



GURU PEMBELAJAR

MODUL PELATIHAN GURU

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA, DAN
KESEHATAN

SEKOLAH DASAR (SD)

KELOMPOK KOMPETENSI H

PEDAGOGIK

POTENSI PESERTA DIDIK DAN MODEL PEMBELAJARAN

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



Penulis :

1. **Hamdillah, M.Pd**, 0812823371, e-Mail: hamdillahrasyid@yahoo.com
2. **Eka Fitri Novita Sari, M,Pd**, 081315961646, e-Mail: ekahoki_fikunj@yahoo.com
3. **Nur Ali, S.Pd**, 081511622179, e-Mail: nuralialex@gmail.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:

Leni Handayani, S.Pd

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 dilingkungan 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, penetik, 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	iv
DAFTAR TABEL	iv
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	1
C. Peta Kompetensi	2
D. Ruang Lingkup	3
E. Cara Penggunaan Modul	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1: PENGEMBANGAN POTENSI PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SD	4
A. Tujuan	4
B. Indikator	4
C. Uraian Materi	4
D. Aktivitas Pembelajaran	12
E. Latihan/ Kasus /Tugas	13
F. Rangkuman	13
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	14
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2: PENDEKATAN, STRATEGI, METODE, GAYA, DAN TEKNIK PEMBELAJARAN PJOK	15
A. Tujuan	15
B. Indikator	15
C. Uraian Materi	15
D. Aktivitas Pembelajaran	53
E. Latihan/ Kasus /Tugas	53
F. Rangkuman	53
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	54
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3: PENGEMBANGAN TEKNOLOGI, INFORMASI DAN KOMUNIKASI DALAM PEMBELAJARAN PJOK SD	56
A. Tujuan	56
B. Indikator	56
C. Uraian Materi	56
D. Aktivitas Pembelajaran	91
E. Latihan/ Kasus /Tugas	91
F. Rangkuman	91
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	91
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4: REFLEKSI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN SD	93
A. Tujuan	93
B. Indikator	93
C. Uraian Materi	93
D. Aktivitas Pembelajaran	101
E. Latihan/ Kasus /Tugas	101
F. Rangkuman	101
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	102
KUNCI JAWABAN	103
EVALUASI	106
PENUTUP	110
GLOSARIUM	111
DAFTAR PUSTAKA	111



DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar. 1 Tahap perkembangan motorik	6
Gambar. 2 model pembelajaran	16
Gambar .3 Anatomi Gaya Mengajar	28
Gambar .4 jaringan internet	60
Gambar .5 Interne3t explore	64
Gambar. 6 Standard button	64
Gambar. 7 Jendela Objek	82
Gambar. 8 Browse	82
Gambar. 9 Add videos and photos	83
Gambar.10 Tampilan Video	84
Gambar.11 Edit video	88
Gambar.12 Insert gambar	89

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 : Peta Kompetensi	2
Tabel 2 : Nama domain	66
Tabel 3 : Singkatan Arti	80
Tabel 4 : Simbol Arti	80



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 dan tenaga kependidikan ini merupakan acuan bagi penyelenggara pendidikan dan pelatihan dalam mengembangkan keprofesionalan yang diperlukan guru dalam melaksanakan kegiatan PKB.



B. Tujuan

Modul ini disajikan agar Anda memiliki kompetensi dalam Memiliki kecakapan dalam mengelola pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) secara indikator sesuai dengan hasil rekayasa yang dilakukan dilandasi dengan hasil analisis kebijakan yang berlaku dan pengembangan keilmuan penunjang, mengembangkan prestasi peserta didik, serta memiliki tanggung jawab personal sebagai tauladan bagi peserta didik dan masyarakat.

Selain itu Anda juga diharapkan memiliki kemampuan mengembangkan potensi peserta didik, pendekatan/ strategi/ metode/ gaya/ teknik pembelajaran, teknologi, informasi dan komunikasi bagian 3, merefleksi pembelajaran, menerapkan kinesiology olahraga dalam pembelajaran dan menerapkan psikologi olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) serta mampu mengelola setiap aspek pembelajaran mulai dari melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan penilaian sesuai dengan standar yang berlaku.

C. Peta Kompetensi

KOMPETENSI	INDIKATOR KOMPETENSI	MATERI
Memiliki kecakapan dalam mengelola pembelajaran PJOK secara profesional sesuai dengan hasil rekayasa yang dilakukan dilandasi dengan hasil analisis kebijakan yang berlaku dan pengembangan keilmuan penunjang, mengembangkan prestasi peserta didik, serta memiliki tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi	<ul style="list-style-type: none"> Memiliki kemampuan mengembangkan Potensi Peserta Didik dalam Pembelajaran Memiliki kemampuan Pendekatan, Strategi, Metode, Gaya, dan Teknik Pembelajaran PJOK Memiliki kemampuan Teknologi, Informasi, dan Komunikasi 3 Memiliki kemampuan 	<ul style="list-style-type: none"> Konsep Pengembangan Potensi Kognitif dan Psikomotorik Peserta Didik Identifikasi Jenis Kegiatan Pengembangan Potensi Peserta Didik Penyusunan Program Pengembangan Potensi Peserta Didik Pelaksanaan Program Pengembangan Potensi Peserta Didik Evaluasi Program Pengembangan Potensi Peserta Didik Model Pembelajaran PJOK Pendekatan Pembelajaran PJOK Strategi Pembelajaran PJOK Metode Pembelajaran PJOK Gaya Pembelajaran PJOK Teknik Pembelajaran PJOK Penggunaan Teknologi, Informasi, dan Komunikasi dalam Pembelajaran Konsep dan Prinsip Refleksi



peserta didik
dan masyarakat.

Refleksi dalam
Pembelajaran PJOK 1

dalam Pembelajaran PJOK

- Manfaat Refleksi dalam Pembelajaran PJOK
- Pelibatan Peserta Didik dalam Refleksi Pembelajaran PJOK

D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang mengembangkan potensi peserta didik, pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik pembelajaran, teknologi, informasi dan komunikasi bagian 3, dan merefleksi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) serta mampu mengelola setiap aspek pembelajaran mulai dari melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan penilaian sesuai dengan standar yang berlaku.

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: PENGEMBANGAN POTENSI PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN SD

A. Tujuan

Memiliki kecakapan dalam mengelola pembelajaran PJOK SD secara profesional sesuai dengan hasil rekayasa yang dilakukan dilandasi dengan hasil analisis kebijakan yang berlaku dan pengembangan keilmuan penunjang, mengembangkan prestasi peserta didik, serta memiliki tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi peserta didik dan masyarakat.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Setelah menelaah modul guru diharapkan dapat mengidentifikasi konsep pengembangan potensi kognitif dan psikomotorik peserta didik pada jejang sekolah dasar secara cermat
2. Setelah menelaah modul guru diharapkan dapat mengidentifikasi jenis kegiatan pengembangan potensi peserta didik pada jejang sekolah dasar secara cermat
3. Setelah menelaah modul guru diharapkan dapat menyusun program pengembangan potensi peserta didik pada jejang sekolah dasar secara tepat
4. Setelah menelaah modul guru diharapkan dapat melaksanakan program pengembangan potensi peserta didik pada jejang sekolah dasar secara tepat
5. Setelah menelaah modul guru diharapkan dapat mengevaluasi program pengembangan potensi peserta didik pada jejang sekolah dasar secara cermat.

C. Uraian Materi

1. Konsep Pengembangan Potensi Kognitif dan Psikomotorik Peserta Didik SD

Guru memiliki perana yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan pendidikan. Guru yang profesional diharapkan menghasilkan lulusan yang berkualitas. Profesionalisme guru sebagai ujung tombak di dalam implementasi kurikulum di kelas yang perlumendapat perhatian



(Depdiknas, 2005). Secara lebih terperinci tugas guru berpusat pada:

- a. Mendidik dengan titik berat memberikan arah dan motifasi pencapaian tujuan baik jangka pendek maupun jangka panjang.
- b. Memberi fasilitas pencapaian tujuan melalui pengalaman belajar yang memadai.
- c. Membantu perkembangan aspek aspek pribadi seperti sikap, nilai-nilai, dan penyusuaian diri, demikianlah dalam proses belajar mengajar guru tidak terbatas sebagai penyampai ilmu pengetahuan akan tetapi lebih dari itu ia bertanggung jawab akan keseluruhan perkembangan kepribadian peserta didik ia harus mampu menciptakan proses belajar yang sedemikian rupa sehingga dapat merangsang peserta didik muntut belajar aktif dan dinamis dalam memenuhi kebutuhan dan menciptakan tujuan. (Slameto, 2002).

Begitu pentingnya peranan guru dalam keberhasilan peserta didik maka hendaknya guru mampu beradaptasi dengan berbagai perkembangan yang ada dan meningkatkan kompetensinya sebab guru pada saat ini bukan saja sebagai pengajar tetapi juga sebagai pengelola proses belajar mengajar.

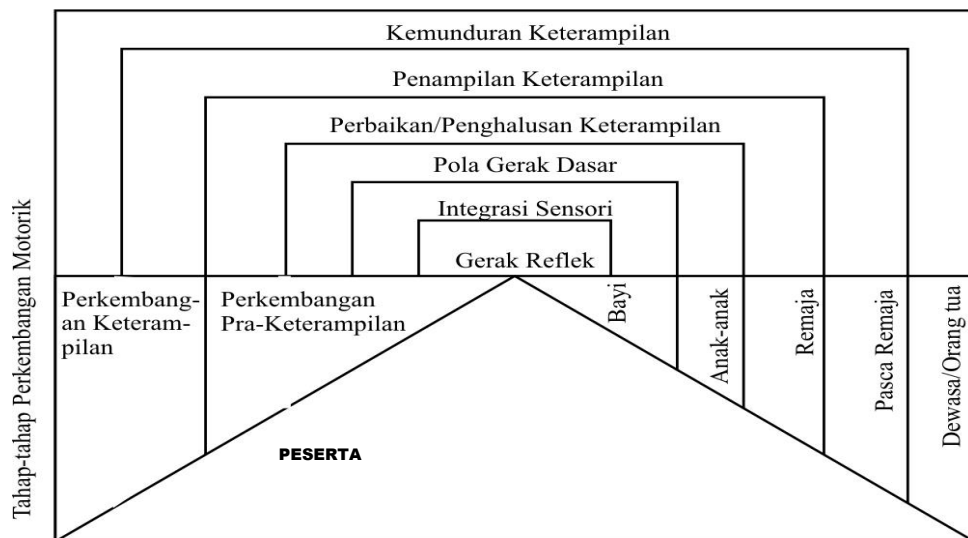
Hal ini sesuai dengan pendapat Oemar H (2002) yang mengatakan bimbingan adalah proses pemberian bantuan terhadap individu untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal terhadap sekolah, keluarga serta masyarakat. Sehubungan dengan peranannya sebagai pembimbing, seorang guru harus :

- a. Mengumpulkan data tentang peserta didik.
- b. Mengamati tingkah laku peserta didik dalam situasi sehari-hari.
- c. Mengenal para peserta didik yang memerlukan bantuan khusus.
- d. Mengadakan pertemuan atau hubungan dengan orang tua peserta didik, baik secara individu maupun secara kelompok, untuk memperoleh saling pengertian tentang pendidikan anak.
- e. Bekerjasama dengan masyarakat dan lembaga-lembaga lainya untuk membantu memecahkan masalah peserta didik.
- f. Membuat catatan pribadi peserta didik serta menyiapkannya dengan baik.



- g. Menyelenggarakan bimbingan kelompok atau individu.
- h. Bekerjasama dengan petugas-petugas bimbingan lainnya untuk membantu memecahkan masalah peserta didik.
- i. Menyusun program bimbingan sekolah bersama-sama dengan petugas bimbingan lainnya.
- j. Meneliti kemajuan peserta didik, baik di sekolah maupun di luar sekolah.
- k. Peran guru sebagai pengajar dan sebagai pembimbing memiliki keterkaitan yang sangat erat dan keduanya dilaksanakan secara berkesinambungan dan sekaligus berinterpenetrasi dan merupakan keterpaduan antara keduanya.

Pate, Mc Clenaghan, dan Rotella, 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 perkembangan keterampilan.



Gambar 1.: Tahap-tahap perkembangan motorik, pada tahap-tahap Pencapaian Perilaku Motorik. Sumber Russel R. Pate, Bruce McClenaghan, and Robert Rotella (1984). *Scientific Foundations of Coaching*. (Philadelphia: Saunders College Publishing), p. 185.



Kaitannya dengan anak sekolah dasar, maka perkembangan motorik usia anak pada perbaikan/penghalusan gerak dasar dalam “tahap keterampilan”. Tahap ini terdiri dari urutan perkembangan motorik, yaitu:

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

2. Identifikasi Jenis Kegiatan Pengembangan Potensi Peserta Didik

Jenis kegiatan pengembangan potensi peserta didik pada jenjang sekolah dasar yaitu pengembangan Pola Gerak Dasar, yaitu:

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. Keterampilan lokomotor misalnya berlari cepat, mencongklang, meluncur, dan melompat lebih sulit dilakukan karena merupakan kombinasi dari pola-pola gerak dasar yang lain. Keterampilan lokomotor membentuk dasar atau landasan koordinasi gerak kasar (*gross skill*) dan melibatkan gerak otot besar.

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.

Walaupun sebagian besar keterampilan manipulatif menggunakan tangan dan kaki, tetapi bagian-bagian tubuh yang lain juga dapat digunakan. Manipulasi terhadap objek tertentu mengarah pada koordinasi mata-tangan dan mata-kaki yang lebih baik, terutama penting untuk gerakan-gerakan yang mengikuti jalan atau alur (*tracking*) pada tempat tertentu.

Keterampilan manipulatif merupakan dasar-dasar dari berbagai keterampilan permainan (*game skill*). Gerakan yang memerlukan tenaga, seperti melempar, memukul, dan menendang dan gerakan menerima objek, seperti menangkap merupakan keterampilan yang penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan berbagai jenis bola. Gerakan melambungkan atau mengarahkan objek yang melayang, seperti bola voli merupakan bentuk keterampilan manipulatif lain yang sangat penting. Kontrol terhadap suatu objek yang dilakukan secara terus menerus, seperti menggunakan tongkat atau simpai juga merupakan aktivitas manipulatif.

Dalam menyusun program latihan fisik 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

Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan mengembangkan aspek psikomotor atau fisik, tetapi juga aspek kognitif dan afektif. Menentukan tujuan yang dimaksud adalah menentukan hasil atau sasaran yang ingin dicapai atau ingin ditingkatkan.



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.

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.

Demikian juga untuk komponen fisik perlu diidentifikasi, dianalisis, dan dipilih yang disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Setelah komponen kemampuan gerak dan kemampuan fisik diidentifikasi, dianalisis, dan dipilih, maka langkah selanjutnya dikembangkan dalam bentuk program pelajaran 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 dikarakteristikan 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.

Sebanyak pos yang diperlukan dapat disiapkan, dengan 12 pos sebagai jumlah maksimum yang disarankan. Anak harus bekerja di dalam kelompok yang berisi 2 atau 3 anak agar supaya tiap anak memperoleh tingkat keterlibatan yang tinggi dalam keterampilan tertentu. Dalam aktivitas-aktivitas tertentu memerlukan pasangan, agar kelompok yang berisi 3 anak, memastikan bahwa tiap anak memiliki giliran dengan pasangannya. Rentang waktu yang disarankan untuk tiap pos 50 detik, diikuti dengan istirahat atau interval 10 detik. Salah satu cara yang efektif untuk mengatur pelaksanaan sirkuit ini adalah dengan menyusun, misalnya sebuah tape musik, yaitu 50 detik dengan musik, 10 detik tanpa musik, 50 detik dengan musik, 10 detik tanpa musik, dan seterusnya.

3. Penyusunan Program Pengembangan Potensi Peserta Didik

Program pengembangan potensi peserta didik didahului dengan mengidentifikasi dan menganalisis potensi peserta didik, dilanjutkan dengan menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan karakteristik potensi baik secara kognitif maupun psikomotorik dapat berupa kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Penentuan tujuan merupakan bagian penting yang harus dicanangkan oleh guru agar dapat dicapai oleh peserta didik di akhir program. Jika program pengembangan potensi berupa kegiatan ekstrakurikuler, maka langkah kegiatan pembelajaran berikut ini sesuai untuk digunakan.



Kegiatan pembelajaran dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang melibatkan proses mental dan fisik melalui interaksi antar peserta didik, peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya dalam rangka pencapaian KD. Pengalaman belajar yang dimaksud dapat terwujud melalui penggunaan pendekatan pembelajaran yang bervariasi dan berpusat pada peserta didik. Pengalaman belajar memuat kecakapan hidup yang perlu dikuasai peserta didik. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran adalah sebagai berikut.

- a. Kegiatan pembelajaran disusun untuk memberikan bantuan kepada para pendidik, khususnya guru, agar dapat melaksanakan proses pembelajaran secara profesional.
- b. Kegiatan pembelajaran memuat rangkaian kegiatan manajerial yang dilakukan guru, agar peserta didik dapat melakukan kegiatan seperti dalam silabus.
- c. Kegiatan pembelajaran untuk setiap pertemuan merupakan skenario langkah-langkah guru dalam membuat peserta didik aktif belajar. Kegiatan ini diorganisasikan menjadi kegiatan: pendahuluan, inti, dan penutup.

Selain kegiatan yang berupa pembelajaran secara intrakurikuler juga dapat disusun program pengembangan potensi ekstrakurikuler dengan jangka panjang, menengah dan pendek yang kemudian dapat dikembangkan lebih lanjut dalam sesi-sesi pembelajaran/latihan yang diatur durasi, beban, kompleksitas, frekuensi, dan agenda pelaksanaannya.

4. Pelaksanaan Program Pengembangan Potensi Peserta Didik

Pelaksanaan program pengembangan potensi peserta didik dijalankan sesuai dengan rancangan yang telah dirumuskan sebelumnya. Pelaksanaan program pengembangan potensi peserta didik dapat berjalan dengan baik jika ada sinergitas seluruh pemangku kepentingan sekolah, adanya kemandirian belajar, efikasi dari pembina, dan tentunya motivasi peserta didik.

Terdapat beberapa cara yang dapat ditempuh oleh guru untuk membangkitkan motivasi anak, baik bersifat ekstrinsik maupun intrinsik.

- a. Pilihlah kegiatan pembelajaran yang bisa disesuaikan bagi semua anak. Maksudnya, keterampilan yang dimaksud sudah disesuaikan



- (*extending*) baik untuk yang sudah terampil maupun yang belum. Dengan demikian tingkat keberhasilannya pun perlu di variasikan.
- b. Beri kesempatan pada anak untuk merasa berhasil dalam suatu tugas pembelajarannya. Kalau memungkinkan, arahkan kesadaran peserta didik bahwa keterampilan yang mereka kuasai sangat bermakna bagi mereka sendiri.
 - c. Buat cara agar peserta didik bisa merasa unggul dalam bidang-bidang tertentu, dan siapkan alternatif bagi yang belum. Siapkan pula reward yang membanggakan, seperti misalnya pemberian gelar bagi peserta didik-peserta didik yang punya kemampuan khusus, seperti Mr. atau Miss. flexible, Mr. atau Miss. Altius, Mr. atau Miss. Fortius, dll.
 - d. Sediakan umpan balik positif sesering mungkin. Tunjukkan kemajuan mereka dengan kata-kata atau ekspresi seperti “lompatan kamu sangat indah”, “bagus sekali cara kamu mempertahankan keseimbangan,” dll.
 - e. Pujian dan dorongan harus diberikan segera setelah satu kejadian berlangsung.
 - f. Keterampilan bukan hanya satu-satunya dasar untuk memberikan pujian, tetapi termasuk bagaimana anak antusias melakukannya, caranya bekerjasama, kerajinannya termasuk pula perilakunya yang selalu tertib dan teratur.

5. Evaluasi Program Pengembangan Potensi Peserta Didik

Evaluasi program pengembangan potensi peserta didik dilakukan secara berkala untuk mengetahui kemajuan yang dapat dicapai, ketepatan dalam lintasan dan arah yang dituju, sekaligus mendeteksi jika terjadi beberapa kesalahan dan kekurangan dalam pelaksanaan program. Evaluasi didasarkan pada tujuan yang ingin dicapai dengan berbagai indikator yang telah dirumuskan dengan menggunakan berbagai metode dan menganut prinsip-prinsip validitas, reliabilitas, terbuka, dan hasilnya dapat dipertanggungjawabkan untuk melakukan perbaikan.

D. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mencapai kompetensi yang diharapkan, saudara diharapkan melakukan langkah – langkah sebagai berikut :



1. Menelaah dan membaca secara seksama uraian materi serta berbagai informasi tentang materi (konsep, jenis kegiatan, penyusunan program, pelaksanaan program dan evaluasi program pengembangan potensi peserta didik), dalam kegiatan pembelajaran ini.
2. Melakukan diskusi dengan cara *Jig Saw* untuk materi konsep, jenis kegiatan, penyusunan program, pelaksanaan program dan evaluasi program pengembangan potensi peserta didik.
3. Mempresentasikan hasil diskusi.
4. Mengerjakan latihan-latihan soal
5. Mendokumentasikan hasil diskusi
6. Melakukan refleksi dan kesimpulan dalam pembelajaran.

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

Buatlah contoh – contoh gerakan untuk pola gerak dasar peserta didik sekolah dasar di bawah ini !

Pola Gerak Dasar	Contoh gerak nya	Diskripsi Gerakan	Gambar

F. Rangkuman

1. Pengembangan potensi peserta didik di sekolah dasar dalam kegiatan pembelajaran PJOK dilakukan dalam kegiatan pengembangan gerak dasar dan penghalusan keterampilan gerak dasar
2. Jenis kegiatan pengembangan yang dapat dilakukan melalui kegiatan gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulative
3. Gerak dasar lokomotor merupakan gerak berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya, seperti berlari, berjalan, melompat dan lain sebagainya
4. Gerak dasar non lokomotor adalah gerak tidak berpindah tempat seperti menekuk, meregang, keseimbangan statis dan lain-lain
5. Gerak manipulatif sendiri merupakan gerak yang menggunakan objek dengan tujuan tertentu seperti menendang, memukul, memindahkan benda dan lain sebagainya.
6. Penyusunan program yang dilakukan oleh guru PJOK di sekolah dasar



dilakukan melalui kegiatan pembelajaran tematik dengan pendekatan saintifik yang dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar baik lokomotor, non lokomotor dan manipulatif

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Anda harus mampu menguasai materi ini minimal 80 %, apabila penguasaan materi anda di bawah 80 %, maka saudara segera melakukan langkah – langkah menelaah, membaca serta menjawab soal – soal dalam latihan dan tugas. 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 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 guru sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 2: PENDEKATAN, STRATEGI, METODE, GAYA, DAN TEKNIK PEMBELAJARAN PJOK

A. Tujuan

Memiliki kecakapan dalam mengelola pembelajaran PJOK secara profesional sesuai dengan hasil rekayasa yang dilakukan dilandasi dengan hasil analisis kebijakan yang berlaku dan pengembangan keilmuan penunjang, mengembangkan prestasi peserta didik, serta memiliki tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi peserta didik dan masyarakat

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Setelah menelaah modul guru dapat menganalisis model pembelajaran PJOK pada peserta didik sekolah dasar secara terperinci
2. Setelah menelaah modul guru dapat menganalisis pendekatan dalam pembelajaran PJOK pada peserta didik sekolah dasar secara terperinci
3. Setelah menelaah modul guru dapat menerapkan strategi pembelajaran PJOK pada peserta didik sekolah dasar secara terperinci
4. Setelah menelaah modul guru dapat memilih metode pembelajaran PJOK pada peserta didik sekolah dasar dengan tepat
5. Setelah menelaah modul guru dapat membandingkan gaya pembelajaran PJOK pada peserta didik sekolah dasar dengan tepat
6. Setelah menelaah modul guru dapat menganalisis teknik pembelajaran PJOK pada peserta didik sekolah dasar secara terperinci

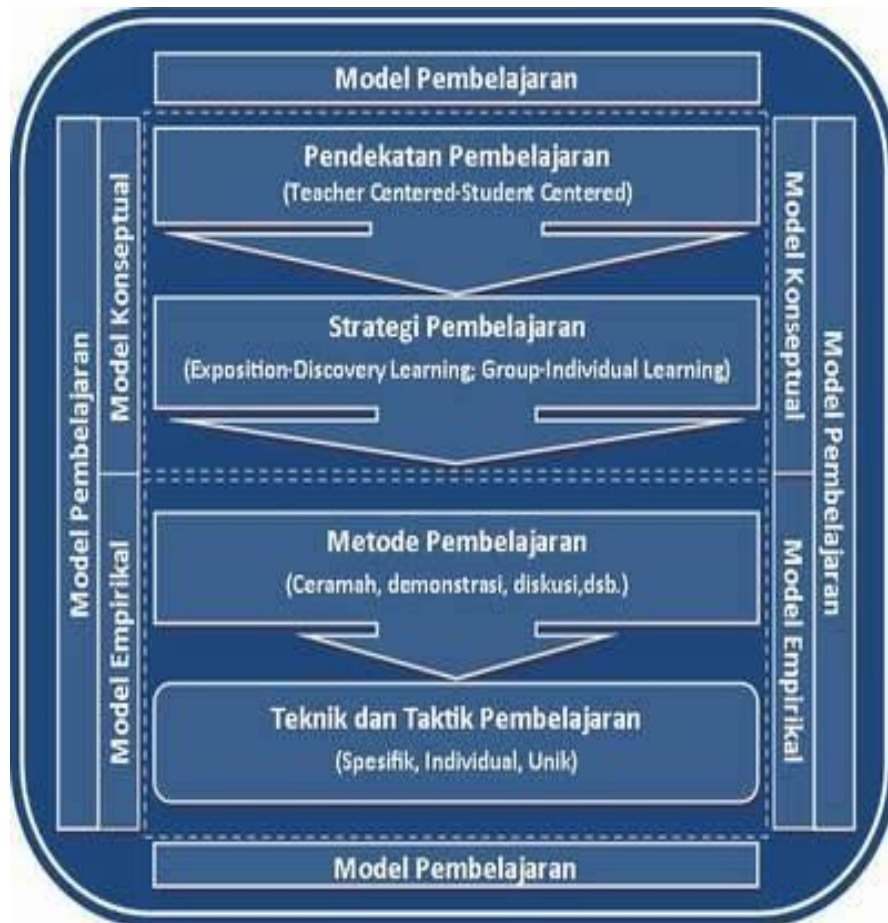
C. Uraian Materi

1. Model Pembelajaran PJOK

Model pembelajaran pada dasarnya merupakan bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru. Dengan kata lain, model pembelajaran merupakan bungkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran. Apabila antara pendekatan, strategi, metode, teknik dan bahkan taktik pembelajaran sudah terangkai menjadi satu kesatuan yang utuh maka terbentuklah apa yang disebut dengan model pembelajaran. Untuk lebih jelasnya, posisi



hierarkis dari masing-masing istilah tersebut, kiranya dapat divisualisasikan sebagai berikut:



Gambar 2: Model pembelajaran

2. Pendekatan Pembelajaran PJOK

Pendekatan pembelajaran dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya mewadahi, menginsiprasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu. Dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan, yaitu: (1) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada peserta didik (*student centered approach*) dan (2) pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada guru (*teacher centered approach*).



Karakteristik (ciri-ciri khusus) pendekatan yang berpeluang bagi peserta didik untuk mengembangkan potensinya secara seimbang dan seoptimal mungkin apabila selama kegiatan pembelajaran berlangsung menunjukkan, antara lain:

- a. Peserta didik melakukan kegiatan belajar yang beragam
- b. Peserta didik berpartisipasi aktif baik secara individu maupun kelompok
- c. Memberikan pengalaman belajar bagi peserta didik dalam menumbuhkan kembangannya
- d. Interaksi yang terbangun selama proses pembelajaran menunjukkan terjadinya komunikasi multi arah dengan menggunakan berbagai macam sumber belajar, metode, media dan strategi pembelajaran
- e. Selama proses pembelajaran guru berperan sebagai fasilitator, pembimbing dan pemimpin. Sebagai fasilitator guru memberikan kemudahan bagi peserta didik dalam belajar dengan menyediakan berbagai sarana yang diperlukan. Sebagai pembimbing guru selalu mengajak dan mendorong peserta didik untuk belajar serta menawarkan bantuan pada peserta didik yang mengalami kesulitan belajar. Sedangkan sebagai pemimpin, guru menunjukkan arah kepada peserta didiknya yang melakukan hal-hal yang baik.

Berikut Macam-macam Pendekatan Pembelajaran

- a. Pendekatan pembelajaran ditinjau dari segi proses
 - 1) Pendekatan yang berorientasi kepada guru (*teacher centered approach*).

Pendekatan yang berorientasi kepada guru pendidikan merupakan system pembelajaran yang konvensional di mana hampir semua kegiatan pembelajaran dikendalikan oleh guru. Guru mengkomunikasikan pengetahuannya kepada peserta didik berdasarkan tuntutan silabus. Karakteristik pendekatan yang berorientasi pada guru bahwa proses belajar mengajar atau proses komunikasi berlangsung di dalam kelas dengan metode ceramah secara tatap muka (*face to face*) yang dijadwalkan oleh sekolah. Selama proses pembelajaran peserta didik hanya menerima apa saja yang disampaikan oleh guru dan hanya sesekali-kali diberikan



kesempatan untuk mengajukan pertanyaan.

2) Pendekatan pembelajaran yang berorientasi kepada peserta didik

Pendekatan pembelajaran yang berorientasi kepada peserta didik merupakan sistem pembelajaran yang menunjukkan dominasi peserta didik selama kegiatan pembelajaran dan guru hanya sebagai fasilitator, pembimbing dan pemimpin. Karakteristik pembelajaran dengan pendekatan yang berorientasi pada peserta didik bahwa kegiatan pembelajaran beragam dengan menggunakan berbagai macam sumber belajar, metode, media dan strategi secara bergantian selama proses pembelajaran peserta didik berpartisipasi aktif baik secara individu maupun kelompok.

b. Pendekatan pembelajaran yang ditinjau dari segi materi pelajaran, meliputi:

a) pendekatan kontekstual

pendekatan kontekstual (*contextual teaching and learning* – CTL) sebagai model pembelajaran untuk membangun pengetahuan dan keterampilan berpikir melalui bagaimana belajar dikaitkan dengan situasi nyata di lingkungan sekitar peserta didik, sehingga hasilnya lebih bermakna.

Pembelajaran kontekstual dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan minat dan prestasi belajar, disamping membekali peserta didik dengan pengetahuan yang secara fleksibel dapat diterapkan antar permasalahan dan antar konteks. Untuk mencapai tujuan tersebut, CTL akan menuntun peserta didik untuk:

- a. melakukan hubungan yang bermakna
- b. mengeerjakan kegiatan yang berarti
- c. mengatur cara belajar sendiri
- d. bekerja bersama
- e. berpikir kritis dan kreatif
- f. memelihara pribadi peserta didik
- g. mencapai standar yang tinggi
- h. menggunakan penilaian autentik

Karakteristik pembelajaran berbasis CTL menurut Blanchard (2001) meliputi:

- a) menekankan pada pentingnya pemecahan masalah



- b) kegiatan pembelajaran perlu dilakukan dalam berbagai konteks, seperti rumah, masyarakat dan tempat kerja
- c) selama pembelajaran perlu memantau dan mengarahkan peserta didik agar dapat belajar mandiri
- d) pembelajaran perlu ditekankan pada konteks kehidupan peserta didik yang berbeda-beda
- e) mendorong peserta didik untuk dapat belajar dari temannya dan belajar bersama dalam kelompok
- f) menggunakan penilaian autentik yang mencakup proses maupun hasil.

Langkah-langkah pelaksanaan pembelajaran dalam kelas yang dikenal dengan tujuh komponen CTL, sebagai berikut:

- a) kembangkan pemikiran bahwa peserta didik belajar lebih bermakna dengan cara bekerja, menemukan dan mengkonstruksi sendiri pengetahuan dan keterampilan barunya. Selama pembelajaran dibiasakan peserta didik untuk memecahkan masalah, menemukan informasi yang berguna bagi dirinya dan menransformasikan pada situasi lain serta bergelut dengan ide-ide
- b) laksanakan sejauh mungkin kegiatan inkuiri untuk semua topik sehingga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh peserta didik bukan sekedar hasil mengingat seperangkat fakta, tetapi hasil dari menemukan sendiri. Siklus kegiatan inkuiri yaitu merumuskan masalah, observasi, bertanya, mengajukan dugaan, pengumpulan data dan penyimpulan.
- c) Kembangkan sifat ingin tahu peserta didik dengan bertanya karena pengetahuan yang dimiliki seseorang selalu berawal dari bertanya. Dalam pembelajaran kegiatan bertanya berguna untuk menggali informasi, mengecek pemahaman peserta didik, membangkitkan respon peserta didik, mengetahui sejauhmana sifat keingintahuan peserta didik, mengetahui hal-hal yang sudah diketahui oleh peserta didik, memfokuskan perhatian peserta didik, membangkitkan lebih banyak lagi pertanyaan dari peserta didik dan menyegarkan kembali pengetahuan peserta didik.



- d) Ciptakan masyarakat belajar atau belajar dalam kelompok-kelompok. Melalui masyarakat belajar, maka hasil belajar diperoleh dengan cara kerjasama, sharing antar teman baik di dalam kelas maupun di luar kelas.
- e) Hadirkan model, pemodelan sebagai contoh pembelajaran, sehingga peserta didik dapat meniru sebelum melakukan atau bertanya segala hal yang ingin diketahui dari model dan guru bukanlah satu-satunya model.
- f) Lakukan refleksi di akhir pertemuan agar peserta didik terbiasa untuk menelusuri kembali pengalaman belajar yang telah dilakukan sekaligus berpikir tentang apa yang baru dipelajari karena peserta didik akan menendapkan pengetahuan ke dalam kerangka berpikirnya sebagai pengayaan atau revisi atas pengetahuan sebelumnya.
- g) Lakukan penilaian yang sebenarnya sela dan setelah proses pembelajaran dengan berbagai cara untuk memberikan gambaran tentang perkembangan belajar peserta didik. Hasil penilaian ini yang lebih penting untuk membantu agar peserta didik mampu belajar bagaimana belajar, bagaimana belajar, bukan diperolehnya sebanyak mungkin informasi.

b) Pendekatan tematik

Pendekatan tematik sebagai suatu pembelajaran di mana materi yang akan dipelajari oleh peserta didik disampaikan dalam bentuk topik-topik dan tema yang dianggap relevan. Pembelajaran dengan pendekatan tematik dapat dilaksanakan untuk satu disiplin ilmu atau multidisiplin ilmu.

Ciri-ciri Pembelajaran Tematik Terpadu

- a) Berpusat pada anak.
- b) Memberikan pengalaman langsung pada anak.
- c) Pemisahan antar muatan pelajaran tidak begitu jelas (menyatu dalam satu pemahaman dalam kegiatan).
- d) Menyajikan konsep dari berbagai pelajaran dalam satu proses pembelajaran (saling terkait antar muatan pelajaran yang satu dengan lainnya).
- e) Bersifat luwes (keterpaduan berbagai muatan pelajaran).
- f) Hasil pembelajaran dapat berkembang sesuai dengan minat dan



kebutuhan anak (melalui penilaian proses dan hasil belajarnya).

3. Strategi Pembelajaran PJOK

a. Konsep Dasar Strategi Belajar Mengajar

Konsep dasar yang paling hakiki dari strategi belajar-mengajar PJOK adalah melalui pendidikan jasmani, ditanamkan perasaan dan kesan memperoleh sukses, bukan kegagalan dalam melaksanakan tugas gerak. Jadi dalam proses belajar mengajarnya peserta didik merasa aman, merasa diakui dan berharga dalam kelompoknya. Semua kemampuan peserta didik diakui dan dihargai oleh gurunya. Guru hangat dan bersahabat, sehingga peserta didik tidak merasa takut, tegang, atau resah dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Dalam proses belajar-mengajar PJOK, yang penting adalah memaksimalkan partisipasi dari semua peserta didik. Partisipasi peserta didik dapat terjadi bila atmosfir belajar menggairahkan dan keadaan lingkungan belajar mendukung, maksudnya peserta didik merasa aman, merasa diakui dan berharga dikelasnya. Semua kemampuan peserta didik diakui oleh gurunya, penampilan guru sangat hangat dan bersahabat, tidak menimbulkan rasa takut, tegang atau resah. Untuk mencapai suasana tersebut, guru pendidikan jasmani harus memahami tugasnya dan menguasai penampilan dalam menerapkan strategi belajar-mengajar yang tepat.

b. Pengertian Strategi Belajar Mengajar

Strategi belajar-mengajar secara harfiah dapat diartikan sebagai menyiasati atau mengakali pelaksanaan belajar-mengajar, dan strategi-strategi mengajar merupakan kegiatan yang dilakukan sebelum proses belajar-mengajar dilaksanakan. Tujuannya adalah untuk menciptakan kondisi dan kegiatan belajar yang memungkinkan peserta didik lancar belajar dan mencapai sasaran belajar, atau dengan istilah lain tujuannya adalah agar proses belajar-mengajar itu berhasil.

Dalam istilah menyiasati mengandung pengertian merencanakan, menetapkan dan menerapkan berbagai upaya yang berhubungan dengan kegiatan belajar-mengajar dalam usaha mencapai tujuan



pengajarannya. Strategi adalah gerakan sebelum kegiatan belajar-mengajar itu dilaksanakan. Strategi belajar-mengajar merupakan hasil pilihan yang disesuaikan dengan situasi, kondisi, dan tujuan pengajaran tertentu, karena situasi, kondisi, dan tujuan pengajaran itu dapat berbeda-beda.

Dilihat dari strateginya, pembelajaran dapat dikelompokkan ke dalam dua bagian pula, yaitu: (1) **exposition-discovery learning** dan (2) **group-individual learning** (Rowntree dalam Wina Senjaya, 2008).

Newman dan Logan (Abin Syamsuddin Makmun, 2003) mengemukakan empat unsur strategi dari setiap usaha, yaitu:

- 1) Mengidentifikasi dan menetapkan spesifikasi dan kualifikasi hasil (out put) dan sasaran (target) yang harus dicapai, dengan mempertimbangkan aspirasi dan selera masyarakat yang memerlukannya.
- 2) Mempertimbangkan dan memilih jalan pendekatan utama (basic way) yang paling efektif untuk mencapai sasaran.
- 3) Mempertimbangkan dan menetapkan langkah-langkah (steps) yang akan ditempuh sejak titik awal sampai dengan sasaran.
- 4) Mempertimbangkan dan menetapkan tolok ukur (criteria) dan patokan ukuran (standard) untuk mengukur dan menilai taraf keberhasilan (achievement) usaha.

Jika kita terapkan dalam konteks pembelajaran, keempat unsur tersebut adalah:

- 1) Menetapkan spesifikasi dan kualifikasi tujuan pembelajaran yakni perubahan profil perilaku dan pribadi peserta didik.
- 2) Mempertimbangkan dan memilih sistem pendekatan pembelajaran yang dipandang paling efektif.
- 3) Mempertimbangkan dan menetapkan langkah-langkah atau prosedur, metode dan teknik pembelajaran.
- 4) Menetapkan norma-norma dan batas minimum ukuran keberhasilan atau kriteria dan ukuran baku keberhasilan.



c. Ruang Lingkup Strategi Belajar Mengajar

Yang termasuk kedalam ruang lingkup strategi belajar-mengajar adalah:

- 1) Pemilihan materi, maksudnya adalah : materi merupakan salah satu faktor terpenting untuk mencapai tujuan pengajaran yang telah ditentukan.

Dalam memilih materi, ada tiga faktor yang harus diperhatikan, yaitu

- a) Uraian materi, yaitu adanya struktur yang sistematis
 - b) Keluasan materi, yaitu materi disesuaikan dengan kesiapan peserta didik
 - c) Penggabungan materi, yaitu adanya keterkaitan antara satu sub pokok bahasan yang satu dengan yang lain.
- 2) Komunikasi tugas, maksudnya adalah : suatu proses dimana suatu jawaban atau respons dibangkitkan oleh suatu pesan yang diterima.
 - 3) Kemajuan materi, maksudnya adalah : untuk memperoleh kemajuan materi maka perlu dicari hambatan-hambatannya.
 - 4) Umpan balik dan evaluasi, maksudnya adalah : untuk mengetahui tujuan pengajaran tercapai atau tidak.

d. Fungsi Strategi Belajar-Mengajar

Berikut ini akan dijelaskan mengenai fungsi- fungsi strategi belajar-mengajar, yaitu sebagai berikut :

- 1) Strategi berfungsi sebagai faktor determinan keberhasilan, maksudnya strategi mempunyai kedudukan yang cukup menentukan terhadap keberhasilan proses belajar-mengajar.
- 2) Strategi berfungsi sebagai peletak dasar kegiatan suatu proses belajar-mengajar, maksudnya bagaimana proses belajar-mengajar tersebut berlaku sangat tergantung pada dasar-dasar yang diletakan pada awal kegiatannya.

Strategi berfungsi sebagai patokan atau ukuran keberhasilan, maksudnya strategi dapat berperan sebagai acuan pelaksanaan dan menjadi patokan untuk menjalankan proses pengendalian bila terjadi penyimpangan.



Jenis strategi yang diterapkan, pada dasarnya terletak pada pendekatan dua strategi pengajaran yang ekstrim, yaitu :

- 1) Pendekatan strategi pengajaran yang berpusat pada guru
- 2) Pendekatan strategi pengajaran yang berpusat pada peserta didik.

Strategi pengajaran yang berpusat pada guru, menunjukkan ciri yaitu guru yang mendominasi semua proses belajar-mengajar, artinya semua kegiatan dimulai dari inisiatif dan keputusan guru. Sedangkan strategi pengajaran yang berpusat pada peserta didik menunjukkan ciri bahwa peserta didik-lah yang berinisiatif dalam menentukan keputusan.

Ada berbagai macam bentuk strategi pengajaran, yaitu (1) strategi komando, (2) strategi resiprokal, (3) strategi program individual, (4) strategi pemecahan masalah tertuntun, (5) strategi inkuiri.

4. Gaya Pembelajaran PJOK

a. Spectrum Gaya Belajar Mengajar

Pembahasan mengenai struktur belajar berkaitan dengan bagaimana orang itu belajar. Struktur belajar meliputi matriks kontrak psikologis dan fisiologis yang memberikan penjelasan tentang belajar tentang struktur pelajaran atau pokok bahasan menggambarkan dan menyajikan suatu upaya untuk menghubungkan komponen-komponen pengetahuan dengan cara-cara logis dan berarti.

Mosston mengemukakan spectrum gaya mengajar sebagai upaya menjembatani di antara pokok bahasan dan belajar. Spektrum ini merupakan suatu konsepsi teoritis dan suatu desain atau rancangan operasional mengenai alternatif atau kemungkinan gaya mengajar. Setiap gaya mengajar memiliki struktur tertentu yang menggambarkan peran guru, peserta didik dan mengidentifikasi tujuan-tujuan yang dapat dicapai jika gaya mengajar ini dilakukan.

Gaya mengajar didefinisikan dengan keputusan-keputusan yang dibuat oleh guru dan dibuat oleh peserta didik di dalam episode atau peristiwa belajar yang diberikan. Jenis-jenis keputusan dibuat oleh guru dan peserta didik yang menentukan proses dan hasil dari episode itu. Oleh karena itu, spectrum gaya mengajar ini memberikan kepada guru suatu



susunan atau aturan tentang alternatif di dalam perilaku mengajar, yang memungkinkan guru mencapai lebih banyak peserta didik dan memenuhi banyak tujuan.

Penemuan dan rancangan spectrum gaya mengajar, yaitu:

1) Masalah yang bertentangan

Kebanyakan guru telah dibanjiri dengan banyak ide, program, penemuan-penemuan penelitian, dan bahan-bahan paket. Beberapa di antaranya ada yang berguna, sedangkan yang lain ada yang tidak bermanfaat, tetapi kebanyakan menimbulkan kontradiksi atau pertentangan. Setiap ide telah menyajikan cara pemecahan tunggal (*singular*) terhadap program pendidikan jasmani. Seperti, individualisasi dengan pengajaran kelompok, pemecahan masalah (*problem solving*) dengan belajar yang bersifat menghafal (tanpa berpikir), permainan bola dengan aktivitas perkembangan, yang beberapa ide tersebut menggambarkan permasalahan yang bertentangan.

Polaritas atau sifat berlawanan ini telah menimbulkan kebingungan dan ketidakseimbangan di dalam desain program dan di dalam mengajar pendidikan jasmani. Padahal peserta didik perlu berpengalaman dan mengembangkan pada semua dimensi. Masalahnya adalah “bagaimana guru mengetahui, bagaimana menyatakan ide-ide tersebut di atas dengan setiap diberikan ke dalam perilaku mengajarnya”?

2) Belajar dan Mengajar

Pengaman kedua dialamatkan pada ketidaksesuaian yang ada di antara belajar dan mengajar. Jiwa peserta didik di dalam cara yang berbeda atau memperlihatkan perilaku belajar yang berbeda, maka yang sangat penting untuk mengidentifikasi gaya mengajar yang akan dilakukan, dengan cara yang teliti, yang mendatangkan perilaku belajar tertentu, khususnya jika setiap perilaku belajar dan dapat mencapai seperangkat tujuan tertentu.

Spektrum gaya mengajar ini merupakan struktur mengajar yang mengidentifikasi gaya-gaya tertentu. Spektrum mengidentifikasi struktur setiap gaya dan hubungannya dengan gaya mengajar yang lain. Spektrum ini mengidentifikasi prosedur penerapan pada



berbagai kegiatan dan pelaksanaan dan setiap gaya pada pertumbuhan dan perkembangan peserta didik di dalam domain fisik, emosi, sosial, dan domain kognitif.

3) Perilaku yang unik dan universal

Pendekatan mengajar selalu memiliki keunikan yang bersandar pada ide bahwa mengajar adalah bersifat intuitif, spontan, dan kadang-kadang bersifat mistik, ini sebenarnya dikaitkan karena pemberian kebebasan kepada para guru untuk melakukan sesuatu. Ide ini didorong oleh ungkapan seperti:

“Kebebasan individu”, “Cara saya”, “Kerja saya”, “Mengajar kreatif”, “mengajar adalah suatu seni” dan sebagainya. Tidak ada upaya untuk menyangkal keberadaan daya keunikan itu, serangkaian keunikan, tidak menyajikan teori mengajar pada profesi yang dapat dibuat pegangan profesi yang dapat dibuat pegangan.

Berdasarkan gambaran singkat itu, mengakibatkan adanya perkembangan spectrum gaya mengajar adalah:

Tahap pertama, kita menentukan aksioma tentang aktivitas mengajar adalah bahwa “perilaku mengajar adalah suatu rangkaian pembuatan keputusan”. Pernyataan ini memberikan konsep universal, karena semua guru di dalam bidang studi atau pokok bahasan sepanjang waktu itu digunakan di dalam pembuatan keputusan.

Tahap kedua, adalah untuk mengidentifikasi kategori-kategori keputusan yang harus selalu dibuat di dalam berbagai aktivitas belajar mengajar. Ini merupakan keputusan tentang tujuan-tujuan, pokok bahasa, aktivitas tertentu, pengorganisasian materi, bentuk-bentuk *feedback* (umpan balik) kepada peserta didik dan sebagainya. *Kategori-kategori* keputusan itu diorganisasikan atau disusun di dalam tiga perangkat yang memberikan rangkaian keputusan-keputusan dalam berbagai transaksi belajar mengajar.

Perangkat pertama adalah pra-pertemuan (*pre-impact*), meliputi keputusan-keputusan yang harus dibuat sebelum berhadapan di antara guru dan peserta didik. Perangkat kedua adalah selama pertemuan (*impact*), meliputi keputusan-keputusan yang harus dibuat selama penampilan atau pelaksanaan tugas. Perangkat ketiga adalah pasca pertemuan (*post-impact*), meliputi keputusan-



keputusan yang harus dibuat yang berkaitan dengan evaluasi pelaksanaan dan *feedback* kepada peserta didik.

Dengan kata lain, ketiga perangkat tersebut dapat dikatakan sebagai (1) tahap perencanaan; (2) tahap pelaksanaan; dan (3) tahap evaluasi. Ketiga perangkat ini membentuk suatu anatomi berbagai gaya mengajar.

a) Anatomi Gaya Mengajar

Anatomi gaya mengajarkan menyajikan konsep universal, karena keputusan-keputusan dalam tiga perangkat ini biasanya dibuat di dalam berbagai kegiatan mengajar. Struktur gaya mengajar individual dan kedudukan spectrum ini ditentukan dengan mengidentifikasi yang membuat keputusan tertentu di dalam tiap perangkat. Dengan demikian, setiap gaya diidentifikasi dengan pembagian keputusan-keputusan tertentu yang dibuat guru dan peserta didik di dalam episode yang diberikan. Susunan gaya-gaya mengajar itu mulai dari gaya komando, yang menggambarkan spectrum gaya-gaya mengajar.

Perangkat Keputusan	Keputusan-keputusan yang harus dibuat Tentang:
Pra-Pertemuan (berisi: persiapan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan / sasaran pelajaran (pokok bahasan) 2. Pemilihan gaya mengajar 3. Gaya belajar yang diharapkan 4. Siapa yang akan diajar 5. Pokok bahasan 6. Di mana mengajar (lokasi) 7. Kapan mengajar: <ol style="list-style-type: none"> a. Waktu mulai b. Kecepatan dan irama pelajaran c. Lama pelajaran d. Waktu berhenti e. Interval f. Waktu pengakhiran 8. Sikap tubuh 9. Pakaian dan penampilan 10. Komunikasi 11. Cara menjawab pertanyaan 12. Rencana organisasi 13. Parameter
	<ol style="list-style-type: none"> 14. Suasana kelas / pelajaran 15. Materi dan prosedur evaluasi 16. Lain-lain



Selama pertemuan	<ol style="list-style-type: none">1. Pelaksanaan dan mengikuti pada keputusan-keputusan (berisi pelaksanaan pra-pertemuan dan penampilan)2. menyelesaikan keputusan-keputusan3. Lain-lain
Pasca pertemuan (berisi Evaluasi)	<ol style="list-style-type: none">1. Pengumpulan informasi tentang pelaksanaan dalam perangkat, selama pertemuan (dengan mengamati mendengarkan Sentuhan dan sebagainya)2. Menilai informasi dengan kriteria (peralatan, prosedur, materi, norma, nilai dan sebagainya).3. <i>Feedback</i> (umpan balik).

Gambar 3: Anatomi Gaya Mengajar

Sumber: Muska Mosston & Sara Ashworth (2008), *Teaching Physical Educations First Online Edition*

b) Pelaksanaan dan Penerapan Spektrum Gaya Mengajar PJOK

Pelaksanaan dan penerapan gaya-gaya mengajar dalam pendidikan jasmani perlu disesuaikan dengan kondisi dan situasi belajar-mengajarnya. Dougherly dan Bonanno mengemukakan padangannya terhadap gaya-gaya mengajar dikemukakan oleh Mosston tentang karakteristik, pertimbangan-pertimbangan mengajar tertentu, dan kelebihan dan kekurangannya. Selanjutnya ia mengemukakan pendapatnya dalam melaksanakan dan menerapkan gaya mengajar tersebut, adalah sebagai berikut :

- (a) Tidak ada gaya mengajar yang paling baik untuk selamanya. Setiap gaya mengajar memiliki kelebihan dan kekurangan tertentu pada gaya itu sendiri. Faktor-faktor ini harus ditekankan yang berkaitan dengan tujuan-tujuan tertentu dari pelajaran, kesiapan peserta didik untuk mengambil keputusan faktor lain.
- (b) Ada periode yang membuat atau menyebabkan berhenti yang harus diamati, jika gaya mengajar beralih ke arah yang lebih menekan kepada peserta didik pada akhir dari rangkaian kesatuan gaya mengajar. Orang (peserta didik)



yang tidak pernah memiliki kesempatan untuk membuat keputusan di dalam kelas/pelajaran tidak dapat mengemukakan dasar pemikiran yang bersifat emosional dan intelektual, diharapkan melakukan atau membuat lebih banyak keputusan melakukan atau membuat lebih banyak keputusan tanpa periode latihan dan pengembangan secara bertahap. Sebaliknya, guru yang membiasakan mendominasi membuat keputusan seharusnya berusaha mengekang perilaku ini dan memberikan lebih banyak kesempatan (Keleluasaan) pada peserta didik untuk membuat dari gaya mengajar komando. Transisi atau peralihan ini sangat efektif dilakukan secara perlahan dan cermat. Ini jauh lebih meningkatkan dalam membuat keputusan-keputusan kecil atau sederhana daripada diberikan terlalu banyak tetapi sulit dilakukan peserta didik.

(c) Jika pelajaran ternyata tidak berhasil, maka dengan berhati-hati dalam menilai semua variabel atau faktor di dalam situasi mengajar sebelumnya menyalahkan gaya mengajar itu sendiri. Sebagaimana di dalam berbagai pengajaran yang lain, terdapat banyak kemungkinan kesulitan yang tidak tampak pada setiap gaya mengajar. Salah satu diantaranya adalah alternatif atau kemungkinan pada gaya mengajar itu. Jika pelajaran mengalami kegagalan, maka pertimbangan dan meninjau kembali semua variabel atau faktor sebelum menyalahkan kegagalan atau ketidaksesuaian pada gaya mengajar itu sendiri. Kita dapat meninjau kembali dan mempertanyakan seperti:

- Apakah peserta didik mempersiapkan untuk membuat jenis-jenis keputusan sesuai dengan yang diharapkan?
- Apakah guru menyampaikan informasi persiapan yang cukup kepada peserta didik?
- Apakah guru melakukan gaya mengajar dengan benar?
- Apakah guru memberikan feedback tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik, tetapi juga penyesuaian dengan gaya yang digunakan?



- Apakah gaya mengajar sesuai dengan pelajaran?
- (d) Jangan ragu atau takut untuk mengkombinasi gaya-gaya mengajar. Tidak ada yang begitu keramat atau agung tentang gaya mengajar tertentu yang tidak dapat dikombinasikan dan dimodifikasi yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhan individu. Guru dan peserta didik sama-sama senang dan enak dengan seluruh rentang perilaku, tidaklah salah guru mengkombinasikan elemen-elemen untuk membentuk gaya mengajar baru. Yang menjadi faktor penting adalah bahwa gaya mengajar baru itu harus secara sadar digunakan dan dikembangkan yang didasarkan pada pertimbangan dan penilaian yang matang.
- (e) Jangan terpaku atau terkunci pada gaya mengajar tertentu. Pengulangan gaya mengajar yang terus menerus tanpa mengabaikan perubahan-perubahan pelajaran/ pokok bahasan adalah sama-sama menjemukan peserta didik maupun guru. Sedangkan sejumlah pengamanaan dan pengulangan tertentu adalah perlu. Terutama bagi anak-anak kecil, bahwa terlalu banyak (apa saja) adalah kurang baik. Guru yang baik adalah mereka yang tidak terelakkan dari hal-hal yang memiliki berbagai perilaku mengajar yang luas dan yang mengubah perilaku mereka berdasarkan situasi tertentu. Ini sebenarnya merupakan nilai utama dari spectrum gaya mengajar itu. Nilai ini memberikan cara yang tersusun dengan jelas tentang pemilihan dan pengembangan berbagai kemungkinan perilaku mengajar. Guru yang lebih banyak memiliki alternatif, akan lebih memudahkan dalam menyelesaikan persoalan, selain itu, guru yang baik dapat menyesuaikan perilaku mengajar yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dan isi pelajaran, sehingga lebih besar kemungkinan berhasil.
- (f) Ingat bahwa gaya mengajar itu hanya baik jika pelakunya baik atau dilakukan dengan baik. Tidak ada gaya mengajar yang dapat berhasil tanpa persiapan yang bijaksana dan perhatian yang teliti. Tidak ada gaya mengajar yang dapat



mengganti atau mengimbangi kekurangan tentang keahlian atau kecakapan di dalam pelajaran selama mengajar atau karena kurangnya kesungguhan peserta didik. Guru seharusnya mau bekerja dengan sungguh-sungguh dan memperhatikan peserta didiknya. Dalam mata rantai yang sangat berharga, namun demikian spectrum gaya mengajar ini memberikan bermacam-macam strategi mengajar yang menarik dan produktif yang dapat disesuaikan dan dimodifikasi yang sesuai dengan kebutuhan dari setiap situasi mengajar yang baru.

b. Prosedur Gaya-gaya Mengajar

1) Prosedur Pembelajaran dengan Gaya Komando

- a) Semua keputusan pra-pertemuan dibuat oleh guru
 - (1) Pokok bahasan
 - (2) Tugas-tugas
 - (3) Organisasi
 - (4) Dan lain-lain
- b) Semua keputusan selama pertemuan berlangsung dibuat oleh guru:
 - (1) Penjelasan peranan guru dan peserta didik
 - (2) Penyampaian pokok bahasan
 - (3) Penjelasan prosedur organisasi
 - (a) Regu, kelompok
 - (b) Penempatan dalam wilayah kegiatan
 - (c) Perintah yang harus diikuti
- c) Urutan kegiatan
 - (1) Peragaan
 - (2) Penjelasan
 - (3) Pelaksanaan
 - (4) Penilaian
- d) Keputusan pasca-pertemuan
 - (1) Umpan balik kepada peserta didik,
 - (2) Sasarannya: harus memberi banyak waktu untuk pelaksanaan tugas.

2) Prosedur Pembelajaran dengan Gaya Latihan

Dalam gaya latihan, ada beberapa keputusan selama pertemuan berlangsung yang dipindahkan dari guru ke peserta didik. Pergeseran keputusan ini memberi peranan dan perangkat tanggung jawab baru kepada peserta didik.



a) Lembaran tugas atau kartu gaya latihan dibuat untuk meningkatkan efisiensi gaya latihan. Ini dapat didesain untuk ditempatkan di dinding atau dibuat untuk masing-masing peserta didik.

- (1) Membantu peserta didik untuk mengingat tugasnya (apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya).
- (2) Mengurangi pengulangan penjelasan oleh guru.
- (3) Mengajar peserta didik tentang bagaimana mengikuti tanggung jawab tertulis untuk menyelesaikan tugas-tugas.
- (4) Untuk mencatat kesempatan mengabaikan peragaan dan penjelasan oleh peserta didik, dan kemudian guru harus menyisihkan waktu lagi untuk mengulangi penjelasan yang telah diberikan. Manipulasi peserta didik secara demikian akan mengurangi interaksi guru dalam:
 - (a) meningkatkan tanggung jawab peserta didik,
 - (b) guru mengarahkan perhatian peserta didik kepada keterangan di lembaran tugas dan pada tugas-tugas lain yang harus dilakukan.

b) Desain lembaran tugas

- (1) Berisi keterangan yang diperlukan mengenai apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya, dengan berfokus pada tugas.
- (2) Merinci tugas-tugas khusus
- (3) Menyatakan banyaknya tugas”
 - (a) Ulangan
 - (b) Jarak
- (4) Memberi arah bagi peserta didik dalam melaksanakan tugas.
- (5) Kriteria yang didasarkan atas hasil yang dapat diketahui dan dilihat oleh peserta didik.

c) Rencana keseluruhan pelajaran

- (1) Memberikan rencana keseluruhan untuk episode-episode (unit-unit) yang akan diajarkan.
- (2) Kalau lembaran tugas telah merinci tugas-tugas bagi peserta didik, maka rencana pelajaran yang akan diberikan oleh



guru tentang semua keterangan yang akan diberikan oleh guru tentang semua keterangan yang diberikan oleh guru tentang semua keterangan yang diperlukan untuk memimpin kelas.

- (3) Apabila kelak Anda akan mengajar di kelas ini Anda perlu merencanakan pelajaran dan lembaran tugas bagi peserta didik.
- (4) Lembaran tugas terlampir dapat dipakai sebagai contoh format.
- (5) Komponen-komponen Rencana Pelajaran terdiri dari :
 - (a) Rencana: tanggal, waktu, nama: semua harus jelas.
 - (b) Tekanan pelajaran: harus disebutkan semua kegiatan yang akan diajarkan.
 - (c) Peralatan: semua yang diperlukan dalam pelajaran.
 - (d) Alat bantu mengajar: apa yang dibutuhkan guru selain alat-alat kegiatan seperti proyektor, lembaran tugas, dan lain-lain.
 - (e) Sasaran penampilan: dinyatakan dengan jelas dengan memakai istilah-istilah penampilan (operasional) tentang apa yang diharapkan untuk dapat dilakukan pada akhir pelajaran.
 - (f) Penilaian penampilan: bagaimana mengukur sasaran yang telah dicapai.
 - (g) Nomor sasaran: Penjelasan harus sesuai dengan sasaran penampilan yang dimaksud.
 - (h) Isi = kegiatan: Prosedur = peragaan, penjelasan, Organisasi = pengaturan peralatan dan peserta didik, langkah-langkah dalam tiap episode, Diagram = Memperlihatkan pengaturan logistik.
 - (i) Waktu yang diperkirakan: beberapa banyak waktu yang diperlukan untuk setiap komponen pelajaran.
 - (j) Butir-butir pelajaran penting: petunjuk bagi guru tentang konsep, pemikiran dan keterangan, untuk ditekankan dan jangan lupa untuk dimasukkan.



3) Prosedur Pembelajaran Dengan Gaya Resiprokal

Dalam gaya mengajar resiprokal, tanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya. Pergeseran peranan ini memungkinkan: Peningkatan interaksi sosial antara teman sebaya dan umpan balik langsung.

a) Dalam gaya resiprokal ada tuntutan-tuntutan baru bagi guru dan pengamat.

- (1) Guru harus menggeser umpan balik kepada peserta didik (a).
- (2) Pengamat harus belajar bersikap positif dan memberi umpan balik.
- (3) Pelaku harus belajar menerima umpan balik dari teman sebaya ini memerlukan adanya rasa percaya.

b) Keputusan-keputusan

(1) Sebelum pertemuan:

Guru menambahkan lembaran desain kriteria kepada pengamat untuk dipakai dalam gaya ini.

(2) Selama pertemuan:

- (a) Guru menjelaskan peranan-peranan baru dari pelaku (p) dan pengamat (a).
- (b) Perhatian bahwa pelaku berkomunikasi dengan pengamat dan bukan dengan guru.
- (c) Jelaskan bahwa peranan pengamat adalah untuk menyampaikan umpan balik berdasarkan kriteria yang terdapat dalam lembaran yang diberikan.

(3) Sesudah pertemuan:

- (a) Menerima kriteria
- (b) Mengamati penampilan pelaku
- (c) Membandingkan dan mempertentangkan penampilan dengan kriteria yang diberikan.
- (d) Menyimpulkan apakah mengenai penampilan benar atau salah.
- (e) Menyampaikan hal-hal mengenai penampilannya kepada pelaku.



4) Prosedur Pembelajaran dengan Gaya Periksa Sendiri

Dalam Gaya Periksa Sendiri (*self check*), lebih banyak keputusan yang digeser ke peserta didik. Kepada peserta didik diberikan keputusan sesudah pertemuan, untuk menilai penampilannya.

Gaya memungkinkan peserta didik menjadi lebih mandiri dalam melaksanakan tugasnya. Keputusan dari Gaya Latihan dipertahankan, dan keputusan tentang penilaian dalam Gaya Resiprokal bergeser dari mengamati teman sebaya ke mengamati diri sendiri.

- a) Dalam gaya ini, peserta didik menjalankan tugas dengan menyamakan dan membandingkannya dengan kriteria yang telah ditentukan oleh guru. Hal ini merupakan tanggung jawab baru bagi peserta didik, untuk menganalisis dan menilai tugasnya.
- b) Keputusan sebelum pertemuan guru membuat keputusan ini menyusun lembaran kriteria.
- c) Keputusan pada saat pertemuan berlangsung
 - (a) Menjelaskan tujuan gaya ini kepada kelas
 - (b) Menjelaskan peranan peserta didik dan tekanan penilaian diri.
 - (c) Menjelaskan peranan guru
 - (d) Menjelaskan tugas dan logistik
 - (e) Tentukan parameter-parameternya.
- d) Keputusan sesudah pertemuan
 - (a) Mengawasi pelaksanaan tugas yang dilakukan oleh peserta didik
 - (b) Mengawasi penggunaan lembaran kriteria
 - (c) Mengadakan pembicaraan secara perorangan mengenai kecakapan dan ketepatan dalam menggunakan proses periksa sendiri.
 - (d) Di akhir pertemuan, berikan umpan balik secara umum.

5) Prosedur Pembelajaran dengan Gaya Cakupan/Inklusi

Gaya mengajar “Inklusi” (cakupan) memperkenalkan berbagai tingkat tugas. Sementara gaya komando sampai dengan gaya periksa sendiri menunjukkan suatu standar tunggal dari penampilan, maka



gaya *"inclusion"* memberikan tugas yang berbeda-beda. Dalam gaya ini, peserta didik didorong untuk menentukan tingkat penampilannya.

Suatu contoh yang menggambarkan contoh dari gaya ini dapat dilihat pada penggunaan tali untuk melompat. Jika tali direntangkan setinggi satu meter dari tanah, dan setiap peserta didik diminta untuk melompatinya, maka semua akan berhasil. Akan tetapi keberhasilan ini tidak diperoleh semua peserta didik dengan tingkat kesulitan yang sama. Sebagian peserta didik dapat melompatinya dengan mudah, sedang sebagian lagi harus mengerahkan kemampuannya untuk dapat melompatinya.

Bila ketinggian tali tadi dinaikkan, maka kesulitannya dalam tugas akan meningkat dan akhirnya akan menyebabkan makin sedikit jumlah peserta didik yang akan berhasil dalam penampilannya. Ini berarti kita telah memberikan suatu standar tunggal bagi semua peserta didik, dan banyak peserta didik yang akan dikeluarkan dengan menaikkan tingkat kesulitan dari tugas tersebut.

Sekarang, jika tali tadi direntangkan miring dan para peserta didik diperintahkan untuk melompat, para peserta didik akan menyebarkan diri sepanjang rentangan tali tadi pada berbagai ketinggian. Hal ini akan memungkinkan para peserta didik untuk menyesuaikan kemampuannya dengan ketinggian tali tadi.

- a) Menjelaskan gaya ini kepada peserta didik
- b) Satu demonstrasi dengan menggunakan tali yang miring akan memberikan ilustrasi yang sangat baik,
- c) Peserta didik disuruh memulai
- d) Memberi umpan balik kepada peserta didik tentang peranan peserta didik dalam pengambilan keputusan, dan bukan penampilan tugas.
 - (1) Tanyakan bagaimana mereka memilih tugas-tugas ini.
 - (2) Fokuskan perhatian pada penggunaan umpan balik yang netral, agar peserta didik dapat mengambil keputusan tentang tingkat tugas yang sesuai dengan kemampuannya.
 - (3) Amati kesalahan-kesalahan dalam penampilan peserta didik dan kriteria untuk penampilan dalam tugasnya.



6) Prosedur Pembelajaran dengan Gaya Penemuan Terpimpin

Gaya penemuan terpimpin (*konvergen*) dan gaya *Divergen* (berlainan), yang penekanannya terpusat pada perkembangan kognitif. Mosston menyatakan bahwa dengan menggunakan strategi-strategi mengajar tersebut ini, maka kita telah melampaui “ambang penemuan”.

Gaya penemuan terpimpin ini disusun sedemikian rupa, sehingga guru harus menyusun serangkaian pertanyaan-pertanyaan yang menurut adanya serangkaian jawaban-jawaban yang disusun guru ini hanya ada satu jawaban saja yang dianggap benar. Rangkaian pertanyaan-pertanyaan tersebut harus menghasilkan serangkaian jawaban-jawaban yang mengarah kepada penemuan konsep-konsep, prinsip atau gagasan-gagasan.

- a) Dalam menyusun pertanyaan bagi peserta didik, guru harus mengenali prinsip, gagasan, atau konsep yang akan ditemukan. Kemudian guru menyusun pertanyaan-pertanyaan yang akan membawa peserta didik ke rangkaian tanggapan yang menuju kepada gagasan tersebut. Untuk hal ini perlu dimulai dari jawaban akhir, terus mundur sampai kepada pertanyaan.
- b) Dalam situasi mengajar yang sesungguhnya, guru harus mengikuti prosedur berikut:
 - (1) Menyampaikan pertanyaan sesuai dengan susunan.
 - (2) Beri waktu untuk jawaban dari peserta didik
 - (3) Berikan umpan balik (netral atau menilai) mengarahkannya lagi.
 - (4) Ajukan pertanyaan berikutnya
 - (5) Jangan berikan jawaban
 - (6) Bersikap sabar dan menerima
- c) Merencanakan:
 - (1) Mengenali pokok bahasan yang khusus
 - (2) Menentukan urutan langkah-langkah (pertanyaan dan petunjuk) menuju ke hasil akhir.
 - (3) Setiap langkah didasarkan atas jawaban sebelumnya.



- (4) Perlu mengharapkan kemungkinan jawaban yang akan diberikan oleh peserta didik, dan mengarahkan kembali jawaban yang tidak tepat.
- d) Yang harus dilakukan dengan jawaban yang tidak benar:
- (1) Ulangi pertanyaan/petunjuknya. Kalau masih salah, ajukan pertanyaan lain yang menguatkan/menjabarkannya.
 - (2) Beri waktu kepada peserta didik untuk memikirkan jawaban.

7) Prosedur Pembelajaran dengan Gaya Divergen

Gaya mengajar Divergen merupakan suatu bentuk pemecahan masalah. Dalam gaya ini peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengambil keputusan mengenai suatu tugas yang khusus di dalam pokok bahasan. Gaya ini memungkinkan jawaban-jawaban pilihan. Ini berbeda dengan gaya penemuan terpimpin, yang pertanyaan-pertanyaannya disusun untuk mendapatkan jawaban-jawaban yang konvergen.

Gaya ini disusun sedemikian rupa sehingga suatu masalah pertanyaan atau situasi yang dihadapkan kepada peserta didik akan memerlukan pemecahan. Rancangan-rancangan yang diberikan akan membimbing peserta didik untuk memenuhi pemecahan atau jawaban secara individual.

- a) Mula-mula, mungkin perlu menyakinkan peserta didik bahwa gagasan dan pemecahan mereka akan diterima. Seringkali peserta didik sudah terbiasa dengan mereka diberitahu tentang apa yang harus mereka lakukan, dan tidak diperkenankan untuk menemukan sendiri jawaban-jawaban yang benar.
- b) Pada waktu peserta didik bekerja mencari pemecahan, guru harus mengawasi dan menunggu untuk memberi kesempatan kepada peserta didik untuk menyusun jawaban-jawaban mereka.
 - (1) Umpan balik harus dapat membimbing peserta didik kepada masalah untuk menentukan jawaban yang tepat.
 - (2) Guru harus menahan diri untuk tidak memilih jawaban-jawaban tertentu sebagai contoh. Sebab itu akan mendorong penjiplakan dan bukan pemecahan masalah secara individual.



Pembagian model-model pengajaran tersebut di atas pada hakikatnya bukan merupakan klasifikasi yang bersifat diskrit. Pengajaran yang didasarkan atas model komando pada suatu ketika memiliki kesamaan atau terjadi pada bentuk-bentuk pengontrolan guru pada saat pengajaran penemuan terbimbing atau pemecahan masalah.

Dalam pembelajaran, guru secara kreatif dapat memilih dan menerapkan satu atau lebih model. Dalam model pengajaran penemuan, misalnya, anak dapat diberikan keleluasaan untuk melakukan eksplorasi dengan atau tanpa bimbingan guru. Anak diajak berfikir mulai dari menemukan fakta-fakta yang bersifat khusus untuk membuat simpulan secara umum (model induktif).

Dalam kasus tertentu guru dapat berperan sebagai pusat proses belajar, mengontrol percepatan pelajaran. Guru memberikan suatu konsep atau teori yang bersifat umum, kemudian anak diminta untuk mencari fakta-fakta secara khusus (model deduktif). Dalam praktik pelaksanaan pembelajaran, suatu konsep atau keterampilan dapat diajarkan mulai dari global menuju ke bagian-bagian (parsial) atau sebaliknya dari parsial ke global.

Guru yang efektif akan mampu memilih dan menerapkan secara kreatif model-model pengajaran yang tepat dan sesuai dengan situasi dan kondisi. Apapun model tersebut yang digunakan oleh guru hendaknya diperhatikan kesesuaian model tersebut dengan kondisi anak dan situasi lingkungan. Pemilihan model pengajaran yang sesuai dengan kondisi dan situasi lingkungan itu sering disebut model pengajaran refleksi atau dikenal dengan model pendekatan modifikasi.

5. Teknik Pembelajaran PJOK

Dalam kaitan dengan perencanaan pengajaran, banyak hal yang harus dipahami guru sehingga perencanaan pengajarannya melingkupi keseluruhan proses belajar mengajar. Perbedaan di antara anak juga merupakan variabel yang harus direncanakan, karena memang ketika guru mencoba menggeneralisasikan kemampuan dan pengalaman peserta didik,



maka sebenarnya guru akan raengundang resiko, karena mengabaikan pengalaman yang berbeda pada peserta didik.

Karakteristik Peserta Didik

Pengamatan pertama ketika guru pendidikan jasmani memulai untuk mengajarkan suatu tugas fisik pada sekelompok peserta didik yaitu kekhasan kelas pendidikan jasmani yang biasanya diwarnai para peserta didik yang beragam kemampuannya. Yang patut disayangkan, terlalu banyak guru pendidikan jasmani menduga bahwa seorang peserta didik tidak mampu belajar akibat pada awal disajikan tidak dapat melakukan sesuatu. Guru terlalu sering berpedoman pada peserta didik setelah selesai melakukan suatu keterampilan atau yang tidak membutuhkan instruksi. Jika seorang peserta didik tidak belajar, kemungkinan penyebabnya karena guru tidak mengajar dengan baik. Walaupun tadinya guru-guru memperbincangkan tentang ide kemampuan gerak umum, hal itu kini lebih umum diterima untuk menyatakan tentang ide adanya seperangkat kemampuan gerak yang berkaitan dengan ketrampilan spesifik.

Kapasitas khas seperti ini terkait erat dengan kemampuan fisik, seperti koordinasi badan, kesetimbangan statis dan dinamis, kekuatan kelompok tertentu, dan koordinasi. Setiap kapasitas bergantung pada suatu keterampilan yang sedang dipelajari. Penting bagi guru adalah agar jangan "melabeli" peserta didik yang mampu atau tak mampu dalam kelas. Hal ini benar dengan beberapa alasan. Pertama, disana tidak ada hubungan kuat antara yang belajar ketrampilan dengan pesat dan yang pada akhirnya akan lebih baik keterampilannya. Kedua, guru yang mengkomunikasikan baik perasaan positif dan negatif kepada peserta didik tentang apa yang mereka mampu lakukan dan dapat mempengaruhi belajar secara signifikan. Faktor ketiga terkait dengan pekerjaan bersama anak-anak.

Anak-anak yang lebih tua atau lebih cepat matang yang telah meningkat kemampuannya dalam beberapa tugas gerak, tidaklah perlu menunjukkan potensi mereka. Beberapa peserta didik mungkin tidak mampu belajar apa yang guru sajikari, karena yang guru sajikan itu tidak layak bagi tahap perkembangan mereka. Sama juga anak-anak yang perkembangannya belum matang seperti teman sekelasnya mungkin dalam faktanya lebih potensial, Jika mereka dikeluarkan dari kegiatan dan keterampilan pada usia dini, maka mereka mungkin tak akan pernah meneapai potensialnya.



Transfer Belajar

Konsep transfer belajar menunjuk pada pengaruh keterampilan atau kemampuan yang telah dipelajari terhadap belajar keterampilan/kemampuan lain. Pengaruh itu bisa positif, negatif, atau tak ada pengaruhnya. Transfer dapat terjadi dalam beberapa bentuk.

Jika apa yang anda pelajari dengan satu tangan atau kaki ditransfer ke tangan atau kaki lainnya, maka itu disebut transfer bilateral. Jika apa yang anda pelajari dalam ketrampilan atau tugas transfer ke keterampilan atau tugas lain maka disebut transfer antar-tugas. Jika apa yang anda pelajari dari latihan keterampilan dalam satu kondisi ditransfer ke latihan tugas itu dalam kondisi yang lain maka disebut transfer intra-tugas.

Transfer belajar penting bagi guru, karena cara-cara guru dalam merancang kurikulum, menyusun sikuensi/urutan latihan keterampilan, dan menyajikan tugas kepada para peserta didik, semuanya dapat menentukan transfer belajar. Guru patut memaksimalkan transfer belajar positif dan meminimalkan transfer belajar negatif.

a. Transfer Bilateral.

Secara umum patut diterima, latihan dengan salah satu anggota tubuh (tungkai dan lengan mempengaruhi latihan dengan anggota tubuh lainnya). Sehingga bila anda mempelajari dribel bola basket atau sepakbola dengan satu tangan atau kaki, akan terjadi transfer belajar ke tangan atau kaki lainnya. Walaupun anggota tubuh anda yang dilatih dan menunjukkan peningkatan hasil yang lebih besar. Namun kedua anggota tubuh akan menunjukkan peningkatan. Karena guru pendidikan jasmani berurusan dengan pembelajaran keterampilan gerak yang kompleks yang seringkali harus dilakukan dengan kedua anggota tubuh, maka sering guru mempersoalkan apakah suatu keterampilan harus dipelajari dengan kedua anggota tubuh dan kalau ya, apakah latihan yang pertama itu harus dengan anggota tubuh yang dominan atau non-dominan. Kebanyakan riset menunjang ide bahwa untuk beberapa alasan, para peserta didik pertama-tama harus dilatih dengan anggota tubuh yang dominan. Hanya setelah taraf kecakapan yang layak dicapai, guru bisa meneruskan latihan anggota tubuh yang tidak dominan.

**b. Transfer Antar Tugas.**

Pengaruh belajar satu keterampilan yang pertama sebelum mencoba mempelajari ketrampilan lainnya diukur dengan banyaknya waktu untuk mempelajari yang kedua setelah yang pertama dipelajari. Jika waktunya singkat untuk mempelajari keterampilan kedua akibat keterampilan yang pertama telah selesai dipelajari, maka dapat dikatakan bahwa terjadi suatu transfer positif dari satu keterampilan ke lainnya. walaupun banyak dugaan kita tentang transfer positif satu keterampilan ke lainnya diputuskan dalam batas kebijakan konvensional (conventional wisdom) lebih baik daripada usaha riset, tapi umumnya diterima, belajar ketrampilan dasar, seperti melempar, menendang, dan melompat harus mendahului belajar keterampilan yang lebih khusus dan rumit, karena disana ada suatu transfer positif dari yang satu ke lainnya. Efek transfer yang lebih besar ditentukan oleh jumlah bagian-bagian komponen dalam suatu tugas yang serupa dengan lainnya. Sebagai contoh, servis tenis mempunyai karakteristik pola lemparan dari atas. Spike dalam bola voli dimana peserta didik melakukan beberapa langkah untuk melompat dengan dua kaki ke arah vertikal sebelum memukul bola. Apabila peserta didik telah cakap dalam lari dan lompatan dengan tolakan dua kaki, maka akan anda harapkan suatu transfer positif dari pola dasar yang telah dipelajari itu ke keterampilan yang lebih spesifik seperti spike bola voli. Kurikulum pendidikan jasmani harus berdasarkan pada transfer belajar antar keterampilan dari yang mudah ke yang lebih sulit.

c. Transfer Intratugas.

Ketika guru mengembangkan gerak maju untuk pengajaran keterampilan yang dimulai dari mudah ke sulit atau sederhana ke rumit, maka guru sedang mengharapkan bahwa di dalamnya transfer dari latihan pada satu taraf ke taraf lain. Seperti dibahas dalam isu mengenai apakah mengajarkan suatu tugas itu berawal secara keseluruhan atau dipecah menjadi bagian-bagian, seringkali agar aman, hakikat keterampilan yang kompleks atau rumit saat digunakan dalam suatu permainan, guru akan mendisain progresi yang dimulai dari yang sederhana ke kompleks. Guru dapat menentukan bila progresinya berhasil dengan penentuan keluasan dimana latihan dalam satu situasi



mempengaruhi ke yang lainnya. Contohnya, Jika peserta didik latihan mendribel (dribbling) bola sepak dan menembakkan bola ke dalam gawang dalam suatu situasi latihan maka akankah mereka dapat melakukannya dalam situasi permainan? Jika tidak, maka dalam latihan itu tidak ada transfer dan guru haruslah mencari cara latihan lain atau menambahkan bentuk latihan yang lebih mendekati situasi permainan. Rancangan suatu kurikulum dan progresi yang efektif untuk belajar tergantung pada kemampuan guru memantau secara seksama keefektifan dalam hal transfer. Transfer bisa juga dipermudah bila guru mengacu beberapa prinsip umum yang akan memudahkan transfer sebagai berikut;

- 1) Lebih banyak situasi latihan yang menyerupai situasi permainan atau tugas akhir, besar kemungkinan transfer akan terjadi. Ini berarti bahwa pada gilirannya guru harus menganalisis situasi permainan dan menambahkan unsur-unsur situasi permainan ke dalam situasi latihan
- 2) Lebih banyak lagi suatu keterampilan dipelajari, besar kemungkinan akan terjadi transfer belajar positif terhadap situasi permainan. Ini berarti bahwa mempelajari suatu keterampilan memerlukan waktu yang lama. Lebih banyak waktu yang disediakan untuk apa yang hendak anda transfer, besar kemungkinan bahwa transfer akan terjadi.

Transfer bisa dipermudah dengan dorongan guru pada peserta didik agar menggunakan informasi yang telah diketahui dan kemampuan yang telah dikuasainya serta mengusahakan kejelasan ekspektasi tugas. Ini berarti, guru dapat mendorong transfer dengan menyatakan unsur-unsur tugas secara jelas pada peserta didik; membuat hubungan antara keterampilan, misalnya menunjukkan contoh konsep yang kongkret dimana guru ingin agar peserta didik menyatukan satu keterampilan dengan lainnya.

Guru yang profesional dalam pengajarannya akan mampu menerapkan asas atau prinsip atau dasar mengajar, yang sebenarnya asas tersebut terkandung usaha guru untuk menciptakan atau mengatur hasil kondisi belajar mengajar, agar peserta didik giat dan optimal dalam menggapai tujuan belajarnya. Penerapan asas mengajar sebaiknya dirancang



terlebih dahulu bersamaan dengan pembuatan RPP, meski sering juga terjadi asas pengajaran muncul bersamaan saat proses pengajaran berlangsung. Ini dapat terjadi ketika intensitas peserta didik dalam pembelajarannya menurun, atau sebaliknya. Maka penggunaan asas mengajar disini lebih berfungsi untuk memudahkan peserta didik dalam progresi belajar atau lebih memotivasi peserta didik yang progresi belajarnya tinggi.

Konsepsi Didaktik

Didaktik berasal dari kata Yunani, yaitu didasko asal kata didaskein atau pengajaran yang berarti perbuatan atau aktivitas yang menyebabkan timbulnya kegiatan baru pada oranglain. Didaktikus berarti pandai mengajar, sedangkan didaktika berarti gaya mengajar.

Didaktika dibagi atas didaktik umum dan didktik khusus. Didaktik umum memberikan prinsip-prinsip yang umum yang berhubungan dengan penyajian bahan pelajaran agar peserta didik dapat menguasai suatu bahan pelajaran. Prinsip-prinsip ini berlaku bagi semua mata pelajaran. Sebagai contoh tentang masalah minat, peragaan, motivasi dan sebagainya. Hal ini berlaku bagi semua mata pelajaran. Sedangkan didaktik khusus membicarakan tentang cara mengajarkan mata pelajaran tertentu dimana prinsip didaktik umum digunakan. Seperti diketahui setiap mata pelajaran mempunyai ciri khas yang berbeda satu dengan yang lainnya.

Beberapa ahli pendidikan sering mengungkapkan prinsip-prinsip atau asas-asas cara menyampaikan pelajaran dan umumnya mencakup asas motivasi, aktivitas, individualitas, peragaan, apersepsi, sosialisai (kerjasama), pengulangan, dan evaluasi.

Asas Motivasi

Proses belajar merupakan suatu proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Perilaku itu terjadi karena ada dorongan-dorongan dari apa yang dipikirkan, dipercayai, dan dirasakan oleh pelaku belajar. Dorongan-dorongan inilah yang disebut motivasi. Dapat dikatakan pula bahwa motivasi merupakan segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan. Dalam hubungannya dengan didaktik, seorang guru perlu memperhatikan peserta didik agar mau belajar dengan penuh makna. Oleh karena itu



perlu diusahakan oleh guru untuk mempengaruhi peserta didiknya, sehingga dalam diri peserta didik timbul suatu alasan, suatu motif untuk belajar seperti apa yang diharapkan guru tersebut. Motivasi belajar selalu berhubungan dengan tujuan pelajaran yang jelas dan penting untuk dilaksanakan karena akan memenuhi harapan, cita-cita dan kebutuhannya. Oleh karena itu agar peserta didik mau belajar tentang apa yang diajarkan, maka perlu menghubungkan bahan pelajaran itu dengan kebutuhan minat peserta didik yang bersangkutan.

Usaha untuk membangkitkan motivasi belajar pada diri dapat ditempuh dengan berbagai cara pendekatan, antara lainnya dengan memberi angka, hadiah, sering memberikan ulangan, pujian, dan lainnya. Para peserta didik disekolah merupakan suatu kelompok manusia yang mempunyai minat dan kebutuhan yang kompleks dan beragam. Untuk menghadapi kondisi itu, maka perlu mengenal karakteristik para peserta didiknya, sehingga guru dapat mengembangkan suatu cara untuk membangkitkan motivasi peserta didik untuk belajar sesuai dengan individu/peserta didik dan kelasnya.

Contoh penerapan asas motivasi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani sebagai berikut :

- a. Menjelaskan tujuan pengajaran dan kegunaan pelajaran, misalnya permainan bola voli bagi perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial para peserta didik.
- b. Menjelaskan struktur bahan pelajaran, seperti misalnya prinsip-prinsip permainan bola voli, teknik-teknik permainan bola voli, formasi dan kombinasi permainan bola voli serta menunjukkan kedudukan bagian-bagian dari struktur yang akan dipelajari.
- c. Mendemonstrasikan setiap konsep gerak yang menjadi bahan pelajaran, sehingga para peserta didik tertarik untuk melakukannya. Sudah tentu cara mendemonstrasikan konsep gerak itu benar dan menarik seperti penggunaan gambar-gambar yang menarik yang akan membangkitkan rasa ingin tahu para peserta didik.
- d. Mengadakan kegiatan latihan yang bervariasi, tidak monoton sehingga para peserta didik tidak menjadi bosan mengikuti latihan.



- e. Memuji setiap gerakan peserta didik yang benar dan memberi pengarahan yang sungguh-sungguh bila terdapat kelemahan para peserta didik dalam melakukan gerakan.
- f. mengadakan kompetisi diantara para peserta didik dan perlu dijaga agar kompetisi itu harus dapat menimbulkan persaingan yang sehat dalam belajar.
- g. Gunakan hukuman dan ganjaran yang secara bijaksana, sehingga tindakan itu tidak berakibat negatif terhadap proses belajar peserta didik.
- h. menilai keterampilan peserta didik secara wajar dan adil.
- i. Menciptakan iklim latihan yang menyenangkan. Misalnya menampung dan menanggapi setiap pertanyaan-pertanyaan yang berasal dari peserta didik serta menghargai setiap pendapat yang diajukan peserta didik dan memberi tugas-tugas kepada peserta didik baik yang pandai maupun belum sepenuhnya dapat bermain voli.

Tentunya masih banyak cara untuk membangkitkan motivasi belajar peserta didik dan setiap situasi pengajaran akan berlainan pendekatannya.

Asas Aktivitas

Maksud dari asas aktivitas adalah asas untuk mengaktifkan fisik dan psikis peserta didik yang sedang belajar. Asas ini sangat penting dalam mengajar pendidikan jasmani. Tujuan yang diharapkan adalah untuk menguasai keterampilan gerak melalui latihan atau perbuatan yang nyata secara berulang-ulang. Sebagai contoh ketika peserta didik belajar melempar, maka ia harus aktif melakukan gerak lempar, dan bukan dilakukan lewat penjelasan secara verbal. Yang lebih utama adalah dominasi pada konsep berfikir yang berkaitan dengan bagaimana cara melempar. Lewat perlakuan secara langsung, maka akan terbentuk kemampuan yang berkembang secara bertahap.

Contoh penerapan asas aktivitas dalam belajar pendidikan jasmani di persekolahan dengan materi bola kaki dilakukan seperti dibawah ini :

- a. Sebelum memulai pelajaran, sebaiknya guru menanyakan lebih dulu siapa yang telah mengetahui dan menguasai gerakan menendang dengan menggunakan punggung kaki. Langkah



berikutnya adalah memberikan kesempatan pada peserta didik untuk menjelaskan secara rinci dan mendemonstrasikan secara langsung didepan kelas.

- b. Kemudian beri kesempatan pada peserta didik lainnya untuk menanggapi penjelasan dan demonstrasi pas bawah bola voli dari rekan itu.
- c. Mengadakan diskusi bagaimana melakukan pas bawah bola voli yang benar dan diakhiri dengan demonstrasi atau peragaan tentang cara melakukan pas yang benar.
- d. Selama penjelasan dan demonstrasi itu diusahakan agar seluruh peserta didik dapat mendengarkan, melihat, bertanya secara baik. untuk itu perlu formasi-formasi tertentu dalam mengatur posisi peserta didik.
- e. Menugaskan berbagai kegiatan belajar pas bawah bola voli, sehingga seluruh peserta didik mendapatkan kesempatan yang sama.
- f. Memberikan tugas-tugas tertentu kepada para peserta didik yang pasif sehingga mereka timbul keinginan untuk berbuat seperti rekan-rekannya yang aktif.
- g. Menghindari kemungkinan cedera, sehingga para peserta didik aman dan terjamin keselamatannya.
- h. Mengoreksi kelemahan dari gerakan pas bawah peserta didik secara benar, sehingga peserta didik merasakan manfaat dari pembetulan tersebut.
- i. Menyusun berbagai kegiatan yang menarik minat peserta didik, misalnya variasi gerakan yang memungkinkan peserta didik senantiasa aktif bergerak.
- j. Menghubungkan bahan pelajaran dan alat-alat yang sesuai dengan kemampuan peserta didik.

Dari uraian tersebut diatas, maka metode yang tepat untuk menerapkan asas aktifitas adalah metode diskusi, tanya jawab, tugas dan metode praktek. Selain itu tidak tertutup kemungkinan untuk menerapkan metode diskoversi atau metode penemuan masalah.

Asas Individualistis

Kelas atau sekolah merupakan tempat berkumpulnya peserta didik yang mempunyai latar belakang kemampuan, keterampilan, pengetahuan dan sikap yang berbeda-beda. Dengan ada keragaman latar belakang peserta didik itu, maka dalam proses belajar-mengajar pendidikan jasmani perlu menerapkan asas individualitas. Artinya guru dalam menyampaikan bahan pelajaran pendidikan jasmani sedemikian rupa sesuai dengan perbedaan kemampuan individu peserta didik. Hal ini



memungkinkan setiap individu/peserta didik meaju menurut kemampuannya masing-masing.

Dalam pengajaran klasikal tentunya sulit untuk menerapkan asas ini, karena adanya keterbatasan waktu, biaya, tenaga, alat dan lainnya. Namun demikian sebagai guru harus berusaha seoptimal mungkin untuk mengembangkan kemampuan setiap peserta didik sesuai dengan potensi-potensi dan kecepatan masing-masing peserta didik.

Contoh penerapan asas individualitas dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani adalah :

- a. Guru mengelompokkan peserta didik dengan kemampuan kondisi fisiknya, dan jenis kelaminnya. Selanjutnya memberikan tugas-tugas kelompok berdasarkan karakteristik kelompoknya.
- b. Guru memberikan tugas tambahan bagi peserta didik yang memiliki kemampuan yang menonjol dalam bidang pelajaran yang dipelajari. Tentunya tugas-tugas itu berbeda mutu dan kualitasnya serta tidak bersifat hafalan.
- c. Guru memberikan pengarahan agar setiap tugas cepat diselesaikan, agar tugas-tugas baru dapat dikerjakan lagi. Bagi peserta didik yang dapat menyelesaikan tugas yang baik maka akan mendapatkan penghargaan dalam bentuk nilai tertentu.
- d. Guru mengadakan semacam pemusatan latihan bagi peserta didik yang masih rendah keterampilan dan gerakannya, sehingga mereka dapat mengejar ketertinggalannya.

Asas Peragaan

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, asas ini memungkinkan peserta didik lebih cepat memahami suatu konsep gerak yang diajarkan. Oleh karena itu peserta didik dapat melihat dan mengamati konsep gerak itu secara kongkret atau langsung. Bentuk peragaan dapat bersifat langsung, misalnya peserta didik di bawa untuk melihat suatu pertandingan olahraga tertentu yang sesuai dengan bahan pelajaran yang sedang diajarkan. Jadi peserta didik dapat mengamati langsung konsep-konsep gerak dan teknis operasionalnya dilapangan secara nyata, sehingga akan menjadikan suatu pengalaman yang berharga bagi peserta didik yang bersangkutan. Selain peragaan



secara langsung dapat juga melalui gambar, bagan, foto, film dan lainnya.

Contoh penerapan asas peragaan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

- a. Guru mengadakan demonstrasi pertandingan satu cabang olahraga yang relevan dengan bahan pelajaran yang sedang dipelajari. Peserta didik ditugaskan untuk mengamati dan mencatat segala peristiwa pertandingan, mungkin dengan tugas-tugas kelompok serta aspek-aspek tugas yang beragamsesuai dengan minat belajar peserta didik. Setiap kelompok menyajikan hasil pengamatannya dan mendiskusikan dengan kelompok lainnya. Disini tampak bahwa asas didaktik yang ada memang saling berkaitan dalam penerapannya.
- b. Guru menggunakan macam-macam alat peraga, seperti gambar pemain sepak bola yang sedang menendang bola kearah gawang, keseluruhan maupun bagian gambar kaki yang sedang menendang itu terlihat dengan jelas.
- c. Guru memperagakan konsep gerak yang benar sesuai denagan gambar yang ada, sesuai dengan materi ajar yang sedang dipelajari.
- d. Guru menampilkan tayangan gambar lewat media yang disiapkan, sehingga seluruh proses gerak menendang dapat terlihat baik secar lambat maupun sempurna.

Asas Apersepsi

Asas apersepsi berhubungan dengan cara menyampaikan pelajaran, yakni menghubungkan dengan apa yang telah dikuasai peserta didik. Yang dimaksud dengan apersepsi adalah: menyatukan dan mengasimilasikan suatu pengamatan berdasarkan pengalaman yang telah dimiliki dan dengan demikian dapat memahami dan dapat menafsirkannya. Untuk memahami sampai sejauh mana bahan pelajaran yang akan diajarkan sudah dimiliki atau dikuasai peserta didik, guru dapat mengajukan bebrapa pertanyaan mengenai bahan pelajaran itu. Dari jawaban-jawaban peserta didik itulah yang akan dijadikan dasar untuk memulai bahan pelajaran yang baru.



Contoh penerapan asas apersepsi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dengan meteri berguling ke depan (senam lantai) adalah sebagai berikut :

- a. Pertama, ketika guru memulai pelajaran lebih dulu bertanya siapa diantara peserta didik yang dapat memasukan bola basket ke dalam ring. Selanjutnya guru menugaskan kepada peserta didik untuk memasukan bola ke ring basket dari jarak tertentu.
- b. Guru mengamati cara-cara peserta didik mulai dari cara memegang bola, melempar ke sasaran, dan bagaimana pantulan atau jalan bola setelah dilemparkan ke ring basket tersebut.
- c. Dari hasil pengamatannya, guru itu dapat mengambil keputusan taraf keterampilan peserta didik dalam memasukan bola ke ring basket. Dari taraf itu pelajaran bola basket khususnya memasukan bola ke dalam ring basket dimulai.

Guru mengajar keterampilan memasukan bola basket mulai dari gerakan yang mudah meningkat sampai gerakan yang sulit. Misalnya pengaturan jarak, penggunaan bola yang sesuai dengan kemampuan peserta didik, dan lainnya.

Asas Sosialisasi

Dari beberapa penelitian yang dilakukan oleh para ahli pendidikan, ternyata asas ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan hasil belajar secara kuantitatif maupun dalam hal mutunya. Asas ini dapat meningkatkan motivasi belajar menyadari kekurangan-kekurangan yang ada dalam diri peserta yang bekerja sama, dan masalah belajar dapat dipecahkan bersama oleh kelompok yang bekerja sama dalam proses belajarnya. Disamping itu hubungan interpersonal di lingkungan anggota kelompok akan terjalin secara baik, terutama bila masing-masing anggota kelompok itu aktif memberikan sumbangan pikirannya untuk memecahkan secara bersama-sama masalah yang di hadapi kelompok tersebut.

Keputusan kelompok identic dengan keputusan anggotanya dan ini mengandung arti bahwa segala keputusan kelompok sudah disetujui dan diterima oleh para anggotanya. Apabila suatu kelas menjadi suatu kelompok belajar yang utuh, dapat diharapkan hasil belajar kelas tersebut mutunya baik.



Contoh penerapan asas sosialisasi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

- a. Guru menjelaskan bahwa pada hari libur yang akan datang, sekolah akan mengadakan pertandingan antar kelas untuk mengisi kegiatan ekstrakurikuler. Cabang-cabang yang akan dipertandingkan adalah bola voli, senam dan kesegaran jasmani.
- b. Guru mengarahkan agar para peserta didik ikut berpartisipasi dalam kegiatan itu, baik sebagai peserta pertandingan maupun sebagai panitia pertandingan. Dan partisipasi peserta didik akan mendapatkan nilai tertentu.
- c. Guru membimbing para peserta didik untuk membentuk kelompok-kelompok kerja dan merumuskan bersama, program kerja yang akan mereka laksanakan. Kelompok kerja itu mendiskusikan berbagai masalah menyangkut program kerja itu. Hasil kerja yang dilaporkan kepada guru. Guru memberi kesempatan kepada setiap kelompok untuk bekerja secara mandiri, kecuali bila ternyata ada masalah yang sulit dipecahkan para peserta didik baru guru memberikan bimbingan.
- d. Guru memberikan kemudahan-kemudahan, khususnya yang menyangkut dengan fasilitas, biaya penyelenggaraan, ijin orang tua, dan lainnya. Guru pun senantiasa memantau hasil kerja para peserta didik.
- e. Sebelum pelaksanaan pertandingan, guru mengumpulkan peserta didik untuk memberikan kesempatan pada kelompok untuk melaporkan segala persiapan yang telah mereka lakukan. Mengontrol tugas-tugas setiap kelompok, hambatan yang dihadapi peserta didik, bila dianggap perlu guru memberikan tanggapan atau saran tentang hal yang masih belum siap yang mungkin mengacaukan pelaksanaan pertandingan.
- f. Selama pertandingan berlangsung guru dan peserta didik selalu berinteraksi, terutama bila terjadi masalah-masalah yang sulit dipecahkan oleh para peserta didik. Disamping itu guru memantau terus segala tugas dan pelaksanaan pertandingan sehingga peserta didik yang melaksanakan pertandingan merasa diperhatikan tentunya asas motivasi, aktivitas, lainnya terlibat dalam hal itu.
- g. Setelah acara pertandingan selesai, setiap kelompok kerja melaporkan segala yang telah diselesaikan. Guru memberikan kesan-kesan baik yang positif maupun yang negative serta memberikan nilai terhadap hasil kerja setiap kelompok . Untuk menilai hasil kerja kelompok yang baik dapat dilihat kejelasan



tujuan, rencana dan masalah, setiap anggota memberikan kerja, adanya rasa tanggung jawab dari anggota kepada kelompoknya, adanya pimpinan kelompok yang kreatif. Metode yang sering digunakan dalam menerapkan asas ini adalah metode pemecahan masalah dan metode diskusi.

Asas Pengulangan

Untuk memperoleh keterampilan gerak yang baik diperlukan latihan-latihan yang berulang-ulang secara sistematis, sehingga pemahaman konsep-konsep gerak akan menetap dalam ingatan peserta didik dan timbul suatu otomatisasi keterampilan gerak yang dipelajarinya. Oleh karena dalam mengajarkan keterampilan gerak, guru hendaknya sering mengadakan pengulangan terhadap bentuk keterampilan gerak yang diajarkan, agar bentuk keterampilan gerak itu dikuasai dan dimiliki secara menetap dalam diri peserta didik.

Contoh penerapan asas pengulangan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani adalah :

- a. Guru menugaskan kepada peserta didik agar melakukan setiap gerakan yang telah dipelajari, misalnya peserta didik melakukan teknik pas bola voli sambil berpasangan sebanyak 10 kali.
- b. Guru mengulang pelajaran-pelajaran yang terdahulu secara berkala, misalnya mengadakan ulangan setelah 4 teknik gerak diajarkan kepada peserta didik.

Asas Evaluasi

Asas ini sangat penting dalam setiap proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Evaluasi berguna untuk memperoleh gambaran tentang kemajuan hasil belajar peserta didik, untuk memperbaiki dan menyempurnakan program pengajaran, untuk mendorong peserta didik peserta didik giat belajar, untuk acuan perumusan tujuan.

Evaluasi sangat erat hubungannya dengan tujuan karena dengan evaluasi dapat diketahui apakah tujuan itu dapat atau telah tercapai oleh peserta didik. Agar dapat menilai kemajuan belajar peserta didik diperlukan informasi yang akurat dan lengkap yang dapat diperoleh melalui tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dapat dianggap sebagai alat evaluasi, dapat berupa tes baku atau buatan guru, observasi, wawancara, dan lainnya. Tentunya alat evaluasi itu harus memenuhi persyaratan, yaitu harus valid artinya tes itu harus betul-betul mengukur apa seharusnya yang diukur. Tes itu juga harus reliabel yang



artinya tes itu dapat memberikan informasi secara teliti dan dapat dipercaya tentang kemampuan peserta didik yang sesungguhnya. Guru penjasorkes wajib memahami seluk beluk mengenai konsep evaluasi dan menerapkannya dalam setiap proses pengajaran baik di kelas maupun di lapangan.

D. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mencapai kompetensi yang diharapkan, saudara diharapkan melakukan langkah – langkah sebagai berikut :

1. Menelaah dan membaca secara seksama uraian materi serta berbagai informasi tentang materi (pendekatan, strategi, metode, gaya dan teknik pembelajaran PJOK), dalam kegiatan pembelajaran ini.
2. Melakukan diskusi dengan cara *jig saw* untuk materi model pembelajaran, pendekatan, strategi, metode, gaya dan teknik dalam pembelajaran.
3. Mempresentasikan hasil diskusi.
4. Melakukan refleksi dan kesimpulan dalam pembelajaran.

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

Lakukanlah penyesuaian perangkat pembelajaran seperti pada contoh untuk setiap lingkup materi PJOK jika Saudara menggunakan gaya mengajar:

1. Komando (Lembar Kriteria Gerak/ Peraga)
2. Latihan/ penugasan (Lembar Tugas)
3. Resiprokal (Lembar Kerja Peserta didik)
4. Periksa sendiri (Lembar Periksa Sendiri)
5. Inklusi/ cakupan (Lembar Faktor-faktor Modifikasi)

F. Rangkuman

1. Metode adalah prosedur atau operasi untuk mencapai suatu tujuan
2. Metode pembelajaran yang kerap dilakukan dalam penjas, antara lain: metode komando, metode resiprokal, metode tugas, metode mandiri berstruktur, metode *discoveri* terbimbing, metode pemecahan masalah
3. Pendekatan proses pembelajaran dalam metode komando sepenuhnya di dominasi guru. Guru yang membuat tentang bentuk, tempo, urutan,



intensitas penilaian, dan tujuan proses belajar mengajar untuk setiap tahap proses belajar mengajar

4. Tinjauan terhadap karakteristik metode itu sendiri dapat dikatakan sebagai mempertimbangkan validitas internal dan eksternal suatu metode.
5. Dalam memilih metode yang tepat, penting dipertimbangkan karakter sosial, emosional, fisik, mental, dan karakteristik lainnya yang melekat pada anak dan relatif berbeda.
6. Untuk menyatakan bahwa metode tugas valid untuk digunakan di sekolah dasar, dapat dilakukan dengan cara menilai karakteristik metode ini berdasarkan karakteristik peserta didik dasar.
7. Metode discovery terbimbing berorientasi pada anggapan dasar bahwa yang menjadi pusat proses belajar mengajar adalah peserta didik.
8. Standard kompetensi yang dijabarkan dalam beberapa rumusan tujuan, dibuat berdasarkan beberapa pertimbangan; yakni besaran dan kualitas peserta didik, ketersediaan sarana dan prasarana, guru sebagai SDM
9. Perbedaan di antara anak juga merupakan variabel yang harus direncanakan, karena memang ketika guru mencoba mencoba menggeneralisasikan kemampuan dan pengalaman peserta didik, maka sebenarnya guru akan mengundang resiko, karena mengabaikan pengalaman yang berbeda pada peserta didik
10. Beberapa transfer yang harus diketahui oleh guru adalah transfer bilateral, transfer antara tugas dan transfer intra tugas

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai Penerapan Kinesiologi dalam Pembelajaran PJOK yang mengulas tentang : model pembelajaran, pendekatan, strategi, metode, gaya dan teknik dalam pembelajaran. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep dan bagaimana konsep tersebut diejawantahkan dalam bentuk keterampilan dan dalam melakukan proses pembelajaran PJOK.

Anda harus mampu menguasai materi ini minimal 80 %, apabila penguasaan materi anda di bawah 80 %, maka saudara segera melakukan langkah - langkah



menelaah, membaca serta melakukan latihan dan tugas. 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 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 guru sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3: PENGEMBANGAN TEKNOLOGI, INFORMASI DAN KOMUNIKASI DALAM PEMBELAJARAN PJOK SD

A. Tujuan

Memiliki kecakapan dalam mengelola pembelajaran PJOK secara profesional sesuai dengan hasil rekayasa yang dilakukan dilandasi dengan hasil analisis kebijakan yang berlaku dan pengembangan keilmuan penunjang, mengembangkan prestasi peserta didik, serta memiliki tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi peserta didik dan masyarakat semakin besarnya pengakuan atas kemampuan seseorang.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menjelaskan konsep teknologi, informasi dan komunikasi
2. Menyebutkan komponen – komponen teknologi, informasi dan komunikasi.
3. Mengenal perangkat teknologi, informasi dan komunikasi
4. Mengoperasikan perangkat teknologi, informasi dan komunikasi
5. Mengembangkan kemampuan belajar berbasis teknologi, informasi dan komunikasi, sehingga proses pembelajaran lebih optimal.
6. Mengembangkan kemampuan belajar mandiri, inovatif dan kreatif.

C. Uraian Materi

1. Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK)

a. Pengenalan Internet

Merupakan singkatan dari *Interconnected Network*. Jika diterjemahkan berarti jaringan yang saling terhubung. Internet adalah kumpulan komputer yang saling terhubung satu sama lain dalam suatu jaringan. Karena merupakan sebuah jaringan, maka sebuah komputer yang terhubung ke internet berarti terhubung dengan semua komputer di seluruh dunia yang juga terhubung ke internet, dimana semua komputer tersebut dapat mengakses semua informasi yang ada di internet secara gratis. Ada dua peranan yang sangat penting dari internet, yaitu :



- 1) Sebagai sumber data dan informasi
- 2) Sebagai sarana pertukaran data dan informasi

b. Syarat Terhubung ke Internet

Dapat terhubung ke internet tentu saja harus mempunyai komputer. Selain itu, juga diperlukan perangkat/alat bantu lain yang mendukung agar dapat berhubungan (akses) ke internet, diantaranya :

1) Modem

Modem adalah perangkat hardware tambahan untuk komputer (baik jenis card / internal, maupun eksternal yang terletak di luar komputer) dimana fungsinya sebagai alat untuk menghubungkan antara komputer anda dengan komputer lain melalui kabel telepon.

2) Telepon

Modem memerlukan telepon untuk melakukan fungsinya. Karena modem dan telepon berkaitan erat, maka kecepatan modem juga sangat berpengaruh terhadap rekening telepon yang harus anda bayar setiap bulan. Sehingga modem yang cepat akan lebih menghemat uang daripada modem yang lambat.

3) *Software*

Software (perangkat lunak) tertentu untuk dapat berhubungan dengan internet.

4) ISP

Bisa bergabung dengan internet, anda harus mempunyai akses dengan Service cara berlangganan ke penyedia jasa internet yang sering disebut dgn *Internet Provider (ISP) Service Provider (ISP)*. Untuk dapat mengakses internet, anda cukup menghubungi ISP melalui komputer dan modem, selanjutnya ISP akan mengurus detail-detail yang diperlukan untuk berhubungan dengan internet.

c. Fasilitas Internet

Sekian banyak aplikasi internet yang ada saat ini, yang paling banyak dikenal dan sering digunakan antara lain adalah :

1) ***World Wide Web (www)***

www merupakan aplikasi internet yang paling banyak digunakan dan paling penting. www adalah dokumen-dokumen internet (format HTML) yang disimpan di server-server yang terdapat di



seluruh dunia. Dokumen tersebut dapat memuat teks, gambar, animasi, video, dan audio.

2) ***Electronic Mail (E-Mail)***

E-mail atau surat elektronik adalah aplikasi internet untuk sarana komunikasi surat-menyurat dalam bentuk elektronik yang murah dan cepat.

3) ***Mailing List (Milis)***

Milis adalah aplikasi internet yang digunakan sebagai sarana diskusi atau bertukar informasi dalam satu kelompok melalui e-mail. Milis mempunyai sifat yang sama dengan e-mail.

4) ***Newsgroup***

Newsgroup adalah aplikasi internet untuk berkomunikasi satu sama lain dalam sebuah forum. Newsgroup memungkinkan untuk menyampaikan informasi dengan cepat kepada orang-orang yang tergabung dalam sebuah kelompok.

5) ***Internet Relay Chat (IRC)***

IRC adalah aplikasi internet untuk bisa bercakap-cakap (dalam bentuk teks) di internet, istilah lainnya adalah Chatting.

6) ***File Transfer Protocol (FTP)*** FTP adalah aplikasi internet untuk mengirimkan atau mengambil file ke/dari komputer lain (download dan/atau upload)

7) ***Telnet Telnet*** adalah aplikasi internet untuk mengakses komputer yang letaknya jauh dengan ketentuan tertentu.

8) ***Gopher*** Gopher adalah aplikasi untuk mencari info teknologi informasi dan komunikasi (tik)

9) ***Packet Internet Gopher (Ping)***

Ping adalah sarana untuk mengetahui/mengecek apakah komputer kita terhubung (terkoneksi) dengan komputer lain di internet yang dilakukan dengan cara mengirim sejumlah paket data.

2. Jaringan komputer

a. Pengenalan Jaringan Komputer

Jaringan komputer adalah kumpulan komputer yang terhubung satu dengan yang lainnya. Dalam sebuah jaringan komputer, terdapat sebuah komputer server dan komputer client. Komputer server



berfungsi untuk melayani pengiriman dan penerimaan data dari komputer-komputer yang ada di dalam jaringan, sedangkan komputer client adalah komputer yang menerima pelayanan. Bila jaringan terhubung ke internet, komputer server juga dapat berfungsi sebagai gateway, atau sarana gerbang/jalur bagi komputer client untuk mengakses internet. Selain itu, komputer server juga dapat berfungsi sebagai web server (untuk menyimpan halaman-halaman web dari sebuah situs web) dan juga sebagai mail (penyedia layanan e-mail). Beberapa manfaat dari adanya jaringan komputer, adalah :

- 1) Membagi sumber daya
- 2) Menghemat uang
- 3) Reliabilitas tinggi
- 4) Sarana komunikasi

b. Macam-Macam Jaringan Komputer

Dilihat secara fisik, jaringan komputer dapat dibedakan menjadi dua, yaitu :

- 1) Jaringan kabel yang menggunakan kabel-kabel jaringan.
- 2) Jaringan tanpa kabel atau nirkabel dengan menggunakan gelombang radio (wireless network).

Dihat dari area yang dicakupnya, secara umum jaringan komputer dapat digolongkan atas empat jenis, yaitu :

1) Local Area Network (LAN)

LAN adalah jaringan yang terdapat dalam sebuah gedung atau perkantoran. Komputer yang terhubung dalam satu LAN kebanyakan hanya berjarak beberapa puluh meter.

2) Metropolitan Area Network (MAN)

MAN adalah jaringan LAN dalam versi yang lebih besar. Umumnya digunakan untuk menghubungkan beberapa kantor yang letaknya berdekatan.

3) Wide Area Network (WAN)

WAN adalah jaringan komputer yang mencakup area yang sangat luas dari segi geografis. WAN dapat juga mencakup sebuah negara atau benua.



4) Internet termasuk pula sebuah jaringan komputer yang sangat besar yang mencakup seluruh dunia. Internet merupakan kumpulan dari LAN, MAN, dan WAN yang ada di seluruh dunia.

c. Perangkat Jaringan Komputer

Perangkat-perangkat sebuah jaringan komputer adalah sebagai berikut:

- 1) Server Komputer server umumnya mempunyai sistem operasi, aplikasi, dan database yang menyediakan layanan kepada komputer-komputer lain dalam jaringan (client).
- 2) Client Komputer yang digunakan untuk melakukan pengolahan data yang diambil dari server.
- 3) Kartu Jaringan (LAN Card) LAN Card adalah perangkat keras jaringan yang dipasang di motherboard komputer yang ada di jaringan (baik server maupun client).
- 4) Hub Hub berfungsi untuk membagi sinyal data dari LAN Card atau dari server ke beberapa client, juga sebagai penguat sinyal.
- 5) Kabel dan Konektor Adalah kabel jaringan untuk menghubungkan satu komputer dengan komputer yang lain.
- 6) Repeater Berfungsi untuk memperkuat sinyal di jaringan.
- 7) Bridge Adalah perangkat jaringan untuk menghubungkan sebuah jaringan (LAN) dengan jaringan yang lain.
- 8) Router Berfungsi untuk mengatur aliran data dari satu jaringan ke jaringan yang lain agar arus data dari satu LAN tidak bercampur baur dengan arus data dari LAN yang lain.

Ada dua jenis router, yaitu :

1. Router dedicated Router keluaran pabrik
2. Router PC Komputer PC yang dibuat menjadi router



Gambar 4: Jaringan internet



3. Perangkat untuk mengakses internet

a. Internet Service Provider (ISP)

Koneksi ke internet membutuhkan infrastruktur yang sangat mahal. Karena itu, jika ingin menghubungkan komputer ke internet, kita harus menghubungkan komputer kita ke sebuah Internet Service Provider (ISP) tertentu. ISP tersebut merupakan penghubung ke internet. Kemudian kita akan dikenakan biaya atas jasa layanan yang diberikan oleh ISP yang kita gunakan. ISP-ISP yang ada saat ini menawarkan layanan koneksi ke internet yang berbeda-beda.

b. Perangkat Keras

Untuk Mengakses ke Internet Ada berbagai macam kebutuhan perangkat keras yang dapat dipilih untuk mengakses internet dengan menggunakan beberapa teknologi. Diantaranya adalah :

1) Melalui Koneksi Dial-Up

Jika menghubungkan komputer ke internet dengan koneksi dial-up, ada dua perangkat tambahan yang dibutuhkan, yaitu saluran telepon dan modem. Saluran telepon dibutuhkan untuk menghubungkan komputer dengan ISP yang digunakan. Selanjutnya, ISP tersebut akan meneruskan koneksi kita ke internet. Sedangkan modem dibutuhkan untuk mengubah sinyal digital menjadi sinyal analog (sinyal listrik) agar dapat dikirimkan melalui jaringan telepon, dan juga sebaliknya untuk mengubah sinyal listrik menjadi sinyal digital agar dapat dimengerti komputer. Ada dua jenis modem yang ada di pasaran, yaitu :

- Modem Internal

Modem yang dipasang langsung di *mainboard computer*

- Modem Eksternal

Modem yang terpisah dengan komputer dan dihubungkan ke komputer dengan menggunakan kabel.

2) Melalui Teknologi ADSL ADSL

Asymmetrical Digital Subscriber Line adalah teknologi yang mengirimkan sinyal-sinyal melalui kabel tembaga pada frekuensi yang berbeda dengan frekuensi yang digunakan untuk pelayanan telepon. Jika menggunakan teknologi ini untuk akses internet,



maka kita harus mempunyai sebuah modem ADSL, jalur telepon, dan terdaftar pada ISP yang punya layanan ADSL.

3) Melalui Jaringan LAN

Cara ini berarti menghubungkan komputer kita ke jaringan komputer yang terhubung ke internet. Agar dapat dihubungkan dengan komputer server di LAN, komputer kita harus memiliki kartu jaringan (LAN Card).

4) Melalui Jaringan GPRS GPRS

General Packet Radio Service adalah teknologi pengiriman data dalam bentuk paket- paket menggunakan gelombang radio. Jika menggunakan GPRS, kita membutuhkan sebuah handphone yg mendukung teknologi GPRS dan telah diaktifkan, serta sebuah SIM Card dari operator selular tertentu yg menyediakan layanan GPRS, juga perangkat lunak untuk menghubungkan HP ke komputer.

5) Melalui Jaringan WiFi WiFi atau Wireless Fidelity adalah teknologi jaringan tanpa kabel menggunakan gelombang elektromagnet frekuensi tinggi untuk mengirimkan data.

6) Melalui Jaringan TV Kabel

Jika mengakses internet dengan cara ini, maka beberapa syarat yang harus dipenuhi, antara lain:

- Berlangganan dengan penyedia layanan TV kabel yg dilengkapi layanan internet
- Perangkat komputer standar dengan fasilitas internet
- Cable Modem dengan DOCSIS system yang dirancang khusus untuk jaringan TV kabel
- Ethernet Card

7) Menggunakan Teknologi 3G

Teknologi 3G adalah teknologi komunikasi nirkabel (wireless) yg dirancang dengan kecepatan tinggi. Jika menggunakan 3G, kita membutuhkan sebuah handphone yg mendukung teknologi 3G dan SIM Card dari operator selular tertentu yg menyediakan layanan 3G, nomor HP pun harus sudah terdaftar sebagai pelanggan 3G; juga perangkat lunak untuk menghubungkan HP ke komputer.



c. Perangkat Lunak

Untuk mengakses ke Internet Setelah menyiapkan hardware untuk koneksi ke internet, kita perlu menyiapkan perangkat lunak (software) untuk mendukung aplikasi-aplikasi yang ada di internet. Pemilihannya tergantung dari aplikasi internet apa yang ingin digunakan, tergantung tujuan/keperluan kita berinternet. Contoh software-software tertentu yang diperlukan untuk internet diantaranya adalah :

- Microsoft Internet Explorer; Netscape Communicator ; (Mozilla Firefox) Sarana untuk browser web (perangkat yang paling penting)
- Cute FTP ; Gozilla dan WSFTP Software khusus untuk FTP
- Internet Mail / Outlook Express (Micr.Internet Explorer) atau Netscape Mail (Netscape Communicator) Sarana untuk e-mail.
- mIRC ; Yahoo Messenger atau ICQ Program untuk chatting

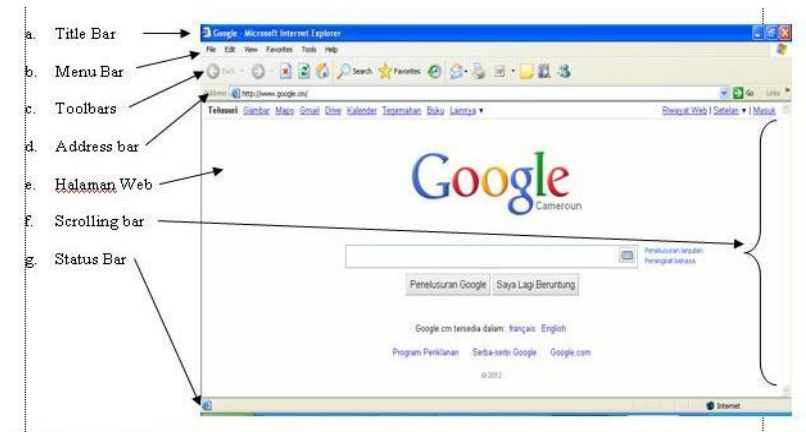
4. Browser

a. Memulai/Membuka Internet

Ada tiga cara untuk memulai bekerja dengan internet, khususnya internet explorer (asumsi komputer telah terkoneksi ke ISP), yaitu :

- 1) Menggunakan Menu - Klik Menu Start, lalu pilih All Programs, hingga muncul beberapa menu - Cari, pilih dan klik Internet Explorer
- 2) Menggunakan Icon di Desktop - Klik dua kali icon Internet Explorer yang terdapat di desktop komputer.
- 3) Menggunakan Icon di Taskbar - Klik icon Internet Explorer yang terdapat di Taskbar Komputer

Setelah satu cara diatas telah dilakukan, maka tampilan awal dari internet explorer akan muncul seperti berikut :



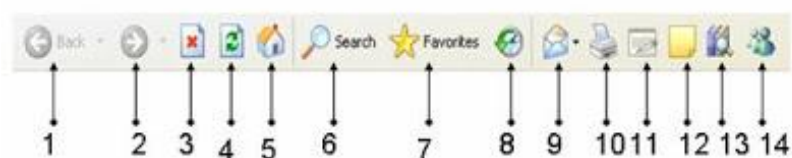
Gambar 5: Internet explorer

b. Mengenal Elemen Internet Explorer

Secara umum, jendela Internet Explorer terdiri atas empat bagian utama, yaitu :

- 1) Menu Bar Berisi sederetan menu yang akan membantu dalam proses surfing di internet. Setiap menu mempunyai submenu-submenu dan fungsi sesuai nama menunya.
- 2) Standard Button Terdiri dari icon-icon standard yang berguna pada saat mengakses internet. Penjelasan fungsi dari beberapa icon tersebut adalah sebagai berikut :

Standard Buttons



Gambar 11: Standard buttons

- a) 1 = Back ; Mundur ke halaman sebelumnya yang pernah di akses
- b) 2 = Foward ; Maju ke halaman berikutnya yang pernah di akses atau sebelum mundur
- c) 3 = Stop ; Menghentikan proses loading
- d) 4 = Refresh ; Memperbaiki/ memperbaharui loading
- e) 5 = Home ; Kembali ke halaman yang di devinisikan oleh internet explorer



- f) 6 = Search ; Menampilkan modus/ perintah pencarian
 - g) 7 = Favorites ; Menampilkan jendela favorit yang akan digunakan untuk mengorganisasi situs-situs yang sering digunakan.
 - h) 8 = Histori ; Melihat perkembangan / alur penjelajahan yang dilakukan
 - i) 9 = Mail ; Menampilkan jendela berkaitan dengan e-mail
 - j) 10 = Print ; Mencetak halaman website ke dalam printer
 - k) 11 = Edit ; Mengubah halaman website
 - l) 12 = Discuss ; Menampilkan/ menyembunyikan indikator topik pada website
 - m) 13 = Research ; Mengadakan research/ pencarian terhadap suatu topik
 - n) 14 = Media ; Menampilkan jendela windows media player, radio, video
- 3) Address Bar Digunakan untuk mengetikkan alamat situs web yang ingin dibuka. Ketikkan situsnya pada address bar tersebut, lalu tekan ENTER atau klik tombol GO yang ada di ujung kotak address bar. Maka browser Internet Explorer akan membuka situs tersebut.
- 4) Status Bar Berfungsi untuk menampilkan alamat dari situs atau hyperlink yang sedang disorot/dibuka.

b. Beberapa Istilah Dasar Internet

- 1) Browser = Program yg digunakan untuk mengakses internet (menampilkan file HTML)
- 2) HTML = Kode-kode yg digunakan untuk membuat sebuah halaman web.
- 3) Website = Kumpulan dari halaman-halaman web yang saling terkait. Website sering juga disebut dengan situs, situs web, site, atau portal. d. Web Page = Istilah yang digunakan untuk mengacu kepada sebuah halaman web. Sebuah web page merupakan sebuah file HTML (.htm).
- 4) Hyperlink / Link = Sebuah teks, gambar, atau tombol di halaman web untuk mengakses halaman web atau file-file lain. Link di halaman web akan mempunyai tanda (umumnya garis bawah) dan warna yang berbeda. Untuk mengetahuinya dapat dilakukan dengan mendekatkan pointer mouse ke teks tersebut. Jika tanda pointer mouse berubah jadi gambar tangan yang sedang menunjuk, berarti teks tersebut adalah link.
- 5) Off-line = Kondisi dimana koneksi komputer ke internet dalam keadaan terputus (mati)



- 6) Online = Kondisi dimana koneksi komputer ke internet dalam keadaan tersambung.
- 7) Download = Proses pengambilan file dari sebuah komputer server di internet ke komputer yang kita gunakan (komputer client).
i. Freeware = Program di internet dan dibagikan secara gratis. Dapat didownload oleh semua orang secara gratis
- 8) Shareware = Program di internet yang dapat didownload dan digunakan tapi dalam jangka waktu tertentu saja. Untuk dapat menggunakan seterusnya atau dalam bentuk lengkap (Full Version), maka kita harus membelinya dengan cara membayar biaya pendaftarannya.
- 9) .GIF / .JPG / .BMP = Macam-macam format file gambar (image) yang sering ada di internet.

c. Alamat Website

Setiap website di internet mempunyai alamat tertentu. Biasanya nama alamat website mempunyai hubungan dengan lembaga atau organisasi pemilik website tersebut atau sesuai dengan tujuan dari informasi yang ditampilkan pada website tersebut. Pada Address Bar dapat dilihat alamat website yang sedang dikunjungi, selain itu juga dapat dilihat nama direktori dan nama file dari halaman web yang dibuka. Contoh alamat website pada address bar :

http://www.itb.ac.id/pascasarjana/syarat_pendaftaran.htm

Alamat URL di atas dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1. Protokol yang digunakan : http
- 2. Nama Komputer host : www
- 3. Nama domain level kedua : itb
- 4. Nama domain level pertama : ac.id (akademik di Indonesia)
- 5. Nama direktori : pascasarjana
- 6. Nama file : syarat_pendaftaran.htm

Contoh beberapa nama domain yang digunakan di internet diantaranya adalah :

Nama Domain Keterangan .edu Pendidikan (USA) .gov Pemerintah (Amerika) .go.id Pemerintah (Indonesia) .jp Jepang .id Indonesia .sg Singapura .uk United Kingdom .org Organisasi non profil .com Perusahaan .net Penyedia jasa internet .mil Militer .ac Akademik

Tabel. 2. Nama domain

NAMA DOMAIN	KETERANGAN
.edu	Pendidikan (USA)
.gov	Pemerintah(Amerika)



NAMA DOMAIN	KETERANGAN
.go.id	Pemerintah (Indonesia)
.jp	Jepang
.sg	Singapura
.uk	United Kingdom
.org	Organisasi non Profil

d. Mengunjungi (Surfing)

Website di Internet langkah-langkah :

- 1) Jalankan Internet Explorer
- 2) Klik di Address Bar untuk meletakkan kursor mouse di kotak Address Bar tersebut.
- 3) Ketiklah alamat website yang akan dikunjungi, misalnya www.google.com.
- 4) Kemudian tekan tombol Enter pada keyboard.
- 5) Tunggu sampai website tersebut ditampilkan e. Klik link-link yang terdapat di halaman web tersebut sesuai dengan informasi yang diinginkan.

Browser membutuhkan waktu beberapa saat untuk meloading website yang dikunjungi. Sambil menunggu sebuah halaman web ditampilkan, kita dapat membuka website lain dengan cara menjalankan beberapa jendela explorer. Hal ini dapat dilakukan jika ingin mencari informasi atau mengunjungi website-website yang berbeda sekaligus.

e. Melihat Halaman Web

Yang terakhir dikunjungi kita dapat melihat daftar alamat website yang kita kunjungi terakhir kali dalam selang waktu tertentu.

Caranya sebagai berikut :

- a. Klik tombol History di Toolbar.
- b. Taskpane History akan ditampilkan.
- c. Di taskpane, kliklah waktu yang diinginkan, misalnya : Seminggu terakhir (Last Week). Daftar website yang kita kunjungi minggu lalu akan ditampilkan.
- d. Pilih dan klik website yang terdapat di History jika ingin menampilkan website tersebut.



5. Mesin Pencari (*Search engine*)

a. Mengenal Mesin Pencari Internet

Mesin pencari adalah sebuah program yang digunakan sebagai alat bantu untuk mencari informasi di internet. Kecepatan dan ketepatan pencarian sebuah mesin pencari sangat tergantung pada cara pengindekan dan algoritma pencarian yang digunakan. Saat ini banyak sekali website yang menyediakan mesin pencari. Beberapa mesin pencari yang dikenal dan banyak digunakan antara lain :

- 1) Google
- 2) Yahoo
- 3) Altavista
- 4) Lycos
- 5) MSN

Diantara kelima mesin pencari diatas, Google adalah mesin pencari yang paling banyak digunakan yang mempunyai kemampuan pencarian super cepat. Google juga dilengkapi layanan pencarian dalam berbagai bahasa, termasuk bahasa indonesia. Layanan Google dalam bahasa Indonesia dapat diakses dengan alamat URL : www.google.co.id.

b. Melakukan Pencarian dengan Google Langkah-langkah :

- 1) Jalankan Internet Explorer, kemudian ketik www.google.com pada kotak Address Bar. Lalu klik tombol Go atau tekan Enter pada keyboard.
- 2) Setelah mesin pencari ditampilkan di jendela browser, ketik kata kunci (misal: lagu) di kotak teks pencarian. Kemudian tekan tombol Mesin Cari Google atau tekan Enter pada keyboard.
- 3) Proses pencarian akan dimulai dan Google akan menampilkan hasil pencarian di jendela browser.
- 4) Klik salah satu hyperlink hasil pencarian untuk menuju ke halaman web yang dimaksud.

c. Melakukan Penelusuran (*browsing*)

1) Pencarian dengan Tepat

Pencarian Menggunakan Frase Frase adalah gabungan beberapa kata yang membentuk satu arti. Pada searching di internet, kata-kata dalam frase tersebut akan dicari sebagai satu kesatuan, terletak serangkai atau tidak terpisah. Pencarian menggunakan frase sangat bermanfaat untuk mempercepat pencarian. Langkah-langkah :



- a) Jalankan Internet Explorer, kemudian ketik www.google.com pada kotak Address Bar. Lalu klik tombol Go atau tekan Enter pada keyboard. Halaman web Google akan ditampilkan.
- b) Ketikkan frase yang hendak dicari pada kotak pencarian dengan memberi tanda kutip (") di depan dan di belakang frase tersebut. Misalnya "batu ginjal".
- c) Kemudian tekan tombol Mesin Cari Google atau tekan Enter pada keyboard.
- d. Mesin pencari hanya akan mencari dan menampilkan dokumen/file yg berisi frase "batu ginjal" saja.

2) Pencarian Menggunakan Pencarian Canggih (Advance Search)

Google juga menyediakan fasilitas pencarian yang lebih canggih sehingga kita dapat menentukan hasil pencarian secara lebih baik. Kita dapat pula menentukan format file yang dicari dengan fasilitas ini. Langkah-langkah :

- a) Klik teks link Pencarian Canggih atau Advance Search pada halaman depan Google. Halaman Pencarian Canggih Google akan ditampilkan.
- b) Ketiklah frase yang ingin dicari ke dalam kotak teks dengan frase yang tepat (with the exact phrase), misalkan: batu ginjal.
- c) Pilih bahasa yang ingin dicari pada kotak pilihan Bahasa (Language). Misalnya : Indonesia.
- d) Pada File Format (Format File) kita dapat menentukan tipe format file yang ingin dicari. Misalkan format Micr.PowerPoint/.ppt . Maka caranya, pada kotak pilihan di File Format, pilih Only dan pilih Microsoft PowerPoint (.ppt).
- e) Tekan tombol Mesin Pencari Google (Google Search) atau tekan tombol Enter di keyboard untuk memulai proses pencarian.
- f) Mesin pencari hanya akan mencari dan menampilkan file/dokumen yang berisi frase "batu ginjal" dalam format Micr.PowerPoint (.ppt) dalam bahasa Indonesia.

Pada Pencarian Canggih (Advance Search), kita dapat melakukan pengaturan-pengaturan lain pada pilihan-pilihan yang ada untuk memudahkan pencarian file agar lebih spesifik dan sesuai dengan data/kata kunci/frase yang kita gunakan.



3) Pencarian Gambar (Image)

Google juga menyediakan fasilitas pencarian gambar. Mencari gambar dilakukan dengan cara meng-klik teks link Gambar (Picture) yang terdapat di bagian kategori di halaman web Google. Caranya sebagai berikut :

- a) Jalankan Internet Explorer, kemudian ketik www.google.com pada kotak Address Bar. Lalu klik tombol Go atau tekan Enter pada keyboard. Halaman web Google akan ditampilkan.
- b) Klik teks link Gambar di kategori. Halaman web untuk mencari gambar akan ditampilkan.
- c) Masukkan kata kunci pencarian di kotak teks.
- d) Klik tombol Mesin Cari Google untuk memulai pencarian.
- e) File-file yang terkait/berisi kata kunci akan ditampilkan dalam bentuk gambar. Klik gambar jika ingin menampilkannya lebih besar atau masuk ke situs yang bersangkutan yg berisi gambar tersebut.

4) Menyimpan Halaman Situs Internet ke Komputer

- a) Menyimpan Halaman yang Aktif Untuk menyimpan seluruh informasi yang ada di halaman web suatu situs, maka caranya adalah :
 - (1) Klik menu File dan pilih Save As, maka akan muncul kotak dialog Save As.
 - (2) Tentukan lokasi penyimpanan pada kotak Save In, cari folder / directory dimana kita ingin menempatkan file dokumen.
 - (3) Pada kotak Save As type, pilih Web Page, HTML only jika ingin menyimpan teksnya saja atau pilih Web Page, Complete untuk menyimpan seluruh isi web site termasuk images (ukuran file menjadi besar)
 - (4) Klik tombol Save untuk melakukan proses penyimpanan.
- b) Menyimpan Sebagian Informasi dari Halaman Web Jika kita ingin menyimpan seluruh atau sebagian informasi (text) dari halaman web, namun dalam bentuk file dokumen Word (.doc) agar mudah di-edit, maka langkah dilakukan adalah :
 - (1) Bloklah terlebih dahulu data (text) yang akan disimpan, dengan cara klik di awal data yang akan disimpan dan geser tombol mouse ke akhir data, hingga data ter-blok / berlatarkan warna hitam.
 - (2) Pilih Menu Edit dan klik Copy (tekan Ctrl+C).



- (3) Aktifkan MS. Word.
 - (4) Pilih Menu Edit dan klik Paste (tekan Ctrl+V).
 - (5) Maka data yang diblok tadi akan berpindah ke format MS.Word, dan data tersebut dapat dilakukan pengeditan seperlunya.
 - (6) Simpanlah hasil pengeditan tersebut sebagaimana menyimpan dokumen Word biasa.
- c) Menyimpan Gambar/Images Jika ingin menyimpan gambar tertentu yang ada pada suatu halaman web ke dalam komputer, maka langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut :
- (1) Klik kanan diatas gambar/image yang akan disimpan.
 - (2) Klik pilihan Save Picture as.
 - (3) Tentukan lokasi penyimpanan file tersebut pada kotak Save In.
 - (4) Pada kotak File Name, ketikkan nama file gambar tersebut.
 - (5) Pada Save as Type, tentukan tipe file gambar yang akan disimpan.
 - (6) Klik tombol Save untuk melakukan proses penyimpanan.

5) Mencetak Halaman Web

Langkah-langkah untuk mencetak (memprint) halaman web ke dalam bentuk dokumen cetak adalah sebagai berikut :

- a) Dari menu File, klik Print. Kotak dialog Print akan ditampilkan.
- b) Klik tombol Print. Kotak dialog Print akan ditampilkan.
- c) Pilihlah jenis Printer yang digunakan.
- d) Aturlah pencetakan halaman web yg akan dilakukan.
- e) Klik tombol Print, maka halaman web akan dicetak.

6) Mencetak Gambar dari Halaman Web

Langkah-langkah untuk mencetak (memprint) gambar dari halaman web sebagai berikut :

- a) Gerakkan pointer mouse ke gambar yg akan dicetak. Toolbar gambar akan tampil diatas gbr tersebut.
- b) Klik tombol Print this image. Kotak dialog Print akan ditampilkan.
- c) Pilihlah jenis Printer yang digunakan. Aturlah pencetakan yg akan dilakukan.
- d) Klik tombol Print, maka gambar akan dicetak.



7) Mendownload File

Beberapa website ada yang tidak menampilkan informasi dalam bentuk halaman web yg dapat ditampilkan di browser, melainkan menyimpan file dalam bentuk file-file yang dapat di-download (dikirim/diambil/disimpan) ke dalam komputer kita. File-file tersebut dapat dibuka menggunakan program yang sesuai format filenya. File-file yang bisa didownload biasanya mempunyai sebuah teks link di halaman web. Bila teks link tersebut diklik, maka akan ditampilkan sebuah kotak dialog File Download. Langkah-langkah untuk men-download sebuah file adalah sebagai berikut :

- a) Kliklah teks tempat file tersebut di-link. Kotak dialog File Download akan ditampilkan.
- b) Kita dapat membuka langsung file yang akan didownload tersebut dengan mengklik tombol Open. Jika kita ingin men-download file tersebut, klik tombol Save. Kotak dialog Save As akan ditampilkan.
- c) Tentukan folder penyimpanan file. Secara otomatis, nama file akan diberi nama sama dengan nama file asli dari file yg didownload tersebut. Jika ingin mengganti namanya, beri nama baru di File Name.
- d) Klik tombol Save untuk memulai proses download file. Kotak dialog proses download akan ditampilkan.
- e) Tunggulah sampai proses download selesai.
- f) Klik tombol Open untuk membuka file yang sudah didownload tersebut, atau klik tombol Open Folder untuk membuka folder dimana file tersebut ditempatkan, atau klik Close untuk menutup kotak dialog.

6. Surat Elektronik (*e-Mail*)

a. Pengenalan E-Mail

Electronic Mail adalah surat yang berbentuk eletronik, dan merupakan alat komunikasi di internet yang murah dan cepat. Konsep e-mail sama dengan pengiriman surat melalui pos. Jika kita ingin mengirimkan e-mail, kita tinggal mengirimkan ke alamat e-mail orang tersebut. E-mail kita akan ditemukan apabila orang tersebut masuk dan membuka kotak e-mailnya. Keuntungan lain adalah kita dapat mengirimkan e-mail kepada banyak penerima sekaligus secara elektronik dan cepat. Sebagai sarana mengirimkan surat, e-mail juga mempunyai fasilitas untuk



menyertakan lampiran- lampiran (dokumen). Hanya saja, lampiran yg disertakan dalam e-mail haruslah berbentuk file-file komputer, atau istilahnya adalah File Attachment. File attachment dapat berupa file apa saja, seperti dokumen word (.doc), Excel (.xls), program (.exe), gambar (.jpg), dll.

b. Macam-Macam Jenis E-Mail

Dilihat dari layanan yang diberikan, ada tiga jenis e-mail yang digunakan saat ini, yaitu :

- 1) POP Mail POP Mail adalah e-mail yang diterima melalui Internet Service Provider (ISP) yang menjadi langganan kita. Kelebihannya adalah dapat dibaca dalam kondisi offline (tidak terhubung ke internet). Kekurangannya adalah kita tidak dapat membuka e-mail di sembarang tempat.
- 2) E-Mail berbasis Web E-Mail berbasis Web adalah layanan e-mail yang ditawarkan oleh website-website penyedia jasa layanan e-mail, seperti Yahoo, Hotmail, Plasa.com, dll. Layanan jenis ini biasanya diberikan gratis oleh website yg bersangkutan dan kita dapat mengecek e-mail dari mana saja. Kekurangannya adalah kita harus dalam keadaan online ke internet.
- 3) E-Mail Forwarding E-mail Forwarding adalah layanan e-mail yang meneruskan e-mail yang diterimanya ke alamat e-mail yang lain. E-mail jenis ini bermanfaat bagi orang yang suka gonta-ganti alamat e-mail. Kelebihannya diantaranya adalah kita dapat menyembunyikan alamat e-mail yang sesungguhnya. Kekurangannya adalah karena hanya bersifat sementara dan harus meneruskan e-mail ke alamat yang lain.

c. E-Mail dengan Yahoo

www.yahoo.com adalah salah satu website penyedia layanan e-mail di internet yang memiliki kapasitas penyimpanan (inbox) yang lebih besar hingga sampai 2 gigabyte, dan merupakan layanan e-mail yang paling banyak digunakan. Layanan e-mail dari Yahoo biasa disebut dengan YahooMail.

1) Mendaftarkan Diri / Membuat E-Mail Account di YahooMail

Membuat e-mail account atau mendaftar di salah satu website penyedia layanan e-mail merupakan langkah awal yang harus



dilakukan agar dapat menggunakan e-mail. Adapun langkah-langkah untuk membuat e-mail account di YahooMail adalah sebagai berikut :

- a) Jalankan browser. Di kotak Address Bar, ketiklah alamat website www.yahoo.com. Halaman web dari Yahoo akan ditampilkan.
- b) Untuk menampilkan layanan mail dari Yahoo, kliklah link Mail yang terdapat di halaman web Yahoo. Halaman web untuk layanan e-mail dari Yahoo akan ditampilkan.
- c) Di halaman web, carilah kotak dialog user ID dan password. Di bagian tersebut terdapat tombol Sign In untuk login dan tombol Sign Up untuk mendaftar. Klik tombol Sign Up. Halaman web untuk pendaftar account baru akan ditampilkan.
- d) Isilah semua data yang diminta. Pada bagian Yahoo! ID, masukkanlah user ID yang dipilih. User ID tersebut akan digunakan sebagai nama di alamat e-mail kita.
- e) Untuk mengecek apakah Yahoo! ID yang dimasukkan masih dapat digunakan, kliklah tombol Check Availability of This ID. Jendela baru untuk mengecek apakah Yahoo! ID masih dapat digunakan atau tidak akan ditampilkan.
- f) Jika ID yang dipilih tidak dapat digunakan lagi, gantilah dengan ID yang lain sampai ID tersebut dapat digunakan.
- g) Setelah melengkapi semua data yang ada, kliklah tombol I Agree. Halaman web yang menyatakan proses pendaftaran sudah selesai akan ditampilkan.
- h) Klik tombol Continue without installing Yahoo!Toolbar. Halaman web untuk login akan ditampilkan.
- i) Masukkanlah user ID dan password yang sudah dibuat. Kemudian klik tombol Sign In.
- j) Klik tombol teks link Inbox. Halaman web yang memuat daftar surat yang ada di kotak surat kita akan ditampilkan.
- k) Di halaman kotak surat kita dapat melihat sebuah tabel yang memuat surat-surat yang ada di kotak surat kita. Di tabel daftar surat tersebut terdapat kolom Sender, Subject, Date, dan Size.

Pada saat mengisi data-data, kita dapat memilih layanan berbahasa Indonesia dengan cara memilih Yahoo!Indonesia di kotak pilihan Preferred Contents. Namun, jika kita membuat pilihan tersebut, kita akan mendapat alamat e-mail YahooID@yahoo.co.id dan bukan YahooID@yahoo.com. Hal ini kurang menguntungkan karena orang akan lebih mudah mengingat dan lebih terbiasa dengan @yahoo.com dibandingkan dengan @yahoo.co.id.



2) Masuk ke (Login) dan Keluar dari (Logout) E-Mail Account YahooMail.

a) Proses Login

Agar dapat bekerja dengan e-mail, baik menulis, membaca, dan membalas e-mail, kita harus masuk terlebih dahulu ke e-mail account yg sdh dibuat, atau disebut dengan login. Proses login dilakukan dengan terlebih dahulu menampilkan halaman wrb untuk login. Kemudian kita masukkan user ID dan Password di kotak teks login yang disediakan. Setelah itu, klik tombol Sign In untuk login. Jika user ID dan password yang dimasukkan benar, proses login akan sukses. Namun jika user ID atau password yang dimasukkan salah, maka kita akan diminta memasukkan user ID dan password yang benar.

b) Proses Logout Proses logout berarti menutup e-mail account kita.

Logout diperlukan agar orang lain tidak dapat masuk ke e-mail account kita. Caranya : Carilah tombol Sign Out atau teks link logout di halaman web. Kemudian klik tombol atau teks link tersebut, tunggulah hingga halaman web untuk menyatakan proses telah selesai ditampilkan.

3) Menulis dan Mengirimkan E-Mail

Menulis e-mail sama dengan mengetik teks biasa. Mengetik e-mail dilakukan di kotak teks yang disediakan. Langkah-langkah untuk menulis dan mengirimkan e-mail adalah sebagai berikut :

- a. Kliklah tombol Compose di bagian kiri halaman web YahooMail setelah kita login ke e-mail account. Halaman web untuk menulis surat akan ditampilkan.
- b. Masukkanlah alamat e-mail penerima dan subjek dari e- mail yang akan kita kirim.
- c. Ketiklah isi e-mail di kotak teks yang disediakan. 4. Setelah selesai menulis isi e- mail, kliklah tombol Send. 5. Bila pengiriman e-mail sukses, akan ditampilkan halaman web yang menyampaikan pesan bahwa email sudah terkirim. E-mail kita akan dikirim ke alamat e- mail, sesuai dgn alamat yg dimasukkan.

Catatan :



- ✓ Jika ingin mengirimkan e-mail yang lain, klik tombol Compose.
- ✓ Jika ingin kembali ke daftar e-mail, klik teks link Back to Inbox.
- ✓ Jika ingin kembali ke daftar e-mail sambil mengecek apakah ada e-mail yang masuk atau tidak, klik tombol Check Mail.

4) Membuka E-Mail

Setiap e-mail yang masuk akan disimpan di kotak surat e-mail kita dan akan diberi tanda. Tanda tersebut dapat menunjukkan e-mail yg sdh dibaca atau belum, e-mail yg punya file attachment atau tidak, yg sdh direply atau diforward, dll. Langkah-langkah untuk membuka e-mail :

- a) Tampilkanlah halaman login YahooMail.
- b) Masukkanlah user ID dan password, klik tombol Sign In.
- c) Di halaman web yang ditampilkan, klik Inbox. Halaman web yang memuat daftar e-mail yg ada di kotak surat akan ditampilkan.
- d) Untuk membaca e-mail, klik dua kali di subjek e-mail yang ingin dibaca. Isi e-mail akan ditampilkan.
- e) Jika ingin membaca e-mail selanjutnya, klik tombol Next. Jika ingin kembali melihat daftar e-mail yang masuk, klik tombol Back di Toolbar atau klik teks link Inbox.

5) Menjawab E-Mail (Reply)

Langkah-langkah untuk menjawab sebuah e-mail adalah sebagai berikut :

- a) Setelah membaca e-mail, klik tombol Reply. Halaman web utk menjawab e-mail akan ditampilkan.
- b) Pada kotak teks To, nama dan alamat e-mail tujuan langsung diisikan. Ketiklah isi e-mail yang menjadi jawaban surat pada kotak isian yang disediakan.
- c) Klik tombol Send. Halaman web yg menyatakan e-mail sudah terkirim akan ditampilkan.

Menjawab e-mail dengan cara Reply ini akan memudahkan si penerima e-mail untuk memahami apa yang kita tulis, karena e-mail yang dia tulis sebelumnya juga disertakan di bawah jawaban yang kita buat tadi.

6) Meneruskan E-Mail (Forward)

Terkadang setelah menerima e-mail dari seseorang, kita perlu atau ingin meneruskan isi e-mail tersebut ke orang lain. Hal ini bisa saja terjadi karena isi e-mail yang diterima tersebut merupakan informasi



yang penting bagi orang lain juga. Langkah-langkah untuk meneruskan sebuah e-mail adalah sbb :

- a) Buka dan bacalah e-mail yang masuk. Jika ingin meneruskannya ke orang lain, klik teks link Forward. Halaman web untuk meneruskan e-mail akan ditampilkan.
- b) Masukkanlah alamat e-mail tujuan.
- c) Ketiklah isi e-mail jika kita ingin menambahkannya.
- d) Klik tombol Send. Halaman web yang menyatakan e-mail sudah terkirim akan ditampilkan

7) Melampirkan *file* E-Mail

Untuk Mengirimkan File File-file yang akan dikirimkan lewat e-mail adalah dalam bentuk file attachment yang dapat bertipe apa saja. Namun, mengirimkan file melalui e-mail di Yahoo dibatasi sampai 5 file saja, dan total besar file tersebut tidak boleh lebih dari 10 MB. Jika kita ingin mengirimkan lebih dari 5 buah file atau lebih dari 10 M, maka kita dapat mengirimkannya berkali-kali. Cara lain mengatasinya adalah dengan cara mengompres file-file tersebut atau menggabungkan beberapa file jadi satu file saja dengan ukuran file yang kecil dengan program WinZip atau WinRAR sebelum mengirimkannya untuk mempermudah pengiriman. Langkah-langkah mengirimkan file attachment melalui e-mail adalah:

- a) Klik teks link Compose. Halaman web untuk menulis e-mail akan ditampilkan.
- b) Isilah alamat e-mail penerima dan subjek e-mail.
- c) Ketiklah isi e-mail.
- d) Di bagian atas isi e-mail, cari dan kliklah tombol Attach Files. Halaman web untuk menambahkan file-file yang ingin dijadikan file attachment akan ditampilkan.
- e) Untuk menambahkan file yang ingin disertakan bersama e-mail, kliklah tombol Browse. Kotak dialog Choose File akan ditampilkan.
- f) Carilah dan kemudian pilihlah file yang ingin disertakan. Klik tombol Open. Kotak dialog Choose file akan ditutup dan halaman web untuk menambahkan file akan ditampilkan.
- g) Jika ingin menambahkan lagi file yang kedua dan seterusnya, ulangi langkah no.e dan f diatas.
- h) Kliklah tombol Attach Files. File-file yang telah dipilih akan di-scan terlebih dahulu sebelum disertakan bersama e-mail. Bila proses scanning telah selesai, halaman web yg menampilkan daftar file yg disertakan akan ditampilkan.



- i) Untuk menampilkan halaman isi e-mail yg sudah ditulis, kliklah tombol Continue to Message. Halaman web yang berisi e-mail yg sudah ditulis akan ditampilkan.
- j) Klik tombol Send untuk mengirimkan e-mail bersama-sama dengan file-file yang sudah dipilih. Tunggu sampai halaman web untuk mengonfirmasikan keberhasilan pengiriman e-mail telah ditampilkan.

8) Menyimpan File Attachment E-mail

Yang masuk yang disertai file attachment akan diberi tanda khusus di kolom Status di kotak surat e-mail kita. Untuk mendownload dan membuka file yang disertakan di e-mail, maka langkah- langkahnya adalah :

- a) Bukalah e-mail yang mempunyai file attachment. Halaman web untuk e-mail yang dibuka akan ditampilkan.
- b) Di bawah teks isi e-mail, kita dapat melihat nama file yang disertakan dalam e-mail tersebut.
- c) Klik file yang ingin disimpan. File tersebut akan di-scan dan kemudian halaman web untuk mendownload file akan ditampilkan.
- d) Klik tombol Download Attachment. Kotak dialog File Download akan ditampilkan.
- e) Kliklah tombol Save untuk menyimpan file attachment. Kotak dialog Save As akan ditampilkan.
- f) Pilihlah folder tempat kita akan menyimpan file tersebut. Ganti nama file jika memang diperlukan. Kemudian, klik tombol Save. Kotak dialog proses download akan ditampilkan.
- g) Tunggulah sampai proses penyimpanan file selesai. Jika sudah selesai, kotak dialog Download complete akan ditampilkan.
- h) Klik tombol Open untuk membuka file yang sudah didownload tersebut, atau klik tombol Open Folder untuk membuka folder dimana file tersebut ditempatkan, atau klik Close untuk menutup kotak dialog.
- i) Di halaman web, kliklah tombol Back to Message. Halaman web yang menampilkan pesan e-mail akan ditampilkan. Kliklah file attachment berikutnya yang ingin didownload dan ikuti kembali langkah-langkah diatas.

Setelah mendownload file-file attachment, kita dapat membuka file-file tersebut menggunakan program aplikasi yang sesuai dengan tipe file. Kita juga dapat membuka file-file attachment tanpa harus mendownloadnya terlebih dahulu.



9) Menghapus E-Mail

Agar kotak surat tidak penuh, kita perlu menghapus e-mail yang sudah tidak dibutuhkan lagi. Jika kita ingin menghapus e-mail setelah kita membaca e-mail tersebut (pada saat e-mail dibuka), klik tombol Delete. Jika ingin menghapus e-mail dari daftar email yang terdapat di kotak surat, satu atau beberapa e-mail, maka caranya dengan memberi tanda cek di kotak cek pada e-mail yang bersangkutan yang ingin dihapus, kemudian klik tombol Delete. Maka, semua e-mail yang kita tandai tersebut akan dihapus sekaligus dari kotak surat e-mail kita.

7. Aplikasi *chatting*

a. Pengenalan IRC dan Chatting IRC

Internet Relay Chat adalah aplikasi internet yang memungkinkan kita berkomunikasi secara real time (seketika atau saat itu juga). Berkomunikasi dengan IRC disebut dengan Chatting yang dilakukan dalam bentuk tulisan, sedangkan orang yang melakukannya disebut dengan Chatter. Berbeda dengan e-mail, komunikasi dengan IRC hanya bisa terjadi jika kita dan lawan chatting kita sama-sama terhubung ke internet pada waktu yang bersamaan. Untuk dapat chatting, kita memerlukan koneksi ke internet ditambah dengan program chatting. Beberapa program chatting yang ada saat ini adalah : mIRC, Pirch, Virc, Yahoo Messenger, dsb. Sedangkan bila kita chatting dengan fasilitas website, kita dapat menggunakan beberapa website, antara lain : boleh.com (www.boleh.com), plasa.com (www.plasa.com) , dsb.

b. Simbol dan Singkatan dalam Chatting

Chatting berarti berbicara melalui tulisan. Karena itu, kadangkala kata-kata yang disampaikan menggunakan singkatan-singkatan atau istilah-istilah yang disebut sebagai bahasa chatting untuk mempercepat proses pembicaraan. Oleh karena itu, kita perlu memahami bahasa chatting tersebut. Selain itu, dalam chatting untuk menunjukkan bagaimana ekspresi atau emosi kita kepada lawan bicara, digunakanlah simbol-simbol emosi (sering disebut emotion) untuk mewakili emosi kita. Berikut ini adalah daftar/tabel dari beberapa bahasa chatting dan simbol emosi yang sering digunakan dalam chatting.



Tabel. 3. Singkatan a r t i

SINGKATAN	ARTI
wb welcome back	Selamat datang
asap as soon as possible	Sesegera mungkin
imo In my opinion	Menurut pendapat saya
jk just kidding	Hanya bercanda
brb be right back	Segera kembali
cul see you later	Sampai jumpa
oic Oh I see	Ya,saya mengerti
Btw	By the way
Gtg go to go	Harus pergi
asl Age/sex/location	Umur/jenis kelamin/lokasi
Gpp	Ga apa-apa
Co	Cowok
Ce	Cewek
Np nop no problem	Tidak masalah
B4 before	Sebelumnya

Tabel. 4. Simbol arti

SIMBOL	ARTI
:-P	Mengejek
:-I	Hmmmm
=:o	Terkejut
()	Peluk
>:-	Baik hati
:p	Menganggap sebagai teman
;-)	Main mata
:-*	Cium
:-O	Tertawa terbahak-bahak
:-D	Tertawa
:(Cemberut
:)	Tersenyum



:~}	Tersenyum lebar
:)	Sangat senang
:~)	Senang

8. Video

Gambar atau video adalah salah satu alat untuk menyampaikan hasil belajar sebelumnya terhadap anak didik, hal ini sangat penting sekali. Anak didik akan mengetahui atau memahami pembelajaran tersebut, apalagi anak didik yang mempunyai inteljen visual. Sehingga guru dapat terwakili oleh gambar atau video tersebut ataupun juga seorang pendidik akan bisa mengevaluasi gerakan-gerakan yang ditimbulkan oleh gambar atau video tersebut, sehingga anak didik dapat melakukan kebenaran gerakan tersebut. Ada beberapa contoh di bawah ini *software* menunjang pembelajaran penjas, antara lain *Microsoft word, Microsoft excel, Movie Maker, ulliet, chine fc jhasaka, avidemuk, VSDC free video editor, photoslipstrip*, dan lain-lain. Mempermudah kinerja pembelajaran, *microsoft word* dan *Movie Maker* membantu yang paling dasar untuk memenuhi kegiatan pembelajaran tersebut.

a. Cara menambahkan video ke file *Ms Word* atau *Ms Excel*

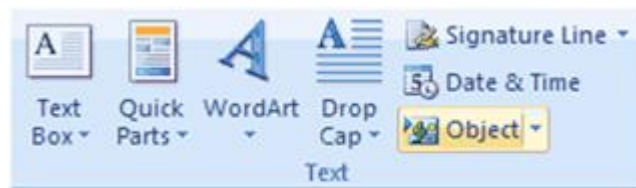
Menambahkan gambar atau image ke *Ms Word* atau *Ms Excel* adalah hal yang biasa dilakukan oleh user untuk melengkapi sebuah dokumen. Namun jika menambahkan video di *Ms Word* atau *Ms Excel* adalah hal berbeda yang mungkin saja belum terpikirkan atau dilakukan oleh user untuk menambah kelengkapan dokumen yang sedang dibuat. Dengan demikian dokumen anda akan berbeda dari dokumen yang lain, dimana anda bisa memainkan video melalui *Ms Word* atau *Ms Excel*. Pada beberapa waktu yang lalu, telah kami posting tentang cara menambahkan file video ke *Ms Power point*. Jika belum membacanya silahkan dibuka pada halaman ini. Mengapa saya mengingatkan hal tersebut ? karena trik ini nantinya masih tetap menggunakan *power point* sebagai sumber videonya sehingga agar lebih lancarnya tetap saya sarankan untuk membaca halaman tersebut.



Sebagai langkah awal silahkan dibuat file *power point* yang ada videonya. Bukalah *power point* anda kemudian pilih *ribbon insert* dan pilih *Movie* kemudian klik *Movie from file*. Pilih file video anda dari harddisk kemudian klik OK. Pada saat muncul jendela konfirmasi hendaknya pilih *automatically*, agar video akan langsung berjalan ketika dibuka. Setelah itu atur video memenuhi layar *power point* kemudian simpan di harddisk. OK, file *power point* berisi video telah dibuat.

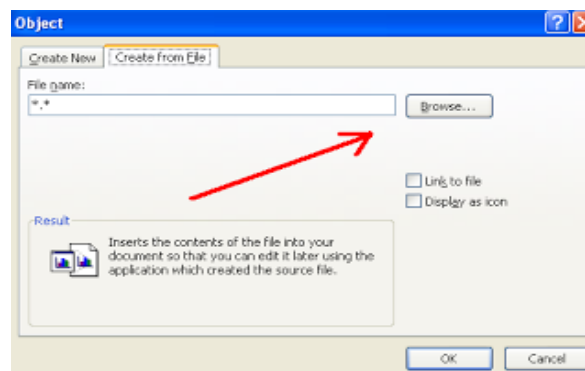
Selanjutnya ikuti langkah-langkah berikut :

- 1) Buka File *Ms Word* / *Excel* anda, kemudian letakkan kursor dimana video akan diletakkan.
- 2) Buka *Ribbon insert*, pada group menu *Text* pilih *Object* kemudian muncul jendela *Object*.



Gambar 7: Jendela objek

- 3) Aktifkan Tab *Create From File*, kemudian klik *Browse* dan cari file *power point* yang telah anda buat diatas kemudian klik *Insert* dan Klik OK



Gambar 8: Browse

- 4) Maka file video telah ditambahkan di lembar kerja *Ms Word* anda.



b. Cara mengkrop/memotong video dengan *Movie Maker* di Windows 7

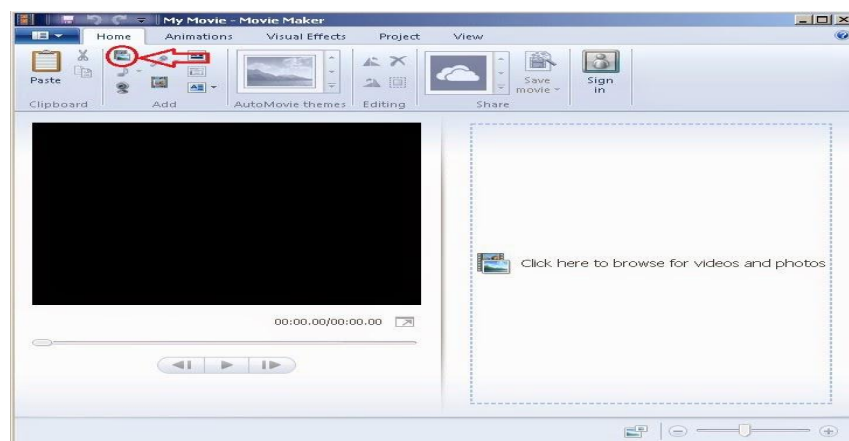
Sebelumnya jika kamu belum memiliki *Movie Maker*, kamu bisa mendapatkannya di Halaman Official Microsoft dan mendownload Windows Essentials Installer 2012. Karena Windows *Movie Maker* sudah terbundle dengan aplikasi lainnya, pastikan kamu hanya mencentang pada *Movie Maker* saja. Setelah itu ikuti proses download sampai akhir.

Cara mengkrop/memotong video dengan *Movie Maker* di windows 7 ini saya gunakan sebagai asas coba-coba dan dengan hasil yang cukup walau sedikit ribet saat proses pemotongan video untuk menyesuaikan dengan subtitle.

Teknik Pemula Dalam Mengkrop/Mengedit/Memotong Video Dengan *Movie Maker* Di Windows 7.

- 1) Buka dulu *Movie Makernya* (untuk yang tidak tahu asal muasal *Movie Maker* ini, silahkan baca penjelasan singkatnya disini *Movie Maker untuk Windows 7*.

Setelah itu *add videos and photos*, pilih video mana yang ingin anda potong/krop.

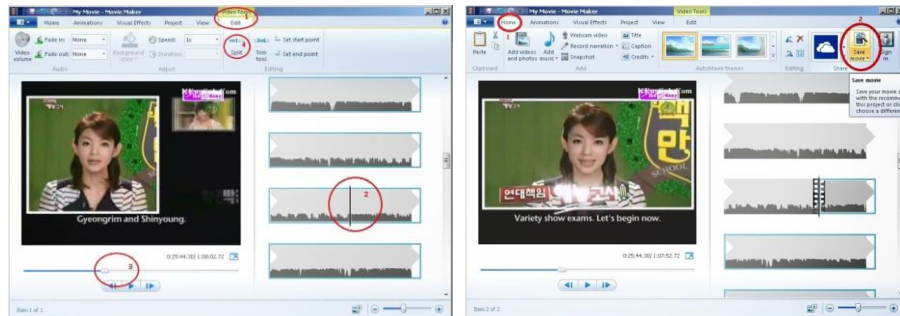


Gambar 9: Add videos and photos

- 2) Kemudian, setelah anda memilih video mana yang ingin di potong/krop. Pilih tab *edit* lalu tentukan pada bagian 2(time/waktu/durasi) atau 3 (frame) di bagian manakah anda ingin

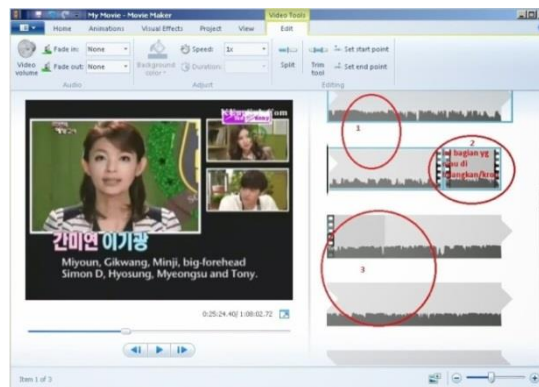


memotong/krop video tersebut. Bila anda kesulitan mengatur posisi yang pas untuk timing video yang ingin anda potong, pause terlebih dahulu video anda kemudian diantara tanda *play* terdapat dua tanda panah untuk memajukan dan memundurkan durasi waktu perframe 00:00:00:03 mili detik intinya 1 detik = 100 milidetik, jadi kaum newbie bisa atur waktunya dari situ agar lebih pas.



Gambar 10: Tampilan video

- 3) Kemudian untuk *memotong video dengan Movie Maker di windows 7* kita tekan *split* di awal bagian video yang ingin kita potong (ini akan memotong video menjadi 2 bagian), kemudian play video sampai pada bagian terakhir dimana kita ingin memotong bagian tersebut lalu paused dan tekan *split* lagi sehingga video kita tadi terbagi menjadi tiga bagian.



- 4) Setelah itu klik kanan pada bagian yang ingin di potong lalu pilih *remove* (dengan gambar silang) atau tekan *delete* pada keyboard, sehingga video anda nanti akan menjadi dua bagian karena $3 - 1 = 2$. Anda tidak perlu khawatir tentang 2 bagian ini, jika anda *play* 2 bagian ini akan menyambung dengan sendirinya. Anda



juga bisa memotong lebih banyak bagian sesuka anda, yang perlu anda lakukan hanyalah men-split bagian-bagian tersebut.

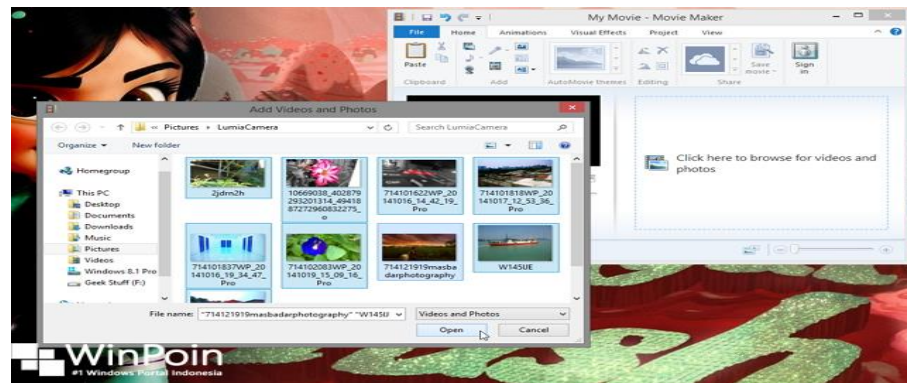
- 5) Jangan lupa di save hasil pekerjaan anda. Pilih home kembali kemudian pilih save *Movie* dengan tanda panah, dan save sesuai dengan format kebutuhan anda.

c. Cara edit video dengan software lain

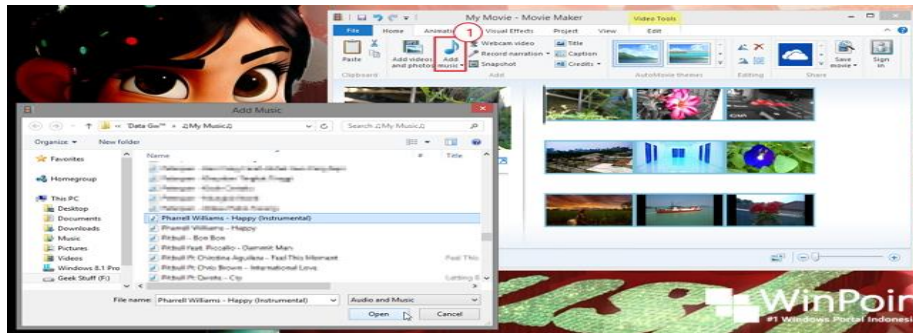
- 1) Bila belum mempunyai momovie maker maka download terlebih dahulu dan diinstal. Pengintalan akan muncul seperti ini



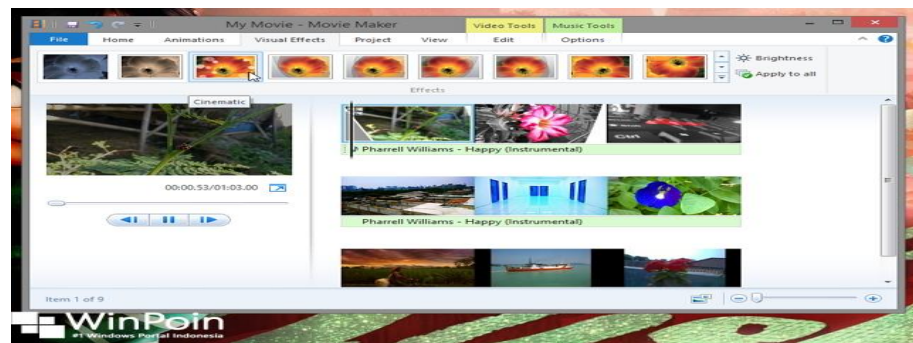
- 2) Buka *Movie Maker* lalu “browse for videos and photos”. Kemudian cari beberapa photo atau video yang kamu inginkan. Disini WinPoin ingin memilih beberapa gambar untuk dijadikan 1 video.



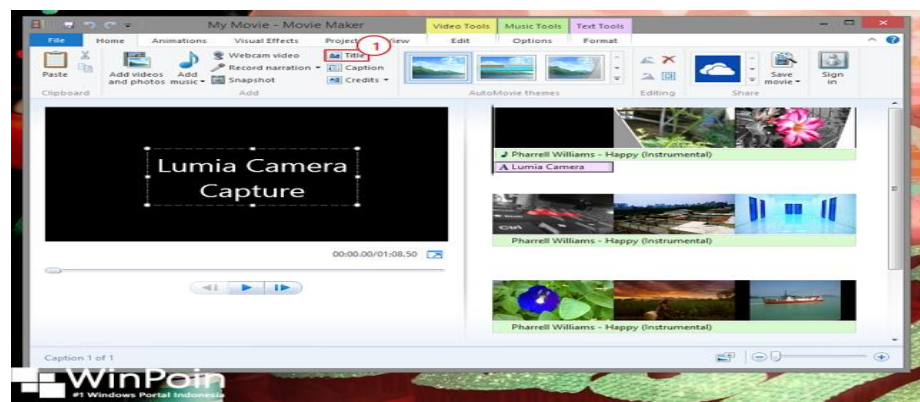
- 3) Nantinya akan muncul gambar yang dipilih. Dan urutan gambar tersebut akan menjadi timeline sebuah video. Nah dari sini jika kamu ingin menambahkan musik sebagai background soundnya, pilih “Add Music”. kamu bisa mengimport musik dari internet ataupun dari my computer.



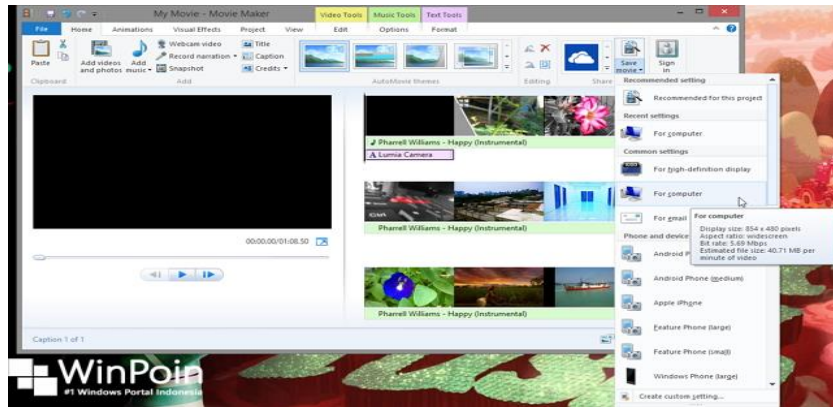
- 4) Setelah kamu menentukan background sound yang kamu pilih, kamu bisa mulai mengatur visual effect ataupun memberi animasi pada setiap slide gambar.



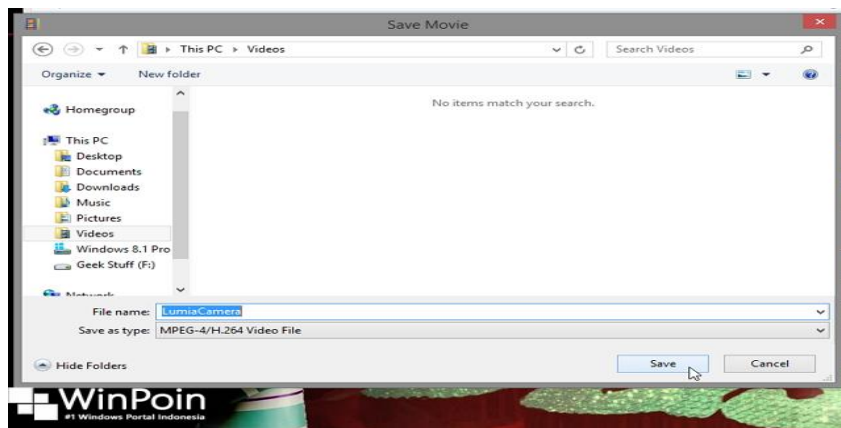
- 5) Setelah itu kamu dapat memberi title pada intro dari video tersebut. Caranya pilih opsi "Title" dan kemudian masukan kata-kata yang diinginkan. Kamu juga bisa mengatur jenis, ukuran, posisi, visual efek, dll pada teks tersebut.



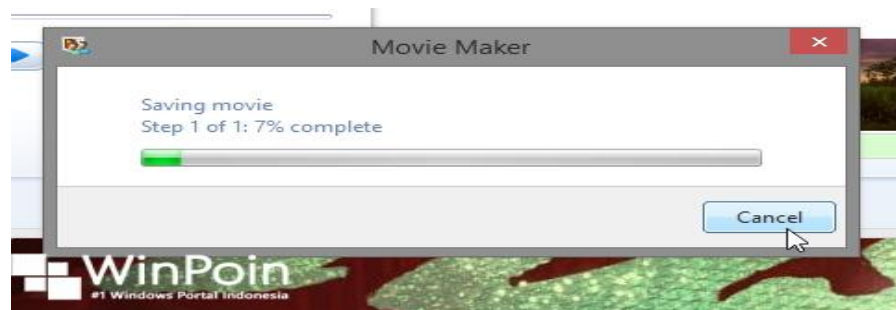
- 6) Jika kamu sudah selesai membuat video, kamu bisa langsung mempublikasikannya ataupun menyimpannya. Disini WinPoin akan menyimpan video tersebut ke dalam My Computer.



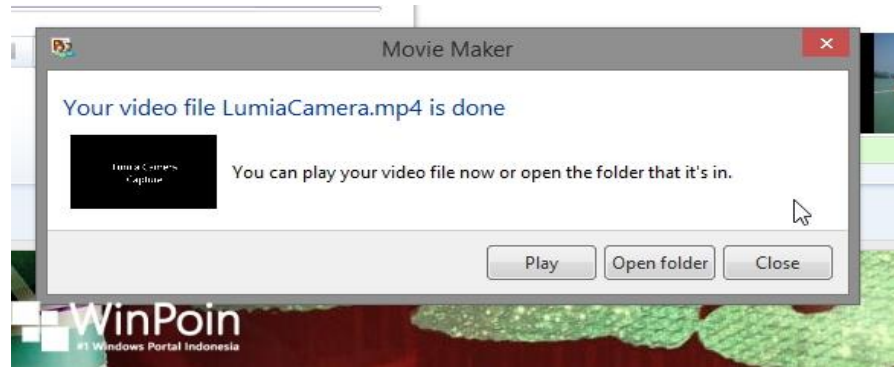
Beri nama dan simpan ditempat yang kamu inginkan.



Lalu tunggu proses penyimpanan video. lamanya tergantung dari durasi dari video tersebut.



- 7) Setelah itu akan muncul notifikasi bahwa proses penyimpanan sudah selesai. lalu kamu diberi pilihan untuk membuka video tersebut, membuka lokasi folder dari video tersebut, atau tidak memilih keduanya.



Gambar 11: Edit video

9. Gambar atau foto

Banyak cara untuk melakukan editing foto dengan berbagai software, antara lain: *adobe photoshop*, *microsoft word*, *microsoft picture manager*, *paint* dan lain-lain. Secara sederhana untuk pekerjaan rumah tangga atau kegiatan pembelajaran penjas untuk menjelaskan kegiatan belajar mengajar *microsoft word* dan atau *microsoft picture manager* adalah paling dasar untuk digunakan untuk mengedit foto atau gambar yang akan ditampilkan.

Cara memasukan gambar pada *microsoft word* (*insert picture*) - *Tutorial Ms Word Insert picture* atau gambar di *microsoft word* bertujuan untuk memasukkan gambar pada lembar kerja ms word sehingga selain hanya berupa tulisan hasil kerja kita terdapat gambar. gambar merupakan pilihan yang tepat untuk menerangkan atau memperjelas hasil kerja kita karena gambar bisa mewakili beberapa tau banyak kata sehingga lebih mudah dipahami.

Memasukkan gambar pada lembar kerja di *microsoft office word* tidaklah sulit karena kita hanya membutuhkan beberapa klik saja untuk menaruh gambar pada lembar kerja. Ada dua cara yang dapat dilakukan untuk memasukkan gambar pada lembar kerja, yaitu cara cepat dengan melakukan copy terhadap gambar kemudian di paste kedalam lembar kerja yang diinginkan. Atau anda juga bisa menggunakan cara sesuai dengan prosedur penggunaan *microsoft office word*.

a. Memasukkan gambar pada lembar kerja sesuai dengan prosedur, anda bisa mengikuti langkah-langkah berikut:

- 1) Buka dulu lembar kerja *microsoft office word* anda.
- 2) Selanjutnya klik ***insert*** pada menu bar *microsoft word*.



- 3) Pada kolom atau group **illustrations** terdapat pilihan picture, clip art, shapes, smart art dan chart. Pilih **picture** untuk memasukkan gambar.



- 4) Selanjutnya anda akan dibawa pada dokumen atau folder dimana tempat anda menyimpan gambar yang akan di masukkan.
 5) Cari folder dimana gambar anda berada, kemudian klik pada gambar untuk menyeleksi.



- 6) Selanjutnya klik insert pada menu bagian bawah.
 7) Gambar sudah selesai dimasukkan.



Gambar 12: Insert gambar



b. Pengaturan gambar lebih mudah diatur sesuai keinginan kita, misalnya untuk perpindahan tempat atau lokasi semula, langkah:

1) Klik gambar,



2) Klik menu bar klik *format* dilanjutkan klik *Wrap Text*

c. Pengaturan untuk memperkecil gambar atau memperbesar gambar

1. Klik gambar,

2. Sehingga tanda akan berubah seperti yang di bawah (lihat simbol bulat putih)

3. Kursor diarahkan ke pojok atas, bawah, atau samping (sesuai keinginan)

4. Kemudian ditarik dengan di drag (klik mouse, tahan, dan geser) sesuai keinginan

d. Cara Mencerahkan Foto Dengan Word 2010

Sebenarnya secara sederhana *Microsoft word* 2010 telah menyediakan fasilitas untuk mengedit foto atau gambar dengan berbagai fasilitas yang dapat Anda pilih. Nah kali ini saya akan menggunakan fasilitas *Corrections* pada *format Picture Tools* untuk mencerahkan foto. Cara menggunakannya adalah:

1) Buka *Microsoft word* 2010. Lalu ambil atau masukkan foto Anda melalui *Insert* lalu *Picture*

2) Cari file foto yang akan diolah kecerahannya lalu klik foto tersebut dan klik **Insert**,

3) Setelah foto berada pada dokumen Anda, aktifkan foto tersebut, dan klik *Format*

4) Kemudian Aktifkan *Corrections*

5) Anda akan dihadapkan kepada beberapa pilihan **Brightness**, makin tinggi *Brighness*-nya maka foto Anda akan semakin cerah, dan makin rendah *brighness*-nya maka akan semakin gelap. Hasil foto setelah ditambah *brighness*-nya:



D. Aktivitas Pembelajaran

Untuk mencapai kompetensi yang diharapkan, saudara diharapkan melakukan langkah – langkah sebagai berikut :

1. Menelaah dan membaca secara seksama uraian materi serta berbagai informasi tentang materi (pendekatan, strategi, metode, gaya dan teknik pembelajaran PJOK), dalam kegiatan pembelajaran ini.
2. Melakukan diskusi dengan cara jig saw untuk materi model pembelajaran, pendekatan, strategi, metode, gaya dan teknik dalam pembelajaran.
3. Mempresentasikan hasil diskusi.
4. Melakukan refleksi dan kesimpulan dalam pembelajaran.

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Silahkan Up Load Photo dan video dari Camera atau handycam ke Microsoft word
2. Jelaskan mekanisme atau alur pembuatan video dari foto
3. Jelaskan cara menjadikan ukuran gambar menjadi besar

F. Rangkuman

Pembelajaran Teknologi Komunikasi dan Informasi, diawali dengan pengenalan perangkat komputer kemudian fungsi dari perangkat tersebut. *Server, Client Computer, LAN Card, Kabel, Konektor, Repeater dan Bridge.*

Kemudian cara mengaplikasikan dalam pekerjaan yang dijalankan, seperti di kantor, sekolah atau instansi lainnya. Cara membuat menulis surat dengan word, excel dan penggunaan internet. Internet adalah media yang paling mudah dan banyak manfaatnya untuk dunia pendidikan maupun untuk bisnis.

G. Umpan Balik

Setelah mengerjakan tes formatif 2, cocokan jawaban Anda dengan kunci jawaban tes formatif 2, yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi kegiatan belajar 2.



Rumus :

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90 – 100 = baik sekali

80 – 89 = baik

70 – 79 = cukup

< 70 = kurang

Jika tingkat penguasaan Anda minimal 80%, maka anda dinyatakan berhasil dengan baik, dan anda dapat melanjutkan untuk mempelajari Modul PKB Guru PJOK Grade 6. Sebaliknya, bila tingkat penguasaan Anda kurang dari 80%, silakan pelajari kembali uraian yang terdapat dalam subunit sebelumnya, khususnya pada bagian yang belum Anda kuasai dengan baik, yaitu pada jawaban Anda yang salah.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 4: REFLEKSI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI , OLAHRAGA DAN KESEHATAN SD

A. Tujuan

Memiliki kecakapan dalam mengelola pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) secara profesional sesuai dengan hasil rekayasa yang dilakukan dilandasi dengan hasil analisis kebijakan yang berlaku dan pengembangan keilmuan penunjang, mengembangkan prestasi peserta didik , serta memiliki tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi peserta didik dan masyarakat.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menjelaskan konsep refleksi pembelajaran PJOK
2. Menjelaskan prinsip refleksi pembelajaran PJOK.
3. Menjelaskan manfaat refleksi pembelajaran PJOK
4. Mengeksplorasi penerapan refleksi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).

C. Uraian Materi

1. Konsep Refleksi

Istilah sederhana refleksi adalah bentuk respon sadar (ada yang mengatakan pengolahan sebuah fase) ke situasi atau peristiwa, dan pengalaman dalam situasi atau peristiwa. Dalam kami Kasus ini melibatkan, tetapi tidak terbatas pada, belajar dan mengajar situasi / acara, dan bisa termasuk segala macam kesempatan formal dan informal yang seringkali cukup kompleks (untuk Contoh: ceramah, kunjungan lapangan, laboratorium, penempatan praktikum, tutorial, partisipasi dalam tugas penilaian, kerja kelompok, kejadian yang tidak direncanakan, respon kepada peserta didik atau staf komentar, peristiwa dunia, pribadi atau perasaan internal).

Guru dan peserta didik tanggapan ini akan mencakup apa yang mereka pikirkan, rasakan, dan lakukan menyimpulkan keduanya pada saat itu dan / atau setelah pengalaman. Dalam refleksi hal ini adalah proses aktif dan



sadar bahwa dapat terjadi kapan saja dan dimana saja. Ini berfungsi untuk membantu kami, atau peserta didik kami, untuk kembali menangkap, kembali hidup, memahami, memikirkan, kontekstualisasi, dan mengevaluasi pengalaman untuk membuat keputusan dan pilihan tentang apa yang telah kita alami, bagaimana kita harus berpengalaman, dan apa yang kita akan atau tidak akan dilakukan selanjutnya.

Berikut Boud, Keogh dan Walker (1985) dalam Panduan ini kita melihat refleksi di belajar dan mengajar konteks sebagai: istilah umum untuk kegiatan-kegiatan intelektual dan afektif di mana individu terlibat untuk mengeksplorasi pengalaman mereka untuk menyebabkan pemahaman baru dan apresiasi. Ini mungkin terjadi dalam isolasi atau dalam hubungan dengan orang lain. Bisa menjadi dilakukan dengan baik atau buruk, berhasil atau tidak berhasil. Dalam refleksi sastra secara konsisten disebut sebagai 'baik' praktek pedagogis dan pengembangan profesional. Hal ini juga secara intrinsik terkait dengan pengajaran ilmiah dan beapeserta didik mengajar di Universitas Sydney, dan selanjutnya persyaratan untuk promosi.

Refleksi merupakan proses pemikiran yang aktif dilaksanakan secara sadar untuk membolehkan seorang menyelesaikan masalah dan memahaminya secara lebih bermakna. Amalan pemikiran dan penulisan reflektif ini penting bagi menyediakan pelajar menjadi pengamal refleksi demi meningkatkan perkembangan kognitif dalam profesion perguruan (Oja, 1990; Watson, 1995, dan Senne, 1997).

2. Manfaat refleksi

- a. Pelaksanaan KKBI, penulisan refleksi bertujuan untuk membantu guru pelatih:
 - 1) Membentuk sikap keterbukaan minda dan kemahiran berfikir serta menaakul dalam usaha meningkatkan kualitas diri dan profesional.
 - 2) Melihat sesuatu isu atau permasalahan secara mendalam serta kesediaan untuk menyoal, menilai dan mengkritik diri sendiri
 - 3) Menggunakan ilmu yang diperoleh dan ilmu daripada pengalaman lampau untuk mengingat, merenung kembali aktiviti pendidikan yang dialaminya serta menganalisis dan menilai kesannya.



- 4) Menyelesaikan sesuatu masalah yang berlaku dalam konteks social yang melibatkan dirinya sendiri dan cara penyelesaian itu diperoleh daripada pengalaman pelajar itu sendiri
 - 5) Membina pemikiran sendiri.
- b. Hatton & Smith (1995) mengidentifikasi empat isu penting yang menyangkut refleksi:
- 1) Kita harus belajar untuk membingkai dan membingkai ulang masalah yang kompleks atau ambigu, menguji berbagai penafsiran, dan kemudian memodifikasi tindakan kita akibatnya.
 - 2) Pikiran kita harus diperpanjang dan sistematis dengan melihat kembali pada tindakan kita beberapa waktu setelah mereka telah terjadi.
 - 3) kegiatan tertentu dicap sebagai reflektif, seperti penggunaan jurnal atau diskusi kelompok berikut pengalaman praktis, sering tidak diarahkan solusi dari masalah-masalah tertentu.
 - 4) Kita harus sadar memperhitungkan nilai-nilai sejarah yang lebih luas, budaya, dan politik atau keyakinan dalam membingkai masalah praktis untuk sampai pada solusi. Hal ini sering diidentifikasi sebagai refleksi kritis. Namun, refleksi kritis jangka, seperti refleksi itu sendiri, tampaknya digunakan secara longgar, beberapa mengambil hal itu berarti tidak lebih dari konstruktif otokritik dari tindakan seseorang dengan maksud untuk perbaikan.

3. Refleksi Kritis

Menuju satu langkah lebih lanjut adalah Refleksi Kritis - proses menganalisis, mempertimbangkan kembali dan mempertanyakan pengalaman dalam konteks yang luas dari isu-isu (Murray, Kujundzic, 2005). Empat kegiatan adalah pusat untuk refleksi kritis (Brookfield 1988):

- a) Analisis Asumsi - ini adalah langkah pertama dalam proses refleksi kritis. Ini melibatkan berpikir dengan cara sedemikian rupa sehingga menantang keyakinan kita, nilai-nilai, praktek-praktek budaya, dan struktur sosial untuk menilai dampaknya terhadap proses kita sehari-hari. Asumsi adalah cara kami melihat realitas dan untuk membantu kita dalam menjelaskan bagaimana urutan hubungan.
- b) Kontekstual kesadaran - Menyadari bahwa asumsi kita secara sosial dan pribadi dibuat dalam konteks sejarah dan budaya tertentu.



- c) Imajinatif spekulasi - Membayangkan cara-cara alternatif berpikir tentang fenomena dalam rangka memberikan kesempatan untuk menantang cara kita berlaku mengetahui dan bertindak.
- d) Reflektif skeptisisme - Tanya klaim yang universal kebenaran atau pola teruji interaksi melalui tiga kegiatan sebelumnya - analisis asumsi, kesadaran kontekstual, dan spekulasi imajinatif. Ini adalah kemampuan untuk berpikir tentang subjek sehingga bukti yang ada dari bidang yang subjek ditangguhkan atau sementara ditolak dalam rangka untuk menegakkan kebenaran atau kelayakan dari proposisi atau tindakan.

Beberapa menggunakan istilah refleksi dan refleksi kritis bergantian. Mereka, untuk Misalnya, menulis dalam tradisi Freire (1972, 1974) menganjurkan semacam kritis refleksi yang lebih sadar akan berbagai faktor sosial budaya dan subjektivitas yang melanggar pada guru dan peserta didik. Praktek refleksi sebagai dipandang sebagai ideologis transformatif.

Brookfield (1995) menunjukkan bahwa mengajar bukanlah praktek yang tidak bersalah dan lebih lanjut bahwa menyadari asumsi kita sendiri tentang apa yang kita lakukan dan bagaimana kita melakukannya adalah baik membingungkan dan bertentangan proses. Dia lebih jauh menyatakan bahwa refleksi menjadi penting ketika tujuannya bergeser ke pertama memahami "bagaimana pertimbangan kekuasaan mendasari, bingkai, dan mendistorsi proses pendidikan dan interaksi ", dan kedua, untuk menggali dan mempertanyakan "asumsi dan praktek-praktek yang tampaknya membuat hidup pengajaran mudah tapi benar-benar bekerja melawan terbaik kepentingan jangka panjang kita sendiri "(p 8) Sebagai contoh: asumsi tentang pekerjaan kami, kami hidup, kehidupan kampus, mahapeserta didik, belajar dan mengajar, bekerja dalam kelompok, masyarakat, pengetahuan, wacana, dan kekuasaan. Menjadi seorang guru kritis reflektif Sementara pemahaman dan praktek refleksi dapat menunjukkan beberapa kesamaan di seluruh berbagai disiplin ilmu dan konteks, penambahan kualifikasi penting untuk refleksi sering menandakan pertimbangan yang lebih dalam dan fokus pada:

- mengakui dan menghargai perbedaan dan keragaman dari berbagai sudut (misalnya ras, etnis, gender, kelas, budaya, agama, kecacatan,



umur) dan bagaimana faktor-faktor ini berdampak pada belajar dan mengajar.

- menantang dan berurusan dengan asumsi diambil untuk diberikan tentang mengajar, pembelajaran, peserta didik, dan lingkungan belajar.
- mengidentifikasi dan negosiasi bagaimana kekuasaan beroperasi dalam pembelajaran selalu diperebutkan dan konteks pengajaran.
- memelihara, memfasilitasi dan memungkinkan pembelajaran dan pengajaran lingkungan yang menantang peserta didik untuk berpikir kritis dan moral tentang berbagai masalah memulai belajar sepanjang hayat dan transformatif terlibat secara sosial.

Praktik reflektif lebih dari berpikir tentang mur dan baut pengajaran, melibatkan mengevaluasi proses belajar mengajar, dan mempertanyakan mengapa kita melakukan sesuatu daripada bagaimana. Penting itu melibatkan belajar dari proses ini dan memulai perubahan kapan dan di mana diperlukan. Ini merupakan proses berulang dengan jauh garis terhubung dan loop. Dalam Panduan ini kami ingin menantang Anda untuk menjadi seorang guru kritis reflektif. Ini melibatkan duduk kembali dan merenungkan mengajar Anda sendiri dan asumsi pribadi terhadap pengalaman dan pengetahuan teori pendidikan dan pedagogi. Jadi itu melibatkan Anda juga menjadi pembelajar kritis reflektif. Hal ini juga melibatkan mengajar peserta didik untuk menjadi kritis reflektif. Proses perbandingan terlibat dalam refleksi kritis harus mampu menyoroti perbedaan antara teori dan praktek, dan dengan demikian poin sinyal re-penyesuaian dan membuka jalan untuk transformatif pendidikan perubahan dan belajar sepanjang hayat. Tantangan disajikan dengan memutar kembali ke diri kita sendiri untuk perubahan efek dan memfasilitasi pendekatan lebih dalam untuk belajar dan mengajar tidak perlu menjadi salah satu berat. Tetapi tidak bersikeras bahwa kita hati-hati mempertimbangkan berbagai efek kami pada belajar dan mengajar konteks, dan tanggung jawab kami untuk pelajar, kehidupan kampus dan masyarakat.

4. Mendorong refleksi

Kebanyakan pendidik percaya bahwa "refleksi berguna dalam proses pembelajaran, bahkan tanpa data penelitian yang mendukung." Namun, seringkali sulit untuk mendorong refleksi antara peserta didik. Gustafson &



Bennett (1999) menemukan bahwa mempromosikan refleksi antara kadet militer dengan cara tanggapan tertulis dalam "buku harian" itu sulit. Taruna di tiga tahun yang berbeda umumnya tidak menghasilkan respon yang menunjukkan setiap refleksi yang mendalam. Meskipun hasilnya mengecewakan, mereka konsisten dengan literatur penelitian pada mempromosikan refleksi yang umumnya mengindikasikan sulit untuk mencapai (Stamper, 1996).

Dalam pekerjaan mereka, Gustafson dan Bennett diidentifikasi sebelas variabel yang mempengaruhi kurangnya taruna 'perilaku reflektif. Sebelas variabel dikelompokkan menjadi tiga karakteristik utama:

- a. Learner
- b. Lingkungan
- c. Refleksi Tugas

Hatton & Smith (1995) mengamati peserta didik melakukan gelar Bachelor sekunder empat tahun gelar Pendidikan. Mereka diminta untuk menyelesaikan beberapa kegiatan yang dirancang untuk mendorong refleksi. Kegiatan yang termasuk rekan wawancara di "teman kritis" diad dan laporan tertulis di mana mereka tercermin pada faktor-faktor yang telah mempengaruhi pemikiran mereka dan penelitian action. Their menunjukkan bahwa terlibat dengan orang lain dengan cara yang mendorong berbicara dengan, mempertanyakan, atau menghadapi, membantu proses reflektif dengan menempatkan pelajar di lingkungan yang aman di mana diri wahyu dapat berlangsung. Selain itu, peserta didik mampu menjauhkan diri dari tindakan mereka, ide-ide, dan keyakinan, dengan memegang mereka untuk pengawasan di perusahaan rekan dengan siapa mereka bersedia untuk mengambil risiko tersebut.

5. Solusi refleksi pembelajaran

Penelitian ini juga mengidentifikasi kerangka kerja untuk empat jenis tulisan, yang pertama adalah non-reflektif, sementara tiga lainnya ditandai sebagai berbagai jenis refleksi.

- a. menulis deskriptif (tidak reflektif) melaporkan peristiwa. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan dukungan atau titik awal untuk kerangka.
- b. refleksi deskriptif mencoba untuk memberikan alasan berdasarkan penilaian pribadi atau. Misalnya, "Saya memilih kegiatan pemecahan



masalah ini karena saya percaya para peserta didik harus aktif bukan pasif."

- c. dialogis refleksi membentuk wacana dengan diri seseorang melalui eksplorasi kemungkinan alasan. Misalnya, "Saya menyadari bahwa sejumlah peserta didik tidak menanggapi bahan teks tertulis. Berpikir tentang hal ini, mungkin ada beberapa alasan. Sejumlah peserta didik mungkin masih memiliki beberapa keyakinan dalam menangani tingkat bahasa dalam teks.
- d. refleksi kritis melibatkan memberikan alasan untuk keputusan atau peristiwa, yang memperhitungkan sejarah, sosial dan / atau politik yang lebih luas konteks

6. Strategi Pembinaan Refleksi

Hatton dan Smith (1995) melaporkan empat kegiatan yang di dalam proses refleksi:

- a. Action Research Projects
- b. Kasus dan kajian budaya
- c. pengalaman praktis
- d. tugas kurikulum Terstruktur:
- e. fiksi Membaca dan non-fiksi
- f. Oral wawancara

Menulis tugas o seperti narasi, biografi, esai reflektif, dan menjaga jurnal. Namun, meskipun strategi ini memiliki potensi untuk mendorong refleksi, ada bukti sedikit penelitian yang menunjukkan bahwa ini sebenarnya dicapai. Jelas "Bahkan" pertanyaan tidak mempromosikan refleksi (misalnya, Apa bidang fungsional pangkalan udara?). Tapi berpose situasi hipotetis hasil yang sama mengecewakan (misalnya, Asumsikan Anda telah mewarisi sejumlah besar uang dan ingin membeli tanah di daerah sensitif lingkungan untuk membangun. Faktor-faktor apa akan masuk ke keputusan Anda dan mengapa?). Sebaliknya, probe paling sukses meminta peserta didik untuk menulis surat satu halaman ke orang tua, saudara atau orang penting lainnya dalam hidup mereka.

7. Umpan Balik

Memperluas tanggapan evaluatif mungkin memiliki efek bahkan lebih kuat. Menyediakan probe dapat menyebabkan pelajar untuk terus berpikir tentang topik, seperti:



"Pernahkah Anda berpikir tentang bagaimana operator yang terampil mungkin melakukan hal ini?"

8. Perspektif peserta didik

Ramsden (2003) menunjukkan bahwa, "guru yang baik selalu mengevaluasi diri mereka sendiri" dan lebih lanjut bahwa pelajaran tentang pengajaran yang efektif dari pemeriksaan bagaimana peserta didik merasa harus diterapkan pada proses mengevaluasi dan meningkatkan instruksi ... there adalah paralel yang tepat antara (metode memuaskan luas digunakan untuk) mengukur kualitas pengajaran dan cara memuaskan menilai peserta didik. (Ramsden 2003: 219)

Hal ini membawa kedepan pertanyaan penting: Apa yang telah pengaruh ajaran saya di kualitas belajar peserta didik saya '? Kritis guru reflektif selalu berpikir tentang bagaimana mereka mempengaruhi dan mempengaruhi belajar dan mengajar lingkungan, dan penting pada efek kemungkinan mereka mengajar dan kehadiran pada kualitas pembelajaran peserta didik mereka '. Sebuah kritis reflektif pendidik akan 'frame' refleksi mereka dari perspektif peserta didik dan akan memulai pada Proses sengaja mengumpulkan informasi dan bukti, dan mencari tahu bagaimana peserta didik mengalami belajar dan mengajar. Kedua evaluasi dan refleksi yang lebih produktif ketika diperkuat oleh bukti. Berpikir tentang belajar dari perspektif peserta didik mengharuskan kita untuk:

1. menghargai bagaimana peserta didik memandang niat kita sebagai guru dan penilai
2. memahami niat lembaga terhadap kita dalam hal evaluasi
3. desain dan penggunaan metode penilaian yang akan memberikan kontribusi kepada peserta didik lebih pengetahuan
4. memilih metode evaluasi yang memberikan kontribusi untuk pengembangan dan

Peningkatan belajar dan mengajar Memfasilitasi refleksi peserta didik dalam kerja kelompok Beberapa orang reflektor yang lebih baik daripada yang lain dan tidak staf maupun peserta didik memiliki keterampilan bawaan untuk mencerminkan. Banyak orang ketika ditanya untuk mencerminkan hanya akan menjelaskan apa yang telah terjadi, orang lain akan menggali secara mendalam perasaan dan tanggapan mereka sendiri untuk diberikan konteks demikian terlibat dalam bentuk yang lebih penting dari refleksi. Ada juga isu terkait kemampuan bahasa, jenis kelamin, etnis,



dan status sosial-ekonomi yang dapat meningkatkan atau membatasi orang kemampuan reflektif, keinginan atau kepercayaan untuk mencerminkan.

D. Aktivitas Pembelajaran

Untuk dapat mengikuti pembelajaran maka lakukan langkah - langkah sebagai berikut :

1. Telaah lah kegiatan pembelajaran di bagian ini.
2. Diskusikan dengan teman (berdua) tentang kegiatan pembelajaran ini.
3. Lalu diskusikan dengan kelompok yang lebih besar 4 (empat) orang.
4. Diskusikan kembali secara pleno
5. Kemudian lakukan refleksi dan kesimpulan terhadap hasil belajar.

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Jelaskan pengertian refleksi pembelajaran PJOK !
2. Jelaskan konsep dan manfaat diadakannya refleksi PJOK !
3. Jelaskan solusi refleksi pembelajaran PJOK !

F. Rangkuman

Refleksi adalah berpikir untuk jangka dengan menghubungkan pengalaman baru untuk orang-orang yang sebelumnya dalam rangka untuk mempromosikan skema mental yang lebih kompleks dan saling terkait. Pemikiran ini melibatkan mencari kesamaan, perbedaan, dan keterkaitan di luar unsur dangkal mereka. Tujuannya adalah untuk mengembangkan keterampilan berpikir yang lebih tinggi.

Banyak pendidik menganggap Dewey (1933) pencetus modern dari konsep refleksi, meskipun ia menarik pada ide-ide dari pendidik sebelumnya, seperti Aristoteles, Plato, dan Konfusius. Dia berpikir refleksi sebagai bentuk pemecahan masalah yang dirantai beberapa ide bersama dengan menghubungkan setiap gagasan dengan pendahulunya dalam rangka untuk menyelesaikan masalah. Secara tidak langsung menurut Wertenbroch & Nabeth, (2000) konsep yang tertera direfleksi pembelajaran.

1. Serap (membaca, mendengar, merasakan)
2. Lakukan (aktivitas)



3. Interaksi (bersosialisasi)

Refleksi sendiri mempunyai suatu manfaat, menurut pelaksanaan KKBI, penulisan refleksi bertujuan untuk membantu guru pelatih:

1. Membentuk sikap keterbukaan minda dan kemahiran berfikir serta menaakul dalam usaha meningkatkan kualiti diri dan profesion perguruan.
2. Melihat sesuatu isu atau permasalahan secara mendalam serta kesediaan untuk menyoal, menilai dan mengkritik diri sendiri
3. Menggunakan ilmu yang diperoleh dan ilmu daripada pengalaman lampau untuk mengingat, merenung kembali aktiviti pendidikan yang dialaminya serta menganalisis dan menilai kesannya.
4. Menyelesaikan sesuatu masalah yang berlaku dalam konteks social yang melibatkan dirinya sendiri dan cara penyelesaian itu diperoleh daripada pengalaman pelajar itu sendiri
5. Membina pemikiran sendiri

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Pada umpan balik bab sebelumnya mengungkapkan pentingnya guru PJOK dalam memahami hakekat, tujuan, dan manfaat PJOK sebagai dasar atau landasan dalam mendesain dan melaksanakan pembelajaran PJOK yang efektif dan mencerminkan tujuan pendidikan jasmani.

Pada bab ini guru diajak menyelami tentang refleksi pembelajaran yang harus dilakukan terhadap anak didik sehingga mengerti adanya PJOK dan dapat menyelesaikan evaluasi atau kekurangan yang ada di pembelajaran PJOK

Bagi para guru yang belum sepenuhnya menemui solusi atau jalan keluar mungkin ini modul akan membantu menemukan solusinya. Semoga bermanfaat terutama bagi pendidik dan anak didik, terutama bagi kita semua.



KUNCI JAWABAN

A. Kunci Jawaban KP 1

Contoh pola gerak dasar:

Pola Gerak Dasar	Contoh Gerak	Diskripsi Gerakan	Gambar
Lokomotor	Memutar kedua tangan	Berdiri selebar bahu, kedua tangan ditekuk memegang bahu, kemudian diputar kedepan sebanyak 8 hitungan serta ke belakang 8 hitungan.	

B. Kunci Jawaban KP 2

Prosedur Pembelajaran dengan Gaya Komando

- a. Semua keputusan pra-pertemuan dibuat oleh guru
 - 1) Pokok bahasan
 - 2) Tugas-tugas
 - 3) Organisasi
 - 4) Dan lain-lain
- b. Semua keputusan selama pertemuan berlangsung dibuat oleh guru:
 - 1) Penjelasan peranan guru dan peserta didik
 - 2) Penyampaian pokok bahasan
 - 3) Penjelasan prosedur organisasi
 - 4) Regu, kelompok
 - 5) Penempatan dalam wilayah kegiatan
 - 6) Perintah yang harus diikuti
- c. Urutan kegiatan
 - 1) Peragaan
 - 2) Penjelasan
 - 3) Pelaksanaan
 - 4) Penilaian
- d. Keputusan pasca-pertemuan
 - 1) Umpan balik kepada peserta didik,
 - 2) Sasarannya: harus memberi banyak waktu untuk pelaksanaan tugas.



C. Kunci Jawaban KP 3

1.
 - buka ms word, cari insert di menu bar
 - Klik picture pada ilustrasion
 - Pilih gambar sesuai kebutuhan
2.
 - Buka movie maker melalui start program movie maker
 - Klik menu home pada menu bar
 - Klik add video and photo, cari file foto sesuai kebutuhan
 - File akan muncul di layar movie maker (bisa ditambahkan effect dari auto movie themes pada menu bar hom dan animations)
 - Setelah selesai simpan project (klik gambar disket di menu bar atau file save project)
3.
 - Pindahkan pointer atau kursor ke arah gambar
 - Sehingga kurso menjadi symbol "+" dari "I"
 - Klik foto sehingga foto tersebut ada tanda symbol lingkaran/ bulat kecil di setiap pojokan sudut foto dan berada di tengah antara sudut tersebut
 - Kursor diarahkan ke simbol lingkaran tersebut
 - Kemudia ditarik sesuai kebutuhan

D. Kunci Jawaban KP 4

1. Pengertian refleksi pembelajaran PJOK

Jawab:

Refleksi adalah konsep pedagogis dan secara teoritis perdebatan di Perguruan Tinggi. Menggabungkan beberapa pendekatan yang terbuka untuk interpretasi dan cukup konteks spesifik. Yang mengatakan satu hal yang paling akan setuju pada adalah bahwa hal itu adalah bagian penting dari kualitas praktek di Perguruan Tinggi yang harus terjadi di beberapa titik dalam belajar dan siklus mengajar (mengembangkan hasil, membangun Unit Studi menguraikan, memilih belajar dan metode pengajaran, penilaian, dan evaluasi). Dalam hal ini yang sangat singkat pengenalan kita telah ditarik keluar beberapa konsep awal dan ide-ide untuk keuntungan Anda, seperti serta daftar referensi yang berguna.

2. Konsep dan manfaat refleksi pembelajaran PJOK

a. Konsep

Jawab:



Kami belajar dengan pengalaman yang memungkinkan kita untuk (Wertenbroch & Nabeth, 2000):

- 1) Serap (membaca, mendengar, merasakan)
- 2) Lakukan (aktivitas)
- 3) Interaksi (bersosialisasi)

b. Manfaat

Jawab:

Pelaksanaan KKBI, penulisan refleksi bertujuan untuk membantu guru pelatih:

- 1) Membentuk sikap keterbukaan minda dan kemahiran berfikir serta menaakul dalam usaha meningkatkan kualiti diri dan profesion perguruan.
- 2) Melihat sesuatu isu atau permasalahan secara mendalam serta kesediaan untuk menyoal, menilai dan mengkritik diri sendiri
- 3) Menggunakan ilmu yang diperoleh dan ilmu daripada pengalaman lampau untuk mengingat, merenung kembali aktiviti pendidikan yang dialaminya serta menganalisis dan menilai kesannya.
- 4) Menyelesaikan sesuatu masalah yang berlaku dalam konteks social yang melibatkan dirinya sendiri dan cara penyelesaian itu diperoleh daripada pengalaman pelajar itu sendiri
- 5) Membina pemikiran sendiri

c. Solusi rfleksi pembelajaran PJOK

Jawab:

Penelitian ini juga mengidentifikasi kerangka kerja untuk empat jenis tulisan, yang pertama adalah non-reflektif, sementara tiga lainnya ditandai sebagai berbagai jenis refleksi.

3. Menulis deskriptif (tidak reflektif) melaporkan peristiwa. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan dukungan atau titik awal untuk kerangka.
4. Refleksi deskriptif mencoba untuk memberikan alasan berdasarkan penilaian pribadi atau. Misalnya, "Saya memilih kegiatan pemecahan masalah ini karena saya percaya para peserta didik harus aktif bukan pasif."
5. Refleksi dialogis membentuk wacana dengan diri seseorang melalui eksplorasi kemungkinan alasan. Misalnya, "Saya menyadari bahwa sejumlah peserta didik tidak menanggapi bahan teks tertulis. Berpikir tentang hal ini, mungkin ada beberapa alasan. Sejumlah peserta didik mungkin masih memiliki beberapa keyakinan dalam menangani tingkat bahasa dalam teks.
6. Refleksi kritis melibatkan memberikan alasan untuk keputusan atau peristiwa, yang memperhitungkan sejarah, sosial dan / atau politik yang lebih luas kontek.



EVALUASI

Petunjuk Soal.

Pilihlah jawaban A, B, C atau D jawaban yang menurut anda benar !

1. Pola gerak yang diidentifikasi sebagai keterampilan memainkan objek dengan menggunakan anggota badan, disebut:...
 - A. lokomotor
 - B. nonlokomotor
 - C. manipulatif
 - D. motorik.
2. Pola gerak yang diidentifikasi sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain disebut...
 - A. lokomotor
 - B. nonlokomotor
 - C. manipulatif
 - D. motorik
3. Bentuk pembelajaran lempar tangkap pada penjasorkes merupakan salah satu bentuk pembelajaran untuk mengembangkan gerak dasar:
 - A. lokomotor
 - B. nonlokomotor
 - C. motorik
 - D. manipulatif
4. Berikut adalah contoh gerakan dari aktivitas nonlokomotor:
 - A. jalan
 - B. lari
 - C. menendang
 - D. meraih
5. Permainan gobak sodor merupakan bentuk permainan yang melatih pola gerak dasar...:
 - A. nonlokomotor
 - B. lokomotor
 - C. manipulasi
 - D. lari
6. Seorang guru mengajarkan peserta didik berjalan, berlari, dan melompat ke berbagai arah maka pola gerak dasar yang dikembangkan adalah....
 - A. manipulatif
 - B. lokomotor
 - C. stabilisasi
 - D. non lokomotor.
7. Contoh permainan kecil yang dapat digunakan untuk pengembangan pola gerak



- dasar manipulatif adalah....
- A. gobak sodor
 - B. hitam-hijau
 - C. bola tembak
 - D. menjala ikan
8. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mengharapkan dampak berupa dampak utama (*main effect*), maupun dampak pengiring (*nurturant effect*). Dari materi permainan kecil dan tradisional yang diajarkan pada suatu proses pembelajaran, dampak utama yang diharapkan adalah....
- A. berkembangnya pola gerak dasar
 - B. berkembangnya pola pikir secara kognitif
 - C. berkembangnya pola perilaku afektif
 - D. berkembangnya pola permainan
9. Seorang guru mengajarkan peserta didik menghentikan bola, menangkap, dan melempar bola ke berbagai arah maka pola gerak dasar yang dikembangkan adalah....
- A. lokomotor
 - B. manipulatif
 - C. stabilisasi
 - D. non lokomotor
10. Silabus merupakan penjabaran standar kompetensi dan kompetensi dasar ke dalam materi pokok, kegiatan pembelajaran, dan
- A. perencanaan pembelajaran
 - B. pelaksanaan pembelajaran
 - C. evaluasi pembelajaran
 - D. indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian
11. Rencana pembelajaran pada suatu dan/atau kelompok mata pelajaran/tema tertentu yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian, penilaian, alokasi waktu, dan sumber belajar disebut
- A. standar kompetensi mata pelajaran
 - B. indikator pencapaian pembelajaran
 - C. silabus
 - D. rencana pelaksanaan pembelajaran
12. Komponen yang ada pada silabus dan juga ada pada RPP adalah....
- A. standar kompetensi, kompetensi dasar
 - B. kompetensi dasar, indikator, materi ajar
 - C. indikator, dan tujuan pembelajaran
 - D. kompetensi dasar, dan materi ajar
13. Kinesiologi merupakan suatu bidang studi yang berkaitan dengan



- A. analisis rangka otot dari gerakan manusia dan pelajaran tentang asas – asas serta hukum – hukum mekanika yang dihubungkan dengan gerakan manusia. Pengetahuan tentang bagaimana gerakan manusia diatur atau dipengaruhi oleh hukum – hukum dan asas – asas fisika telah menambah dimensi pemahaman tentang bagaimana dan mengapa gerakan itu terjadi.
- B. analisis rangka otot dari gerakan manusia dan pelajaran tentang asas – asas serta hukum – hukum mekanika yang dihubungkan dengan gerakan manusia. Pengetahuan tentang bagaimana gerakan manusia diatur atau dipengaruhi oleh hukum – hukum dan asas – asas kimia telah menambah dimensi pemahaman tentang bagaimana dan mengapa gerakan itu terjadi.
- C. analisis rangka otot dari gerakan manusia dan pelajaran tentang asas – asas serta hukum – hukum mekanika yang dihubungkan dengan gerakan manusia. Pengetahuan tentang bagaimana gerakan manusia diatur atau dipengaruhi oleh hukum – hukum dan asas – asas fisiologi telah menambah dimensi pemahaman tentang bagaimana dan mengapa gerakan itu terjadi.
- D. analisis rangka otot dari gerakan manusia dan pelajaran tentang asas – asas serta hukum – hukum mekanika yang dihubungkan dengan gerakan manusia. Pengetahuan tentang bagaimana gerakan manusia diatur atau dipengaruhi oleh hukum – hukum dan asas – asas biologi telah menambah dimensi pemahaman tentang bagaimana dan mengapa gerakan itu terjadi.
14. Kinesilogi berasal dari kata
- A. Kinesis logis.
B. Kines logos.
C. Kinesis logos.
D. Kinesis iologi
15. Ilmu gerak pengertian per kata nya adalah.....
- A. Kinesis adalah gerak, logis adalah ilmu.
B. Kinesis adalah gerak, logas adalah ilmu.
C. Kinesis adalah gerak, logus adalah ilmu.
D. Kinesis adalah gerak, logos adalah ilmu.
16. Dalam belajar perubahan yang pasti terjadi dalama.....
- A. pengetahuan (*kognitif*), sikap (*afektif*) dan keterampilan (*psikomotor*).
B. gerak, keterampilan dan kebugaran.
C. pengetahuan (*kognitif*), keterampilan gerak, dan kebugaran
D. keterampilan gerak, sikap dan kebugaran
17. Pada saat menerima bola dalam permainan bola voli. Kaki dibuka selebar bahu agar supaya posisi semakin stabil, hal itu sesuai dengan hukum kesetimbangan II yang berbunyi “” Posisi badan merendah atau tungkai di tekuk juga mempunyai tujuan menstabilkan posisi, semakin rendah titik



- tumpuan, maka semakin stabil posisi kita,
- A. “stabilitas berbanding tegak dengan luas bidang tumpuannya”.
 - B. “stabilitas berbanding lurus dengan luas bidang tumpuannya”.
 - C. “stabilitas berbanding horisontal dengan luas bidang tumpuannya”.
 - D. “stabilitas berbanding vertikal dengan luas bidang tumpuannya”.
18. Definisi psikologi adalah...
- A. ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia/peserta didik, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan keluarganya.
 - B. ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia/peserta didik, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan lingkungannya.
 - C. ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia/peserta didik, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan temannya
 - D. ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku manusia/peserta didik, baik sebagai individu maupun dalam hubungannya dengan daerahnya.
19. Peraturan Mendiknas No. 22. Tahun 2006. Standar Isi di PJOK merupakan media untuk mendorong peserta didik utamanya di SD, mendorong
- A. Pertumbuhan Fisik
 - B. Penghayatan diri
 - C. Perkembangan Psikis
 - D. Keterampilan Motorik
20. Untuk mengupload file dari email yang akan dikirim anda menggunakan ...
- A. *replay*
 - B. *forward*
 - C. *attachment*
 - D. *send*



PENUTUP

Modul ini berisi tentang mengembangkan potensi peserta didik, pendekatan/strategi/metode/gaya/teknik pembelajaran, teknologi, informasi dan komunikasi bagian 3, merefleksi pembelajaran, menerapkan kinesiology olahraga dalam pembelajaran dan menerapkan psikologi olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) serta mampu mengelola setiap aspek pembelajaran mulai dari melakukan perencanaan, melaksanakan, dan melakukan penilaian sesuai dengan standar yang berlaku.

Namun demikian menerapkannya di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru agar membawa pengetahuan dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada pelaksanaan pembelajaran bahkan mampu mengembangkannya dengan berbagai bentuk dan memvariasikan isi sesuai dengan landasan keilmuan yang diyakini benar merupakan harapan yang perlu dilakukan.

Kesuksesan sebuah pembelajaran akan sangat tergantung dengan persiapan yang dilakukan oleh seorang guru. Dengan persiapan yang matang, sesungguhnya pembelajaran dalam penjasorkes akan mendapat hasil yang maksimal, untuk itu modul perlu secara terus-menerus untuk dikembangkan.



GLOSARIUM

- Router : jenis komunikasi antar komputer dengan menggunakan saluran telepon dan modem
- Dial-Up : jenis komunikasi antar komputer dengan menggunakan saluran telepon dan modem
- URL : alamat berkas di web, seperti www.example.com
- Menu bar : sebuah strip horizontal yang berisi daftar menu yang tersedia untuk program tertentu. Dalam program Windows, menu bar berada di bagian atas jendela layar yang terbuka
- Status bar : buah “bar” atau kotak yang terdapat di bagian paling bawah jendela browser.
- Kursor/ pointer : suatu petunjuk atau indikator posisi pada monitor komputer atau peranti tampilan lain yang akan merespons masukan dari suatu masukan teks atau peranti penunjuk



DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, D., (2000). *The learning that lies between play and academics in afterschool programs*. National Institute on Out-of-School Time. Retrieved from <http://www.niost.org/Publications/papers>.
- Aditya Rizky.2015. Cara Membuat Video dengan Windows Movie Maker. <http://winpoin.com/cara-membuat-video-dengan-windows-movie-maker/>-diunduh tanggal 8 november 2015
- Admin, *Metode Pembelajaran Berbasis Proyek (Project Based Learning)* [online]. Diakses di <http://digilib.sunan-ampel.ac.id/files/disk1/151/hubptain-gdl-ellyikasuk-7509-3-babii.pdf> (17 Oktober 2011).
- Barron, B., & Darling-Hammond, L. (2008). *Teaching for meaningful learning: A review of research on inquiry-based and cooperative learning*. Retrieved from <http://www.edutopia.org/pdfs/edutopia-teaching-for-meaningful-learning.pdf>.
- Berbagiinfo.2015. cara mengecilkan ukuran foto dengan paint dan ms picture manager.<http://www.berbagiinfo4u.com/2013/11/cara-mengecilkan-ukuran-foto-dengan-paint-ms-picture-manager.html>-diunduh tanggal 8 november 2015
- Brookfield, S. (1988). *Developing Critically Reflective Practitioners: A Rationale for Training Educators of Adults*. Training Educators of Adults: The Theory and Practice of Graduate Adult Education. S. Brookfield, Editor. New York: Routledge.
- BSNP., (2007). *Permendiknas nomor 41 tahun 2007 tentang Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta
- Buck Institute for Education. *Introduction to Project Based Learning*. [Online]. Diakses di <http://www.bie.org/images/uploads/general/20fa7d42c216e2ec171a212e97fd4a9e.pdf> (18 Oktober 2011).
- Dantes, Nyoman. (2008). *Hakikat Asesmen Authentic Sebagai Penilaian Proses dan Produk Dalam Pembelajaran yang Berbasis Kompetensi (Makalah Disampaikan pada In House Training (IHT) SMA N 1 Kuta Utara)*.Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha
- Daniel K. Schneider. (2005). *Project-based learning*. [Online]. Diakses dihttp://edutechwiki.unige.ch/en/Project-based_learning (18 Oktober 2011).
- Dryst Tyrant.2015. Cara mengkrop/memotong video dengan Movie Maker di Windows 7 <http://teknikpemula.blogspot.co.id/2014/06/cara-mengkrop-video-dengan-movie-maker.html>-diunduh tanggal 8 november 2015
- Dewey, J. (1933). *How We Think: A Restatement of the Relation of Reflective Thinking to the Educative Process*. Boston: D.C. Heath.
- Florin, Suzanne. (2010). *The Success of Project Based Learning*. [Online]. Diakses di <http://www.brighthub.com/education/k-12/articles/90553.aspx> (18 Oktober 2011).



- Gatlin, L., & Jacob, S. (2002). *Standards-Based Digital Portfolios: A Component of Authentic Assessment for Preservice Teachers*. *Action in Teacher Education*, 23(4), 28–34.
- Grant, M. (2009). *Understanding projects in projectbased learning: A student's perspective*. Paper presented at Annual Meeting of the American Educational Research Association, San Diego, CA.
- Grisham-Brown, J., Hallam, R., & Brookshire, R. (2006). *Using Authentic Assessment to Evidence Children's Progress Toward Early Learning Standards*. *Early Childhood Education Journal*, 34(1), 45–51.
- Gustafson, K., Bennett, W. (1999). Issues and Difficulties in Promoting Learner Reflection: Results from a Three-Year Study. WWW: <http://it.coe.uga.edu/~kgustafs/document/promoting.html>- diunduh tanggal 8 november 2015
- Hatton, N., Smith, D. (1995). Reflection in Teacher Education: Towards Definition and Implementation. The University of Sydney: School of Teaching and Curriculum Studies: <http://www2.edfac.usyd.edu.au/LocalResource/Study1/hattonart.html> diunduh tanggal 8 november 2015
- Ibrahim, Muslimin., (2005). *Asesmen Berkelanjutan: Konsep Dasar, Tahapan Pengembangan dan Contoh*. Surabaya: UNESA University Press Anggota IKAPI.
- Jurnal Geliga Sains 3 (2), 8-13., (2009) Program Studi Pendidikan Fisika FKIP Universitas Riau ISSN 1978-502X.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan., (2013). *Kompetensi Dasar SMP/MTs*, Jakarta
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan., (2013). *Permendikbud 81A*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Landung Santoso.2013. <http://brankaslandungsantoso.blogspot.co.id/2013/01/cara-menambahkan-video-ke-file-ms-word.html>-diunduh tanggal 8 november 2015
- Lucas, George., (2005). *Instructional Module Project Based Learning*. <http://www.edutopia.org/modules/PBL/whatpbl.php>. Diakses tanggal 13 Juli 2010.
- Markham, T., (2003). *Project-Based Learning Handbook* (2nd ed.). Novato, CA: Buck Institute for Education.
- Mc Colum., (2009). *A scientific approach to teaching*. [http://kamccollum.wordpress.com/2009/08/01/a-scientific-approach-to-teaching/last update januari 2013](http://kamccollum.wordpress.com/2009/08/01/a-scientific-approach-to-teaching/last-update-januari-2013)
- Milner, H.R. (2003). Reflection, racial competence, and critical pedagogy: How do we prepare preservice teachers to pose tough questions? *Race, Ethnicity and Education*, 6 (2): 193-208.- diunduh tanggal 8 november 2015
- novia nur hidayati.2015. refleksi diri belajar dan pembelajaran“mengenal outdoor learning dan lingkungannya”



https://www.academia.edu/6485551/refleksi_diri_belajar_dan_pembelajaran

- Nuryani Rustaman., (2006). *Penilaian Authentic(Authentik Assessment) dan Penerapannya dalam Pendidikan Sains*. FPMIPA& Sekolah Pascasarjana UPI,
http://file.upi.edu/Direktori/SPS/PRODI.PENDIDIKAN_IPA/195012311979032-
- Price, A. (2004). Encouraging reflection and critical thinking in practice. *Nursing Standard*, 18(4), 46-52. Risiko, V., Vukelich, C & Roskos, K. (2002). Preparing teachers for reflective practice: Intentions, contradictions, and possibilities. *Language Arts*, 80(2), 134-144.- diunduh tanggal 8 november 2015
- Rizqi, (2000). *Pengembangan Perangkat Pembelajaran Berorientasi Pembelajaran Penemuan Terbimbing (Guide-Discovery Learning) yang Mengintegrasikan Kegiatan Laboratorium untuk Fisika SLTP Bahan Kajian Pengukuran*. Tesis, UNESA (tidak dipublikasikan).
- Savery, J. R., (2006). Overview of problem-based learning: Definitions and distinctions. *The Interdisciplinary Journal of Problem-Based Learning*, 1(1), 9–20. *Journal of Problem-Based Learning*
- Salvia, J., & Ysseldyke, J. E., (2004). *Assessment in Special and Inclusive Education* (9th ed.). New York: Houghton Mifflin.
- Spalding, E. and Wilson, A. (2002). Demystifying reflection: a study of pedagogical strategies that encourage reflective journal writing. *Teachers College Record*, 104 (7) October: 1393-1421.
- Sudarwan, (2013). *Pendekatan-pendekatan Ilmiah dalam Pembelajaran*. Pusbangprodik.
- Sudarwan, (2013). *Penilaian Authentic*. Jakarta, Pusbangprodik.
- Syamsudini, (2012). *Aplikasi Metode Discovery Learning dalam Meningkatkan Kemampuan Memecahkan Masalah, Motivasi Belajar dan Daya Ingat Peserta didik*.
- University of Technology Sydney, Institute for Interactive Media and Learning. Unit 7:Helping students to reflect on the group work experience: how can I help my students to reflect? Available at www.iml.uts.edu.au/learnteach/enhance/groupwork/Unit7.html accessed 7/11/05.- diunduh tanggal 8 november 2015
- Yokley, S. (1999). Embracing a critical pedagogy in art education. *Art Education*, 52 (5) September: 18-24.
- _____.2007. PHYSICAL EDUCATION TEACHER EVALUATION TOOL
https://www.michigan.gov/documents/mde/NASPETool_212381_7.pdf-
diunduh tanggal 8 november 2015