ Tugas**

Susunlah sebuah RPP PJOK sesuai jenjang kelas Anda untuk 1 pertemuan atau lebih dengan memperhatikan prinsip dan kaidah pengembangan RPP berdasarkan materi diatas.

#### **E. Rangkuman**

RPP merupakan rencana pembelajaran yang dikembangkan secara rinci mengacu pada silabus, buku teks pelajaran, dan buku panduan guru. RPP mencakup: (1) identitas sekolah/madrasah, mata pelajaran, dan kelas/semester; (2) alokasi waktu; (3) KI, KD, indikator pencapaian kompetensi; (4) materi pembelajaran; (5) kegiatan pembelajaran; (6) penilaian; dan (7) media/alat, bahan, dan sumber belajar. Setiap guru di setiap satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP untuk kelas di mana guru tersebut mengajar (guru kelas) di SD/MI dan untuk guru mata pelajaran yang diampunya Pengembangan RPP dilakukan sebelum awal semester atau awal tahun pelajaran dimulai, namun perlu diperbaharui sebelum pembelajaran dilaksanakan. Pengembangan RPP dapat dilakukan oleh guru secara mandiri dan/atau berkelompok di sekolah/madrasah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh kepala sekolah/madrasah. Pengembangan RPP dapat juga dilakukan oleh guru secara berkelompok antarsekolah atau antarwilayah dikoordinasi, difasilitasi, dan disupervisi oleh dinas pendidikan atau kantor kementerian agama setempat.

#### **F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut**

Keberhasilan kegiatan pembelajaran akan sangat dipengaruhi oleh kualitas perencanaan, kualitas proses pembelajaran, dan penilaian pembelajaran, oleh



sebab itu guru harus mampu menyusun RPP yang sesuai dengan prinsip dan kaidah penyusunan RPP Kurikulum 2013, agar pembelajaran berlangsung efektif, efisien dan menyenangkan sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.



## KUNCI JAWABAN LATIHAN

1. Kunci Jawaban Kegiatan Pembelajaran 1
  1. D
  2. C
  3. A
  4. C
  5. A
  6. D
  7. C
  8. D
  9. C
  10. C
2. Kunci Jawaban Kegiatan Pembelajaran 2  
Contoh RPP





## EVALUASI

Pilihlah jawaban yang paling tepat pada soal-soal di bawah ini!

1. Pendidikan jasmani memiliki berbagai pengertian menurut pandangan berbagai ahli maupun organisasi. Pengertian pendidikan jasmani pada prinsipnya berupa....
  - A. pendidikan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya
  - B. pendidikan olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana benjenjang dan berkelanjutan
  - C. pendidikan olahraga yang dilakukan atas dasar kecintaan atau kegemaran berolahraga
  - D. bagian integral dari pendidikan secara umum, yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, persepsual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional
2. Tujuan pendidikan jasmani yang salah di bawah ini adalah...
  - A. mencapai prestasi olahraga yang tinggi di event resmi seperti PON
  - B. meletakkan landasan yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Penjas
  - C. mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif
  - D. menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani
3. Pernyataan mengenai pendidikan jasmani yang sesuai dengan yang dikembangkan pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan adalah....
  - A. bagian integral dari pendidikan secara umum, berupa aktivitas jasmani, yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, dan neuromuskular
  - B. bagian parsial dari pendidikan secara umum, berupa aktivitas jasmani, yang bertujuan meningkatkan individu secara intelektual, dan sosial
  - C. bagian parsial dari pendidikan secara umum, berupa aktivitas jasmani, yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, dan neuromuskular, intelektual, dan sosial
  - D. bagian integral dari pendidikan secara umum, berupa aktivitas jasmani, yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular,



intelektual, dan sosial

4. Dibawah ini aspek/ranah yang tidak termasuk dalam penyampaian materi pendidikan jasmani adalah . . . .
  - A. kognitif (pengetahuan/pemahaman)
  - B. afektif (sikap)
  - C. lokomotor (gerak dasar)
  - D. psikomotor (keterampilan gerak)
5. Ciri pembeda antara pendidikan jasmani, dan olahraga kompetitif antara lain...
  - A. pendidikan jasmani menitikberatkan pada sistem penilaian *final score*, sedangkan olahraga kompetitif *gain score*
  - B. pendidikan jasmani memiliki fokus orientasi pada anak (*child oriented*), sedangkan olahraga kompetitif pada materi latihan (*subject oriented*)
  - C. pendidikan jasmani membentuk individu sesuai dengan kebutuhan fungsional cabang olahraga, sedangkan olahraga kompetitif tidak
  - D. olahraga kompetitif selalu dipertandingkan, sedangkan pendidikan jasmani tidak boleh sama sekali ada pertandingan
6. Pengertian pendidikan kesehatan dibawah ini yang benar adalah:
  - A. suatu upaya pendidikan untuk mencapai kesehatan lingkungan
  - B. pendidikan yang mengutamakan kesehatan
  - C. upaya mempelajari bagaimana menciptakan kesehatan diri
  - D. suatu upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat (di sekolah, *anak didik*) yang kondusif untuk kesehatan
7. Kegiatan jasmani dilakukan mengandung unsur permainan, perjuangan atau kompetisi baik dengan diri sendiri, orang lain maupun alam dan dilakukan secara sportif dan fair, merupakan ciri umum dari....
  - A. pendidikan olahraga
  - B. pendidikan jasmani
  - C. penjasorkes
  - D. olahraga kompetitif
8. Tujuan pembelajaran Penjasorkes tidak hanya bersentuhan dengan ranah keterampilan saja, melainkan juga meliputi aspek pengetahuan, dan pembentukan sikap, untuk itu komponen silabus yang dituliskan hendaknya juga mencakup keseluruhan ranah kompetensi tersebut (kognitif, afektif, psikomotor). Hal ini merupakan prinsip pengembangan silabus dilihat dari



- unsur ....
- A. menyeluruh
  - B. relevan
  - C. fleksibel
  - D. konsisten
9. Unsur langkah-langkah pembelajaran yang tertuang dalam RPP adalah....
- A. identitas, sandar kompetensi, kompetensi dasar
  - B. indikator, tujuan, metode
  - C. kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan akhir
  - D. kegiatan awal, inti, akhir, evaluasi, sumber belajar
10. Di bawah ini adalah nama-nama teknik gerakan langkah dasar senam aerobik, kecuali:
- A. Jumping Jack
  - B. Double Step
  - C. Knee Lift
  - D. up right row
11. Gerak dasar aerobik yang berguna untuk melatih otot dan persendian bahu adalah:
- A. Bicep curl
  - B. Jumping jack
  - C. Shoulder press up
  - D. Grapevine
12. Gerak dasar senam aerobik yang bisa dilakukan hanya dengan high impact atau benturan keras saja adalah...
- A. Knee Up
  - B. marching
  - C. Jumping jack
  - D. Lunge
13. Yang dimaksud dengan Teknologi Informasi adalah...
- A. Segala hal yang berkaitan dengan proses pemanfaatan teknologi yang digunakan untuk memproses dan mengirimkan informasi.
  - B. Segala sesuatu yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu untuk memproses dari perangkat yang satu ke lainnya.
  - C. Segala sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan.



- D. Segala hal yang menggunakan alat bantu untuk mentransfer data dari perangkat yang satu ke lainnya.
14. Teknologi komunikasi adalah...
- A. Segala sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan.
  - B. Segala hal yang berkaitan dengan proses pemanfaatan teknologi yang digunakan untuk memproses dan mengirimkan informasi.
  - C. Segala sesuatu yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu untuk memproses dan mentransfer data dari perangkat yang satu ke lainnya.
  - D. Segala hal yang berkaitan dengan teknologi untuk memproses dan mengirimkan informasi.
15. Yang termasuk peralatan teknologi komunikasi adalah...
- A. *Personal Computer (PC), Flash Disk, dan Telepon selular (Hand Phone)*
  - B. *Personal Computer (PC), Flash Disk, dan Personal Data Access (PDA)*
  - C. *Satelit, Telepon Selular (Hand Phone), dan Televisi.*
  - D. *Flash Disk, Satelit, dan Radio.*
16. Yang termasuk peralatan teknologi informasi adalah...
- A. *Personal Computer (PC), Flash Disk, dan Telepon selular (Hand Phone)*
  - B. *Satelit, Flash Disk, dan Personal Data Access (PDA)*
  - C. *Satelit, Telepon Selular (Hand Phone), dan Televisi.*
  - D. *Satelit, telegraf, dan modem.*
17. Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam upaya pengembangan keprofesian berkelanjutan, dalam hal ini penulisan karya ilmiah sangat membantu bagi guru. Salah satu cara dalam mencari sumber informasi melalui internet, kita dapat menggunakan...
- A. *Microsoft Word*
  - B. *Google Search Engine*
  - C. *Yahoo Messenger*
  - D. *Windows Messenger*
18. Pernyataan di bawah ini merupakan karakteristik perkembangan peserta didik SD/MI ditinjau dari aspek fisik, kecuali...
- A. menunjukkan variasi yang besar pada tinggi dan berat badan
  - B. memiliki keterampilan fisik untuk memainkan permainan
  - C. penambahan-penambahan dalam kemampuan motorik halus
  - D. memiliki kemampuan dalam mengangkat beban yang berat



19. Kreativitas merupakan salah satu karakteristik perkembangan intelektual siswa SD, yang artinya kemampuan untuk....
- A. memecahkan masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari yang sering dilakukan dan menghasilkan kepuasan kepada dirinya sendiri dan orang lain
  - B. penalaran yang menggunakan logika-logika yang dapat diterima oleh semua orang dan menghasilkan penyelesaian persoalan untuk mengambil keputusan
  - C. berfikir tentang sesuatu dengan suatu cara yang baru dan tidak biasa serta menghasilkan penyelesaian yang unik terhadap berbagai persoalan
  - D. mengembangkan ide-ide secara cerdas dalam rangka penyelesaian masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupan masa sekarang maupun masa yang akan datang
20. Pernyataan di bawah ini yang merupakan karakteristik perkembangan peserta didik SD/MI ditinjau dari aspek sosial adalah....
- A. mulai menyukai teman sebaya sesama jenis
  - B. berperan serta dalam permainan logika
  - C. menyukai teman sebaya lawan jenis
  - D. dapat bekerja dalam durasi waktu yang lama
21. Pernyataan di bawah ini merupakan karakteristik perkembangan peserta didik SD/MI ditinjau dari aspek emosional, kecuali....
- A. kesulitan memulai sesuatu, tetapi jika berhasil akan bertahan sampai akhir
  - B. menampakkan marah apabila mengalami kesulitan di sekolah
  - C. mulai muncul perasaan simpati kepada orang yang lebih dewasa
  - D. memiliki rasa humor yang diekspresikan dalam lelucon praktis
22. Pada anak usia sekolah dasar sering disebut 'usia berkelompok'. Pernyataan tersebut menunjukkan karakteristik perkembangan anak dalam aspek....
- A. sosial
  - B. moral
  - C. intelektual
  - D. emosional
23. Faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik anak usia sekolah dasar dibawah ini adalah kecuali :
- A. pengaruh keluarga
  - B. jenis kelamin



- C. gangguan emosional  
D. perubahan iklim
24. Salah satu karakter anak usai SD pada tahap pra operasional adalah memandang segala sesuatu dari sudut dirinya sendiri, sifat itu disebut...
- A. *self esteem*  
B. aktualisasi  
C. egosentris  
D. *contextual*
25. Tingkat pertumbuhan fisik anak usia SD dipengaruhi oleh beberapa hal, kecuali....
- A. jenis kelamin  
B. status sosial  
C. kesehatan psikis  
D. lingkungan yang bersih
26. Untuk mengakomodasi semangat mencari pengalaman baru pada anak usia SD, guru seharusnya mengkondisikan pembelajaran yang:
- A. padat aktivitas diskusi kelompok  
B. tidak membuat anak merasa gagal  
C. penuh dengan aktivitas pembelajaran yang menantang  
D. membuat anak merasa dihargai oleh teman sekelasnya
27. Di dalam Tahap perkembangan motorik, yang dimaksud dengan gerakan belum sempurna disebut ...
- A. *Reflexive movement phase*  
B. *Rudimentary movement phase*  
C. *Fundamental movement phase*  
D. *Specialized movement phase*
28. Istilah *Rudimentary movement phase* dalam konsep perkembangan anak adalah tahap...
- A. Tahap gerak kasar  
B. Tahap gerak refleks  
C. Tahap gerak dasar  
D. Tahap gerak khusus
29. Pada perkembangan anak usia SD dan awal SMP akan mengalami fase gerak *spesialisasi*. Dalam rentang usia tersebut terjadi 3 (tiga) sub perkembangan gerak, yaitu....



- A. Tahap transisi, tahap aplikasi, dan tahap pemanfaatan jangka panjang
  - B. Tahap awal, tahap dasar, dan tahap pematangan
  - C. Tahap pembiasaan refleks, dan tahap pra control
  - D. Tahap pembentukan informasi, dan tahap penerimaan informasi
30. Pertumbuhan dan perkembangan manusia terjadi secara terus menerus, sejak seseorang dalam bentuk janin sampai batas tertentu. Urutan fase perkembangan gerak tersebut adalah....
- A. Fase pergerakan spesialisasi, fase pergerakan dasar, fase pergerakan refleksif dan fase pergerakan kasar
  - B. Fase pergerakan kasar, fase pergerakan refleksif, fase pergerakan dasar, fase pergerakan spesialisasi
  - C. Fase pergerakan refleksif, fase pergerakan kasar, fase pergerakan dasar, fase pergerakan spesialisasi
  - D. Fase pergerakan refleksif, fase pergerakan dasar, fase pergerakan kasar, fase pergerakan spesialisasi



## PENUTUP

Modul Diklat Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Level 4 ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sepuluh modul lainnya dalam Diklat PKB Guru PJOK. Perluasan wawasan dan pengetahuan Anda berkenaan dengan substansi materi ini penting dilakukan, baik melalui kajian buku, jurnal, maupun penerbitan lain yang relevan. Di samping itu, penggunaan sarana perpustakaan, media internet, serta sumber belajar lainnya merupakan wahana yang efektif bagi upaya perluasan tersebut. Demikian pula dengan berbagai kasus yang muncul dalam penyelenggaraan pembelajaran PJOK, baik berdasarkan hasil pengamatan maupun dialog dengan praktisi pendidikan PJOK akan semakin memperkaya wawasan dan pengetahuan Anda.

Dalam tataran praktis, mengimplementasikan berbagai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh setelah mempelajari modul ini, penting dan mendesak untuk dilakukan. Melalui langkah ini, kebermaknaan materi yang dipelajari akan sangat dirasakan oleh Anda. Di samping itu, tahapan penguasaan kompetensi Anda sebagai guru PJOK secara bertahap dapat diperoleh.

Pada akhirnya, keberhasilan Anda dalam mempelajari modul ini tergantung pada tinggi rendahnya motivasi dan komitmen Anda dalam mempelajari dan mempraktekan materi yang disajikan. Modul ini hanyalah merupakan salah satu bentuk stimulasi bagi Anda untuk mempelajari lebih lanjut substansi materi yang disajikan serta penguasaan kompetensi lainnya.





## GLOSARIUM

- Continuous motor skill*: keterampilan gerak yang tidak dapat dengan mudah ditandai titik awal dan akhir dari gerakannya.
- Closed skill*: keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah, dan stimulus gerakannya timbul dari dalam diri si pelaku sendiri.
- Discrete motor skill*: keterampilan gerak di mana dalam pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas titik awal dan titik akhir dari gerakan.
- Egocentris* : melihat segala sesuatu dari sudut dirinya sendiri.
- Equilibrasi*: merupakan suatu proses untuk mencapai tingkat-tingkat berfungsi kognitif yang lebih tinggi melalui asimilasi dan akomodasi tingkat demi tingkat.
- Fundamental movement phase* (tahap gerakan dasar): Kemampuan gerakan dasar pada anak-anak merupakan hasil pertumbuhan tahap perkembangan dasar pada bayi.
- Information and Communication Technologies* (ICT) atau Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK): segala kegiatan yang terkait dengan pemrosesan, manipulasi, pengelolaan, pemindahan informasi antar media.
- Locomotor skills*: keterampilan berpindahnya individu dari satu empat ke tempat yang lain.
- Manipulative skills*: keterampilan yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki.
- Non Locomotor skills*: gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat.
- Open skill*: keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah- ubah, dan pelaku bergerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya.



Pengetahuan deklaratif (*declarative knowledge*): pengetahuan yang bersifat fakta tentang peraturan, hukum, prinsip-prinsip latihan dan lainnya.

*Reflexive movement phase* (tahap gerakan Refleksif): Gerakan yang pertama kali dilakukan oleh janin bersifat refleksif yang membentuk dasar tahap perkembangan motorik.

*Rudimentary movement phase* (tahap gerakan kasar): (tahap hambatan refleks pada tahap pergerakan dasar mungkin dianggap sebagai permulaan kelahiran) dan tahap Pra-awas.

*Serial motor skill*: keterampilan gerak diskret yang dilakukan beberapa kali secara berlanjut.

*Specialized movement phase* (tahap gerakan khusus): Tahap terbentuknya dasar keterampilan stabilitas, lokomotor dan manipulasi yang sudah di kombinasi dan kolaborasi dengan beberapa jenis keterampilan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anita Woolfolk, *Educational Psychology, Active Learning Edition*, Bagian Pertama, Edisi Bahasa Indonesia. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2009
- Anonymous, **Perkembangan Peserta Didik**. Bandung: CV. Citra Praya. Kuntjojo, 2010
- Ateng, Abdulkadir, *Pendidikan Jasmani Di Indonesia*. Jakarta: Yayasan Ilmu Keolahragaan Guna Krida Prakasa Jati, 1993
- \_\_\_\_\_, **Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga**. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1993
- Dauer, Victor P, *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*, Minnesota: Burgess Publishing Company, 1979
- Gabbard, Carl., LeBlance, Elizabeth, and Lowy, Susan, *Physical Education For Children*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1987
- Gallahue, David L. **Motor Development and Movement Experiences**. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1975
- Gallahue, David L. *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescent*. New York: MacMillan Publishing Company., 1989
- Grant Donovan, Jane Mc Namara, Peter Gianoli, *Koreksi Gerakan Senam yang Membahayakan*, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA, 2001
- Hurlock, Elizabeth B, *Perkembangan Anak*. Terjemahan Tjandrosa dan Muslichah Zarkasih. Jakarta: Penerbit Erlangga, 1990
- Kemendikbud, *Materi Pelatihan Guru Implementasi Kurikulum 2013 Tahun 2015*, Jakarta: Kemendikbud. 2015
- \_\_\_\_\_, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 81 A Tahun 2014 tentang Implementasi kurikulum*. Jakarta: Balitbang. 2014
- \_\_\_\_\_, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 57 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 SD/MI*, Jakarta: Balitbang, 2014
- \_\_\_\_\_, *Peraturan Menteri Pendidikan dan kebudayaan Nomor 103 Tahun 2014 tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah*, Jakarta: Kemendikbud, 2014
- Ladislaus Naisaban, *Bergembira Bersama 100 Permainan Rakyat*, PT Grasindo, Jakarta, 2007
- Lutan, Rusli. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi. 1988.



- Lutan, Rusli. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*, 2005
- Macdonald, D. *Curriculum change and the postmodern world: The school curriculum-reform project an anachronism*, 2000
- Marry P Mc Gowan, MD, Jo Mc Gowan Copra, William P. Castelli, MD, *Menjaga Kebugaran Jantung*, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 2001
- Mukhtar, M.Pd., Dr., Martinis Yamin, M.Pd., *Metode Pembelajaran yang Berhasil*, Jakarta: P.T. SESAMA MITRA SUKSES, 2003
- Mulyasa, E. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : ROSDA. 2007
- Nancy Burstein, *Senam Dingklik: Petunjuk Mutakhir, Cara Latihan yang Efisien*, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 1996
- Oemar Hamalik, Dr. Prof., *Pendidikan Guru: Berdasar Pendekatan Kompetensi*, Jakarta: P.T BUMI AKSARA, 2002
- Pangrazi, Robert P. and Dauer, Victor P. *Movement In Early Childhood and Primary Education*. Minnesota: Burgess Publishing Company. 1981
- Pepen Supendi dan Nurhidayat, *Fun Game, 50 permainan menyenangkan di indoor dan outdoor*, Penebar Swadaya, Jakarta, 2007
- Permendiknas no 22 tahun 2006 tentang Standar Isi
- Richard R Brown, Joe Henderson, *Bugar Dengan Lari*, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 1994
- Santrock, J.W. *Psikologi pendidikan. Edisi kedua*. Jakarta: Kencana Prenada media group, 2010
- Santrock, J.W. *Masa Perkembangan Anak. Buku 2 Edisi 11*. Jakarta: Salemba Humanika. 2011
- Shaffer, R.D. and Kipp, K. *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*. United kindom : Wadsworth Cengage Learning, 2010
- Soemitro, *Permainan Kecil*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta,1999.
- Sugiyanto, *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Universitas Terbuka, 1996
- Sukintaka, Dr. Prof., *Teori Penjas: Filosofi, Pembelajaran, dan Masa Depan*, Bandung: Nuansa, 2001
- Syarifudin, Aip. dkk, *Azas dan Falsafah Penjaskes*, Jakarta, Universitas Terbuka, 2000



Tamat, Tisnowati. Dan Mirman, Moekarto. **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1998

Thomas, Jerry R., Lee, Amelia M. dan Thomas, Katherine T. **Physical Education for Children**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books. 1988

Thomas R Beachle, Roger W Earle, **Bugar dengan Latihan Beban**, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 2002

Tim Penyusun Bahan Ajar, **Naskah Standar; Pembelajaran Atletik**, Jakarta: Pusat Pengembangan Penataran Guru Keguruan, Depdiknas, 2006

\_\_\_\_\_, **Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**. Bogor : PPPPTK Penjas & BK, 2010

Wahjoedi, **Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani**, Jakarta: P.T. RAJA GRAFINDO PERSADA 2000

Wall, A.E. and Reid, Greg. **“Physical Activity In Childhood and Youth”** dalam Claude Bouchard, Barry D. McPherson and Albert W. Taylor (Ed.). **Physical Activity Sciences Champaign**, Illinois: Human Linetics Books. 1992

Di akses: 01 Maret 2013 9:04:06:

<http://edukasi.kompasiana.com/2011/03/12/teori-perkembangan-kognitif-jean-piaget-dan-implementasinya-dalam-pendidikan-346946.html>.

Diakses 01 Maret 2013 9:05:32: <http://www.psiologizone.com/favicon.ico/Teori Kognitif Psikologi Perkembangan Jean Piaget/>

Di akses: Senin, 13 Mei 2013: Pukul. 22:56 WIB: <http://penjaskes-pendidikanjasmanikesehatan.blogspot.com/2010/11/pengertian-definisi-pendidikan-jasmani.html>.

Di akses: Senin, 13 Mei 2013. Pukul. 23:02 WIB:

<http://berkasmakalah.blogspot.com/2012/11/makalah-definisi-olahraga-menurut-para.html>.