

Didik Cahyono, M.Pd.



BELAJAR DAN PEMBELAJARAN

Pendidikan JASMANI



Editor:

Adi Nugroho Susanto Putro, S.Kom., M.T.

BELAJAR DAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Didik Cahyono, M.Pd.



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

BELAJAR DAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Penulis:
Didik Cahyono, M.Pd.

Desain Cover:
Tahta Media

Editor:
Adi Nugroho Susanto Putro, S.Kom., M.T.

Proofreader:
Tahta Media

Ukuran:
vi, 59, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-147-463-6

Cetakan Pertama:
Juni 2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2024 by Tahta Media Group
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku yang berjudul "Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani" ini dapat diselesaikan. Buku ini disusun sebagai upaya untuk memberikan panduan yang komprehensif bagi pendidik, calon pendidik, serta pihak-pihak yang berkepentingan dalam dunia pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan metode pengajaran yang efektif dan menyenangkan agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai dengan optimal. Buku ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat dalam mengembangkan kompetensi para pendidik dalam menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Tidak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Saran dan kritik konstruktif dari pembaca sangat kami harapkan untuk perbaikan buku ini di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga buku "Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani" ini dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan dan menjadi sumber inspirasi bagi para pendidik dalam menciptakan pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan. Selamat membaca!

Penulis

DAFTAR ISI

Prakata	iv
Daftar Isi	v
Bab 1 Pengenalan Konsep Pendidikan Jasmani	
A. Definisi Pendidikan Jasmani	1
B. Sejarah dan Perkembangan Pendidikan Jasmani	2
C. Pentingnya Pendidikan Olahraga	9
Daftar Pustaka	12
Bab 2 Prinsip – Prinsip Desain Kurikulum Untuk Pendidikan Jasmani	
A. Mengidentifikasi Tujuan Pembelajaran Jasmani	13
B. Pengembangan Kurikulum Yang Berfokus Pada Keterampilan Fisik, Kesehatan, dan Aspek Sosial – Emosional	15
C. Integrasi Teknologi Dalam Kurikulum Pendidikan Jasmani	18
Daftar Pustaka	23
Bab 3 Metode Pembelajaran Aktif Dalam Pendidikan Jasmani	
A. Pembelajaran Berbasis Proyek	24
B. Pembelajaran Berbasis Masalah	27
C. Pembelajaran Kooperatif dan Permainan Tim	31
Daftar Pustaka	35
Bab 4 Evaluasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani	
A. Jenis – Jenis Evaluasi Dalam Konteks Pendidikan Jasmani	36
B. Penggunaan Alat Evaluasi Yang Sesuai Dengan Tujuan Pembelajaran Jasmani	39
C. Penerapan Umpan Balik Untuk Meningkatkan Pembelajaran Siswa	42
Daftar Pustaka	46
Bab 5 Tantangan dan Peluang di Masa Depan Pendidikan Jasmani	
A. Tantangan Dalam menghadapi Perkembangan Teknologi Dan Tren Global Dalam Pendidikan Jasmani	47
B. Peluang Untuk Inovasi Dalam Pembelajaran Jasmani	49
C. Peran Pendidikan Jasmani Dalam Mempromosikan Gaya Hidup Sehat dan Kesejahteraan Masyarakat	53

Daftar Pustaka58

Profil Penulis 59

BAB 1

PENGENALAN KONSEP PENDIDIKAN JASMANI

A. DEFINISI PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang diwajibkan di sekolah-sekolah dari tingkat SD hingga SMA/SMK. Oleh karena itu, untuk memahami esensi dari pendidikan jasmani, penting bagi para pengajar untuk mempelajari konsep dasarnya. Tujuannya adalah agar tidak terjadi penafsiran yang keliru mengenai arti dari pendidikan jasmani. Beberapa pakar telah memberikan pengertian tentang pendidikan jasmani. Salah satunya menyatakan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya tentang melatih fisik semata, tetapi juga mengedukasi individu tentang tubuh dan kebutuhannya. Dengan kata lain, selain melibatkan kegiatan fisik seperti permainan dan olahraga, pendidikan jasmani juga harus mengkomunikasikan kepada masyarakat mengenai dampak biologis dari aktivitas fisik pada tubuh manusia (Bucher, C. A., & Thaxton, 1981).

Definisi berikutnya menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan komponen integral dari seluruh proses pendidikan, yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui aktivitas fisik yang dipilih secara hati-hati untuk mencapai hasil tertentu. Konsep definisi terus berkembang, menggarisbawahi bahwa pendidikan jasmani tidak hanya terkait dengan aktivitas fisik semata, tetapi juga menjadi

bagian tak terpisahkan dari upaya membangun masyarakat secara menyeluruh, baik secara fisik, mental, emosional, maupun sosial, dengan menggunakan aktivitas fisik yang dipilih dengan tujuan tertentu. Kemudian definisi tersebut berkembang hingga menyatakan bahwa pendidikan jasmani mencakup seni dan ilmu gerakan manusia, olahraga, kebugaran, dampak stres fisik pada tubuh manusia, pengobatan pencegahan dan pemulihan, studi permainan, perkembangan persepsi gerak, energi manusia, serta disiplin akademis yang mengeksplorasi penggunaan dan signifikansi aktivitas fisik untuk memahami dampaknya serta hubungannya dengan individu dan budaya (Pinton Setya Mustafa, 2022).

Dari berbagai pandangan para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dalam aspek fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap, melalui aktivitas gerak tubuh, dengan tujuan agar mereka menjadi individu yang sehat, cerdas, mahir dalam bergerak, serta memiliki moral yang baik, sehingga hal ini dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup mereka di masa depan.

B. SEJARAH DAN PERKEMBANGAN PENDIDIKAN JASMANI

Sejarah pendidikan jasmani di Indonesia telah dimulai sejak zaman kerajaan, masa penjajahan, dan era kemerdekaan. Tujuan dari eksposisi ini antara lain adalah untuk memperoleh pemahaman tentang signifikansi pembelajaran sejarah masa lampau, mengenali ragam

pendidikan jasmani dan olahraga di berbagai negara, serta memahami konteks budaya dari beragam masyarakat beserta dampaknya terhadap perkembangan pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani memiliki sejarah yang panjang, dengan dua fase utama pada zaman kuno, yakni di Mesir dan Yunani. Sedangkan di zaman modern, perkembangan pendidikan jasmani terjadi di beberapa negara seperti Amerika, Eropa, dan Asia. Di Indonesia sendiri, sejarah pendidikan jasmani dimulai sejak masa kerajaan, masa penjajahan, hingga masa kemerdekaan. Pasca kemerdekaan, Indonesia mengalami perubahan signifikan di berbagai bidang, termasuk olahraga dan pendidikan jasmani. Ini tercermin dalam upaya perbaikan sistem pemerintahan, keolahragaan, dan lembaga olahraga untuk mendukung pengembangan olahraga dan pendidikan jasmani di Indonesia.

1. Pendidikan Jasmani pada Permulaan Proklamasi Kemerdekaan s/d 1955

Setelah Indonesia mengumumkan kemerdekaannya pada tanggal 17 Agustus 1945, kabinet RI yang pertama dibentuk. Sebagai hasil dari pembentukan kabinet tersebut, pendidikan jasmani ditempatkan di bawah Kementerian Pengajaran yang dipimpin oleh Ki Hajar Dewantara. Meskipun demikian, pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah masih terlihat minim, dengan banyak sekolah yang masih menggunakan istilah "gerak badan" untuk merujuk pada pendidikan jasmani.

2. Pendidikan Jasmani Tahun 1955/1966

Menuju tahun 1960, situasi di tanah air menjadi tegang karena terjadi kerusuhan di beberapa daerah di Sumatra Utara, Sumatra

Selain dari itu, dengan berpartisipasi dalam pembelajaran kelompok, siswa juga diajarkan untuk menerima dan menyampaikan pendapat dari teman sekelas. Ini diharapkan dapat membantu siswa mengatur diri dan mengelola emosinya saat berinteraksi dalam lingkungan kelas. Setelah berdiskusi di dalam kelompok, siswa kemudian terlibat dalam sebuah permainan di mana mereka memilih pertanyaan dari kartu yang sesuai dengan materi pembelajaran. Mereka berlomba untuk menjawab pertanyaan tersebut, dengan tujuan untuk memperkuat kerjasama dan saling bantu dalam memahami materi (khususnya dalam kemampuan passing bawah), serta untuk memperkenalkan konsep menang dan kalah secara sehat. Penerapan model pembelajaran kooperatif TGT (*Team Games Tournament*) sangat relevan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah dalam voli, karena sesuai dengan prinsip dasar dari teknik tersebut, yaitu kerjasama dalam memberikan bola kepada teman untuk mencetak poin saat bermain voli (Yahya & Arham, 2021).



Gambar 1. Team Games Tournament dalam Permainan Bola Voli

Sumber gambar : <https://tirto.id>

Pada akhir sesi pembelajaran, guru melakukan penilaian dengan mendampingi siswa dalam mengevaluasi pemahaman mereka terhadap materi yang telah dipelajari, serta memberikan penjelasan lebih lanjut untuk memperdalam pemahaman siswa terhadap materi yang telah dibahas. Hal ini bertujuan agar pemahaman siswa terhadap materi tersebut semakin meningkat.

Selanjutnya adalah permainan sepak bola. Di dunia olahraga, sepakbola menjadi favorit semua orang, dari generasi tua hingga anak-anak. Baik sebagai pemain maupun penonton, sepakbola selalu menarik minat. Di lingkungan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di sekolah, sepakbola menjadi pilihan utama siswa. Saat ini, sepakbola tidak hanya dianggap sebagai hiburan semata, melainkan sebagai ajang untuk meraih prestasi maksimal. Untuk mencapai prestasi itu, diperlukan pembelajaran yang terencana dan berkesinambungan. Dalam konteks ini, peran guru sangatlah vital dalam memberikan bimbingan dan contoh pembelajaran yang sesuai.



Gambar 2. *Team Games Tournament* dalam Permainan Sepak Bola

Sumber gambar : <https://www.kompas.com>

Menurut Hidayat (2017:6), sepakbola adalah olahraga di mana dua tim bermain di lapangan terbuka. Sepakbola melibatkan menendang bola dengan tujuan mencetak gol dan mencegah gol dari lawan. Kunci untuk bermain sepakbola dengan baik adalah menjalankan tugas-tugas sederhana secara optimal karena sifat dasar olahraga ini adalah sederhana.

Dalam konteks pendidikan jasmani, sepakbola berperan sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan psikomotorik, kognitif, dan afektif anak-anak. Teknik dasar dalam sepakbola, termasuk menendang, mengoper, mengontrol, dan menggiring bola, di mana menggiring bola dianggap sebagai salah satu keterampilan yang esensial yang harus dimiliki oleh setiap pemain (Hasbillah et al., 2022).

Pada akhir sesi pembelajaran, guru melakukan penilaian dengan mendampingi siswa dalam mengevaluasi pemahaman mereka terhadap materi yang telah dipelajari, serta memberikan penjelasan lebih lanjut untuk memperdalam pemahaman siswa terhadap materi yang telah dibahas. Hal ini bertujuan agar pemahaman siswa terhadap materi tersebut semakin meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasbillah, M., Ikadarny, Suparman, Nurafiati, S., Asri, A., Karim, A., & Herman. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Permainan Sepakbola Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Team Achievement Divisions. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2).
- Khan, L., Chaerul, A., & Resita, C. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Berbasis Masalah Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Secara Daring. *Jurnal Educatio*, 8(3).
- Lukas Maria Boleng, & Michael Johannes Hadiwijaya Louk. (2022). Merdeka Belajar PJOK dengan Model Pembelajaran Berbasis Proyek. *Prosiding Seminar Nasional Penjaskesrek FKIP Universitas Nusa Cendana*, 1(1).
- Martini. (2021). Kemandirian Belajar Melalui Metode Pembelajaran Project Based Learning Pada Mata Kuliah Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2).
- Nurfadilah, S., & Hakim, D. L. (2019). Kemandirian Belajar Siswa dalam Pembelajaran Matematika. *Prosiding Sesiomadika 2019*.
- Putra, E. P. (2018). *Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesempatan SMP N 2 Srumbung Menggunakan Metode Problem Based Learning*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yahya, A. A., & Arham, S. (2021). Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pasing Bawah Permainan Bolavoli Siswa SMAN 2 Bone. *Jendela Olahraga*, 6(1).

BAB 4

EVALUASI PEMBELAJARAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI

A. JENIS-JENIS EVALUASI DALAM KONTEKS PENDIDIKAN JASMANI

Evaluasi merupakan suatu proses yang teratur dan berkesinambungan untuk menilai kualitas suatu hal, berdasarkan pada pertimbangan dan kriteria tertentu dalam pengambilan keputusan. Dengan melakukan evaluasi, kita dapat mengetahui sejauh mana peserta didik memahami materi yang diajarkan oleh guru.

Evaluasi merupakan bagian integral dari sistem manajemen yang mencakup perencanaan, organisasi, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi. Tanpa adanya evaluasi, kita tidak dapat mengetahui seberapa efektifnya implementasi pembelajaran serta pencapaian belajar peserta didik. Oleh karena itu, evaluasi memegang peranan yang sangat penting dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, karena hal ini memungkinkan kita untuk mengetahui keberhasilan pembelajaran (Madeanto, 2017).

Evaluasi yang dilakukan oleh guru memiliki banyak manfaat, baik bagi peserta didik maupun bagi guru itu sendiri. Ada 3 macam evaluasi yang digunakan dalam proses pembelajaran :

DAFTAR PUSTAKA

- Danang Aji Setyawan. (2016). *Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi*.
- Fajar Hidayatullah, & Anwar, K. (2020). Hybrid Learning Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Dan Menengah Maupun Pendidikan Olahraga Perguruan Tinggi. *Prosiding SENOPATI (Seminar Olahraga Pendidikan Dalam Teknologi Dan Inovasi)*, 1(1).
- Gumilar Mulya. (2018). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Penguatan Pendidikan Karakter Siswa. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*, 3(1).
- M.Syahlan, Hanafi, Ali, A. M., & Padli. (2024). Peran Teknologi terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2).
- Nasirudin, N., Setiawan, I., & Yani, A. (2016). Modul Guru Pembelajar kurikulum Pedagogik Tehnologi Informasi Dan Komunikasi Dalam Pembelajaran. *Journal Education*.
- Prabowo, R. Y. A., & Widjaja, G. (2022). Peran Olahraga Dalam promosi Kesehatan Menurut Peraturan Perundang-undangan. *Cross-Border*, 5(1).

PROFIL PENULIS



Didik Cahyono, M.Pd. Lahir di Sragen, Jawa Tengah pada tanggal 19 Oktober 1986, Jenjang Pendidikan Dasar ia tempuh di SD Negeri Karang Tengah III (tahun 1993 - 1999) dan di SMP Negeri 2 Sragen (tahun 1999 - 2002). Adapun jenjang Pendidikan menengahnya di SMA Negeri 3 Sragen (tahun 2002 - 2003).

Kemudian melanjutkan lagi ke SMK Negeri 2 Sragen (tahun 2004 - 2006). kemudian melanjutkan kuliah di Universitas Mulawarman Kalimantan Timur (tahun 2007-2011) Melanjutkan ke jenjang Pascasarjana di Universitas Negeri Semarang (tahun 2012 - 2014). Sejak kuliah S1 sudah aktif mengajar di SDN 035 Samarinda, (tahun 2008 - 2012) kemudian mengajar di IKIP PGRI Kalimantan Timur (tahun 2015 - 2019), kemudian berkesempatan untuk mengabdikan di Universitas Mulawarman di Prodi Pendidikan jasmani FKIP UNMUL (tahun 2019 - sekarang).

BELAJAR DAN PEMBELAJARAN

Pendidikan JASMANI

Dalam buku ini, akan dijelaskan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya tentang gerakan fisik semata, tetapi juga tentang memahami bagaimana individu belajar dan berkembang melalui aktivitas fisik. Bab pertama membuka tirai dengan memperkenalkan konsep dasar pendidikan jasmani, memperkuat pemahaman tentang sejarah dan pentingnya subjek ini dalam perkembangan holistik individu. Pada bab-bab berikutnya, pembaca diperkenalkan dengan prinsip-prinsip desain kurikulum yang menekankan tujuan pembelajaran jasmani yang menyeluruh, serta berbagai metode pembelajaran aktif yang memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran mereka. Evaluasi pembelajaran juga menjadi fokus penting, di mana pembaca diajak untuk memahami berbagai jenis evaluasi dan bagaimana penggunaannya dapat meningkatkan pembelajaran siswa dalam konteks pendidikan jasmani. Terakhir, buku ini menyoroti tantangan dan peluang di masa depan pendidikan jasmani, termasuk bagaimana pendidikan jasmani dapat menjadi titik perubahan dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat. Melalui bab-bab yang terstruktur dengan baik, buku ini bertujuan untuk memberikan panduan komprehensif bagi para pendidik dan profesional pendidikan jasmani untuk mengembangkan praktik pembelajaran yang bermakna dan efektif dalam menghadapi tantangan masa kini dan masa depan.



CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896-5427-3996

ISBN 978-623-147-463-6 (PDF)

