



GURU PEMBELAJAR

MODUL PELATIHAN GURU

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA, DAN
KESEHATAN

SEKOLAH DASAR (SD)

KELOMPOK KOMPETENSI D

PROFESIONAL

FILOSOFI PENJAS 2, PENGEMBANGAN MATERI PGD, DAN
GERAK BERIRAMA

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

	Hal
KATA SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Peta Kompetensi	2
D. Ruang Lingkup	4
E. Cara Penggunaan Modul	4
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	
AZAS DAN FALSAFAH PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN	
(PJOK)	5
A. Tujuan	5
B. Indikator	5
C. Uraian Materi	5
D. Aktivitas Pembelajaran	5
E. Latihan/ Kasus /Tugas	5
F. Rangkuman	12
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	17
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	
TAHAP-TAHAP PERKEMBANGAN GERAK	25
A. Tujuan	25
B. Indikator	25
C. Uraian Materi	25
D. Aktivitas Pembelajaran	25
E. Latihan/ Kasus /Tugas	25
F. Rangkuman	35
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	37
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3	
PEMBELAJARAN AKTIVITAS PENGEMBANGAN POLA GERAK DASAR	41
A. Tujuan	41
B. Indikator	41
C. Uraian Materi	41
D. Aktivitas Pembelajaran	41
E. Latihan/ Kasus /Tugas	41
F. Rangkuman	44
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	47
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4	



PEMBELAJARAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA	59
A. Tujuan	59
B. Indikator	59
C. Uraian Materi	59
D. Aktivitas Pembelajaran	59
E. Latihan/ Kasus /Tugas	59
F. Rangkuman	63
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	65
KEGIATAN PEMBELAJARAN 5	
TEKNOLOGI, INFORMASI, DAN KOMUNIKASI	87
A. Tujuan	87
B. Indikator	87
C. Uraian Materi	87
D. Aktivitas Pembelajaran	87
E. Latihan/ Kasus /Tugas	87
F. Rangkuman	91
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	94
KUNCI JAWABAN	98
EVALUASI	100
PENUTUP	108
GLOSARIUM	109
DAFTAR PUSTAKA	111



DAFTAR GAMBAR

		Hal
Gambar 1.	Tahap Perkembangan Motorik	33
Gambar 2.	Hubungan Antara Tahap Perkembangan Gerak dengan Tingkat Pendidikan	34
Gambar 3.	Tahap-tahap Pencapaian Perilaku Motorik	48
Gambar 4.	Ilustrasi Struktur Pola Gerak Dasar	
Gambar 5.	Gerakan <i>Marching</i>	66
Gambar 6.	Gerakan <i>Jogging</i>	66
Gambar 7.	Gerakan <i>Kicking</i>	67
Gambar 8.	Gerakan <i>Skip</i>	67
Gambar 9.	Gerakan <i>Jumping Jack</i>	68
Gambar 10.	Gerakan <i>Lunge</i>	69
Gambar 11.	Gerakan <i>Knee Up</i>	69
Gambar 12.	Gerakan <i>Single Step</i>	70
Gambar 13.	Gerakan <i>Double Step</i>	70
Gambar 14.	Gerakan <i>Grapevine</i>	71
Gambar 15.	Gerakan <i>Leg Curl</i>	71
Gambar 16.	Gerakan <i>Heel Touch</i>	72
Gambar 17.	Gerakan <i>Toe Touch</i>	72
Gambar 18.	Gerakan <i>Tap Side</i>	73
Gambar 19.	Gerakan <i>V-step (easy walk)</i>	73
Gambar 20.	Gerakan <i>Mambo</i>	73
Gambar 21.	Gerakan <i>Squat</i>	74
Gambar 22.	Gerakan <i>Bouncing</i>	74
Gambar 23.	Gerakan <i>On the Spot</i>	75
Gambar 24.	Gerakan <i>Biceps Curl</i>	75
Gambar 25.	Gerakan <i>Up Right Row</i>	76
Gambar 26.	Gerakan <i>Chest Press</i>	76
Gambar 27.	Gerakan <i>Chest Pull</i>	77
Gambar 28.	Gerakan <i>Butterfly/Open The Window</i>	77
Gambar 29.	Gerakan <i>Triceps Extension</i>	78
Gambar 30.	Gerakan <i>Flex Ex</i>	78
Gambar 31.	Gerakan <i>Shoulder Press Up</i>	79
Gambar 32.	Gerakan <i>Arm Swing</i>	79
Gambar 33.	Gerakan <i>Punching</i>	80
Gambar 34.	Gerakan <i>Pumping</i>	80
Gambar 35.	Gerakan <i>Lateral Raises</i>	81



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Proporsi Pendidikan Jasmani dan Olahraga	Hal 15
Tabel 2.	Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga	15
Tabel 3.	KD Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar	43
Tabel 4.	KD Aktivitas Gerak Berirama	60



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.

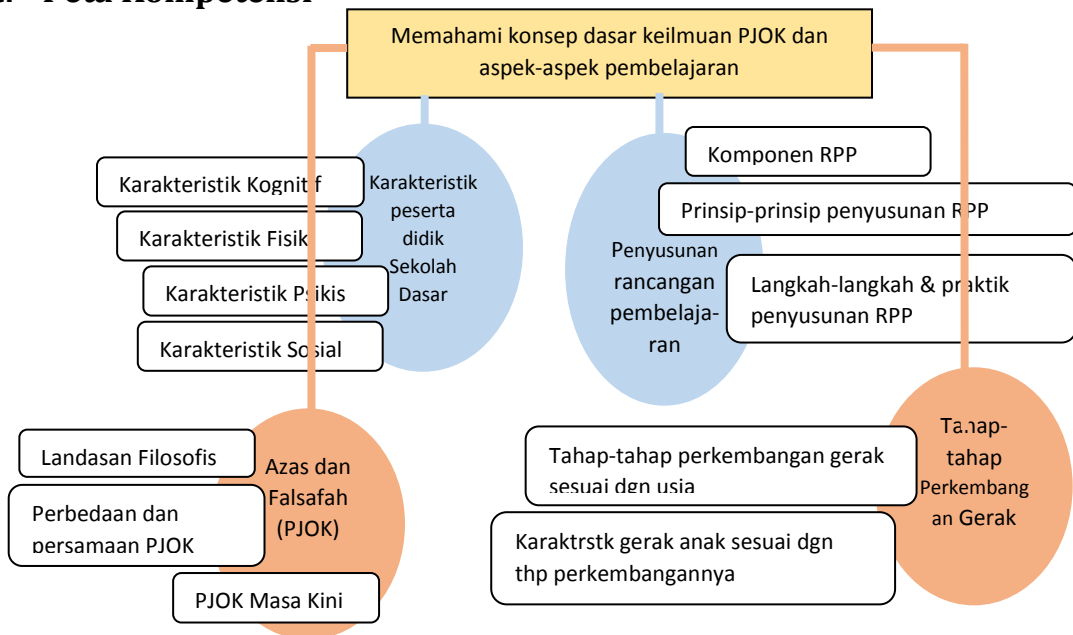


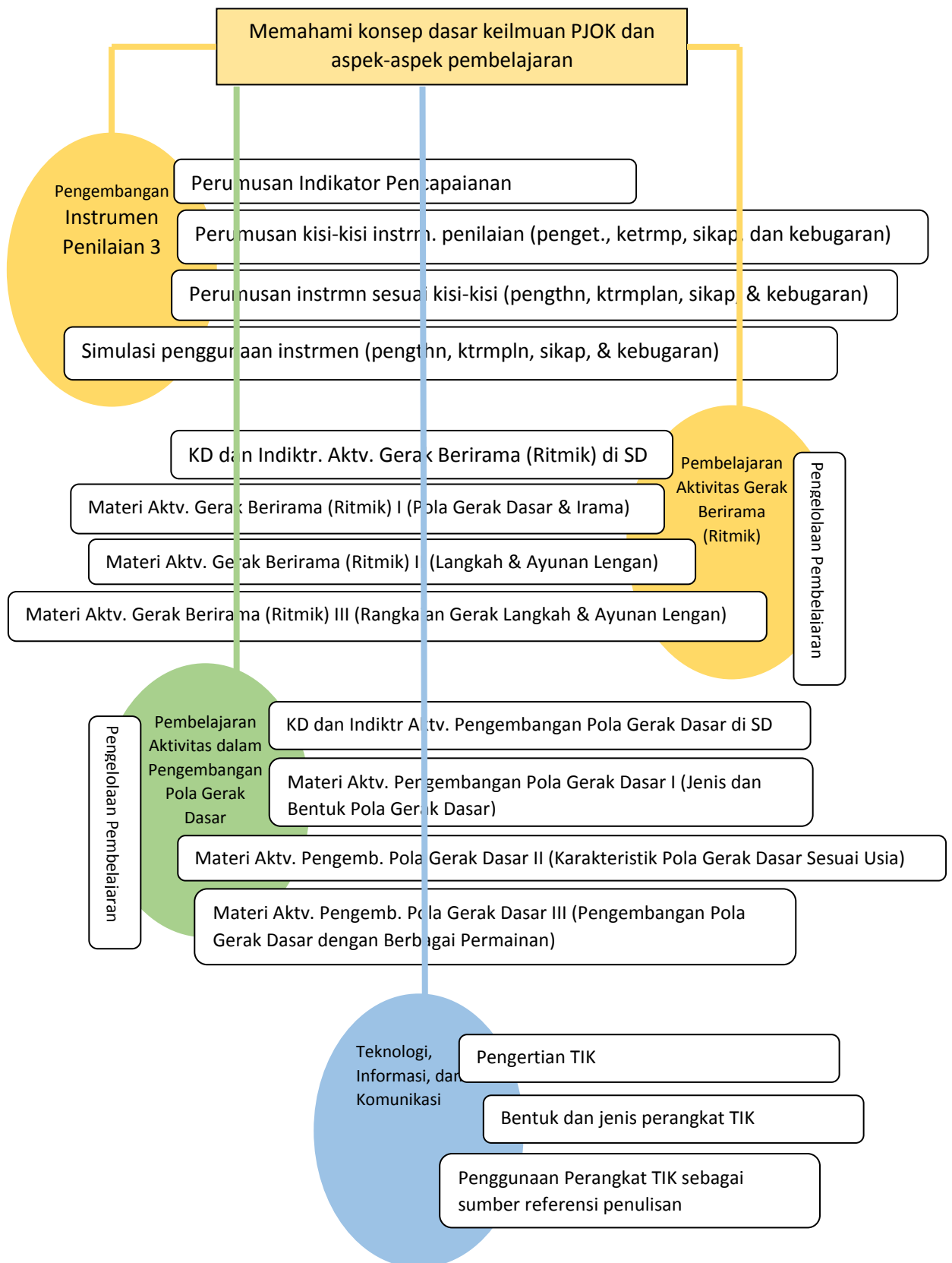
Modul diklat PKB bagi guru PJOK merupakan acuan bagi penyelenggara pendidikan dan pelatihan dalam mengembangkan keprofesionalan yang diperlukan pelaksanaan kegiatan PKB.

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 aspek pembelajaran aktivitas dalam pengembangan pola gerak dasar dan aspek pembelajaran aktivitas gerak berirama (ritmik), 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, azas dan falsafah PJOK, tahap-tahap perkembangan gerak, pengembangan instrumen penilaian 3, pembelajaran aktivitas pengembangan pola gerak dasar, pembelajaran aktivitas gerak berirama (ritmik), 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

AZAS DAN FALSAFAH PJOK

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Anda dapat memahami tentang landasan filosofis pendidikan jasmani, pendidikan olahraga dan pendidikan kesehatan, mengidentifikasi perbedaan dan persamaan pendidikan jasmani, pendidikan olahraga dan pendidikan kesehatan, serta memahami konsep pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan masa kini.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Memahami landasan filosofis Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan
2. Mengidentifikasi perbedaan dan persamaan Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga dan Pendidikan Kesehatan.
3. Memahami Konsep Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Masa Kini.

C. Uraian Materi

1. Landasan Filosofis Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga, dan Pendidikan Kesehatan

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

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



melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan keterampilan.

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

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

a. Kebugaran dan kesehatan

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

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

Konsep sehat dan sejahtera secara menyeluruh berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Anak-anak dididik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat, baik dalam arti pemahaman maupun prakteknya. Kebiasaan hidup sehat



tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi juga mencakup juga kesejahteraan mental, moral, dan spiritual. Tanda-tandanya adalah anak lebih tahan dalam menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis, merasa aman, nyaman, dan tenteram dalam kehidupan sehari-hari.

b. Keterampilan fisik

Keterlibatan anak dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan. Keterampilan tersebut bisa berbentuk keterampilan dasar misalnya berlari dan melempar serta keterampilan khusus seperti senam atau renang. Pada akhirnya keterampilan itu bisa mengarah kepada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

c. Terkuasainya prinsip-prinsip gerak

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

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



d. Kemampuan berpikir

Memang sulit diamati secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh anak dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berpikir anak. Namun demikian dapat ditegaskan di sini bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis anak ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya. Pola-pola permainan yang memerlukan tugas-tugas tertentu akan menekankan pentingnya kemampuan nalar anak dalam hal membuat keputusan.

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

Dalam kegiatan pendidikan jasmani banyak sekali adegan pembelajaran yang memerlukan diskusi terbuka yang menantang penalaran anak. Teknik gerak dan prinsip-prinsip yang mendasarinya merupakan topik-topik yang menarik untuk didiskusikan. Peraturan permainan dan variasi-variasi gerak juga bisa dijadikan rangsangan bagi anak untuk memikirkan pemecahannya.

e. Kepekaan rasa

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



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

f. Keterampilan sosial

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

Pendidikan jasmani menyediakan pengalaman nyata untuk melatih keterampilan mengendalikan diri, membina ketekunan dan motivasi diri. Hal ini diperkuat lagi jika proses pembelajaran direncanakan sebaik-baiknya. Setiap adegan pembelajaran dalam permainan dapat dijadikan arena dialog dan perenungan tentang apa sisi baik-buruknya suatu keputusan. Tak pelak, ini merupakan cara pembinaan moral yang efektif. Sebagai contoh, jika dalam sebuah proses penjas terjadi pertengkaran antara dua orang anak, guru bisa segera menghentikan kegiatan seluruh kelas dan mengundang mereka untuk membicarakannya. Sebab-sebab pertengkaran diteliti dan guru memancing pendapat anak-anak tentang apa perlunya



mereka bertengkar, selain itu mereka dirangsang untuk mencari pemecahan yang paling baik untuk kedua belah pihak.

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

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

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

Cara membina citra diri ini tidak cukup hanya dengan selalu berucap "saya pasti bisa" atau "saya paling bagus". Tetapi perlu dinyatakan dalam usaha dan pembiasaan perilaku. Di situlah penjas menyediakan kesempatan pada anak untuk membuktikannya. Ketika anak-anak berhasil mempelajari berbagai keterampilan gerak dan kemampuan tubuhnya, perasaan positif akan berkembang dan ia merasa optimis atau mampu untuk berbuat sesuatu. Dengan perasaan itu anak-anak akan merasa bahwa dirinya memiliki kemampuan yang baik dan



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

2. Perbedaan dan Persamaan Pendidikan Jasmani, Pendidikan Olahraga, dan Pendidikan Kesehatan

Setidaknya ada sepuluh perbedaan antara pendidikan jasmani dengan olahraga kompetitif (*sports*), yaitu ditinjau dari tujuan pengembangan, sifat pengembangan, pusat orientasi, jenis aktivitas, perlakuan, penerapan aturan permainan, pertandingan, penilaian, partisipasi, dan pemanduan bakat.

Tujuan pendidikan jasmani diarahkan untuk pengembangan individu anak secara menyeluruh, artinya meliputi aspek organik, motorik, emosional, dan intelektual sedangkan pada olahraga kompetitif terbatas pada pengembangan aspek kinerja motorik yang dikhususkan pada cabang olahraga tertentu saja

Aktivitas yang dilakukan pada pendidikan jasmani bersifat multilateral, artinya seluruh bagian dari tubuh peserta didik dikembangkan secara proporsional mulai dari tubuh bagian atas (*upper body*), bagian tubuh tengah (*torso*), maupun bagian bawah (*lower body*). Pendidikan jasmani berupaya mengembangkan kinerja anggota tubuh bagian kanan maupun kiri secara seimbang dan koordinatif. Pada olahraga kompetitif hanya bagian tubuh tertentu sesuai dengan fungsi kecabangannya yang



dikembangkan secara optimal atau secara populer disebut sebagai spesifik.

Child oriented, jika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berarti berorientasi pada anak memiliki makna bahwa penjas dengan segala aktivitasnya diberikan berdasarkan kebutuhan yang diperlukan oleh anak dengan segala perbedaan karakternya. Dengan pertimbangan ini maka kegiatan pendidikan jasmani dirancang sebagai proses dalam pemenuhan kebutuhan anak dalam kehidupan sehari-harinya, kebutuhan kompetitif dalam menghadapi segala tantangan, dan pengisian waktu luangnya. Pada cabang olahraga kompetitif hal tersebut tentu bukan merupakan pertimbangan yang utama, karena yang terpenting pada olahraga kompetitif adalah dikuasainya gerak atau teknik dasar beserta pengembangannya untuk mendukung permainan pada cabang tersebut, sehingga materi disajikan sebagai pemenuhan atas kepentingan itu (materi) atau disebut sebagai *subject/material oriented*.

Pada pendidikan jasmani seluruh kegiatan yang ada di alam semesta yang berupa kegiatan dalam kehidupan sehari-hari, baik yang dilakukan oleh manusia, binatang, tumbuhan, atau bahkan mesin yang bergerak. Aktivitas yang dapat digunakan sebagai materi gerak dalam olahraga kompetitif adalah terbatas pada teknik-teknik yang ada pada olah yang bersangkutan, atau pada spesifik pada spesialis kecabangannya.

Seluruh anak memiliki tingkat kecepatan yang bervariasi dalam pembelajaran, termasuk di dalamnya pembelajaran penjas. Anak dengan kecepatan pembelajaran yang kurang baik (lamban) harus diperhatikan secara lebih khusus sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan dan pada akhirnya dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Pada olahraga kompetitif, anak yang memiliki kelambanan ini akan ditinggalkan karena hanya menghambat proses pembelajaran, dan mengganggu pencapaian prestasi tinggi yang diinginkan.

Aturan yang baku diterapkan pada olahraga kompetitif agar terdapat keadilan bagi tim yang melakukan pertandingan dalam situasi yang sama.



Pendidikan jasmani tidak harus dilakukan dengan menggunakan pertandingan, melainkan dengan bermain, dengan pembelajaran berkelompok, demonstrasi, dan lain-lain sehingga tidak diperlukan peraturan yang baku sebagaimana olahraga kompetitif.

Dikenal penilaian dengan sistem *gain score* dan *final score* pada suatu proses pembelajaran maupun pelatihan. *Gain score* berarti penilaian yang didasarkan pada penambahan nilai, yaitu selisih antara hasil penilaian awal dan hasil penilaian akhir yang didapat oleh peserta didik, dan ini yang ditekankan dalam menilai hasil belajar anak. Sedangkan nilai akhir (*gain score*) menjadi penekanan dalam penilaian yang dilakukan pada olahraga kompetitif.

Seluruh peserta didik dalam suatu sekolah wajib mengikuti seluruh proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, sehingga partisipasi dalam penjas disebut sebagai partisipasi wajib. Keikutsertaan anak pada suatu kelompok berlatih cabang olahraga tertentu bersifat *volunteer* atau sukarela.

Perbedaan lain antara penjas dan olahraga kompetitif adalah pada aspek *talent scouting*, di mana dalam penjas hanya dijadikan sebagai dasar dalam masukan awal (*entry behaviour*) sedangkan pada olahraga kompetitif dijadikan rekomendasi dalam menentukan cabang olahraga spesialis yang akan diikuti oleh anak.

Sehubungan hal di atas sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Abdul Kadir Ateng, dalam mata kuliah azas dan falsafah pendidikan olahraga tentang proporsi olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah, adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Proporsi Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
Tujuan	Pendidikan keseluruhan, kepribadian dan emosional	Kinerja motorik (<i>motor performance</i>)/kinerja gerak untuk prestasi



Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
Materi	<i>Child centered</i> (sesuai dengan kebutuhan anak/ <i>individualized</i>)	<i>Subject centered</i> (berpusat pada materi)
Teknik gerak	Seluas gerak kehidupan sehari-hari	Fungsional untuk cabang olahraga bersangkutan
Peraturan	Disesuaikan dengan keperluan (tidak dibakukan)	Peraturannya baku (standar) agar dapat dipertandingkan
Anak yang lamban	Harus diberi perhatian ekstra	Ditinggalkan/untuk milih cabang olahraga lain
<i>Talent Scouting</i> (TS)	Untuk mengukur kemampuan awal	Untuk cari atlit berbakat
Latihannya	<i>Multilateral</i> (latihan yang menyangkut semua otot)	Spesifik
Partisipasi	Wajib	Bebas

Perbedaan pendidikan jasmani yang telah disampaikan oleh Abdul Kadir Ateng, diperkuat oleh Syarifudin, dalam buletin pusat perbukuan, yaitu :

Tabel 2. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Komponen	Pendidikan Jasmani	Olahraga
Tujuan	Program yang dikembangkan sebagai sarana untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan totalitas subjek.	Program yang dikembangkan sebagai sarana untuk mencapai <i>prestasi optimal</i> .
Orientasi	Aktivitas jasmani berorientasi pada kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan subjek	Aktivitas jasmani berorientasi pada suatu program latihan untuk mencapai <i>prestasi optimal</i>
Materi	Materi perlakuan tidak dipaksa-kan melainkan disesuaikan dengan kemampuan anak.	Untuk mencapai <i>prestasi optimal</i> materi latihan cenderung dipaksakan.
Lamanya perlakuan	Lamanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam pendidikan jasmani tiap pertemuan dibatasi oleh alokasi waktu kurikulum. Di samping itu juga disesuaikan dengan kemampuan organ-organ tubuh subjek.	Lamanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam latihan olahrag cenderung tidak dibatasi. Agar individu dapat beradaptasi dengan siklus per-tandingan, aktivitas fisik dalam latihan harus dilakukan men-dekati kemampuan optimal.
Frekuensi perlakuan	Frekuensi pertemuan belajar pendidikan jasmani dibatasi oleh alokasi	Agar dapat mencapai tujuan, latihan harus dilakukan dalam



	waktu kurikulum. Namun demikian diharapkan peserta didik dapat mengulang-ulang kete-rampilan gerak yang dipelajari di sekolah pada waktu senggang mereka dirumah. Diharapkan mereka dapat melakukan pengulangan gerakan antara 2 sampai 3 kali/minggu.	frekuensi yang tinggi.
Intensitas	Intensitas kerja fisik disesuaikan dengan kemampuan organ-organ tubuh subjek	Intensitas kerja fisik harus mencapai ambang zona latihan. Agar subjek dapat beradaptasi dengan siklus pertandingan kelak, kadang-kadang intensitas kerja fisik dilakukan melebihi kemampuan optimal.
Peraturan	Tidak memiliki peraturan yang baku. Peraturan dapat dibuat sesuai dengan tujuan dan kondisi pembelajaran	Memiliki peraturan permainan yang baku. Sehingga olahraga dapat dipertandingkan dan diperlombakan dengan standar yang sama pada berbagai situasi dan kondisi.

3. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Masa Kini

a. Tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan



- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

b. Fenomena Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia

Hingga tahun 2015, pemerintah Indonesia telah mengatur status, jumlah jam pelajaran, standar isi materi, dan standar kompetensi lulusan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) melalui Peraturan Menteri Pendidikan & Kebudayaan (Permendikbud). Dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas pasal 37 dinyatakan bahwa PJOK merupakan salah satu mata pelajaran wajib mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan tingkat menengah atas.

Secara umum rumusan fungsi dan tujuan pendidikan nasional tertulis dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Bab 2 Pasal 3. Fungsi: pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan: untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional tersebut, mata pelajaran PJOK sebagai bagian integral dari pendidikan memiliki tugas yang unik yaitu menggunakan “**gerak**” sebagai media untuk membelajarkan siswa.

Kondisi satuan pendidikan nasional yang beragam baik dari segi sarana-parasarana maupun guru PJOK membuat kinerja mata pelajaran PJOK di



masing-masing satuan pendidikan juga mencapai tahapan yang berbeda-beda. Jika kondisi satuan pendidikan dilihat dari "**kacamata PJOK**" sudah masuk dalam kategori ideal, wajar kalau mampu mencapai tujuan PJOK secara optimal, dan begitu juga sebaliknya. Hasil survei kondisi PJOK nasional tahun 2006 yang dilaksanakan oleh PDPJOI (Pangkalan Data Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia) Asdep Ordik Kemenegpora RI pada 2.382 satuan pendidikan di 13 kab/ kota, skor rata-rata nasional baru mencapai 520 dari skor maksimal 1.000 (Asdep Ordik Kemenegpora RI, 2006: 1). Hasil ini menunjukkan bahwa kapasitas satuan pendidikan secara nasional dilihat dari 3 kondisi PJOK: sarana-prasarana, guru, dan kinerja dalam kurun waktu 1 tahun terakhir, masih berada 52% dari optimal. Oleh karena itu, wajarlah jika keberadaan mata pelajaran PJOK nasional secara umum belum mampu mewujudkan hasil sesuai dengan tujuannya.

Fenomena "**menyedihkan**" terkait dengan tugas mata pelajaran PJOK begitu mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam laporan riset nasional, seperti:

- 1) Tingkat kebugaran masyarakat kita rata-rata kurang. Data SDI 2006 menyebutkan bahwa 37,40% masuk kategori kurang sekali; 43,90% kurang; 13,55% sedang; 4,07% baik; dan hanya 1,08% baik sekali (Mutohir, dan Maksun, 2007: 111).
- 2) Perilaku menyimpang dikalangan remaja semakin tinggi dan bervariasi. Fenomena penyimpangan perilaku geng motor, tawuran antar pelajar, penggunaan obat terlarang, dan seksual menyimpang masih cukup sering menjadi *headline* koran nasional. Penelitian di 4 kota (Jakarta, Surabaya, Bandung, dan Medan) menunjukkan bahwa 44% remaja usia 14-18 tahun telah berhubungan badan sebelum menikah (Kompas, 27 Nov 2007).
- 3) Pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) seperti berlama-lama menonton TV, video, play station, dialami sekitar 2/3 anak terutama di negara-negara sedang berkembang (WHO, 2002).
- 4) Masih ada pemahaman dari kalangan internal sekolah bahwa mapel PJOK adalah pelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak



(Suherman, 2004).

- 5) Masih sulit dijumpai adanya guru PJOK di sekeliling kita yang kompeten dan sukses mengelola mata pelajarannya, sehingga siswanya menyukai, menghargai dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran dan mengimbas ke pola hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Komnas Penjasor, 2007).

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, menyimpulkan materi pelatihan.
3. Melakukan refleksi

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

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. Pengertian olahraga pendidikan menurut UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, adalah....
 - A. pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani



- B. pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani
 - C. olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan
 - D. pendidikan jasmani dan olahraga kompetitif yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani
3. 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
4. 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
5. Dibawah ini aspek/ranah yang tidak termasuk dalam penyampaian materi pendidikan jasmni adalah
- A. kognitif (pengetahuan/pemahaman)



- B. afektif (sikap)
 - C. lokomotor (gerak dasar)
 - D. psikomotor (keterampilan gerak)
6. 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
7. 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
8. Dalam kenyataannya pendidikan kesehatan disekolah bertujuan untuk membangun karakter anak didik supaya...
- A. menambah atau memperkaya pengetahuan kesehatan
 - B. memiliki dan menerapkan budaya hidup sehat
 - C. mendapatkan pelayanan kesehatan
 - D. menambah sikap hidup yang kreatif dan sosial
9. 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
10. Perbedaan yang nyata antara pendidikan jasmani, dan pendidikan kesehatan adalah....



- A. pendidikan jasmani menitikberatkan pada sistem penilaian *final score*, sedangkan pendidikan kesehatan tidak
- B. pendidikan jasmani memiliki fokus pada materi kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan, sedangkan pendidikan kesehatan pada materi kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan saja
- C. pendidikan jasmani membentuk individu sesuai dengan kebutuhan aktivitas pengisian waktu luang saja dan keterampilan psikomotorik, sedangkan pendidikan kesehatan tidak
- D. pendidikan jasmani tidak dapat mengembangkan kesehatan, sedangkan pendidikan kesehatan sebaliknya

E. Rangkuman

Pendidikan jasmani sebagai bagian dari proses pendidikan memiliki peranan yang penting dalam membentuk manusia yang sempurna, karena melalui pendidikan jasmani akan dapat dikembangkan secara sempurna baik aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Untuk merealisasikan tujuan tersebut seorang guru PJOK harus memahami hakikat penjas, pengertian dan tujuan penjas, hakikat dan proses belajar penjas tidak sebagai olahraga yang menekankan hanya pada masalah prestasi, namun lebih dari itu. Oleh karena itu seorang guru dituntut kreativitasnya dalam merencanakan dan melaksanakan program pembelajaran dengan strategi pembelajaran yang tepat disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat perkembangan siswa.

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Pada umpan balik kegiatan pembelajaran sebelumnya mengungkap pentingnya guru penjasorkes dalam memahami hakikat, tujuan, dan manfaat penjasorkes sebagai dasar atau landasan dalam mendesain dan melaksanakan pembelajaran penjasorkes yang efektif dan mencerminkan tujuan pendidikan jasmani.

Pada umpan balik kegiatan pembelajaran ini Anda diajak menyelami lebih dalam tentang azas dan falsafah penjasorkes sehingga tahu akan pentingnya



penjasorkes dan dapat membedakan mana pendidikan jasmani dan mana pendidikan olahraga.

Bagi Anda yang masih belum paham silakan pelajari kembali kegiatan pembelajaran ini, dan bagi yang sudah paham selamat Anda berhasil mempelajari modul ini. Namun tidak ada salahnya kalau Anda mencoba mengeksplorasi media lain yang relevan untuk menambah referensi. Semoga ini bermanfaat, terutama bagi Anda sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

TAHAP-TAHAP PERKEMBANGAN GERAK

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Anda dapat memahami konsep dasar tahap-tahap perkembangan gerak sesuai dengan usia dan karakteristik gerak anak sesuai dengan tahap perkembangannya.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Memahami Tentang Konsep Tahap-tahap Perkembangan Gerak Sesuai dengan Usia.
2. Memahami Karakteristik Gerak Anak Sesuai dengan Tahap Perkembangannya.

C. Uraian Materi

1. Tahap-tahap Perkembangan Gerak Sesuai dengan Usia.

a. Perkembangan Gerak

Sebelum membahas mengenai perkembangan yang terjadi pada diri manusia, kita mesti mengetahui terminologi perkembangan gerak ITU sendiri. Membahas pengertian istilah yang digunakan dalam studi perkembangan gerak khususnya, suatu bidang studi kadang-kadang menggunakan kata-kata tertentu sebagai suatu istilah dengan pengertian tertentu. Ada beberapa istilah dalam studi perkembangan gerak yang perlu dijelaskan pengertiannya yaitu: pertumbuhan, (*growth*), perkembangan (*development*), kematangan (*maturation*), penuaan (*aging*). Berikut pengertian dari masing-masing istilah di atas:

- 1) Pertumbuhan; adalah proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif, atau peningkatan dalam hal ukuran. Misalnya mengenai pertumbuhan fisik; maka terdapat peningkatan ukuran tinggi atau berat badan. Istilah pertumbuhan kadang-kadang digunakan dalam kaitkannya dengan peningkatan



kemampuan intelektual dan sosial. Tetapi di dalam studi perkembangan gerak cenderung digunakan dalam kaitannya dengan peningkatan ukuran fisik.

Contoh pertumbuhan adalah: bertambahnya tinggi badan, bertambahnya lebar bahu, bertambahnya lebar panggul, bertambahnya ketebalan dada, bertambahnya berat badan.

- 2) Perkembangan; adalah proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh kearah keadaan yang makin terorganisasi dan terspesialisasi. Makin terorganisasi artinya bahwa organ-organ tubuh makin bisa dikendalikan dengan kemauan. Perkembangan bisa terjadi dalam bentuk perubahan kuantitatif dan perubahan kualitatif atau kedua-duanya secara serempak. Yang dimaksud dengan perubahan kuantitatif adalah perubahan yang bisa diukur atau dihitung. Sedangkan perubahan kualitatif adalah perubahan dalam bentuk semakin baik, semakin teratur, semakin lancar, dan sebagainya yang dasarnya merupakan perubahan yang tidak bisa atau sukar diatur.

Contoh perkembangan adalah: bayi yang belum bisa berjalan kemudian menjadi bisa berjalan tertatih-tatih 2 – 3 langkah pada saat mengawali masa kecil selanjutnya menjadi berjalan dengan gerakan yang lancar beberapa langkah.

- 3) Kematangan; adalah kemajuan yang bersifat kualitatif dalam perkembangan biologis. Perkembangan biologis berkenaan dengan kemajuan seluler, organ, dan sistem dalam komposisi biokimia. Kematangan merupakan kemajuan kearah status matang. Kematangan mencerminkan tingkat integrasi fungsional sistem tubuh dan kemampuan reproduksi. Kematangan merupakan kemajuan yang bersifat intrinsik (ada di dalam diri individu atau timbul dari diri sendiri) dan menggambarkan perubahan yang berkembang dalam suatu urutan sejalan dengan penambahan usia, dan tanpa pengaruh langsung oleh stimulus eksternal (rangsangan yang berasal dari luar diri manusia).

- 4) Penuaan; adalah proses penurunan kualitas organik karena bertambahnya usia. Proses penua ini bukan hanya sekedar berarti



bertambahnya umur, tetapi mempunyai arti perubahan yang terjadi pada individu setelah mencapai puncak kematangan atau puncak perkembangan. Contoh-contoh penuaan adalah; persendian dan otot menjadi semakin kaku atau tidak fleksibel dan tidak elastik yang mengakibatkan kemampuan gerak menurun, kontrol tubuh menurun, integrasi fungsi organ menurun, dan kekenyalan lensa mata menurun yang mengakibatkan kerabunan.

Perubahan sepanjang hidup terjadi secara berangsur-angsur sedikit demi sedikit. Untuk menandai perubahan yang berupa pertumbuhan dan perkembangan setiap hari seringkali sangat sulit. Pertumbuhan manusia sangat kompleks. Bukan hanya karena variasi diantara dua jenis atau di antara dua orang yang berbeda, tetapi variasi didalam diri orang yang sama dari waktu ke waktu selama proses pertumbuhan berlangsung.

Terdapat dua asumsi yang melandasi hubungan timbal balik antara pendidikan jasmani dengan pertumbuhan dan perkembangan anak yakni:

Pertama, bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah mengarahkan peserta didik pada pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis. Melalui aktivitas gerak yang mendapatkan sentuhan metodik-didaktik dari guru pendidikan jasmani anak diarahkan pada pertumbuhan dan perkembangan yang selaras, seimbang dan harmonis. Oleh karena itu dalam proses pembelajarannya guru pendidikan jasmani berupaya untuk mengaktualisasikan berbagai program pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Asumsi tersebut memiliki implikasi bahwa pengembangan program pembelajaran pendidikan jasmani harus mempertimbangkan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Kedua, bahwa pertumbuhan dan perkembangan peserta didik membutuhkan materi pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam proses pembelajarannya, perkembangan gerak menjadi acuan dalam pengembangan program pendidikan jasmani. Aktivitas gerak pilihan



yang sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan gerak, yaitu peserta didik melakukan program pembelajaran yang diharapkan dapat mengantarkan mereka pada pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis.

b. Prinsip Gerak

Pemahaman terhadap prinsip-prinsip perkembangan akan membantu kita untuk menyusun perencanaan kegiatan, memberikan stimulasi dan pengayaan pengalaman yang sesuai bagi peserta didik. Terdapat seperangkat prinsip yang menjadi karakteristik pola dan proses pertumbuhan dan perkembangan. Prinsip-prinsip ini akan menjelaskan tipikal perkembangan sebagai suatu proses yang berurutan dan dapat diramalkan atau diprediksi.

Berikut ini adalah Prinsip-prinsip Perkembangan;

1) Perkembangan Dimulai Dari Kepala ke Arah Kaki

Prinsip ini menjelaskan mengenai arah perkembangan dan pertumbuhan. Menurut prinsip ini, anak-anak akan terlebih dahulu mampu mengontrol bagian kepalanya, kemudian lengan dan terakhir tungkai. Kemampuan mengkoordinasi lengan akan diikuti dengan kemampuan mengkoordinasi tungkai.

2) Perkembangan Dimulai dari Bagian Tengah ke Bagian Luar Tubuh

Prinsip ini menjelaskan arah perkembangan. Menurut prinsip ini, sum-sum tulang belakang (*spinal cord*) berkembang terlebih dahulu, sebelum bagian yang lebih luar. Atau dengan kata lain, perkembangan dimulai dari bagian tengah tubuh ke arah luar. Lengan akan berkembang terlebih dahulu sebelum tangan, dan tangan atau kaki akan berkembang sebelum jari-jemari. Jari-jemari baik di tangan maupun di kaki, yang digunakan untuk gerak motorik halus merupakan bagian yang terakhir berkembang dalam proses perkembangan fisik.

3) Perkembangan Tergantung pada Kematangan dan Pembelajaran



Kematangan merujuk pada urutan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan biologis. Perubahan biologis berlangsung secara berurutan dan akan memberikan kemampuan baru bagi anak-anak. Perubahan pada otak dan sistem syaraf lebih banyak tergantung pada adanya proses pematangan. Perubahan di bagian ini akan menyebabkan meningkatnya kemampuan anak-anak dalam berpikir (kognitif) dan keterampilan motorik (fisik). Di samping itu, anak-anak harus terlebih mencapai kematangan pada titik tertentu sebelum ia mampu berkembang lebih lanjut untuk menguasai keterampilan yang baru. Lingkungan dan pembelajaran yang dialami oleh anak-anak memiliki berpengaruh besar terhadap optimasi perkembangan anak-anak. Rangsangan lingkungan dan pengalaman yang beragam akan membuat anak mampu mengembangkan kemampuan secara maksimal.

4) Perkembangan Dimulai dari Sesuatu yang Simple/nyata ke Arah yang Lebih Kompleks

Anak-anak menggunakan kognisi dan keterampilan bicaranya untuk memberikan alasan dan memecahkan masalah. Tahap pertama dari proses berpikir tentang apa kesamaan 2 objek, sama dengan mendeskripsikan atau mencari hubungan fungsional di antara kedua obyek tersebut. Bila kemampuan kognisi akan makin berkembang, mereka akan mampu memahami hubungan yang lebih kompleks dari 2 objek atau benda.

5) Pertumbuhan dan Perkembangan Merupakan Proses Terus Menerus dan Berkelanjutan.

Seiring dengan perkembangan, anak-anak akan makin menguasai keterampilan-keterampilan yang sudah mereka pelajari dan menambah keterampilan baru. Selanjutnya keterampilan baru ini akan menjadi dasar bagi penguasaan keterampilan baru yang lain. Pola ini berlaku pada sebagian besar anak. Satu tahap perkembangan akan menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya, demikian selanjutnya.



6) Pertumbuhan dan Perkembangan Dimulai dari Hal Yang Umum ke Hal yang Khusus.

Dalam perkembangan motorik, bayi akan terlebih dahulu meraih sesuatu dengan tangannya sebelum mampu melakukannya dengan hanya menggunakan jemari tangannya, atau hanya menggunakan jari telunjuk dan ibu jarinya. Awal gerak motorik bayi sangat umum, tidak terarah dan reflektif. Pertumbuhan terjadi dari gerak otot besar ke gerak otot yang lebih kecil/halus.

7) Kecepatan Pertumbuhan dan Perkembangan Bersifat Individual.

Setiap anak berbeda dan kecepatan pertumbuhannya juga berbeda-beda. Meskipun pada umumnya pola dan tahapan perkembangan dan pertumbuhannya sama, tetapi kecepatan mencapai tingkat perkembangan tentunya bisa berbeda-beda. Dengan memahami kenyataan ini bahwa kecepatan perkembangan bersifat individual, maka kita harus berhati-hati karena usia tidak dapat dengan begitu saja digunakan sebagai patokan untuk mendeskripsikan atau menyimpulkan tingkat perkembangan seorang anak.

Dalam upaya mengefektifkan peran dan fungsi pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan keseluruhan, khususnya dalam membantu menumbuh-kembangkan anak didik secara harmonis, menurut Syarifudin guru pendidikan jasmani hendaknya memahami prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan sebagai berikut:

Pertama, bahwa pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara terus menerus, sejak seseorang dalam bentuk janin sampai batas usia tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, keadaan pertumbuhan dan perkembangan anak yang tampak saat ini merupakan kelanjutan dari pertumbuhan dan perkembangan sebelumnya. Program pendidikan jasmani pada masing-masing tingkat pendidikan hendaknya merupakan satu kesatuan yang berkesinambungan.

Kedua, pada perjalanan usianya anak mengalami tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda. Tiap tahap



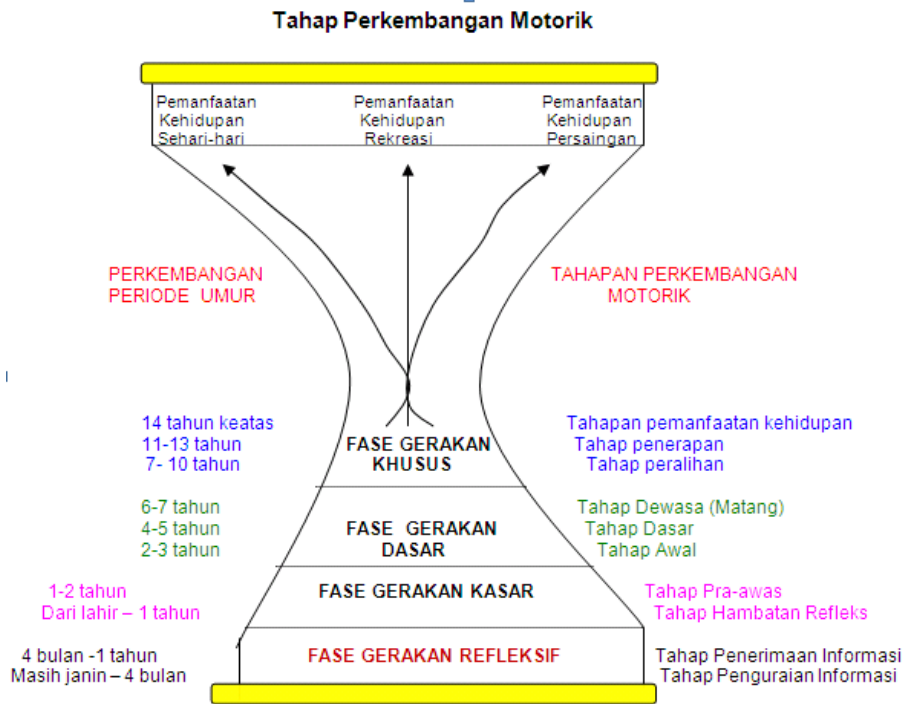
perkembangan memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut memiliki implikasi terhadap pengembangan program pendidikan jasmani. Program yang efektif adalah program yang memperhatikan dan mempertimbangkan dengan seksama karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak.

Ketiga, tiap individu memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut secara langsung memiliki terhadap penyusunan program pendidikan jasmani. Program pendidikan jasmani yang efektif adalah program yang disusun secara individualistik. Artinya bahwa program disusun dengan memperhatikan kebutuhan individu, namun demikian untuk menyusun program yang sedemikian sangat sulit. Paling tidak disusun berdasarkan kategori kemampuan yang disusun atas kelompok siswa, yang memiliki kemampuan rendah, sedang dan tinggi.

c. Tahap-tahap Perkembangan Gerak

Sebagai seorang guru Pendidikan Jasmani, disamping harus memahami tentang perkembangan gerak dan prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan, Anda hendaknya lebih mendalami dan memahami tentang tahap-tahap perkembangan gerak. Perkembangan gerak merujuk pada komponen individual dan lingkungan. Faktor individual secara spesifik berhubungan dengan keadaan internal secara khusus oleh tiap anak. Tiap-tiap anak memiliki faktor individual yang berbeda-beda. Kemudian faktor lingkungan berhubungan dengan keadaan eksternal yang mempengaruhi perkembangan individu. Keadaan eksternal pun dapat terjadi secara berbeda-beda.

Beberapa ahli menggambarkan tahap-tahap perkembangan seperti tampak pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar.1 Tahap Perkembangan Motorik

(David L. Gallahue 1998:81)

Terlihat pada gambar 1, Menurut teori *motor development* (David L. Gallahue) mengklasifikasikan tahap perkembangan berdasarkan periode usia, fase, dan *stage*. Gerakan ditampilkan sebagai jalan masuk semua proses perkembangan motorik kemudian cara untuk mempelajari proses ini adalah dengan menguji rangkaian perkembangan kemampuan gerakan di setiap jengkal kehidupan. Menurut Gallahue berdasarkan konsep perkembangan anak mempunyai 4 fase perkembangan yakni: 1) *Reflexive movement phase* (tahap gerakan Refleksif), 2) *Rudimentary movement phase* (tahap gerakan kasar), 3) *Fundamental movement phase* (tahap gerakan dasar), dan 4) *Specialized movement phase* (tahap gerakan khusus). Dan di dalam fase-fase tersebut terdapat periode perkembangan berdasarkan usia dan tahap-tahap perkembangannya.

Bila tahap perkembangan tersebut dihubungkan dengan tingkat pendidikan di Indonesia, maka dapat digambarkan seperti gambar 2 di bawah ini.

USIA	TAHAP PERKEMBANGAN GERAK	TINGKAT PENDIDIKAN
------	--------------------------	--------------------



2 s.d 3 tahun 3 s.d 5 tahun 6 s.d 7 tahun	Tahap pengenalan Tahap dasar Tahap matang	} Gerak dasar	Taman bermain Pra Sekolah (TK) Kelas I dan II SD
7 s.d 10 tahun 11 s.d 13 tahun 14 lebih	Tahap transisi Tahap aplikasi Tahap pemanfaatan jangka panjang	} Gerak spesialisasi	Kelas III s.d V SD Kelas VI s.d II SLTP Kelas III SLTP s.d Kelas I SLTA Kelas I SLTA s.d III SMA

Gambar. 2. Hubungan antara tahap perkembangan gerak dengan tingkat pendidikan

Dari gambar 2 tersebut di atas tampak usia tertentu seorang anak akan mengalami tahap perkembangan yang berbeda-beda. Perkembangan gerak dasar, secara kritis berkembang pada usia 2-7 tahun. Namun demikian antara rentang usia 2 s.d 7 tahun terjadi 3 (tiga) tahap perkembangan yang merupakan sub perkembangan gerak dasar, sebagai berikut; (1) Tahap pengenalan, (2) tahap dasar, dan (3) tahap kematangan. Tahap-tahap perkembangan tersebut secara langsung memberikan pengaruh terhadap pengembangan program pembelajaran pendidikan jasmani.

Selanjutnya pada usia 7 s.d 14 tahun terjadi perkembangan gerak spesialisasi. Dalam rentang usia tersebut terjadi 3 (tiga) sub perkembangan gerak sebagai berikut; (1) tahap transisi dari gerak dasar ke gerak spesialisasi, (2) tahap aplikasi gerak pada bentuk-bentuk keterampilan yang spesialisasi dan menuntut kualitas koordinasi yang lebih baik, dan (3) tahap pemanfaatan pada berbagai kegiatan yang membutuhkan keterampilan gerak dengan kualitas koordinasi yang baik.

Sehubungan dengan hal tersebut, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat mengarahkan anak didik ke arah perkembangan gerak sesuai dengan tahap perkembangan yang sedang dialami oleh anak. Dengan harapan, pada akhir perkembangan gerak



anak dapat memiliki seperangkat keterampilan yang dapat membekali mereka memasuki dan beradaptasi dengan perkembangan zaman.

2. Karakteristik Gerak Anak Sesuai dengan Tahap Perkembangannya.

Pemahaman terhadap tahap dan prinsip-prinsip perkembangan sangat membantu Anda sebagai seorang guru Pendidikan Jasmani. Terkait dengan tahap perkembangan menurut Gallahue, karakteristik gerak anak dapat diidentifikasi sebagai berikut:

a. Tahap Gerakan Refleksif

Gerakan yang pertama kali dilakukan oleh janin bersifat refleksif. Refleks adalah gerakan yang bersifat tidak sengaja yang membentuk dasar tahap perkembangan motorik. Gerak refleksif pada janin dan bayi yang baru lahir dianggap sebagai fase pertama dari perkembangan motorik. Perilaku refleks dikendalikan subkortikal. Gerak ini muncul lebih dahulu dan bekerja bersama-sama dengan perkembangan gerak awal (Abdul Kadir Ateng, 1992:128).

b. Tahap Gerakan Kasar

Tahap Hambatan Refleks (tahap hambatan refleks pada tahap pergerakan dasar mungkin dianggap sebagai permulaan kelahiran) dan tahap Pra-awas (setelah berumur sekitar 1 tahun, anak-anak mulai melakukan ketelitian dan pengawasan terhadap gerakan mereka).

c. Tahap Gerakan Dasar

Kemampuan gerakan dasar pada anak-anak merupakan hasil pertumbuhan tahap perkembangan dasar pada bayi. Tahap perkembangan motorik tersebut adalah; tahap awal, (menyajikan tujuan pertama anak-anak ketika berusaha untuk menampilkan kemampuan dasar), tahap dasar, (meliputi kontrol yang lebih besar dan koordinasi ritme gerakan dasar yang lebih baik), tahap dewasa/ matang), (karakteristik gerakan efisien, terkoordinasi dan terkontrol).

d. Tahapan Gerakan Khusus

Pada tahap ini sudah terbentuk dasar keterampilan stabilitas, lokomotor dan manipulasi yang sudah di kombinasi dan kolaborasi dengan beberapa jenis keterampilan. Kemampuan gerakan khusus adalah



perkembangan dari fase gerakan dasar. Selama fase ini, gerakan menjadi alat yang diterapkan pada berbagai kegiatan gerakan yang komplek untuk hidup sehari-hari, seperti rekreasi dan kegiatan olahraga. Ini adalah masa-ketika stabilitas lokomotor mendasar dan keterampilan manipulatif secara progresif yang disempurnakan, digabungkan dan diuraikan untuk digunakan dalam situasi yang semakin menuntut. Tingkat keterampilan pada gerakan khusus tergantung pada berbagai tugas individu dan faktor lingkungan seperti: waktu reaksi, kecepatan gerakan, tipe tubuh, tinggi badan, kebiasaan dan tekanan dari teman sebaya. Fase gerakan khusus memiliki tiga tahapan yaitu:

1) Tahap Transisi

Di sekitar tahun ketujuh atau kedelapan mereka, anak-anak umumnya memasuki tahap keterampilan gerakan transisi, selama masa transisi, individu mulai untuk menggabungkan dan menerapkan keterampilan-keterampilan gerakan dasar untuk kinerja keterampilan khusus dalam olahraga dan kegiatan rekreasi, berjalan diatas jembatan tali, lompat tali dan bermain sepak bola adalah contoh keterampilan transisi umum.

2) Tahap Aplikasi

Dari sekitar usia 11 sampai 13 tahun, perubahan yang menarik terjadi dalam pengembangan menjadi keterampilan individu. Selama tahap sebelumnya, kemampuan anak terbatas pada kemampuan kognitif, kemampuan afektif dan pengalaman dikombinasikan dengan keinginan alami untuk menjadi aktif. Pada tahap aplikasi, peningkatan kecanggihan kognitif memperluas basis pengalaman yang memungkinkan individu untuk belajar banyak dan membuat keputusan partisipasi berdasarkan berbagai tugas indikator tersendiri dan faktor lingkungan.

3) Tahap Pemanfaatan Seumur Hidup

Tahap pemanfaatan seumur hidup dari fase perkembangan motor khusus dimulai sekitar 14 tahun dan berlanjut sampai dewasa. Tahap pemanfaatan seumur hidup merupakan puncak dari proses perkembangan motorik dan ditandai dengan penggunaan perbendaharaan gerakan yang diperoleh seumur hidup. Faktor-faktor seperti waktu yang tersedia, uang, peralatan, fasilitas,



keterbatasan fisik dan mental mempengaruhi tahap ini. Antara lain, tingkat partisipasi seseorang akan tergantung pada bakat, kesempatan, kondisi fisik, dan motivasi pribadi.

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, menyimpulkan materi pelatihan.
3. Melakukan refleksi

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. 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*
2. 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
3. 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
4. Antara rentang usia 2 s.d 7 tahun terjadi 3 (tiga) tahap perkembangan yang merupakan sub perkembangan gerak dasar, sebagai berikut...



- A. Tahap awal, tahap menengah dan tahap akhir
 - B. Tahap dasar, tahap pembinaan dan tahap prestasi
 - C. Tahap pengenalan, tahap dasar, dan tahap kematangan.
 - D. Tahap adaptasi, tahap aplikasi dan tahap evaluasi
5. 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

F. Rangkuman

Sebagai makhluk hidup, manusia terus mengalami perubahan sepanjang hidupnya. Mulai berada di dalam kandungan, lahir kemudian menjadi dewasa dan terus terjadi perubahan dalam aspek-aspek fisik, gerak, fikir, emosi dan sosial. Pola perubahan mula-mula bersifat meningkat, kemudian menurun. Peningkatan terjadi dalam proses pertumbuhan, perkembangan dan kematangan serta penurunan terjadi dalam proses penuaan.

Studi tentang perkembangan gerak mencakup deskripsi dan penjelasan mengenai perilaku gerak manusia sepanjang hidup. Perkembangan hidup manusia secara umum terjadi dalam 5 fase perkembangan, yaitu fase-fase sebelum lahir, bayi, anak-anak, adolesensi, dan dewasa. Setiap fase perkembangan terjadi dalam batasan usia tertentu. Pembatasan setiap fase didasarkan pada kecenderungan karakteristik perkembangan yang terjadi pada kurun waktu tertentu dalam usianya.

Gallahue mengklasifikasikan tahap perkembangan berdasarkan periode usia, fase, dan *stage*. Menurut Gallahue berdasarkan konsep perkembangan anak mempunyai 4 fase perkembangan yakni: 1) *Reflexive movement phase* (tahap gerakan Refleksif), 2) *Rudimentary movement phase* (tahap gerakan kasar), 3)



Fundamental movement phase (tahap gerakan dasar), dan 4) *Specialized movement phase* (tahap gerakan khusus). Dan di dalam fase-fase tersebut terdapat periode perkembangan berdasarkan usia dan tahap-tahap perkembangannya.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Umpan balik kegiatan pembelajaran ini Anda secara rinci telah memahami tahap-tahap perkembangan gerak dan karakteristik gerak anak sesuai dengan tahap perkembangannya. Materi ini merupakan dasar keilmuan yang seyogyanya harus dikuasai oleh Anda sebagai guru Pendidikan Jasmani.

Dengan memahami secara konsep prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan, Anda dapat menerapkan program pembelajaran dengan tepat sehingga peserta didik memiliki keterampilan yang dapat membekali mereka memasuki dan beradaptasi dengan perkembangan zaman.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

PEMBELAJARAN AKTIVITAS PENGEMBANGAN POLA GERAK DASAR

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Anda dapat memahami kompetensi dasar dan indikator aktivitas pengembangan pola gerak dasar di SD dan materi aktivitas pengembangan pola gerak dasar, serta pengelolaan pembelajaran aktivitas pengembangan pola gerak dasar.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Memahami kompetensi dasar dan indikator aktivitas pengembangan pola gerak dasar di sekolah dasar
2. Memahami materi aktivitas pengembangan pola gerak dasar I (jenis dan bentuk pola gerak dasar)
3. Memahami materi aktivitas pengembangan pola gerak dasar II (karakteristik pola gerak dasar sesuai usia)
4. Memahami materi aktivitas pengembangan pola gerak dasar III (pengembangan pola gerak dasar dengan berbagai permainan)
5. Mampu menyusun perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran aktivitas pengembangan pola gerak dasar di sekolah dasar

B. Uraian Materi

1. Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar di Sekolah Dasar

Penjabaran lengkap mengenai kompetensi dasar per jenjang kelas dan per mata pelajaran dapat dilihat dalam lampiran Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 57 Tahun 2014 tentang Kurikulum Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah.



Tabel 3. Kompetensi Dasar Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Sekolah Dasar Kelas I – III

Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
I	3.4 Memahami prosedur menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none"> • Terlaksananya prosedur menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. • Dapat dikembangkan sesuai dengan materi yang Anda ajarkan
	4.4 mempraktikkan prosedur menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none"> • Terlaksananya prosedur menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan), dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. • Dapat dikembangkan sesuai dengan materi yang Anda ajarkan
II	3.4 Memahami prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none"> • Terlaksananya prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. • Dapat dikembangkan sesuai dengan materi yang Anda ajarkan
	4.4 mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none"> • Terlaksananya prosedur bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional. • Dapat dikembangkan sesuai dengan materi yang Anda



Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
		ajarkan
III	3.4 Memahami prosedur bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none">• Terlaksananya prosedur bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.• Dapat dikembangkan sesuai dengan materi yang Anda ajarkan
	4.4 mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none">• Terlaksananya prosedur bergerak secara seimbang, lentur, lincah, dan berdaya tahan dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.• Dapat dikembangkan sesuai dengan materi yang Anda ajarkan

2. Materi Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar I (Jenis Dan Bentuk Pola Gerak Dasar)

1. Pola Gerak Dasar

a. Keterampilan Lokomotor (*Locomotor skills*)

Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang dari hasil dari tingkat kematangan tertentu, namun latihan dan pengalaman juga penting untuk mencapai kecakapan yang matang.

b. Keterampilan Nonlokomotor (*Non Locomotor skills*)

Keterampilan nonlokomotor disebut juga keterampilan stabilitas (*stability skill*), didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang



dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat, misalnya gerakan berbelok-belok, menekuk, mengayun, bergoyang. Kemampuan melaksanakan keterampilan ini paralel dengan penguasaan keterampilan lokomotor.

c. Keterampilan Manipulaif (*Manipulative skills*)

Keterampilan manipulatif didefinisikan sebagai keterampilan yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki. Ada dua klasifikasi keterampilan manipulatif, yaitu (1) keterampilan reseptif (*receptive skill*); dan (2) keterampilan propulsif (*propulsive skill*). Keterampilan reseptif melibatkan gerakan menerima objek, misalnya menangkap, menjerat, sedangkan keterampilan propulsif bercirikan dengan suatu kegiatan yang membutuhkan gaya atau tenaga pada objek tertentu, misalnya melempar, memukul, menendang.

2. Klasifikasi Keterampilan Gerak

Pengklasifikasian keterampilan gerak dapat dibuat berdasarkan beberapa sudut pandang, berikut ini disajikan beberapa klasifikasi keterampilan gerak:

- a. Berdasarkan kecermatan gerak
- b. Perbedaan titik awal dan titik akhir
- c. Stabilitas lingkungan

Uraian mengenai tiap klasifikasi tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Klasifikasi berdasarkan kecermatan gerakan

Keterampilan gerak dapat dikaji berdasarkan kecermatan pelaksanaannya. Kecermatan pelaksanaan gerakan dapat ditentukan antara lain oleh jenis otot-otot yang terlibat. Ada gerakan yang melibatkan otot-otot besar dan jenis otot-otot halus.

Berdasarkan kecermatan gerakan atau jenis otot-otot yang terlibat, keterampilan gerak dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

- 1) Keterampilan gerak agal (*gross motor skills*)



2) Keterampilan gerak halus (*fine motor skills*)

Keterampilan gerak agal adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot besar sebagai basis utama gerakan, contohnya antara lain keterampilan gerak loncat tinggi dan lempar lembing.

Keterampilan gerak halus adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot halus sebagai basis utama gerakan. contohnya antara lain adalah keterampilan gerak menarik pelatuk senapan dan pelepasan busur dalam memanah.

Pada keterampilan gerak agal diperlukan keterlibatan bagian-bagian tubuh secara keseluruhan, sedang pada keterampilan gerak halus hanya melibatkan sebagian dari anggota badan yang digerakan oleh otot-otot halus.

- b. Klasifikasi berdasarkan perbedaan titik awal dan titik akhir
- Apabila diperlukan, gerakan keterampilan ada yang dengan mudah dapat diketahui bagian awal dan bagian akhir dari gerakannya, tetapi ada juga yang susah diketahui. Dengan karakteristik seperti itu, keterampilan gerak dapat dibedakan menjadi 3 kategori, yaitu:
- 1) Keterampilan gerak diskret (*discrete motor skill*)
 - 2) Keterampilan gerak serial (*serial motor skill*)
 - 3) Keterampilan gerak kontinyu (*continuous motor skill*)

Keterampilan gerak diskret adalah keterampilan gerak di mana dalam pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas titik awal dan titik akhir dari gerakan. Contohnya adalah gerakan berguling kedepan satu kali. titik awal gerakan adalah pada saat pelaku berjongkok dan meletakkan kedua telapak tangan dan tengkuknya ke matras, sedangkan titik akhirnya adalah pada saat pelaku sudah dalam keadaan jongkok kembali.



Keterampilan gerak serial adalah keterampilan gerak diskret yang dilakukan beberapa kali secara berlanjut. Contohnya gerakan berguling ke depan beberapa kali.

Keterampilan gerak kontinyu adalah keterampilan gerak yang tidak dapat dengan mudah ditandai titik awal dan akhir dari gerakannya. Contohnya adalah keterampilan gerak bermain tenis atau permainan olahraga lainnya. Di sini titik awal dan akhir tidak mudah untuk diketahui karena merupakan rangkaian dari bermacam-macam rangkaian gerakan.

Pada keterampilan gerak kontinyu, untuk melaksanakannya lebih dipengaruhi oleh kemauan sipelaku dan stimulus eksternal. Dibandingkan dengan pengaruh bentuk gerakannya sendiri. Misalnya pada saat menggiring bola, yang menentukan adalah keadaan bola dan maunya si pelaku untuk menggiringnya, sedang bentuk gerakannya sendiri dapat berubah-ubah atau tidak berpaku pada bentuk gerakan tertentu yang baku.

c. Klasifikasi berdasarkan stabilitas lingkungan

Di dalam melakukan suatu gerakan keterampilan, ada kalanya pelaku menghadapi kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah ada kalanya berubah-ubah. Berdasarkan keadaan kondisi lingkungan seperti itu, gerakan keterampilan dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu:

- 1) Keterampilan tertutup (*closed skill*)
- 2) Keterampilan Terbuka (*open skill*)

Keterampilan tertutup adalah keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah, dan stimulus gerakannya timbul dari dalam diri si pelaku sendiri. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan mengguling pada senam lantai, dalam gerakan ini pelaku memulainya setelah siap



untuk melakukannya, dan bergerak berdasarkan apa yang direncanakannya,

Keterampilan terbuka adalah keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah, dan pelaku bergerak menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungannya. Perubahan kondisi lingkungan dapat bersifat temporal dan bisa bersifat spesial. Contohnya adalah dalam melakukan gerakan memukul bola yang dilambungkan. Dalam gerakan ini pelaku memukul bola dengan menyesuaikan dengan kondisi bolanya agar pukulanya mengena. Pelaku dipaksa untuk mengamati kecepatan, arah, dan jarak bola; kemudian menyesuaikan pukulanya.

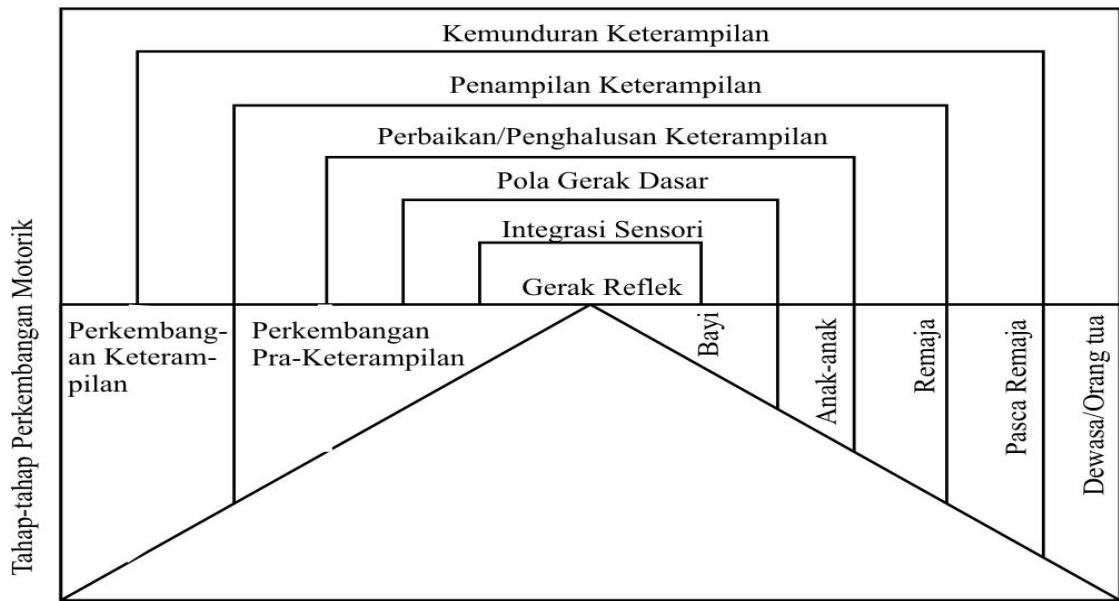
3. Memahami Materi Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar II (Karakteristik Pola Gerak Dasar Sesuai Usia)

1. Konsep Belajar Gerak (*Motor Learning*) Anak

Perkembangan Perbaikan/Penghalusan Gerak Dasar

Tahap perkembangan fisik pada masa remaja adalah pengembangan perbaikan/penghalusan gerak dasar. Harrow (1972: 52) mengemukakan bahwa gerak dasar merupakan pola gerak yang *inheren* yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks, yang meliputi (1) gerak lokomotor; (2) gerak non lokomotor; dan (3) gerak manipulatif.

Pate, Mc Clenaghan, dan Rotella (1979: 185), mengemukakan bahwa urutan rangkaian perkembangan motorik dapat digunakan model tahap-tahap. Perkembangan motorik dapat dibagi menjadi dua periode utama, yaitu: (1) tahap pra keterampilan; dan (2) tahap keterampilan.



Gambar 3. Tahap-tahap Pencapaian Perilaku Motorik.

Kaitannya dengan anak SD, maka perkembangan motorik usia anak-anak pada pola gerak dasar dalam “tahap keterampilan”. Tahap ini terdiri dari urutan perkembangan motorik, yaitu:

- (1) Gerak refleks dan integrasi sensori, yang berkembang pada masa bayi; dan
- (2) Perkembangan gerak dasar, yang berkembang pada masa kanak-kanak
- (3) Menuju kesempurnaan gerak melalui perbaikan/penghalusan gerak dasar (kelanjutan dari teori: Pae, Rotella, dan McClenaghan, 1979: 185).

Permulaan dari pola gaya berjalan yang meningkat menandai permulaan perkembangan pola gerak dasar. Pola lari, melompat, melempar, menangkap dan memukul diperbaiki dari gerakan awal yang tidak teratur ke dalam pola yang teratur dan keterampilan tinggi. Pada masa kanak-kanak awal melewati beberapa tingkatan yang jelas dapat diamati dalam memperoleh kematangan dan pola gerak yang efisien.



Perkembangan gerak selama dua tingkatan pertama (gerak refleks dan integrasi sensori) sangat tergantung pada proses kematangan. Kemajuan yang terjadi disebabkan sebagai akibat bertambahnya usia dan tidak terlalu tergantung dari pengalaman anak. Tingkatan pola gerak dasar menandai peralihan yang cepat dari perkembangan yang berdasarkan kematangan menuju suatu proses yang sangat tergantung pada pembelajaran.

Pengalaman gerak selama masa kanak-kanak awal tampaknya sangat mempengaruhi kualitas perkembangan. Pada masa ini anak dapat diberi kegiatan yang sangat bervariasi. Variasi pengalaman yang luas membantu anak dalam mengembangkan dasar yang kuat untuk memperbaiki keterampilan olahraga yang akan datang. Spesialisasi ini selama periode ini seringkali mengakibatkan perkembangan kemampuan khusus hanya menyangkut kegiatan itu saja dan mengalahkan semua keterampilan yang lain. Pendekatan ini mempunyai pengaruh negatif pada pengembangan pelaku yang serba bisa (Pate, Rotella, dan McClenaghan, 1979: 204).

4. Materi Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar III (Pengembangan Pola Gerak Dasar dengan Berbagai Permainan)

Dalam menentukan materi aktivitas pengembangan pola gerak dasar dengan berbagai permainan, pendekatan yang digunakan adalah “Metode Guru Merancang dan Memprogram Sendiri”. Metode ini dilatarbelakangi oleh asumsi bahwa salah satu fungsi guru adalah sebagai perancang (*designer*), pembuat program (*programmer*), dan pengembang (*developer*) program pembelajaran. Guru diharapkan mampu merencanakan program pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi anak, tempat, maupun kondisi lain yang dapat mempengaruhi pembelajaran. Fungsi guru tersebut masih dirasakan sangat lemah, karena guru cenderung berfungsi sebagai pekerja (*worker*), bukan sebagai pembuat program pembelajaran.



Dalam menyusun program pembelajaran atau pengembangan gerak harus mempertimbangkan komponen-komponen, yaitu (1) tujuan; (2) tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak (kemampuan gerak); (3) komponen fisik; dan (4) disesuaikan dengan dunia anak (metode).

a. Penentuan Tujuan

Ada dua tujuan yang dapat dirumuskan, yaitu (1) tujuan utama (*main effect*); dan (2) tujuan penyerta (*nurturant effect*). Tujuan utama berkaitan dengan aspek psikomotor atau fisik, yaitu keterampilan gerak dan unsur-unsur fisik (kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan dan unsur fisik lainnya). Tujuan penyerta berkaitan dengan dampak atau pengaruh yang diakibatkan karena melakukan aktivitas fisik, seperti unsur-unsur kerjasama, menghargai orang lain, mengendalikan diri, sportif, pemecahan masalah, dan lain-lain.

b. Penyusunan program

Dilihat dari sudut tingkat pertumbuhan dan perkembangan, anak usia antara 6-12 tahun memiliki tingkat kemampuan gerak dasar dan dilanjutkan usia 13-15 serta usia 16-18 dalam rangka pembentukan pada Pendidikan jasmani. Oleh karena itu, penyusunan program aktivitas fisik anak harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan tersebut. Secara umum gambaran perbedaan antar peserta didik harus dijadikan landasan untuk penyusunan program pengembangan pola gerak dasar. Setiap peserta didik mempunyai kemampuan yang berbeda-beda untuk mempelajari gerakan keterampilan.

Perbedaan kemampuan terjadi terutama karena kualitas fisik yang berbeda-beda, dan perbedaan kualitas fisik terjadi karena pengalaman yang berbeda-beda. Setiap peserta didik tidak ada yang makan makanan yang sama, tidak ada yang melakukan aktivitas dengan kondisi yang sama, tidak ada yang beristirahat dengan kondisi yang sama, tidak ada yang mengalami sakit dengan derajat yang sama, dan sebagainya. Kondisi yang unik pada setiap peserta didik mengakibatkan terjadinya kemampuan yang berbeda-beda.

c. Analisis Kemampuan Gerak



Kemampuan fisik dapat tercermin dalam komponen fisik yang terdiri dari daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, Kelentukan, keseimbangan, komposisi tubuh dan kordinasi. Kemampuan gerak dasar meliputi, kemampuan gerak lokomotor, stabilitas dan gerak manipulasi. Masing-masing kemampuan gerak ini memiliki unsur-unsur yang berbeda, dari komponen kemampuan gerak tersebut, kemudian diidentifikasi, dianalisis, dan dipilih yang disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.

d. Metode Sirkuit

Menantang anak melalui aktivitas sirkuit keterampilan merupakan cara yang sangat baik untuk mendorong dan meningkatkan keterlibatan di dalam rentang keterampilan dan aktivitas yang luas. Sirkuit keterampilan dikarakteristikkan dengan (1) berbagai pos yang terpisah; (2) tiap pos memerlukan keterampilan yang berbeda untuk anak; dan (3) menyiapkan sebuah tempat, tempat bermain atau di dalam ruangan atau gedung. Pos-pos tersebut dirancang untuk mendorong partisipasi maksimum dan peningkatan individu.

Sirkuit keterampilan merupakan bentuk aktivitas yang dapat dilakukan kapan saja dan untuk cabang olahraga apa saja. Konsep sirkuit bukan merupakan hal yang baru. Guru dapat menggunakan sirkuit ini dalam mengajar/melatih.

5. Penyusunan Perencanaan, Pelaksanaan, Dan Penilaian Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar di Sekolah Dasar

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SD Negeri 1 Kebonsari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : III / 1 (Ganjil)
Materi Pokok : Latihan Kelentukan
Alokasi Waktu : 2X2 X35 menit (2 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam



berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.

3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

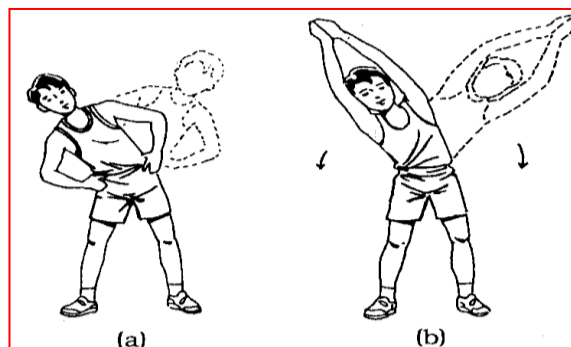
- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga;
- 2.1 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar;
- 2.2 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik;
- 3.5 Memahami konsep latihan kebugaran jasmani dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, dan menghitung kelentukan tungkai)
- 4.5 mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran status kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan push up, menghitung kelentukan tungkai)

C. Materi Pembelajaran

1. Latihan kelenturan batang tubuh

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- a) Tangan-tangan di atas pinggang dan bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik setiap sisi. Lakukan 3 sampai 5 kali setiap sisi.
- b) Kedua tangan berjabatan (kedua telapak tangan rapat) dan lengan-lengan di atas kepala, bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik tiap sisi. Lakukan 3 sampai 5 kali tiap sisi.



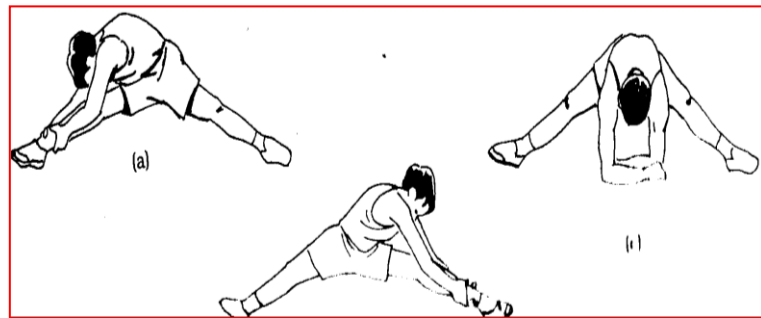
Gambar 1. Latihan kelenturan batang tubuh



2. Latihan kelentukan tungkai dan punggung (Sikap berdiri atau mengangkang)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Capailah bawah kanan, pertahankan selama 3 detik.
- Capailah bawah kiri, pertahankan selama 3 detik.
- Capailah bawah tengah, pertahankan selama 3 detik.
- Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.

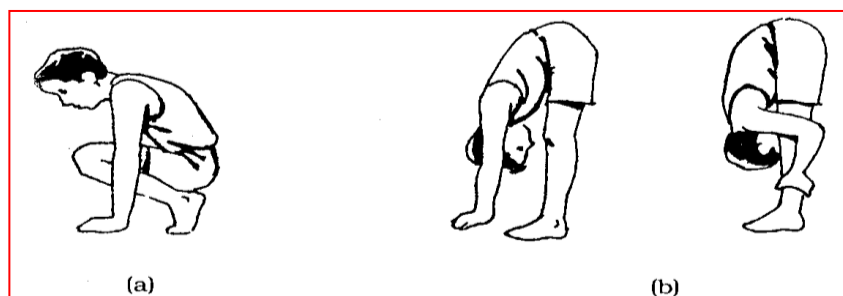


Gambar 2. Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang)

3. Latihan kelenturan tungkai dan punggung (Sikap berdiri lurus)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Posisi duduk jongkok, pertahankan selama 1 detik.
- Posisi bungkuk, pertahankan selama 3 detik.
- Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.
- Posisi cium lutut sebanyak 3 kali.
- Ulangi posisi cium lutut sebanyak 3 kali.



Gambar 3. Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri lurus)

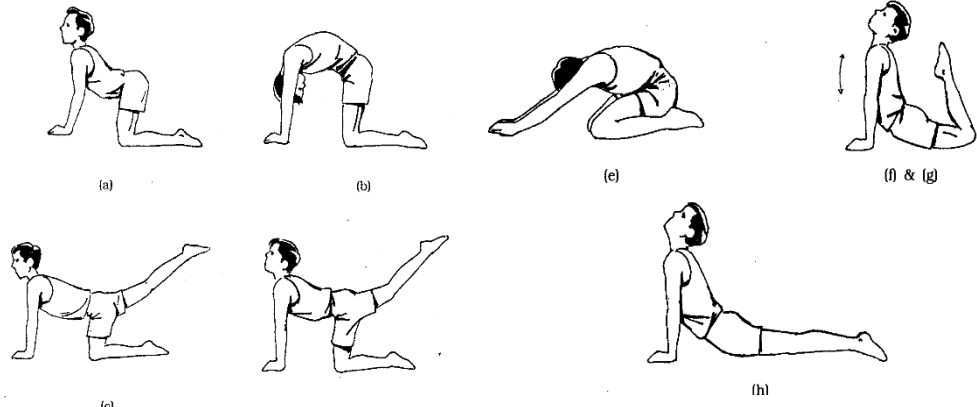
4. Latihan kelenturan punggung

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Lengkungkan punggung, pertahankan selama 3 detik.



- b. Bulatkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- c. Skala lutut kanan, pertahankan selama 3 detik.
- d. Skala lutut kiri, pertahankan selama 3 detik.
- e. Duduk berlutut dan dahi di lantai, pertahankan selama 3 detik.
- f. Lengkungkan naik, pertahankan selama 3 detik.
- g. Ke depan, pertahankan selama 3 detik.
- h. Lengkungkan naik, lutut dibengkokkan, pertahankan selama 3 detik.



Gambar 4. Latihan kelenturan punggung

D. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : *Scientific*
2. Model : Penugasan dan resiprokal

E. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media : Gambar peraga macam-macam latihan kelenturan
2. Alat/ Bahan : Lembar Kerja Siswa, peluit, *stopwatch*.
3. Sumber Belajar : 1. Muhajir, *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Kelas VI SD*, Jakarta: Kemdikbud, 2013
2. *Modul Pelatihan Pembelajaran Permainan Bolavoli*, Bogor: PPPPTK Penjas dan BK, 2012

F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Pertemuan Kesatu:

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Menyapa dan mengucapkan salam. • Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran sekarang dengan pengalaman peserta didik atau pembelajaran sebelumnya. • Pengkondisian fisik, mental, untuk mengikuti pembelajaran. • Memberikan motivasi, menjelaskan tujuan dan manfaat materi pembelajaran. • Menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan (pengamat-pelaku), membagikan LKS, mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi, melakukan penilaian). 	10 menit
Inti	1. Melakukan aktivitas permainan kecil untuk	85 menit



pemanasan (Bola Tembak, Kucing-tikus, dll),
didahului dengan peregangan ringan.

2. Melakukan rangkaian kegiatan pembelajaran dengan pendekatan *scientific* dan dengan metode penugasan

a. Mengamati

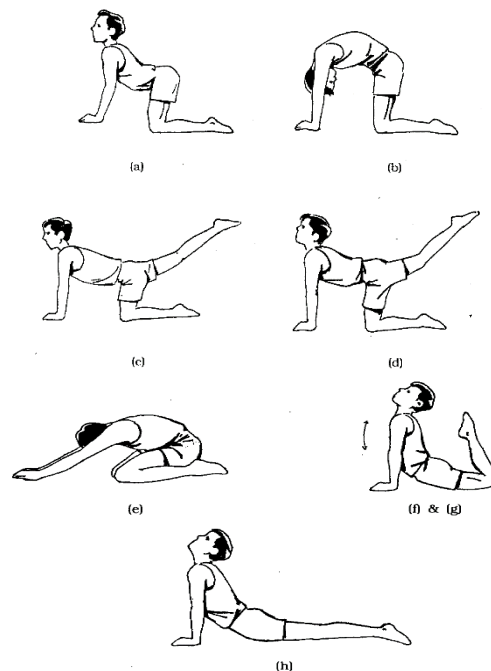
- Membaca informasi tentang pengembangan pola gerak dasar kelentukan.
- Mencari informasi tentang pengembangan pola gerak dasar kelentukan dari berbagai sumber lain.
- Mengamati peragaan yang dilakukan oleh guru maupun peserta didik lain

b. Menanya

- Peserta didik berdiskusi dengan teman sebaya (pasangan) setelah bersama-sama mempelajari isi LKS.
- Melakukan berbagai klarifikasi kepada guru mengenai berbagai hal yang belum dipahami.
- Menanyakan berbagai hal yang ingin diketahui lebih lanjut baik kepada teman sebaya maupun kepada guru.

c. Mengumpulkan informasi/ Mencoba

- Pengamat berusaha mendapatkan berbagai informasi berdasarkan percobaan gerak yang dilakukan oleh pelaku.
- Pelaku melakukan keterampilan gerak dasar sesuai dengan deskripsi gerak dan gambar dalam LKS yang telah dipelajari bersama pasangan dengan berbagai cara dan di bawah pengamatan teman, dengan tahapan:





	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Melakukan latihan-latihan kelentukan (perorangan) ✓ Melakukan latihanlatihan kelentukan berpasangan dan berkelompok. <p>d. Mengasosiasi/ Menalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengamat berusaha menilai gerakan passing bawah yang dilakukan oleh pasangan dan berusaha mengambil kesimpulan gerakan yang paling sesuai dengan gambar dan deskripsi pada LKS. • Peserta didik saling memberi masukan dan melakukan perbaikan sesuai dengan hasil pengamatan dan simpulan. <p>e. Mengomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelaku menampilkan gerakan kelentukan berdasarkan deskripsi gerak dan gambar pad LKS dan sesuai dengan berbagai masukan dari teman sejawat. • Pengamat melaporkan kejadian-kejadian yang dialami bersama pelaku selama pembelajaran. <p>3. Guru melakukan penilaian (pengetahuan, sikap, dan keterampilan) selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>4. Melakukan permainan sederhana untuk pemulihan kondisi</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Merangkum dan menyimpulkan materi pembelajaran secara bersama-sama. • Melakukan refleksi oleh guru dengan melibatkan peserta didik tentang materi latihan kelentukan • Memberikan umpan balik dan rencana kegiatan pembelajaran berikutnya • Berdoa bersama dan menyampaikan salam. 	25 Menit

2. Pertemuan Kedua:

a. Pendahuluan/ Kegiatan Awal (...menit)

b. Kegiatan Inti (...menit)

c. Penutup (...menit), dan seterusnya.

G. Penilaian

1. Penilaian Sikap (terlampir)
2. Penilaian Pengetahuan (*terlampir*)
3. Penilaian Keterampilan (terlampir)



4.

Memeriksa dan Menyetujui
Kepala SDN 1 Kebonsari

Madiun, 5 Januari 2016
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP

.....
NIP

C. Aktivitas Pembelajaran

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

- a. Memahami dan mencermati materi pelajaran
- b. Mengerjakan latihan tugas, menyimpulkan materi pelatihan.
- c. Melakukan refleksi

D. Latihan/ Kasus/ Tugas

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

E. Rangkuman

Mengingat pentingnya pembelajaran penjasorkes dalam mengembangkan pola gerak dasar dalam rangka: mempersiapkan kemampuan awal peserta didik pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi, mempelajari teknik-teknik tertentu dalam permainan dan olahraga juga pentingnya pengembangan gerak dasar untuk penerapan dalam kehidupan sehari hari, maka tuntutan guru penjas terutama pada sekolah dasar harus benar-benar paham dan mengerti tentang konsep gerak dasar dan pola-pola pengembangan gerak dasar yang kemudian mempraktikkan dalam pembelajaran. Dalam pembelajaran aktivitas senam berguling aalah dasar dari sekian banyak gerakan dan tehnik dalam senam, tanpa daar yang kuat maka semuanya tidak akan menjadi bagus, untuk



mendapatkan rangkaian gerakan senam yang baik maka teknik dasar berguling harus benar-benar dipahami oleh seluruh peserta didik.

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Untuk dapat mencapai tujuan pencapaian keterampilan gerak yang baik melalui pembelajaran pendidikan jasmani bukan merupakan upaya yang mudah. Hal ini disebabkan oleh pandangan sebagian orang terhadap pendidikan jasmani yang menurutnya hanya mendatangkan kelelahan saja. Kemudian diperparah lagi dengan alokasi waktu yang diberikan oleh kurikulum yang belum sesuai dengan kebutuhan yang disyaratkan. Keadaan ini terjadi hampir di semua jenjang pendidikan mulai SD sampai SMA, yang mengakibatkan rendahnya tingkat keterampilan gerak siswa di sekolah

G. Kunci Jawaban

Contoh RPP



KEGIATAN PEMBELAJARAN 4

PEMBELAJARAN AKTIVITAS GERAK BERIRAMA

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, Anda dapat memahami kompetensi dasar dan indikator aktivitas gerak berirama (ritmik), materi aktivitas gerak berirama (ritmik) I (pola gerak dasar dan irama) I, materi aktivitas gerak berirama (ritmik) II (langkah dan ayunan lengan), materi aktivitas gerak berirama (ritmik) III (rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan), perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian pembelajaran aktivitas senam di Sekolah Dasar

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Memahami kompetensi dasar dan indikator aktivitas gerak berirama (ritmik)
2. Memahami materi aktivitas gerak berirama (ritmik) I (pola gerak dasar dan irama)
3. Memahami materi aktivitas gerak berirama (ritmik) II (langkah dan ayunan lengan)
4. Memahami materi aktivitas gerak berirama (ritmik) III (rangkaian gerak langkah dan ayunan lengan)
5. Membuat penilaian pembelajaran aktivitas senam di Sekolah Dasar

C. Uraian Materi

1. Kompetensi Dasar dan Indikator Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik)

Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dirancang dengan seksama dan teliti untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif. Pendidikan jasmani yang ada di sekolah terutama dalam pembelajarannya harus diatur untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, psikomotor, kognitif, dan afektif bagi setiap siswa.



Salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani adalah mencapai tujuan membantu siswa mengembangkan gaya hidup aktif secara fisik, sehat dan memiliki motivasi untuk menjadikan aktivitas jasmani sebagai bagian dari kehidupannya. Sebagai bentuk pengalaman yang terencana, pembelajaran pendidikan jasmani memberikan jalan untuk mengembangkan gaya hidup aktif bagi anak, seperti dinyatakan bahwa: *“physical education may be the only opportunity for all school-aged children to learn about the comprehensive health benefits of physical activity and the necessary motor and behavior management skills to effectively participate in a variety of sports, physical activities, and exercises”* (Chen; Ennis, 2004: 329-338).

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) Kelompok 1: kelompok kompetensi dasar sikap spiritual dalam rangka menjabarkan KI-1;
- 2) Kelompok 2: kelompok kompetensi dasar sikap sosial dalam rangka menjabarkan KI-2;
- 3) Kelompok 3: kelompok kompetensi dasar pengetahuan dalam rangka menjabarkan KI-3;
- 4) Kelompok 4: kompetensi dasar keterampilan dalam rangka menjabarkan KI-4.

Penjabaran lengkap mengenai kompetensi dasar per jenjang kelas dan per mata pelajaran dapat dilihat dalam lampiran Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 57 Tahun 2014 tentang Kurikulum Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah.

Tabel 5. KD Aktivitas Gerak Berirama Sekolah Dasar Kelas I – VI

Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
I	3.6 Mengetahui konsep penggunaan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/ dengan musik dalam	Anda dapat mengembangkan indikator pencapaian kompetensi ranah pengetahuan sesuai dengan materi yang akan disajikan



Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
	aktivitas gerak ritmik.	
	4.6 Mempraktikkan penggunaan pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	
II	3.6 Mengetahui konsep penggunaan variasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	•
	4.6 Mempraktikkan penggunaan variasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	•
III	3.6 Mengetahui konsep penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	•
	4.6 Mempraktikkan penggunaan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas	
IV	3.6 Mengetahui konsep kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan bertema budaya daerah mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	



Kelas	Kompetensi Dasar	Indikator
	4.6 Mempraktikkan gerak dasar langkah dan ayunan lengan bertema budaya daerah mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	
V	3.7 Memahami konsep kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	•
	4.6 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	
VI	3.7 Memahami konsep penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	•
	4.7 Mempraktikkan penyusunan rangkaian langkah dan ayunan lengan secara sederhana bertema budaya daerah dan nasional mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak ritmik.	•



2. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) I (Pola Gerak Dasar dan Irama)

Menurut Sayuti Syahara (2004) bahwa aktivitas ritmik termasuk menari dalam pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembentukan dasar gerak anak. Anak akan selalu tertantang bagaimana mereka dapat mengungkapkan diri melalui gerakan. Proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sejauh guru mampu memberikan kegiatan ini secara tepat, maksudnya memberikan kebebasan kepada anak untuk dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui gerak. Setiap anak diberi kesempatan untuk mengekspresikan dirinya secara individual, sehingga dapat memberikan kepuasan bagi anak. Wall dan Murray (1984) dalam Agus Mahendra (2008) mengidentifikasi tiga tahapan transformasi gerak, yaitu:

Tahapan 1. Gerak untuk kepentingan gerak itu sendiri, maksudnya mengembangkan kesadaran kesenangan anak dalam bergerak dan ini memerlukan perhatian yang khusus.

Tahapan 2. Pusat perhatiannya yang berpengalaman estetika, maksudnya gerakan-gerakan anak sehari-hari ditransformasi ke dalam satu bentuk yang mempunyai makna baru bagi anak dan perlu diarahkan dalam suatu gerak yang indah.

Tahapan 3. Menuntaskan transisi dari keseharian ke dalam gerakan artistik, dengan tujuan memberi bentuk, menciptakan struktur tarian serta menampilkan rangkaian gerak,

Gerakan-gerakan dasar perlu dikenalkan kepada siswa beserta pengembangannya, antara lain adalah:

a. Gerak Lokomotor

- 1) Berjalan, adalah gerakan kaki secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan lantai. Berat tubuh dipindahkan dari tumit kearah bola kaki kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Gerakan berjalan ini dengan berbagai variasi.
- 2) Berlari, adalah gerakan kaki yang cepat secara bergantian, kedua kaki meninggalkan tanah sebelum salah satu kaki bertumpu kembali. Gerakan lari ini dengan berbagai variasi.



- b. Gerak Non lokomotor
- 1) Goyangan, dilakukan oleh salah satu bagian tubuh.
 - 2) Ayunan, gerakan ayunan keseluruhan maksudnya tidak hanya menggerakkan salah satu bagian tubuh saja, melainkan seluruh tubuh terlibat.
 - 3) Mengkerut/menekuk dan meregang/meluruskan. Mengkerut adalah gerakan mengontraksikan otot yang menyebabkan bagian badan melipat ke arah dalam atau membulat, menekuk, membengkok, sedangkan meregang adalah kontraksi otot yang menyebabkan badan atau bagian-bagiannya membuka, melebar ke arah luar.
 - 4) Putaran, adalah berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros dengan satu atau dua kaki, satu atau dua lutut, pantat, punggung maupun perut.
- c. Keterampilan Manipulatif.
- 1) Melempar, adalah keterampilan satu atau dua tangan yang digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu.
 - 2) Menangkap, adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu atau dua tangan.

Gerak dasar dapat dilakukan tanpa menggunakan alat maupun dengan menggunakan alat. Alat yang dipergunakan dalam gerakan itu banyak manfaatnya, seperti dikemukakan oleh Sumanto dan Sukiyo (1991: 143) bahwa fungsi alat yang dipergunakan dalam latihan adalah untuk meningkatkan taraf kesukaran, keindaran, kevariasian, dan kegairahan melakukannya.

3. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) II (Langkah dan Ayunan Lengan)

a. Gerak Langkah Kaki

Ada tujuh gerakan dasar dalam teknik gerak langkah kaki, adapun gerakan-gerakan lain yang ada dan banyak digunakan dalam senam aerobik merupakan gerakan-gerakan pengembangan dari teknik gerak langkah kaki *marching*, dari sekian banyak gerakan-gerakan yang digunakan dalam senam aerobik masing-masing teknik gerak langkah



kaki ada yang bisa dilakukan tidak dengan lompatan dan ada juga yang dapat dilakukan dengan lompatan, pada modul ini diharapkan Anda mengerti dan mampu melakukan akan bentuk-bentuk gerakan, apakah suatu teknik gerak langkah kaki dapat dilakukan hanya dengan *low impact* saja atau *high impact* saja atau suatu gerakan bisa dilakukan dengan gerakan *low* dan *high impact*, juga bagaimana kita mampu untuk menaikkan intensitas latihan menggunakan teknik gerak kaki yang ada. Adapun ketujuh teknik gerak dasar kaki tersebut adalah;

1) *Marching*

Adalah gerakan jalan di tempat dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, lutut ditekuk 90 derajat, setiap kaki yang mendarat atau menyentuh lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir ke tumit. Gerakan *marching* ini dilakukan hanya dengan *low impact*.



Gambar 5. Gerakan *marching*

2) *Jogging*

Gerakan *jogging* ini ditandai dengan menggerakkan atau menekukkan kaki ke arah bokong, dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke bawah, gunakan persendian engkel dan lutut yang menjadi tumpuan sebagai peredam gerakan. Gerakan *jogging* ini dilakukan hanya dengan *high impact*

Gambar 6. Gerakan *jogging*

3) *Kicking*

Gerakan *kicking* dalam senam aerobik berbeda dengan teknik gerakan dalam olahraga lainnya seperti *kicking* pada permainan sepak bola atau olahraga bela diri, teknik *kicking* dalam senam aerobik adalah dengan mengayun tungkai dalam keadaan lurus setinggi pinggang atau lebih. Gerakan *kicking* ini dilakukan dengan *low impact high intensity* karena gerakan ini cukup banyak menguras tenaga, apalagi kalau melakukannya menggunakan teknik *high kick*.

Gambar 7. Gerakan *kicking*

4) *Skiping*

Teknik gerak kaki ini merupakan gabungan dari gerakan *jogging* dan *kicking*, gerakan ini ditandai dengan awalan seperti *jogging*, yaitu adanya tekukan kaki ke arah bokong yang kemudian menendangkan dan meluruskan kaki tersebut ke depan atau ke samping tidak lebih



tinggi dari pinggang. Teknik gerak *skipping* ini hanya bisa dilakukan dengan menggunakan *high impact*.



Gambar 8. Gerakan *Skip*

5) *Jumping Jack*

Lompat kangkang itu adalah sebutan yang sudah populer di kalangan kita untuk menjelaskan *jumping jack*, teknik gerak ini diawali dengan membukakan kaki selebar satu setengah bahu sambil melompat, kemudian menutupkan kembali sambil melompat, yang perlu ditekankan disini adalah kedua kaki mendarat berawal dari bola kaki dan berakhir ke tumit dengan menggunakan fungsi persendian engkel sebagai peredam gerakan, kemudian sambil menekukkan lutut untuk meredam gerakan lompat dan jaga arah lutut tetap ke depan. Gerakan ini hanya dilakukan dengan *high impact*.



Gambar 9. Gerakan *jumping jack*



6) *Lunge*

Memindahkan kaki ke depan, belakang atau ke samping dengan memindahkan sebagian berat badan, berat badan berada pada ke dua kaki, saat memindahkan kaki bagian yang menyentuh pertama adalah bola kaki sampai hampir ke arah tumit, pastikan saat melakukan gerakan ini ada pembebanan pada kedua tungkai. Gerakan ini bisa dilakukan baik *low* maupun *high impact*.



Gambar 10. Gerakan *lunge*

7) *Knee Up*

Gerakan mengangkat lutut minimal setinggi pinggang, tungkai atas sejajar dengan lantai tungkai bawah tegak lurus. Kaki bisa dilakukan dalam keadaan flek atau tertekuk bisa juga telapak kaki dalam keadaan point dengan mengencangkan engkel sampai kaki mengarah ke bawah. Gerakan ini bisa dilakukan baik *low* maupun *high impact*.



Gambar 11. Gerakan *knee up*



Teknik gerak langkah kaki tidak hanya terbatas pada tujuh teknik gerak dasar langkah kaki yang di gambarkan di atas, pada umumnya teknik gerak langkah kaki yang ada selain ketujuh gerak dasar tadi merupakan pengembangan dari gerakan *marching*, beberapa gerak pengembangan tersebut diantaranya:

1) *Single Step*

Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan.



Gambar 12. Gerakan *Single Step*

2) *Double Step*

Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk



Gambar 13. Gerakan *Double Step*



3) *Gripevine*

Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri seperti double step tetapi dengan menyilangkan kaki ke belakang.



Gambar 14. Gerakan *Grapevine*

4) *Leg Curl*

Gerakan menekuk kaki ke arah bokong.



Gambar 15. Gerakan *Leg Curl*

5) *Heel Touch*

Gerakan menyentuhkan tumit kaki ke kanan, ke kiri atau ke depan dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.



Gambar 16. Gerakan *Heel Touch*

6) *Toe Touch*

Gerakan menyentuhkan bola kaki ke depan ,kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.



Gambar 17. Gerakan *Toe Touch*

7) *Tap Side*

Gerakan menyentuhkan bola kaki ke kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.



Gambar 18. Gerakan *Tap Side*

8) *V-Step (easy walk)*

Gerakan membentuk segitiga atau langkah segi tiga, ke depan atau ke belakang dengan tetap menjaga arah lutut ke depan.



Gambar 19. Gerakan *V-step (easy walk)*

9) *Mambo*

Gerakan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan ke belakang dengan kaki yang lain tetap berada di tempat.



Gambar 20. Gerakan *Mambo*



10) *Squat*

Gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu , kemudian menekuk kedua lutut (half squat atau full squat) dengan posisi ujung lutut tidak melebihi ujung jari kaki.



Gambar 21. Gerakan *Squat*

11) *Twist (hip shake)*

Gerakan memutar pinggul ke kiri atau ke kanan, gerakan ini bisa dilakukan dengan cara *low impact* ataupun *high impact*.

12) *Bouncing*

Gerakan yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lutut atau gerakan memantul



Gambar 22. Gerakan *Bouncing*

13) *On The Spot*

Gerakan yang dilakukan tanpa memindahkan kedua kaki.

Gambar 23. Gerakan *On the Spot***b. Ayunan Lengan**

Gerakan-gerakan lengan yang ada pada senam aerobik sebenarnya mengadopsi dari gerakan-gerakan yang ada dalam teknik gerak latihan beban, karena itu nama dan teknik gerak lengan yang ada dalam senam aerobik adalah sama persisi dengan nama dan teknik gerak dalam latihan angkat beban. Berikut ini adalah beberapa teknik gerak lengan dalam senam aerobik:

1) *Bicep Curl*

Gerakan menekuk (*flexi*) persendian siku dan meluruskannya kembali (*extensi*), gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan (*bicep*)

Gambar 24. Gerakan *Biceps Curl*



2) *Rowing*

Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (*latissimus*)

3) *Up right row*

Gerakan mengangkat tangan daridepan perut bawah ke arah dada. Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan (*latissimus*)



Gambar 25. Gerakan *Up Right Row*

4) *Chest Press*

Gerakan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (*pectoral*)



Gambar 26. Gerakan *Chest Press*

5) *Chest pull*

Gerakan yang bentuknya sama dengan *chest press*, tetapi pada *chest pull* aksen gerakannya ke arah dada.



Gambar 27. Gerakan *Chest Pull*

6) *Butterfly/open the window*

Gerakan membuka dan menutup lengan bawah di depan wajah, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.



Gambar 28. Gerakan *Butterfly/Open the Window*

7) *Tricep extension*

Gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang (*tricep*)



Gambar 29. Gerakan *Triceps Extension*

8) *Flexex*

Gerakan menekuk dan meluruskan lengan , gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (*deltoid*)



Gambar 30. Gerakan *Flex Ex*

9) *Shoulder press up*

Gerakan mendorong lengan ke atas yang bertujuan untuk melatih otot bahu (*deltoid*)



Gambar 31. Gerakan *Shoulder Press Up*

10) *Arm swing*

Gerakan mengayun lengan baik dalam keadaan lurus atau tertekuk, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu (*deltoid*)



Gambar 32. Gerakan *Arm Swing*

11) *Punching*

Gerakan-gerakan senam aerobik yang mengadopsi gerakan beladiri seperti *jab*, *upper cut*, *hook*.



Gambar 33. Gerakan *pouncing*

12) *Pumping*

Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah seperti memompa (berlawanan dengan gerakan *up right row*)



Gambar 34. Gerakan *Pumping*

13) *Lateral Raises*

Gerakan mengangkat lengan dalam keadaan tertekuk ke samping atas setinggi bahu.



Gambar 35. Gerakan *Lateral Raises*

Dalam melakukan teknik gerak dasar lengan, gerakan yang dapat dilakukan tidak hanya terbatas pada gerakan-gerakan di atas, anda bisa melakukan gerakan apapun seluas fungsi gerak pada persendian bahu dan siku

4. Mengidentifikasi Materi Aktivitas Gerak Berirama (Ritmik) III (Rangkaian Gerak Langkah dan Ayunan Lengan)

Merangkai gerakan dalam senam aerobik merupakan hal sangat simpel dan sederhana, kuncinya kita hanya mendistribusikan satu atau beberapa gerakan kedalam satu atau beberapa blok musik, sebagai gambaran kalau hendak mengisi satu gelas kosong yang mempunyai volume 300ml dengan air maka kita harus mengisi gelas kosong tersebut dengan 300ml air pula tidak lebih dan tidak kurang. Membuat rangkaian gerak senam aerobik merupakan perhitungan matematis yang sangat sederhana, ingatlah selalu angka 32. Kalau kita hendak mendistribusikan 2 gerakan dasar (A dan B) dalam satu blok musik, maka kita bisa memberi 16 hitungan pada masing-masing gerak dasar, 16 hitungan untuk gerak dasar A dan 16 hitungan untuk gerak dasar B. Kalau kita hendak mendistribusikan 3 gerakan (gerakan A, B, dan C) pada 2 blok musik (64 hitungan), maka kemungkinan pertama kita bisa memberikan 32 hitungan untuk gerakan A, 16 hitungan untuk gerakan B, dan 16 hitungan untuk gerakan C. Kemungkinan kedua 16,16,32. Kemungkinan ketiga 8,24,32 dan seterusnya.



- Satu gerak dasar kedalam satu blok musik, kita melakukan satu gerak dasar *V-step* (sekali *v-step* empat ketukan) sebanyak delapan kali atau 32 hitungan (setiap kaki kanan dan kiri menyentuh lantai di hitung).
- Satu gerak dasar kedalam dua blok musik, jika gerak dasar yang kita pakai *v-step* maka kita melakukan *v-step* 16 kali.
- Dua gerak dasar kedalam satu blok musik
- Tiga gerak dasar kedalam satu blok musik
- Empat gerak dasar kedalam satu blok musik
- Dst.....

Berikut adalah beberapa contoh rangkaian gerak

Catatan:

1. Basic step bisa digabungkan dengan teknik dasar lengan apa saja,
2. Cara menghitung menggunakan *up and down beat* yaitu menghitung setiap kaki kanan dan kiri yang bergerak menyentuh lantai,

Pada kolom mulai ada penanda ka/ki artinya gerakan *basic step* dimulai dengan kaki kanan dahulu atau kiri dahulu

Rangkaian Gerak 1		
Langkah dasar	Hitungan	Mulai
Mambo	32	Ka
Double step	32	Ka
Marching	32	Ka
Knee up	32	Ka

Rangkaian Gerak 2		
Langkah dasar	Hitungan	Mulai
Mambo	32	Ka
Double step	32	Ka
Knee up	32	Ka

Rangkaian Gerak 3		
Langkah dasar	Hitungan	Mulai
Marching f/b	32	Ka
Double Step	32	Ka

Rangkaian Gerak 4		
Langkah dasar	Langkah dasar	Langkah dasar
Mambo	16	Ka



Double step	16	Ka
-------------	----	----

Rangkaian Gerak 5			
Langkah dasar	Hitungan		mulai
March	4	2X	Ka
Jumping jack	4		
Knee up	16		ka

5. Perencanaan, Pelaksanaan, dan Penilaian Pembelajaran Aktivitas Senam di Sekolah Dasar

Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) senam memiliki landasan, prinsip, langkah, serta prasyarat lain yang tidak jauh berbeda dengan penyusunan silabus. Penyusunan RPP merupakan langkah lebih lanjut dalam melakukan perencanaan pembelajaran yang lebih operasional. Upaya pengembangan RPP berarti merupakan upaya merinci berbagai pokok pikiran yang telah dituangkan pada silabus, sehingga dapat dilaksanakan di kelas 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, menyimpulkan materi pelatihan.
3. Melakukan refleksi

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama disebut...
 - A. Senam ritmik
 - B. Senam ketangkasan
 - C. Senam kesegaran jasmani
 - D. Senam dengan alat
2. Senam masal yang biasanya diiringi oleh lagu berirama dari berbagai propinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok peserta besar disebut ,...
 - A. Senam irama
 - B. Senam ritmik



- C. Senam aerobic
 - D. Senam kesegaran jasmani
3. Aktivitas olahraga yang merupakan perpaduan antara seni gerak dan seni musik serta tari disebut.....
- A. Senam ritmik
 - B. Senam artistic
 - C. Senam aerobic
 - D. Senam Ketangkasan
4. Alat berbentuk cincin besar yang terbuat dari fiber glass atau jika untuk digunakan anak-anak dapat dibuat dari satu bilah bambu atau rotan yang dipertemukan kedua ujungnya membentuk lingkaran, dan digunakan dalam aktivitas senam ritmik adalah...
- A. Gada
 - B. Simpai
 - C. Pita
 - D. Bola
5. Pada tahun 1984, senam yang berbentuk gerak tari ini masuk dalam kancan Olimpiade, dan pertama kalinya dipertandingkan secara internasional. Senam aerobic atau senam yang berbentuk gerak tari ini masuk dalam kancan Olimpiade, dan pertama kalinya dipertandingkan secara internasional pada tahun...
- A. 1985
 - B. 1983
 - C. 1984
 - D. 1982

F. Rangkuman

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani berbeda dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani”. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani siswa dapat menguasai ketrampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan ketrampilan gerak, nilai dan sikap yang positif dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan jasmani.



Pemilihan aspek-aspek pendidikan jasmani dan materi pokok pembelajaran untuk mencapai kompetensi yang diharapkan tentunya harus mempertimbangkan kondisi siswa, lingkungan sebagai daya dukung dan penghambat serta prasyarat pembelajaran lain sehingga proses pembelajaran berlangsung aktif, kreatif, inovatif dan menyenangkan.

Gerak bebas berirama (senam aerobik) sebagai materi pokok dalam aspek aktivitas ritmik dipandang memiliki keunggulan sebagai aktivitas yang sangat menyenangkan, karena dipergunakannya musik pengiring sebagai alat bantu pembelajaran. Sangat jarang atau bahkan tidak ada sama sekali siswa yang tidak menyukai musik. Mengingat potensi ini, tentunya sangat sayang jika tidak dikembangkan.

Pengembangan senam aerobik sebagai materi pokok dalam aktivitas ritmik hendaknya dimulai dari peningkatan kemampuan guru sebagai sumber informasi, fasilitator dan katalisator pembelajaran dalam rangka pencapaian kompetensi-kompetensi yang harus dicapai oleh peserta pembelajaran.

Peningkatan kemampuan seorang guru dimulai dari memperkaya pengetahuan tentang senam aerobik yang mencakup konsep dasar senam aerobik, teknik dasar yang terdiri dari langkah dasar, ayunan dan gerak lengan dan tangan, pelurusan persendian tubuh, serta musikalitas. Selain teknik dasar dituntut pula kemampuan merangkai gerak dasar yang menjadi satu kesatuan utuh yang selaras dan serasi, disebut sebagai koreografi.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai variasi dan kombinasi teknik dasar aktivitas ritmik (gerak dasar langkah kaki, ayunan lengan, dan variasi dan kombinasi gerak dasar aktivitas ritmik) dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup aktifitas ritmik pada pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka Anda dituntut untuk memahami kompetensi mengenai pembelajaran variasi dan kombinasi teknik dasar aktivitas ritmik (gerak dasar langkah kaki, ayunan lengan, dan variasi dan kombinasi gerak dasar aktivitas ritmik). Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang



jauh lebih penting. Untuk itu kemauan Anda sebagai seorang guru agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri Anda sebagai guru dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 5

TEKNOLOGI, INFORMASI, DAN KOMUNIKASI 1

A. Tujuan

Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memahami pengertian teknologi, informasi, dan komunikasi, mengidentifikasi bentuk dan jenis perangkat teknologi, informasi, dan komunikasi, serta terampil dalam menggunakan perangkat teknologi, informasi, dan komunikasi sebagai sumber referensi penulisan.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Memahami pengertian teknologi, informasi, dan komunikasi
2. Mengidentifikasi bentuk dan jenis perangkat teknologi
3. Menggunakan perangkat teknologi, informasi, dan komunikasi sebagai sumber referensi penulisan

C. Uraian Materi

1. Pengertian Teknologi, Informasi, dan Komunikasi

Dalam kehidupan suatu negara, pendidikan memegang peranan yang amat penting untuk menjamin kelangsungan hidup negara dan bangsa, karena pendidikan merupakan wahana untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas sumber daya manusia. Seiring dengan kemajuan teknologi yang mengglobal, pendidikan merupakan salah satu aspek yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi tentunya selain aspek kehidupan lainnya, seperti di bidang ekonomi, politik, kebudayaan, dan seni. Kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan.

Seiring dengan perkembangan teknologi komputer dan teknologi informasi, sekolah-sekolah di Indonesia sudah waktunya mengembangkan Sistem Informasi manajemennya agar mampu mengikuti perubahan jaman.



Setiap inovasi diciptakan untuk memberikan manfaat positif bagi kehidupan manusia. Memberikan banyak kemudahan, serta sebagai cara baru dalam melakukan aktifitas manusia. Khusus dalam bidang teknologi informasi sudah menikmati banyak manfaat yang dibawa oleh inovasi-inovasi yang telah dihasilkan dalam dekade terakhir ini.

Pengertian teknologi informasi menurut pendapat para ahli adalah sebagai berikut:

- a. *Teknologi Informasi* adalah studi atau peralatan elektronika, terutama komputer, untuk menyimpan, menganalisa, dan mendistribusikan informasi apa saja, termasuk kata-kata, bilangan, dan gambar (*kamus Oxford, 1995*).
- b. *Teknologi Informasi* adalah seperangkat alat yang membantu anda bekerja dengan informasi dan melaksanakan tugas-tugas yang berhubungan dengan pemrosesan informasi (*Haag & Keen, 1996*).
- c. *Teknologi Informasi* tidak hanya terbatas pada teknologi komputer (software & hardware) yang digunakan untuk memproses atau menyimpan informasi, melainkan juga mencakup teknologi komunikasi untuk mengirimkan informasi (*Martin, 1999*).
- d. *Teknologi Informasi* adalah segala bentuk teknologi yang diterapkan untuk memproses dan mengirimkan informasi dalam bentuk elektronik (*Lucas, 2000*).
- e. *Teknologi Informasi* adalah teknologi yang menggabungkan komputasi (komputer) dengan jalur komunikasi berkecepatan tinggi yang membawa data, suara, dan video (*William & Sawyer, 2003*).

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teknologi informasi adalah segala hal yang berkaitan dengan proses pemanfaatan teknologi yang digunakan untuk memproses dan mengirimkan informasi.

Di era yang maju sangat pesat ini, banyak sekali macam perangkat atau alat yang dapat digunakan sebagai alat komunikasi. Banyak Teknologi Komunikasi yang berkembang dengan cepat dengan dukungan teknologi yang ada saat ini. Salah satu contohnya adalah teknologi komunikasi melalui media internet. Teknologi Komunikasi adalah sebuah alat atau perangkat yang menggabungkan aspek sosial yang memungkinkan setiap individu



dapat mendapatkan, mengirimkan, dan saling bertukar informasi dengan individu-individu lainnya. Dengan begitu, setiap individu dapat mencari informasi atau data yang dibutuhkan dengan teknologi komunikasi.

Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Information and Communication Technologies* (ICT), adalah payung besar terminologi yang mencakup seluruh peralatan teknis untuk memproses dan menyampaikan informasi. TIK mencakup dua aspek yaitu teknologi informasi dan teknologi komunikasi. Teknologi informasi meliputi segala hal yang berkaitan dengan proses, penggunaan sebagai alat bantu, manipulasi, dan pengelolaan informasi. Sedangkan teknologi komunikasi adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu untuk memproses dan mentransfer data dari perangkat yang satu ke lainnya. Oleh karena itu, teknologi informasi dan teknologi komunikasi adalah dua buah konsep yang tidak terpisahkan.

Teknologi Informasi dan Komunikasi mengandung pengertian luas yaitu segala kegiatan yang terkait dengan pemrosesan, manipulasi, pengelolaan, pemindahan informasi antar media. Istilah TIK muncul setelah adanya perpaduan antara teknologi komputer (baik perangkat keras maupun perangkat lunak) dengan teknologi komunikasi pada pertengahan abad ke-20. Perpaduan kedua teknologi tersebut berkembang pesat melampaui bidang teknologi lainnya. Hingga awal abad ke-21 TIK masih terus mengalami berbagai perubahan dan belum terlihat titik jenuhnya.

Ada beberapa tonggak perkembangan teknologi yang secara nyata memberi sumbangan terhadap perkembangan TIK hingga saat ini. Pertama yaitu temuan telepon oleh Alexander Graham Bell pada tahun 1875. Temuan ini kemudian berkembang menjadi pengadaan jaringan komunikasi dengan kabel yang meliputi seluruh daratan Amerika, bahkan kemudian diikuti pemasangan kabel komunikasi trans-atlantik. Jaringan telepon ini merupakan infrastruktur masif pertama yang dibangun manusia untuk komunikasi global. Memasuki abad ke-20, tepatnya antara tahun 1910-1920, terwujud sebuah transmisi suara tanpa kabel melalui siaran radio AM yang



pertama. Komunikasi suara tanpa kabel ini pun segera berkembang pesat. Kemudian diikuti pula oleh transmisi audio-visual tanpa kabel, yang berwujud siaran televisi pada tahun 1940-an. Komputer elektronik pertama beroperasi pada tahun 1943. Lalu diikuti oleh tahapan miniaturisasi komponen elektronik melalui penemuan transistor pada tahun 1947 dan rangkaian terpadu (*integrated electronics*) pada tahun 1957.

Perkembangan teknologi elektronika, yang merupakan cikal bakal TIK saat ini, mendapatkan momen emasnya pada era Perang Dingin. Persaingan IPTEK antara blok Barat (Amerika Serikat) dan blok Timur (dulu Uni Soviet) justru memacu perkembangan teknologi elektronika lewat upaya miniaturisasi rangkaian elektronik untuk pengendali pesawat ruang angkasa maupun mesin-mesin perang.

Miniaturisasi komponen elektronik, melalui penciptaan rangkaian terpadu, pada puncaknya melahirkan *microprosesor*. *Microprosesor* inilah yang menjadi 'otak' perangkat keras komputer dan terus berevolusi sampai saat ini. Perangkat telekomunikasi berkembang pesat saat teknologi digital mulai digunakan menggantikan teknologi analog. Teknologi analog mulai terasa menampakkan batas-batas maksimal pengeksplorasiannya. Digitalisasi perangkat telekomunikasi kemudian berkonvergensi dengan perangkat komputer yang sejak awal merupakan perangkat yang mengadopsi teknologi digital. Produk hasil konvergensi inilah yang saat ini muncul dalam bentuk telepon seluler. Di atas infrastruktur telekomunikasi dan komputasi ini kandungan isi (*content*) berupa multimedia mendapatkan tempat yang tepat untuk berkembang. Konvergensi telekomunikasi - komputasi multimedia inilah yang menjadi ciri abad ke-21, sebagaimana abad ke-18 dicirikan oleh revolusi industri.

2. Bentuk dan Jenis Perangkat Teknologi, Informasi, dan Komunikasi

Peralatan teknologi informasi dan komunikasi adalah peralatan yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi yang dibutuhkan dan menyampaikan pesan (ide/gagasan) melalui media elektronik maupun



cetak. Atau dapat pula dikatakan peralatan teknologi informasi adalah seperangkat alat yang digunakan untuk membantu bekerja dengan informasi dan melakukan tugas-tugas yang berhubungan dengan pemrosesan informasi.

a. Peralatan Teknologi Informasi, antara lain:

1) Personal Komputer

Komputer personal (PC) merupakan peralatan utama dalam teknologi informasi. Alat ini berfungsi untuk mengubah data menjadi informasi yang diperlukan. Peralatan ini terdiri dari perangkat keras (*hardware*) dan perangkat lunak (*software*). Komputer jenis ini sering dikenal juga dengan sebutan Komputer Desktop karena sering diletakan di atas meja (*desk* = meja).

2) Laptop/Notebook

Laptop adalah bentuk lain dari komputer. Sebutan laptop menunjuk pada komputer ramping yang yang dapat dipangku (Lap berarti pangkuan).

3) PDA (*Personal Digital Assistant*)

Personal Digital Assistant (PDA) merupakan bentuk komputer yang lebih kecil lagi. Ukurannya kira-kira seperti *Handphone*. Karena dapat digenggam maka komputer ini digolongkan sebagai komputer genggam (*handled computer*) atau lebih sering disebut *palmtop*. Untuk dapat menulis atau mengetikan sesuatu penggunaanya harus menggunakan pena khusus. Tapi banyak juga yang dilengkapi dengan *keyboard* mini.

4) *Flash disk*

yaitu media penyimpanan data yang berbentuk *Universal Serial Bus* (USB) tetapi dapat menyimpan data dalam jumlah banyak.

b. Peralatan Teknologi Komunikasi

Peralatan Teknologi Komunikasi adalah segala alat yang berfungsi untuk memindahkan informasi dari satu tempat ke tempat yang lain. Beberapa jenis peralatan komunikasi adalah sebagai berikut:

1) *Telegraf*

Telegraf merupakan alat komunikasi jarak jauh yang terdiri dari dua bagian yaitu pengirim dan penerima. Alat pengirim biasanya berupa



saklar tekan dan alat penerimanya disebut penerima Morse, karena pengiriman informasi dengan alat ini menggunakan Sandi MORSE.

2) Telepon

Telepon berfungsi untuk mengirim dan menerima informasi yang berbentuk Suara. Seperti halnya telegraf, pesawat telepon terdiri dari dua bagian yaitu pengirim dan penerima.

3) Radio

Pesawat radio merupakan pesawat penerima gelombang radio yang dipancarkan dari stasiun pemancar radio. Bila yang dipancarkan berita, maka yang akan didengar di radio juga berita. Informasi yang dipindahkan adalah Suara.

4) Televisi

Televisi adalah salah satu peralatan komunikasi penerima yang menerima sinyal-sinyal dari stasiun pemancar televisi. Alat ini dapat menerima informasi berbentuk suara dan gambar (audio visual).

5) *Faximile*

Faximile mempunyai kegunaan yang sama dengan telepon, yakni menerima dan mengirim informasi. Namun mesin *faximile* tidak mengirim suara, melainkan mengirim data dan informasi dalam bentuk teks atau gambar.

6) Satelit

Satelit adalah alat komunikasi yang di letakan di luar angkasa. Satelit berputar mengelilingi orbit tertentu di atas bumi. Tugas satelit adalah menerima sinyal dari sebuah tempat di bumi dan mengirimkannya ke bagian lain di bumi.

7) Telepon selular (*handphone*)

Satelit dan Ponsel (Handphone) adalah alat komunikasi yang tidak dikirim dengan kabel, tapi menggunakan sistem *wireless* (tanpa kabel = nirkabel).

8) Modem

Modem adalah alat yang berfungsi mengubah sinyal analog dari dari kabel telepon menjadi sinyal digital. Sinyal analog harus diubah menjadi sinyal digital, karena komputer hanya dapat membaca sinyal digital.



Selain peralatan teknologi informasi dan komunikasi di atas yang paling modern saat ini adalah internet. Apa itu internet? Internet adalah suatu jaringan komputer yang sangat luas yang menghubungkan komputer-komputer di seluruh dunia. Banyak orang menggunakan fasilitas internet untuk berbagai macam tujuan. Ada yang ingin mengobrol dengan memanfaatkan fitur/ bagian *chatting*, mencari informasi dengan *browsing*, mengirim surat lewat surat elektronik atau *e-mail*, bermain *game* untuk hiburan, dan ada juga yang berbisnis lewat internet.

Internet merupakan salah satu perangkat teknologi informasi dan komunikasi yang digunakan dalam pembelajaran. Internet memudahkan manusia, dalam hal ini adalah peserta didik maupun guru untuk saling berhubungan dan mencari informasi. Internet tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Dari negara mana pun dapat saling mengakses internet. Perkembangan teknologi Informasi dan komunikasi berkembang dengan sangat pesat.

3. Penggunaan Perangkat TIK Sebagai Sumber Referensi Penulisan

Teknologi komunikasi dan informasi hendaknya tidak dipandang sebagai artefak saja, melainkan juga dipandang sebagai proses dan struktur tertentu (Miarso, 2004). Ini berarti bahwa teknologi komunikasi dan informasi ini seharusnya dijadikan bagian integral sistem pendidikan. Sebagai bagian integral, masuknya komponen teknologi ini akan mempengaruhi komponen lain di antaranya perubahan peranan guru dalam satuan pendidikan sekolah. Peranan guru dalam hal ini tidak lagi menjadi satu-satunya sumber belajar, melainkan lebih berperan sebagai perancang proses pembelajaran, fasilitator, dan motivator bagi proses belajar siswa.

a. Manfaat Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah

Ketika Anda melakukan penulisan karya tulis ilmiah, maka tidaklah layak tanpa memanfaatkan Teknologi Informasi dan Komunikasi khususnya teknologi komputer. Dapat dibayangkan jika pada saat ini penulisan karya ilmiah menggunakan mesin ketik manual atau ditulis dengan tangan langsung. Betapa sulitnya kalau harus melakukan



perbaikan dari saran reviewer dalam sebuah penulisan. Sejauh manakah manfaat komputer pada penulisan karya tulis ilmiah? Pertanyaan ini tidak mudah dijawab, karena pemahaman terhadap pemakaian komputer sangat bervariasi. Ada orang yang memandang komputer hanyalah sebagai pengganti mesin ketik manual yang filenya dapat disimpan dan diedit dengan mudah. Tetapi ada yang memandang bahwa komputer sebagai perangkat pembantu manusia yang tidak dapat dilepaskan dalam setiap kegiatannya. Dalam penulisan karya tulis ilmiah komputer dirasakan sangat banyak manfaatnya, mulai dari penyiapan penulisan yang berupa pencarian masalah, pengumpulan sejumlah informasi yang diperlukan, pelaksanaan penulisan, pembuatan laporan bahkan sampai mengkomunikasikan hasil tulisannya ke dalam sistem informasi yang lebih luas seperti jurnal atau dimasukkan ke dalam *web* sehingga dapat dibaca oleh banyak orang.

b. Manfaat Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Penyiapan Karya Tulis Ilmiah

Pada tahap ini penulis mencari/ memiliki masalah yang akan ditulis. Masalah yang akan ditulis dapat diperoleh dengan banyak membaca informasi baik di perpustakaan, internet, atau memandang permasalahan untuk meningkatkan kinerja guru di kelas. Cobalah mengumpulkan sejumlah masalah yang layak untuk ditulis atau dilakukan penelitian. Sebenarnya apakah masalah itu? Secara garis besar masalah adalah perbedaan antara apa yang diharapkan dengan apa yang terjadi sesungguhnya di lapangan. Semakin jauh jarak yang ditemukan, maka semakin baik masalah tersebut untuk diselesaikan. Penyelesaian masalah itu mungkin dapat dilakukan dengan menganalisis sejumlah informasi yang ada dan teori yang mungkin digunakan, atau harus melakukan penelitian. Setelah masalah yang layak untuk dipecahkan itu ditemukan, langkah berikutnya mengumpulkan sejumlah teori atau informasi penting yang berkaitan dengan penyelesaian masalah tersebut. Untuk mencari sejumlah teori atau informasi penting di atas, dapat dilakukan di perpustakaan atau masuk ke dunia maya (*internet*) dengan *browsing*. Dalam internet mesin *browsing* yang cukup handal adalah *google* atau *yahoo search engine*. Dengan mengetikkan kata kunci yang akan dicari, maka mesin ini akan



menampilkan sejumlah informasi yang dibutuhkan, kita tinggal memilih informasi yang cukup dekat dengan masalah yang kita hadapi. Setelah masalah ditemukan, maka dapat ditentukan tema atau sampai judul karya tulis ilmiah yang akan ditulis.

c. Manfaat Teknologi Informasi dan Komunikasi dalam Penulisan dan Pelaporan Karya Tulis Ilmiah

Karya tulis ilmiah yang akan ditulis harus ditulis dengan baik. Tulisan dapat baik apabila didukung peralatan atau fasilitas yang cukup baik juga. Jika dilakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), maka sekarang ini komputer banyak menyediakan fasilitas untuk melakukan pengembangan pembelajaran, mulai pengembangan perangkat pembelajaran sampai pengembangan sistem pembelajaran, termasuk didalamnya pengembangan kurikulum. Pada pengembangan perangkat, pembuatan CD pembelajaran menjadi hal yang mudah dilakukan dan hasilnya cukup baik. Dalam hal ini, TIK berperan sebagai alat perancang pembuat media pembelajaran sekaligus alat untuk memainkannya. Hal penelitian yang diperoleh nanti dari awal sudah harus dimulai sedikit demi sedikit untuk menulisnya di komputer agar penulis tidak lupa. Penulisan hasil temuan dalam penelitian harus bertahap, agar hasil akhir dari kegiatan penelitian dapat diperoleh secara runtut. Penulisan karya tulis tentu saja harus memperhatikan format yang telah diberikan oleh lembaga yang berwenang, dalam hal ini adalah dinas pendidikan. Penulisan yang tidak mengikuti format yang ditentukan dapat mengakibatkan tidak diterimanya karya tulis ilmiah tersebut. Pada pelaksanaan penelitian, sangat mungkin diperlukan komputer sebagai media dalam model pembelajaran. Dapat pula komputer sebagai alat bantu dalam proses perhitungan atau menggambar, bahkan mungkin komputer sebagai pusat informasi yang lebih canggih, seperti GIS, Matlab, AutoCad, Toefl, dll.

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, menyimpulkan materi pelatihan.
3. Melakukan refleksi

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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*

F. Rangkuman

Kemajuan teknologi adalah sesuatu yang tidak bisa kita hindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), atau dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Information and Communication Technologies* (ICT), adalah payung besar terminologi yang mencakup seluruh peralatan teknis untuk memproses dan menyampaikan informasi.

Teknologi informasi dan teknologi komunikasi adalah dua buah konsep yang tidak terpisahkan. TIK mencakup dua aspek yaitu teknologi informasi dan teknologi komunikasi. Teknologi informasi meliputi segala hal yang berkaitan dengan proses, penggunaan sebagai alat bantu, manipulasi, dan pengelolaan informasi. Sedangkan teknologi komunikasi adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan penggunaan alat bantu untuk memproses dan mentransfer data dari perangkat yang satu ke lainnya.

Peralatan teknologi informasi dan komunikasi adalah peralatan yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi yang dibutuhkan dan menyampaikan pesan (ide/gagasan) melalui media elektronik maupun cetak. Jenis-jenis peralatan teknologi dan informasi antara lain: *Personal Computer* (PC), laptop/notebook, *Personal Digital Assistant* (PDA), *flash disk*, *telegraf*, telepon, radio, televisi, *faximile*, satelit, telepon selular (*handphone*), dan modem.

Teknologi komunikasi dan informasi sebagai bagian integral dari sistem pendidikan, sehingga masuknya komponen teknologi ini akan mempengaruhi komponen lain di antaranya perubahan peranan guru dalam satuan pendidikan sekolah. Peranan guru dalam hal ini tidak lagi menjadi satu-satunya sumber belajar, melainkan lebih berperan sebagai perancang proses pembelajaran, fasilitator, dan motivator bagi proses belajar siswa. Guru dapat memanfaatkan



peran teknologi informasi dan komunikasi secara maksimal dalam mengembangkan profesionalisme guru.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Melalui pemahaman tentang teknologi, informasi, dan komunikasi, serta mengetahui macam-macam perangkat Teknologi Informasi dan Komunikasi, Anda dapat mencoba menggunakan teknologi tersebut dalam upaya mengembangkan keprofesian Anda. Bagi Anda yang belum paham, silahkan pelajari kembali kegiatan pembelajaran ini dan bagi Anda yang sudah paham, tidak ada salahnya Anda mencoba mengeksplorasi media lain yang terkait dengan TIK untuk menambah keterampilan Anda menggunakan perangkat TIK.



KUNCI JAWABAN

A. Kunci Jawaban KP 1

1. D
2. B
3. A
4. D
5. C
6. B
7. D
8. B
9. D
10. B

B. Kunci Jawaban KP 2

1. B
2. A
3. A
4. C
5. C

C. Kunci Jawaban KP 3

1. A
2. C
3. C
4. C
5. C

D. Kunci Jawaban KP 4

1. A
2. C
3. C
4. D
5. B



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>.