

Bab 4

Manajemen Tugas Ajar Dalam Pendidikan Jasmani

A. MEMAHAMI ISI DARI PENDIDIKAN JASMANI

Pada dasarnya, program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal domain pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga domain utama: psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan lain, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya. Di samping keunikan tersebut, tetap diyakini para ahli bahwa penjas tetap memiliki kesanggupan untuk meningkatkan aspek-aspek yang berada dalam wilayah afektif dan kognitif.

Bab ini dimaksudkan untuk membantu para guru dalam memahami hakikat tugas ajar yang harus diberikan dalam pendidikan jasmani, sehingga para guru dapat secara tepat merancang dan menyediakan pengalaman belajar yang sesuai dengan kemampuan anak dalam ketiga domain di atas. Berhubung ruang yang terbatas, hanya domain psikomotor yang akan dicakup dalam Bab 4 ini, sedangkan domain kognitif dan afektif diturunkan dalam Bab 5.

1. Merancang Tugas Ajar dalam Wilayah Psikomotor

Seperti telah disinggung dalam bagian pendahuluan bab ini, tugas ajar yang berada dalam wilayah psikomotor biasanya dibagi menjadi 2 tujuan utama, yaitu tujuan yang berhubungan dengan pengembangan pencapaian

keterampilan gerak dan peningkatan kebugaran jasmani anak (fitness). Kedua tujuan ini, oleh para ahli dianggap sebagai kelebihan yang terdapat dalam pelajaran pendidikan jasmani, yang tentunya tidak mungkin dapat dicapai oleh pelajaran lain. Oleh karena itu, kedua sub-wilayah dari domain psikomotor ini akan mendapat bahasan secara mendasar.

a. Keterampilan Gerak

Tugas agar anak menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga merupakan tanggung jawab utama dari guru pendidikan jasmani. Meskipun banyak bagian yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dimasukkan ke dalam program penjas untuk meningkatkan kesehatan anak, guru penjas tetap dianggap memiliki tanggung jawab yang unik untuk mengembangkan keterampilan gerak. Tujuan utama dalam mengajarkan keterampilan gerak adalah pengembangan keterampilan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

Untuk dapat menentukan cara dan materi apa yang tepat untuk membuat anak meningkat keterampilannya, pertama-tama tentunya guru perlu mengetahui apakah gerakan yang dimaksud dengan keterampilan, dan apa pula ciri dari keterampilan itu? Agar lebih membantu pemahaman arti keterampilan, mungkin pertanyaannya dapat lebih dijuruskan pada cabang olahraga tertentu, dengan mengajukan: apakah yang dimaksud dengan pemain badminton yang terampil?

Jawaban dari pertanyaan itu mungkin akan berbunyi: seorang pemain badminton dianggap terampil jika ia (1) dapat menempatkan bola secara akurat ke tempat-tempat yang diinginkannya sesering mungkin, (2) melakukan pukulannya dengan cara dan teknik yang sangat baik serta tidak berlebihan menggunakan tenaga, dan (3) dapat menggunakan teknik tersebut dalam segala macam kondisi ketika melawan siapa saja.

Ketiga jawaban di atas jika diuraikan lebih lanjut dapat menunjukkan pada tiga hal penting dari ciri keterampilan atau performa yang terampil. Ketika seorang pemain mampu menempatkan bola secara akurat, hal itu menunjuk pada kualitas *efektivitas*. Kemudian ketika pemain itu melakukannya dengan cara yang benar sesuai dengan tuntutan teknik, hal itu menunjukkan adanya kualitas *efisiensi*. Dan ketika pemain itu dapat menggunakan pukulan tersebut dalam segala kondisi, hal itu menunjuk pada kualitas *adaptasi*.

Kualitas *efektivitas* merupakan hasil dari tindakan yang berorientasi pada tujuan atau sasaran tertentu. Sebuah tembakan bebas (*free throw*) pada basket dianggap efektif jika bola itu masuk ke keranjang. Seorang pemanah dianggap efektif jika ia mampu mengarahkan atau menembakkan panahnya tepat ke pusat targetnya. Dan seorang pemain bertahan dianggap efektif jika ia mampu menghadang pemain penyerang pada saat berusaha mencetak gol. Dengan kata lain, seluruh keterampilan gerak bisa dianggap efektif jika mampu menyelesaikan tujuannya.

Kualitas *efisiensi*, di pihak lain, menggambarkan penampilan atau gerakannya itu sendiri. Suatu keterampilan dilakukan secara efisien jika aksinya itu secara mekanika dianggap benar dalam situasi tertentu. Memang ada beberapa cara yang dianggap baik dalam menampilkan sebuah atau beberapa keterampilan. Tapi terkadang, suatu cara dapat menjadi yang terbaik karena terbukti dapat dilakukan secara sangat baik oleh banyak orang yang mencobanya.

Jika mengamati kecenderungan dalam dunia olahraga saat ini, kita bisa tahu bahwa selalu ada cara yang lebih baik dari cara sebelumnya dalam menampilkan suatu keterampilan. Oleh karena itu orang tidak pernah berhenti melakukan pencarian terhadap cara yang dianggapnya paling baik, karena memang disadari bahwa terdapat lebih dari satu cara yang efisien secara mekanika gerak. Hal yang harus disadari oleh guru penjas adalah, meskipun bisa saja hasil suatu tindakan dianggap efektif dengan cara yang tidak benar

secara mekanis (misalnya melangkahakan kaki yang salah pada saat melempar), adalah sulit untuk umumnya kita untuk terus-terusan efektif dalam cara yang salah tersebut.

Kualitas *adaptasi* menggambarkan kemampuan pemain dalam menyesuaikan penampilan pada kondisi sekitarnya. Hal ini menunjuk pada keadaan lingkungan yang selalu berubah-ubah, sehingga ketika sebuah keterampilan dilakukan pada keadaan yang berbeda, pemain perlu melakukan penyesuaian agar sesuai dengan kebutuhan. Kualitas adaptasi merupakan faktor yang sangat menentukan dalam keterampilan, karena perubahan dalam hal kondisi ketika keterampilan dilangsungkan bisa terjadi terus menerus, terutama dalam cabang olahraga permainan.

Contoh dari ciri keterampilan di atas ketika diterapkan pada salah satu keterampilan, misalnya dribling bola basket, gambarannya akan seperti terurai pada kotak 4.1. Seperti diketahui, keterampilan menggiring bola pada permainan basket merupakan keterampilan terbuka, di mana kondisi ketika melakukan dribble tersebut selalu bisa berubah setiap waktu. Keterampilan terbuka tersebut biasanya dikontraskan dengan keterampilan tertutup, yaitu keterampilan yang dilaksanakan pada kondisi yang relatif menetap.

Dalam beberapa keterampilan, seperti renang dan senam, performa yang *efisien* (dalam hal bentuk gerakan dan posisi tubuh) merupakan tujuan utama dan menjadi penentu *efektivitas* keterampilan itu. Dalam cabang ini, kualitas *adaptasi* bukanlah hal yang menentukan. Sedangkan dalam olahraga lain, kualitas adaptasi bisa jadi sangat penting dari pada efisiensi. Mengetahui tujuan dan hakikat dari 'materi' yang akan diajarkan seperti diatas merupakan hal yang

Karakteristik Pemain Basket yang Terampil Pada Saat Menggiring Bola (dribbling)

Efektif

Menjaga bola selalu jauh dari pemain yang menjaga
Menggunakan dribble untuk menempatkan regunya pada posisi yang lebih baik untuk membuat skor

Efisien

Menggunakan gerakan jari dan pergelangan tangan
Menjaga bola agar tetap dekat dan agak di samping tangan yang menggiring ketika berhenti dan sedikit di depan ketika sedang bergerak maju.
Memelihara agar lutut tetap sedikit menekuk ketika dribbling di tempat

Adaptable

Merubah *arah* dribble secara tepat untuk situasi penyerangan atau pertahanan
Merubah *kecepatan* dribble secara tepat untuk situasi penyerangan atau pertahanan
Merubah *tingkatan* dribble secara tepat untuk situasi penyerangan atau pertahanan
Memilih waktu yang tepat untuk menggiring bola ketika hendak passing ke teman seregu
Menempatkan tubuh antara bola dan lawan

sangat esensial dalam kaitannya dengan bagaimana materi itu diajarkan. Pada prakteknya, guru penjas akan berhadapan dengan bermacam-macam keterampilan dengan tujuan dan hakikat yang berbeda pula.

Sebagai patokan, keterampilan pada dasarnya dapat dibagi ke dalam kategori keterampilan tertutup, keterampilan terbuka, dan keterampilan di antara keduanya. Tabel 4-1 menjelaskan batasan-batasannya dan memberikan contohnya masing-masing. Pembatasan di antara kedua kelompok keterampilan itu kadang tidak selalu jelas, tetapi hal itu akan membantu para guru dalam memikirkan implikasi pengajarannya yang terkait dengan hakikat keterampilan tersebut.

Tabel 4-1 Klasifikasi Keterampilan Gerak

Klasifikasi	Definisi	Contoh
Keterampilan Tertutup	Kondisi lingkungan di sekitar dilaksanakannya keterampilan tetap sama selama pelaksanaan	Bowling Service pada tennis Lemparan bebas pada basket
Keterampilan tertutup di lingkungan yang berbeda	Kondisi lingkungan di sekitar dilaksanakannya keterampilan tetap sama, tetapi pelaku dapat diminta untuk melakukannya di lingkungan yang berbeda	Panahan Golf Senam
Keterampilan terbuka	Keterampilan dilakukan dalam lingkungan yang berbeda.	Forehand pada tenis Lay up pada basket Dribbling pada sepak bola

Keterampilan tertutup. Keterampilan tertutup adalah keterampilan yang dilaksanakan dalam lingkungan yang menetap. Artinya, kondisi lingkungan di mana keterampilan dilangsungkan tidak pernah berubah-ubah. Dengan begitu, ketika melakukan keterampilan tertutup, pelaku dapat berkonsentrasi pada saat yang dikiranya tepat (self-pace) dan menggunakan umpan balik dari dalam

tubuhnya sendiri untuk membimbing gerakan. Meskipun perbedaan teoritis bisa saja ada di antara istilah yang dipakai, keterampilan tertutup biasanya berupa keterampilan yang dipicu atau ditentukan oleh diri sendiri. Contoh dari keterampilan tertutup adalah bowling, panahan, golf, menembak, renang, senam, dll.

Penampilan yang baik dalam keterampilan tertutup memerlukan efisiensi dan konsistensi respons. Maksudnya, keterampilan tersebut harus selalu dilaksanakan dalam cara yang sama setiap waktu. Pelaku yang terampil bersandar pada umpan balik kinestetis (terletak pada otot dan persendian) untuk memberikan informasi tentang bagaimana keterampilan harus dilakukan. Seperti keterampilan gerak lain, keterampilan tertutup akhirnya menjadi otomatis pada penampilan tingkat tinggi.

Keterampilan tertutup biasanya harus dilatih dalam kondisi dan cara latihan yang sama setiap waktu. Walaupun atlet yang sudah sangat terampil sering mengubah-ubah kondisi yang berkaitan dengan latihan, seperti tempat latihan, kecepatan dan arah angin, tingkat keramaian, dll., umumnya kondisi latihan yang mempengaruhi gerakan itu sendiri harus tetap konstan. Dengan melakukan hal itu, keterampilan tertutup berkembang melalui pengulangan dalam lingkungan yang konsisten, sehingga membantu siswa atau atlet memantapkan penampilan yang efisien dan kemudian menambah konsistensi dalam pola yang demikian. Dan ketika siswa mencapai tingkat yang lebih baik, mereka pun perlu berkonsentrasi pada pengembangan kesadaran kinestetis dari keterampilan itu sehingga mampu mendeteksi kesalahan dan memperbaikinya sendiri.

ð

Sekarang saya tahu!

Pengajaran keterampilan tertutup memerlukan kondisi dan sifat latihan di mana gerakan itu dilakukan harus sama setiap waktu.

Keterampilan tertutup memerlukan efisiensi penampilan yang tinggi agar menjadi efektif. Oleh karenanya keterampilan ini tidak memerlukan atau sedikit sekali memerlukan adaptasi, karena kondisi di mana keterampilan ini ditampilkan relatif sama.

Keterampilan Tertutup di lingkungan yang berbeda. Beberapa keterampilan yang tertutup atau yang dipicu sendiri memerlukan pelakunya beradaptasi pada lingkungan yang berbeda tetapi tidak berubah. Golf, misalnya, memerlukan penyesuaian pada pemukul, jarak dari lubang (hole), dan permukaan lapangan yang berbeda. Keterampilan jenis ini dibedakan dari keterampilan tertutup murni, sehingga dinamakan keterampilan tertutup di lingkungan yang berbeda.

Penampilan yang baik dalam keterampilan tertutup yang harus disesuaikan dalam lingkungan yang berbeda perlu dipelajari terlebih dahulu dalam kondisi yang stabil sebelum kemudian dilatih pada kondisi lingkungan di mana keterampilan itu akan dipraktekkan. Di sini, yang terjadi adalah, gagasan tentang adaptasi penampilan ditambahkan pada gagasan tentang konsistensi penampilan, persis ketika siswa menyesuaikan keterampilan pada kondisi yang berbeda. Kemampuan untuk menyesuaikan ini dinamai dengan istilah *versatility*.

Ketika keterampilan tertutup yang khusus digunakan dalam lingkungan yang berbeda, keterampilan itu dapat diajarkan sebagai suatu keterampilan tertutup dulu. Latihan dalam lingkungan yang berbeda baru kemudian ditambahkan. Adaptasi yang berhasil dari suatu keterampilan memerlukan kesempatan untuk melatih keterampilan tersebut dalam lingkungan yang berbeda (misalnya, mencoba memukul bola dari perangkap pasir dalam golf, dsb.).

Keterampilan terbuka. Suatu keterampilan terbuka ditampilkan dalam lingkungan yang berubah-ubah selama penampilannya. Contoh dari keterampilan terbuka adalah pukulan forehand pada tennis, dribbling pada basket, menangkap bola pada softball (umumnya keterampilan yang terdapat pada permainan beregu), atau tinju (umumnya beladiri). Ciri keterampilan ini biasanya dipicu secara eksternal atau dari luar (*externally paced*) di mana timing pelaksanaannya dikontrol oleh lingkungan (atau lawan) dan benar-benar bersandar pada kemampuan pelaku untuk secara cepat memproses tanda-tanda perceptual (terutama visual). Pelaku yang terampil dapat memahami kondisi lingkungan dan dapat menyesuaikan keterampilan pada kondisi yang berubah-ubah.

Pertanyaan yang harus diajukan di sini adalah: apakah keterampilan terbuka harus dipelajari sebagai keterampilan tertutup terlebih dahulu? Hal itu tergantung dari tujuan pembelajaran yang diselenggarakan. Jika yang ditargetkan adalah penguasaan keterampilan, jelas bahwa guru perlu menempuh tahapan yang baik, yaitu dengan mengajarkannya dalam kondisi yang lebih sederhana. Artinya, keterampilan itu tingkat kesulitannya dikurangi sehingga dapat saja menjadi keterampilan tertutup. Contohnya bisa berupa memukul bola softball yang disimpan di atas *batting tee*, sebelum mempelajari memukul bola yang dilambungkan guru atau anak lain.

Karena keterampilan terbuka memerlukan pelakunya menyadari tanda-tanda perceptual (misalnya bola yang datang atau lawan yang bergerak), tidak ada jaminan bahwa anak yang sudah bisa melakukan pukulan secara tertutup akan mampu melakukan pukulan yang sama dalam kondisi yang terbuka. Oleh karena itu, kondisi latihan untuk keterampilan terbuka jangan pernah dilakukan di lingkungan tertutup dalam waktu yang lama.

Harus disadari oleh guru, bahwa ada dua faktor yang terlibat dalam keterampilan terbuka: (1) pelaku harus memilih respons yang tepat ketika

menyadari adanya stimulus dari luar, dan (2) pelaku harus mampu melakukan respons tersebut secara efisien dan efektif. Tugas guru penjas adalah mengurangi kompleksitas bidang perceptual anak di tahap-tahap awal pembelajaran dan kemudian membantu anak menyesuaikan diri dengan kompleksitas lingkungan yang secara bertahap bertambah.

Senam sebagai Keterampilan Tertutup. Pengajaran senam dalam pendidikan jasmani di Indonesia memang masih belum terlaksana dengan baik. Minimal ada dua penyebab mengapa hal itu masih terjadi, pertama karena peralatan senam tidak tersedia atau kurang lengkap, dan kedua karena guru enggan mengajarkannya karena berbagai sebab.

Di negara-negara maju, di mana peralatan senam tidak menjadi persoalan, senam dalam program penjas biasanya diajarkan dengan dua cara, yaitu pertama, senam dianggap sebagai senam formal seperti untuk olimpiade, dan kedua dengan memandangnya sebagai alat pendidikan, sehingga disebut senam kependidikan (*educational gymnastics*).

Dengan cara pertama, senam diajarkan secara langsung dengan tujuan agar siswa mampu menguasai keterampilan-keterampilan senam seperti yang terlihat pada kejuaraan senam resmi. Dengan cara ini, tentu guru harus menguasai teknik senam secara khusus, sehingga dapat mendeteksi dan mengoreksi kesalahan teknis yang terjadi pada setiap siswa. Dan seperti dapat diduga, tidak semua siswa mampu mengikuti program ini dengan baik, karena adanya perbedaan individual dalam hal kualitas fisik yang membatasi penguasaan keterampilan tingkat tinggi.

Dalam senam kependidikan, guru mendasarkan pengajarannya dengan konsep. Guru bermaksud agar siswa menerapkan konsep pada respons yang dipilihnya secara tepat seperti diuraikan dalam kotak 4-3. Untuk senam kependidikan ini konsep-konsep yang relevan akan dibahas pada bagian berikut dalam pembelajaran yang bersifat kognitif.

Kotak 4-3

Senam Kependidikan

1. Senam bisa mengundang masalah jika siswa diminta melakukan gerakan yang tidak dikuasainya. Banyak siswa tidak memiliki kemampuan fisik yang disyaratkan untuk senam formal, yang memerlukan kekuatan tubuh bagian atas, kekuatan perut, dan kelentukan yang besar. Guru dapat memilih mengembangkan syarat-syarat fisik itu, atau mengubah target penampilan menjadi lebih rendah.
2. Siswa harus diajarkan sejak dini tentang bagaimana mengatur dan mengontrol berat tubuhnya sendiri untuk keselamatan. Untuk itu ia harus tahu bagaimana menempatkan bagian tubuh pada alat atau matras secara benar. Ia juga harus diajarkan cara agar bisa turun dari posisi tubuh erbalik, seperti handstand atau headstand.
3. Unit-unit keterampilan hendaknya dapat diindividualisasikan sehingga ada target yang berbeda-beda untuk setiap siswa. Siswa tidak boleh dipaksa melakukan gerakan yang belum siap dilakukannya.
4. Siswa harus didorong untuk menunjukkan bentuk yang baik apa yang mereka lakukan. Tidaklah mencukupi jika siswa hanya mencoba beberapa keterampilan tanpa menguasainya sama sekali. Lebih baik siswa melatih keterampilan yang sederhana sampai terkuasai dengan baik.
5. Pengajaran yang menggunakan pos-pos latihan akan sangat berguna untuk memberi kesempatan pada anak melatih gerakan yang sedang dicoba dikuasai, daripada bertumpuk di satu alat dengan giliran yang sangat terbatas.
6. Pemberian bantuan hendaknya dilatih sejak dini di awal semester pada semua anak, sehingga kemampuan membantu berkembang sesuai dengan penguasaan keterampilan senam. Pemberian bantuan merupakan sebuah keterampilan juga, sehingga perlu dilatih dengan perencanaan yang baik. Pada prakteknya nanti, diharapkan bahwa anak jangan terlalu mengandalkan pada bantuan untuk menyelesaikan gerakannya. Namun di sini gagasannya jelas, bahwa mengajarkan anak saling membantu bukan saja agar guru bisa terbebas dari keharusan membantu anak yang begitu banyak, tetapi juga untuk keperluan memanfaatkan situasi pembelajaran senam untuk mengembangkan tanggung jawab dan kemampuan bekerja sama dengan orang lain.
7. Untuk senam formal lebih bermakna jika guru memberikan panduan dan kriteria penilaian senam sehingga siswa akan tahu bagaimana gerakannya dinilai lengkap dengan kriterianya. Di samping itu, untuk memberikan gagasan yang jelas pada siswa, guru perlu juga memiliki video atau vcd tentang gerakan yang sebenarnya, untuk diperlihatkan pada anak. Anak akan termotivasi untuk mempelajarinya.
8. Akan lebih merangsang minat anak, jika guru memasukkan perlombaan senam pada kejuaraan antar kelas yang rutin dilaksanakan sekolah, dengan menentukan peraturan yang sederhana agar bisa diikuti oleh banyak siswa, baik secara beregu maupun secara individual.

Permainan sebagai Keterampilan Terbuka. Materi utama dari kurikulum Penjas SMU lebih banyak terdiri dari berbagai macam permainan, baik yang bersifat beregu maupun perorangan. Untuk permainan beregu yang kompleks yang banyak menggunakan keterampilan terbuka, seperti volley,

basket, sepak bola, atau bola tangan, permainannya sendiri memerlukan pertimbangan khusus.

Persiapan permainan beregu tentunya tidak cukup hanya mempersiapkan individu menguasai keterampilan-keterampilan yang ada dalam permainan itu, tetapi mencakup persiapan bagaimana anak mengkombinasikan keterampilan itu, menggunakannya dalam cara yang lebih kompleks, dan menghubungkannya dengan anak lain baik dalam kaitannya dengan konsep pertahanan atau penyerangan. Bagian ini akan menyajikan cara untuk melihat pada pengembangan pemain dari sudut pandang yang lebih makro, yang mempertimbangkan pengembangan keterampilan dan strateginya.

Pandangan terhadap permainan ini mengedepankan kerangka pengembangan dan disebut ***tahapan permainan***. Pentingnya aspek tahapan permainan ini telah timbul dari studi bagaimana keterampilan digunakan dalam permainan. Setiap tahapan pengajaran harus melibatkan pergerakan (perpindahan) dari latihan yang secara bertahap meningkat tingkat kesulitannya ke kondisi seperti permainan.

Perkembangan pemain dari permainan dapat dianggap terdiri dari empat tahap, yang digambarkan dalam kotak 4-2. Tahapan-tahapan tersebut dideskripsikan dalam bagian-bagian berikut:

Tahap satu. Dalam tahap satu guru berkepentingan dengan kemampuan untuk mengontrol benda (obyek) atau tubuh. Siswa pemula dihadapkan dengan masalah ketidaktahuan tentang apa yang akan terjadi ketika mereka memukul, melempar, menangkap atau mengumpulkan benda tertentu. Tingkat kemampuan mengontrol benda yang sangat mendasar akan dikuasai pada tahapan pembelajaran permainan ini. Pengontrolan yang dimaksud adalah kemampuan-kemampuan sebagai berikut:

- **Aksi melontarkan** (misalnya memukul, menendang, melempar). Anak dapat mengarahkan benda ke suatu tempat dengan besaran daya yang sesuai kepentingannya secara konsisten.

- **Aksi menerima** (misalnya menangkap, mengumpulkan). Anak dapat menguasai suatu benda yang datang padanya dari arah, kecepatan, dan ketinggian yang berbeda.
- **Aksi membawa dan melepaskan** (misalnya mendribbling, menggiring, dsb.). Anak dapat menjaga penguasaan terhadap benda yang bergerak dalam berbagai cara dan pada berbagai kecepatan.

Perkembangan keterampilan dalam tahap satu melibatkan pemberian pengalaman dalam menangkap dan melempar. Pengalaman demikian pertama-tama diberikan dalam kondisi yang paling mudah, dan bertahap pengontrolannya dilakukan dalam situasi yang lebih sulit dengan memanipulasi ketinggian, arah, tenaga dari benda yang dilemparkan atau ditangkap. Perkembangan dalam tahap satu juga memasukkan perubahan dari posisi benda diam ke benda yang bergerak dan dari posisi penerima diam ke posisi bergerak. Bandingkan tahapan pembelajaran antara anak SD dan siswa SMU yang tengah belajar pass atas pada bola voli.

Menangkap bola

Menangkap dari lontaran ringan sendiri
 Tingkatkan ketinggian lontaran
 Tingkatkan jarak lontaran
 Lontarkan ke arah kiri dan kanan
 Menangkap bola dari lontaran orang lain
 Tingkatkan jarak dan daya lontaran
 Variasikan ketinggian lemparan

Pass atas

Pass atas dari lontaran ringan
 Tingkatkan ketinggian lontaran
 Tingkatkan jarak lontaran
 Terima lontaran dari kiri dan kanan
 Berpindah-pindah dari melontarkan ke pass atas
 Tingkatkan jarak dan daya lontaran
 Variasikan ketinggian lemparan

Kotak 4-2

Tahapan Permainan

Tahap satu

- Berkepentingan meningkatkan keterampilan tunggal
- Kemampuan mengontrol suatu benda:
Aksi melontarkan– mengarahkan benda ke satu tempat dengan besaran daya yang diperlukan, ketinggian, dan arah secara konsisten, pada posisi diam dan bergerak.

Contoh:

sederhana– passing atas ke toser dengan bola yang di toss ringan oleh guru atau pasangan.

kompleks– passing atas dengan bola dari serve ke arah pemain kiri atau pemain kanan.

Aksi menerima– menguasai benda yang datang ke arah anak dari arah, ketinggian, atau kecepatan yang berbeda, dalam posisi diam atau bergerak.

Contoh:

sederhana– lempar bola menggelinding dari jarak pendek langsung ke arah anak

kompleks– lempar bola dengan keras ke kiri atau kanan dari anak.

Tahap dua

- Menggunakan keterampilan dengan menggabungkannya dengan keterampilan lain.
- Menghubungkan gerak pribadi dengan gerakan orang lain dengan cara bekerja sama.

Contoh:

sederhana– dribbling dan melakukan suatu tembakan ke arah basket.

Kompleks– menjaga bola tetap bisa melintasi net dalam tennis dengan bermacam-macam pukulan, baik dengan pantulan maupun secara volley.

Tahap tiga

- Strategi penyerangan dan pertahanan dasar

Contoh:

sederhana– bermain satu lawan satu dalam basket dan tidak ada tembakan.

kompleks– bermain lima lawan lima dalam sepakbola dengan dua orang kiper.

Tahap empat

- Permainan dimodifikasi dengan perubahan pada peraturan, luas lapangan, jumlah pemain– dengan posisi yang dikhususkan.
- Permainan sebenarnya

Contoh:

sederhana– memperkenalkan posisi khusus dalam permainan

kompleks– permainan sebenarnya dengan peraturan penuh.

Menangkap bola

Tingkatkan jarak dan daya lontaran
Tangkap sambil bergerak

Pass atas

Lakukan pass bola dari bola service dari arah yang berbeda.

(lanjutan...)

Dalam contoh di atas, tahapan yang meningkat dilakukan sehingga mengarahkan anak pada tingkat penguasaan dan pengontrolan yang meningkat terhadap bola dengan mengubah-ubah kondisinya. Semua tugas-tugas ajar yang bersifat manipulatif dapat dikurangi atau ditingkatkan kompleksitasnya dengan memanipulasi daya (kecepatan), arah, atau ketinggian benda, juga perubahan dari posisi diam ke posisi bergerak. Melempar dan menangkap dari keadaan bergerak lebih sulit dilakukan daripada dari posisi diam.

Tahap dua. Pada tahap dua ini fokus pembelajaran masih pada peningkatan penguasaan dan pengontrolan terhadap objek, tetapi latihannya sudah lebih kompleks. Dalam tahap dua ini, dua keterampilan digabungkan (misalnya dribbling dan passing); peraturan ditekankan sehingga membatasi aksi yang dilakukan (misalnya aturan traveling dalam basket); dan keterampilan tersebut dilatih secara kooperatif dengan anak lain.

Melatih keterampilan dengan penggabungan merupakan hal yang kritis dan sering diabaikan dalam pembelajaran permainan. Anak yang sudah dapat melakukan dribble, pass, dan shoot sebagai keterampilan tunggal belum tentu dapat dengan mudah melakukan dribble langsung shoot, atau dribble langsung pass. Ini disebabkan persiapan untuk melakukan keterampilan kedua dilakukan selama berlangsungnya keterampilan pertama (transisi). Banyak anak yang pemula akan melakukan dribble, stop, baru kemudian shoot.

Oleh karena itu, fokus kegiatan dari pembelajaran tahap dua adalah pada gerak transisi di antara keterampilan. Misalnya, bagaimana dalam dribbling

sepak bola anak harus menempatkan bola pada posisi yang memungkinkan ia segera menembak setelah dribbling— tidak berhenti dulu, kemudian ia mundur mengambil ancang-ancang, dan menembak. Meskipun banyak anak akan sampai pada kemampuan ini dengan baik melalui latihan, tetapi akan banyak pula anak yang tidak akan mampu melakukannya tanpa bantuan guru. Berikut adalah contoh penggabungan keterampilan yang harus dipelajari khusus dalam sepak bola ketika anak-anak memasuki tahapan dua.

- *Menerima bola dari passing anak lain kemudian langsung dribble,*
- *Dribble kemudian passing,*
- *Dribble kemudian menembak ke gawang,*
- *Menerima bola passing, dribble, kemudian menembak ke gawang.*

Bahkan dalam situasi permainan yang melibatkan keterampilan tunggal yang singkat (diskrit), melatih keterampilan secara gabungan ini tetap perlu dilakukan. Dalam permainan voli misalnya, seorang anak dapat membuat passing bawah ke anak lain, yang berikutnya melakukan toss ke anak lain lagi, atau melakukan set up, sehingga anak yang pertama tadi kemudian dapat melakukan spike.

Untuk menentukan keterampilan apa yang harus dilatih dalam gabungan, guru harus menganalisis permainan yang dipelajari untuk menentukan keterampilan-keterampilan yang akan digabungkan. Akhirnya, keterampilan-keterampilan tadi harus dilatih dengan cara yang sama ketika keterampilan itu digunakan dalam permainan, bahkan hingga ke saat service dilakukan dan perpindahan posisi (contoh dalam bola voli).

Tahap dua juga melibatkan siswa dalam kegiatan latihan bekerja sama dengan siswa lain, seperti mencoba menjaga agar bola terus dapat berada di udara tanpa jatuh dalam permainan voli atau menjaga agar shuttle cock selalu bisa menyebrangi net dalam badminton. Pada tahap ini, tujuan dari permainan

adalah menguasai dan mengontrol bola atau cock, dan bukan berkompetisi dengan pasangan untuk saling mengalahkan.

Tahap tiga. Dalam tahap tiga, fokus pembelajaran adalah pelaksanaan taktik penyerangan dan pertahanan secara sederhana dengan menggunakan keterampilan yang sudah dikuasai. Ketika tahap ini dilaksanakan, siswa diasumsikan sudah mampu menguasai dan mengontrol bola tanpa kesulitan lagi, sehingga dapat berkonsentrasi pada penggunaan keterampilan itu dalam proses penyerangan atau bertahan.

Tahap tiga mempertimbangkan strategi yang sangat mendasar yang ada dalam permainan tertentu dan mulai membangun strategi tersebut secara bertahap dalam wawasan siswa. Hal ini dilakukan, pertama-tama dalam kondisi yang sangat sederhana dan kemudian bergeser ke kondisi yang lebih kompleks.

Secara mendasar olahraga permainan dapat dibedakan menjadi dua jenis permainan dengan strateginya masing-masing. Yang pertama adalah permainan invasi (*invasion games*), yang berciri semua pemain menggunakan lapangan yang sama dalam penyerangan dan pertahanan serta terus-menerus bertukar peranan tergantung siapa yang menguasai bola. Permainan bola basket, sepak bola, hockey, bola tangan, merupakan contoh dari permainan jenis invasi tersebut.

Dalam permainan jenis ini tujuan permainannya adalah menjaga penguasaan terhadap bola dan segera membuat skor ketika menyerang. Sedangkan regu yang tidak menguasai bola bertindak secara defensif untuk menggagalkan pembuatan skor oleh regu lawan dan segera mencoba merebut penguasaan terhadap bola agar bisa balas menyerang dan membuat skor. Kegiatan tahap tiga dalam permainan jenis ini berkepentingan dengan menetapkan cara untuk mendapatkan dan memelihara penguasaan terhadap bola agar mampu membuat skor. Contoh berikut tentang permulaan strategi dari

jenis permainan invasi menggambarkan keterampilan dan kemampuan yang harus diajarkan pada tahap ini.

Strategi permainan invasi

Bagaimana memelihara penguasaan bola dalam permainan satu lawan satu.

Bagaimana mendapatkan penguasaan bola dalam permainan satu lawan satu.

Bagaimana memelihara penguasaan bola dalam permainan dua lawan satu.

Bagaimana mendapatkan penguasaan bola dalam permainan dua lawan satu.

Bagaimana memelihara penguasaan bola dalam permainan dua lawan dua.

Bagaimana mendapatkan penguasaan bola dalam permainan dua lawan dua.

Bagaimana memelihara penguasaan bola dalam permainan tiga lawan dua.

Bagaimana mendapatkan penguasaan bola dalam permainan tiga lawan dua.

Bagaimana memelihara penguasaan bola dalam permainan tiga lawan tiga.

Bagaimana mendapatkan penguasaan bola dalam permainan dua lawan dua.

Setiap gagasan yang digambarkan di atas mempunyai serangkaian tanda-tanda penting berkaitan dengan strategi yang menjadi bagian permainan. Setiap pemain penyerang (pemain yang menguasai bola dan yang tidak menguasai bola) mempunyai peranan yang berbeda. Demikian juga dengan setiap pemain bertahan (pemain yang menguasai bola dan yang tidak menguasai bola) juga memiliki peranan yang berbeda. Jika peranan tersebut diajarkan sebelum permainan menjadi semakin kompleks, siswa memiliki dasar untuk memainkan permainan dalam bentuk yang lebih kompleks.

Jenis permainan kedua populer disebut permainan net. Contohnya adalah bola voli, badminton, tenis; di mana pemain yang berhadapan dipisahkan dalam lapangan yang berbeda oleh adanya net. Tujuan permainan net adalah membuat skor dengan berusaha membuat lawan atau regu lawan kehilangan bola. Strategi penyerangan dan pertahanan meliputi pembelajaran tentang bagaimana mempertahankan daerah sendiri dan belajar bagaimana agar lawan kehilangan bola. Strategi dari permainan net meliputi:

- Strategi penyerangan:
 - ⇒ Menempatkan bola di lapangan lawan di daerah yang tidak terjaga dengan baik.
 - ⇒ Gunakan pukulan menyerang yang sulit dikembalikan (misalnya smash atau spike).
 - ⇒ Gunakan pukulan yang berubah arah (drop short), sehingga lawan salah mengantisipasi.
 - ⇒ Arahkan bola pada titik yang menjadi kelemahan lawan.

- Strategi pertahanan:
 - ⇒ Pertahankan seluruh daerah lapangan sendiri dengan baik.
 - ⇒ Antisipasi ke mana bola akan diarahkan.
 - ⇒ Blok pukulan-pukulan penyerangan.

Dalam tahap ini anak harus mampu menggunakan strategi menyerang dan bertahan di bawah situasi permainan yang tidak terlalu kompleks terlebih dahulu, sehingga menjadi dasar strategi permainan berikutnya. Seperti halnya permainan invasi, perkembangan keterampilan dalam permainan net berlangsung dari yang sederhana ke yang kompleks.

Kompleksitas dikembangkan dengan menambah jumlah pemain, luas lapangan, pembuatan skor, dan peraturan untuk berlangsungnya kegiatan latihan. Ketika elemen lain dari kesulitan ditambahkan, siswa harus dibantu menyesuaikan respons mereka pada apa yang ditambahkan. Harus pula diingat, penambahan kompleksitas permainan dilakukan secara bertahap.

Trend yang sedang tumbuh dalam mengajar permainan dewasa ini, terutama di Amerika Serikat dan Inggris, adalah bahwa siswa harus mulai belajar bagaimana memainkan permainan dimulai pada tahap tiga, bukan dari tahap satu atau tahap dua. Asumsinya adalah bahwa strategi dianggap sebagai

bagian yang paling bermakna dari permainan dan bahwa siswa akan mengembangkan keterampilan yang diperlukan setelah benar-benar dibutuhkan. Pengajaran permainan yang demikian populer disebut sebagai pendekatan taktis (*tactical approach*), yang saat ini sedang berusaha dikembangkan di negara kita, terutama oleh para penulis buku seri ini dari setiap cabang permainan.

Dengan pendekatan ini, siswa akan belajar tentang bagaimana mengarahkan bola ke daerah-daerah kosong tanpa mengetahui nama teknik yang digunakan. Guru dapat ikut campur dalam membantu siswa menghaluskan keterampilan siswa ketika mereka merasa sudah siap. Siswa yang belajar sepak bola, misalnya, akan belajar permainan dalam kondisi yang paling sederhana tetapi berkaitan dengan strategi tanpa harus menekankan pada bagaimana mendribble bola atau bagaimana mengoper atau menembak.

Pendekatan strategi permainan pada pengajaran permainan memiliki kesamaan dengan pendekatan strategi kognitif. Ini adalah cara lain dalam memandang pada bagaimana mendekati materi atau isi pembelajaran. Dalam kurangnya fakta penelitian yang menunjang terhadap pendekatan strategi-untuk-keterampilan dan pendekatan keterampilan-untuk-strategi ini, guru hendaknya tetap bersikap terbuka dan berusaha mencoba kedua pendekatan ini pada pengajarannya.

Tahap empat. Tidak ada batas yang jelas di mana pengalaman pada tahap tiga berakhir dan pengalaman tahap empat dimulai. Pengalaman tahap empat bersifat sangat kompleks. Tahap ini meliputi tidak saja permainan penuh, tetapi juga termasuk kegiatan-kegiatan yang dimodifikasi untuk membantu siswa mencapai targetnya.

Untuk kebanyakan jenis permainan, tahap empat dimulai ketika pemain penyeran dan bertahan ditetapkan secara khusus sesuai peranannya. Para

pemain jumlahnya ditambah, keterampilan yang dipelajari digunakan, dan aturan permainan sudah semakin kompleks.

Ketika siswa mencapai tahap empat, hal itu dianggap bahwa siswa telah menguasai dengan baik keterampilan individual dan melampaui strategi permainan dasar yang digunakan dalam kondisi permainan yang disederhanakan. Misalnya, diasumsikan bahwa siswa dapat bertahan melawan pemain penyerang secara individual atau dengan pemain lain dalam permainan invasi, atau mereka sudah dapat menempatkan bola jauh dari pemain lawan dan dapat mempertahankan daerahnya sendiri dalam permainan net.

Aspek kunci untuk melaksanakan kegiatan tahap empat dengan cara yang bermakna adalah konsep bahwa *permainan harus berlangsung berkelanjutan*. Maksudnya, jika suatu peraturan atau bagian dari permainan yang ditampilkan dalam cara tertentu memperlambat aliran permainan atau sering menghentikan kelangsungan permainan, permainan itu harus dimodifikasi untuk menjaga keberlanjutannya. Jika siswa tidak dapat menggunakan semua pemain dalam suatu regu, jumlah pemain harus dikurangi. Contoh dari modifikasi permainan meliputi menghilangkan tembakan hukuman, mengganti tindakan service pada permainan voli, pukulan pada softball diganti dengan lemparan atau menempatkan bola pada batting tee untuk sebagian pemain, memulai permainan tanpa ada bola keluar, dan mengurangi ukuran lapangan permainan, dsb.

Contoh modifikasi permainan yang baik

Basket	Empat lawan empat tanpa menggunakan dribbling
	Lima lawan lima tanpa memakai peraturan tembakan hukuman atau jump ball
Sepak bola	Tujuh lawan tujuh, peraturan penuh
	Sebelas lawan sebelas; tidak ada bola keluar dan tendangan sudut.

Voli	Peraturan sebenarnya; minimal bola dimainkan dua kali Empat lawan empat; lebar lapangan dimodifikasi
Tennis	Lapangan lebih kecil; peraturan penuh Permainan dimulai dengan serve yang dipermudah.

Guru yang memilih menggunakan permainan tahap empat tidak boleh berhenti mengawasi jalannya pembelajaran. Tujuannya adalah mengajar siswa bagaimana memainkan permainan dengan baik, tidak hanya membiarkan mereka bermain ketika mereka mencapai tingkat ini. Tugas di tahap empat adalah menerapkan permainan yang dapat diperluas dengan cara membuat permainan lebih sulit atau lebih mudah. Guru juga harus menghaluskan penampilan siswa melalui penggunaan tugas penyempurnaan dan berkonsentrasi pada permainan mereka.

b. Kebugaran Fisik

Menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam domain psikomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa. Pertanyaannya adalah, apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui program penjas yang alokasi waktunya sangat minim? Apakah mungkin kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan pembelajaran yang lain (keterampilan gerak dari berbagai cabang olahraga) dalam program penjas yang dilaksanakan satu minggu sekali?

Memang tidaklah sulit untuk mengetahui cara bagaimana membuat siswa menjadi fit (bugar) dari kaca mata kondisioning. Kita semua sebagai guru penjas sudah mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kondisi fisik yang meliputi pengembangan kapasitas kardiovaskular, daya tahan otot lokal, kekuatan, kelentukan, dan power. Yang tidak mudah adalah bagaimana memadukan program kebugaran ini dalam program kurikulum pendidikan jasmani dan bagaimana meyakini bahwa siswa akan terus tertarik untuk melakukannya

dalam kehidupannya sehari-hari. Dalam hal ini kita pun sudah menyadari bahwa ada beberapa masalah yang harus dipecahkan oleh guru dalam kaitannya dengan pemberian program kebugaran jasmani, yaitu:

1. Waktu yang disediakan di sekolah tidak memadai untuk mengembangkan kebugaran siswa, apalagi mempertahankannya, jika dilihat dari persyaratan intensitas, frekuensi, dan durasi latihan.
2. Banyak siswa di tingkat SMU sudah tidak lagi menyukai dan menikmati kerja fisik yang berat, bagaimanapun guru berusaha menyadarkan betapa eratnya kaitan antara kerja fisik dengan kesehatan. Hal ini pun bisa disadari dari betapa banyaknya beban pelajaran mereka dari mata pelajaran lain, di samping betapa tidak mendukungnya lingkungan sekolah untuk mendorong mereka aktif secara fisik.
3. Pertambahan kualitas kebugaran yang dicapai berumur sangat pendek, mudah hilang atau menurun kembali, kecuali jika tingkat intensitas dan frekuensi latihan tetap dipertahankan.
4. Program pengembangan kebugaran yang disediakan guru pun biasanya bersifat monoton, tidak bervariasi, tidak ada kriteria yang jelas, dan yang lebih parah adalah tidak mudah bagi guru untuk mendokumentasikan kemajuan yang dicapai oleh masing-masing siswa.
5. Secara tidak disadari, guru pun biasanya mengabaikan penanaman kesadaran siswa yang didasarkan pemahaman secara kognitif dan afektif terhadap program kebugaran jasmani.

Melihat permasalahan di atas, sebenarnya cukup jelas, bahwa tanpa melihat keterbatasan waktu yang tersedia, program penjas yang berkaitan dengan kebugaran harus meliputi sedikitnya tiga domain tujuan pembelajaran, yaitu siswa harus menjadi bugar, mampu mempertahankan tingkat kebugarannya, mempunyai pengetahuan yang berhubungan dengan kebugaran, dan yang paling penting dari kesemuanya adalah menghargai nilai-nilai kebugaran dalam seluruh hidupnya.

Dengan cakupan yang cukup lengkap di atas, program kebugaran diharapkan dapat menunjang tercapainya tujuan paling esensial dari program pendidikan jasmani secara keseluruhan, yaitu menanamkan kesadaran dan keterampilan pada siswa untuk mengadopsi gaya hidup aktif sebagai bekal kehidupan anak di masa datang, yang tidak cukup diwakili oleh tercapainya kebugaran jasmani saja. Jika kebugaran jasmani anak yang menjadi tujuan utama, alangkah mudahnya mencapainya, cukup dengan program kondisioning yang disinggung di awal bagian topik ini.

Oleh karena itu, kita tidak bisa menerima pendapat sebagian praktisi dan pakar olahraga yang menyatakan bahwa tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah pencapaian kebugaran jasmani. Dalam buku ini kita ingin berbagi keyakinan dengan para guru penjas bahwa tujuan pendidikan jasmani harus meliputi program yang seimbang di antara berbagai domain yang diyakini positif. Dan untuk itu, walaupun keterbatasan yang diungkapkan di atas tetap belum mungkin dihilangkan sama sekali, tetap diyakini ada cara yang lebih baik yang bisa ditempuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani tanpa mengorbankan program yang seimbang tadi. Alternatif berikut nampaknya dapat ditempuh oleh guru penjas walaupun tidak berfokus pada program intrakurikuler.

Menggunakan waktu lain untuk peningkatan kebugaran di luar waktu untuk pendidikan jasmani. Dalam cara ini, guru pendidikan jasmani bertanggung jawab untuk menyusun programnya, tetapi tahap pelaksanaannya bisa dilakukan oleh sekolah secara keseluruhan, baik di waktu antara dua pelajaran, sebelum pelajaran di mulai di pagi hari, atau setelah pelajaran selesai sebelum para siswa pulang. Seluruh fasilitas sekolah harus bisa digunakan oleh siswa sebagai “fitness centre.”

Implikasinya, pada model ini guru penjas harus menyusun item-item latihan atau urutan kondisioning secara jelas dan mudah dilakukan, sehingga penerapannya bisa dilakukan oleh guru pelajaran lain atau oleh siswa secara individual atau beregu. Dengan demikian, guru penjas hanya menggunakan

waktu pelajaran penjas terutama untuk mengembangkan keterampilan, sikap dan pengetahuan yang memang menjadi isi tujuan penjas.

Mewajibkan program kebugaran sebagai program sekolah. Dalam program ini guru penjas harus menetapkan kesepakatan dengan kepala sekolah dan guru-guru lain, bahwa sekolah mewajibkan semua siswanya untuk memiliki kondisi fisik tertentu sebagai syarat untuk bisa lulus atau naik kelas. Dengan program ini diharapkan siswa dapat memenuhinya secara mandiri, tentunya dengan pedoman yang dirancang sekolah dalam hal bagaimana melaksanakannya, sehingga diharapkan berdampak positif terhadap pembentukan sikap setelah siswa lulus dan menjadi dewasa.

Implikasinya, dalam model ini peranan guru adalah mencoba meyakinkan siswa bahwa mereka akan menyukai apa yang mereka lakukan, sekaligus menyadari bahwa hal itu juga penting untuk dilakukan. Implementasinya memerlukan tujuan individual yang realistis untuk setiap siswa dan mekanisme akutabilitas untuk memonitor kemajuan siswa.

Memilih kegiatan pembelajaran keterampilan gerak yang juga bernilai fitness tinggi. Menggunakan pendekatan ini guru akan memilih kegiatan dan cabang olahraga yang mengandung unsur kebugaran yang tinggi. Pemilihan ini dilakukan, agar program penjas yang dilakukan sekaligus juga mampu meningkatkan kebugaran siswa.

Implikasinya, guru akan menyisihkan kegiatan atau cabang olahraga yang kecil nilai fitnessnya walaupun dalam kurikulum dituntut untuk dilaksanakan. Sebagai alternatif yang bisa dilakukan, guru harus mampu membuat modifikasi terhadap cabang yang dianggap kurang agar meningkat nilai sumbangannya terhadap kebugaran anak. Untuk itu guru pun diharuskan memanfaatkan setiap menit yang tersedia agar menjadi program kegiatan yang berguna baik bagi peningkatan keterampilan maupun untuk kebugaran siswa.

Setiap alternatif yang diusulkan di atas tentu mengandung kelebihan dan kelemahannya masing-masing. Satu hal yang pasti dari kesemua alternatif tadi

adalah untuk melaksanakannya tidaklah semudah memikirkannya, dan kesemuanya memerlukan:

- Perencanaan dan pelaksanaan jangka panjang.
- Sosialisasi dan internalisasi yang tidak singkat, bahkan perlu usaha sungguh-sungguh dari guru penjas.
- Penanaman nilai dan sikap yang terus menerus kepada semua pihak.

B. KRITERIA UNTUK PENGALAMAN BELAJAR YANG BAIK

Dalam mengajarkan keterampilan gerak dan konsepnya kepada siswa, guru harus merancang pengalaman pembelajaran yang mengarahkan siswa menuju tujuan yang hendak dicapai. Salah satu fungsi guru yang paling kritis dalam setting pengajaran adalah merancang pengalaman belajar dan tugas geraknya. Pengalaman belajar mengantarkan isi pelajaran kepada siswa dan membangun serta memberikan fokus pada respons siswa.

Pengalaman belajar dapat dirancang untuk memudahkan siswa menerima materi yang diberikan, apakah dengan program yang diindividualisasi, memberikan peranan pembuatan keputusan pada siswa, atau mengkonsentrasikan respons siswa pada salah satu aspek; psikomotor, kognitif, atau afektif. Guru memilih salah satu cara untuk merancang pengalaman belajar anak dari cara lain didasarkan pada sifat khusus materi pelajaran, pada tujuan pelajaran, pada program yang lebih luas, karakteristik siswanya, atau pada fasilitas dan peralatan yang dimiliki sekolah.

Pengalaman belajar merupakan bagian dari pengajaran yang digunakan untuk mengembangkan suatu bagian tertentu dari sisi siswa. Dalam hal ini, istilah pengalaman belajar diartikan sebagai *suatu bagian dari kondisi atau kejadian pengajaran yang memberikan struktur pada pengalaman siswa dan dikaitkan dengan bagian tertentu dari tujuan khusus guru.*

Maksudnya, jika guru ingin mengembangkan kemampuan mendribbling bola secara berpasangan melewati pemain bertahan pada sepak bola sebagai tujuan khususnya, maka guru diperkirakan akan menyusun beberapa tugas gerak yang sesuai sebagai pengalaman belajar siswa. Misalnya, dimulai dari pergerakan tanpa bola dahulu, kemudian dengan bola tapi dengan kecepatan yang rendah tanpa gawang, dengan kecepatan yang ditambah dengan dihadang pemain bertahan tanpa gawang, dan akhirnya baru gerakan dribbling berpasangan dengan kecepatan penuh melewati pemain bertahan dengan gawang.

Hadirnya tugas gerak yang lebih dari satu di atas jelas dimaksudkan agar guru yakin bahwa siswa dapat mencapai tujuan utamanya, yaitu melewati pemain bertahan dengan berpasangan. Setiap tugas yang dirancang untuk diberikan kepada anak tadi dipilih berdasarkan beberapa kondisi yang harus dipertimbangkan sebagai berikut:

- Apa sifat dari materi tugas yang diberikan
- Apa sifat dari tujuan masing-masing tugas gerak yang diberikan.
- Bagaimana siswa diatur untuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran.
- Bagaimana ruang yang ada dimanfaatkan.
- Alat jenis apa dan seberapa banyak alat yang akan digunakan.
- Apa yang dilakukan guru selama kegiatan berlangsung.
- Berapa lama waktu yang disediakan bagi setiap anak dan seluruh kelas disediakan.

Keputusan yang dibuat oleh guru berkaitan dengan pertanyaan di atas, menentukan potensi pengalaman belajar yang akan menyumbang terhadap pencapaian tujuan pembelajaran, di samping menentukan potensi pengalaman yang menyumbang terhadap domain pembelajaran yang berbeda.

Dalam bagian ini ditampilkan empat kriteria penting untuk merancang pengalaman pembelajaran siswa. Kriteria ini harus bertindak sebagai tabir

pertama yang menyaring pengalaman pengajaran yang berpotensi untuk memudahkan pembelajaran dari yang tidak. Harus disadari pula, kriteria ini hanya merupakan campuran dari sebuah pengetahuan profesional, kepercayaan, dan sikap tentang apa yang penting dilakukan guru dengan siswanya dalam pendidikan jasmani. Jadi bukan sesungguhnya kriteria yang berlaku pasti harus demikian. Namun, guru penjas yang baik, pastilah akan berusaha menjadikan kriteria pengalaman belajar ini sebagai pemandu dalam menentukan tugas-tugas pengajarannya. Lebih sering kriteria tersebut terpenuhi, maka semakin pantas ia dianggap sebagai guru penjas yang baik dan efektif.

1. Kriteria Pertama

Kriteria pertama untuk merancang pengalaman belajar adalah bahwa ***pengalaman belajar harus memiliki potensi untuk memperbaiki penampilan gerak/keterampilan siswa.***

Kriteria ini memperjelas komitmen guru penjas untuk membekali keterampilan kepada siswa agar siswa mampu mengembangkan gaya hidup aktif baik di masa sekarang maupun untuk kehidupannya di masa mendatang. Untuk itu guru harus mampu memilih kegiatan yang bisa memberikan pengalaman yang berguna bagi anak dilihat dari peningkatan keterampilan. Dengan demikian, kegiatan yang hanya membuat siswa senang dan aktif tetapi tidak membuat anak meningkat keterampilan geraknya, harus dihindari. Paling tidak, dari apa yang dialaminya, siswa bisa mempelajari satu atau beberapa kemampuan baru atau menyempurnakan keterampilan yang sudah dikuasainya.

Implikasi dari kriteria ini sudah lebih jelas sekarang. Guru tidak memilih suatu permainan untuk dilakukan anak hanya karena permainan itu selalu menggembarakan anak. Guru tidak akan mengajarkan banyak konsep gerak, kecuali jika konsep itu akan membuat anak lebih terampil dalam keterampilan

geraknya. Guru tidak merencanakan pelajaran hanya untuk melibatkan siswa dalam kegiatan gerak dan pengalaman sosial, tetapi kegiatan tersebut harus memiliki potensi untuk memperbaiki penampilannya.

Dengan berpedoman pada kriteria pertama ini berikutnya guru akan mengetahui, bahwa dalam setiap pembelajaran penjas, guru harus mampu menetapkan tujuan instruksional yang mengandung maksud mengembangkan keterampilan gerak siswa. Ingatlah bahwa sumbangan pendidikan jasmani yang paling unik adalah dalam hal pengembangan keterampilan gerak ini. Namun ini bukan berarti bahwa tujuan instruksional tersebut hanya harus berisi keterampilan dalam aspek psikomotor dan mengabaikan aspek dari domain lain. Hal ini akan di bahas dalam kriteria berikutnya.

2. Kriteria Kedua

Kriteria kedua untuk rancangan pengalaman pembelajaran adalah bahwa ***pengalaman belajar harus menyediakan waktu yang maksimal bagi anak untuk berlatih dan melakukan kegiatannya pada tingkat kemampuan yang tepat.***

Kriteria ini bukan hanya berhubungan dengan aspek pengelolaan, tetapi berkaitan dengan keputusan tentang isi atau materi, termasuk alat yang tersedia. Jika tujuan instruksional yang ditetapkan guru berkisar di sekitar keterampilan menguasai bola (khususnya melempar dan menangkap), bagaimana guru mengorganisasi barisan atau formasi siswa, juga bagaimana keterampilan itu hendak dilatih, apakah dengan menggunakan permainan atau kegiatan langsung, sangat berhubungan dengan waktu yang tersedia bagi anak untuk berlatih.

Jika formasi yang dipilih guru adalah lingkaran atau setengah lingkaran dengan satu orang anak di tengah, jelas tidak akan menyediakan potensi yang maksimal pada waktu berlatih. Demikian juga jika guru memilih formasi barisan berbanjar di mana anak menunggu giliran setelah yang lain, ini juga dianggap

tidak memadai. Bahkan jika kegiatan yang dipilih guru berbentuk lomba estafet atau permainan yang mengarah pada satu permainan formal, itupun dianggap belum mencukupi. Kegiatan pembelajaran lempar-tangkap umumnya memerlukan latihan yang dilakukan tidak lebih oleh satu atau dua orang anak dengan satu bola.

Perlu diingat bahwa *waktu latihan adalah satu-satunya elemen yang paling penting dalam pembelajaran keterampilan gerak dan pengembangan kebugaran*. Waktu latihan yang maksimal dapat diperoleh dengan mengidentifikasi jumlah maksimal siswa dalam suatu kegiatan dan kemudian menentukan pengalaman apa yang bisa diajarkan dengan melibatkan jumlah siswa sesedikit mungkin. Usaha untuk memaksimalkan waktu latihan harus menjadi perhatian utama dalam perencanaan pengalaman pembelajaran.

Memang, pada kenyataannya banyak alasan mengapa guru tidak memilih rancangan pengalaman belajar yang menyediakan waktu yang maksimal, di antaranya adalah:

- Terbatasnya alat serta ruang yang ada di lingkungan sekolah
- Kurangnya keterampilan siswa untuk bekerja secara mandiri.
- Kebutuhan untuk membatasi bidang pengamatan untuk memberikan umpan balik yang lebih akurat
- Tujuan utama yang ditetapkan lebih berorientasi pada pengembangan keterampilan sosial yang timbal balik.

Keterbatasan dalam hal alat barangkali menjadi masalah pokok dalam pendidikan jasmani di Indonesia, sehingga sadar atau tidak, keterbatasan itu telah menurunkan jumlah waktu latihan yang diperlukan. Akan tetapi, dalam banyak kasus, guru yang menyadari nilai penting dari partisipasi maksimal para siswanya dalam pembelajaran akan dapat menemukan jalan keluar yang cukup membantu. Alternatif yang dapat ditempuh adalah dengan modifikasi alat yang

saat ini tengah digalakkan dalam penjas di Indonesia. Untuk itu guru dituntut lebih kreatif dalam mengatasi keterbatasan alat.

3. Kriteria Ketiga

Kriteria ketiga untuk rancangan pengalaman pembelajaran adalah bahwa ***pengalaman belajar harus tepat untuk tingkat pengalaman seluruh siswa.***

Siswa memperoleh keuntungan dari pengalaman belajarnya jika kegiatan itu sesuai dengan tingkat kemampuan mereka. Dari pengalaman, di jenjang sekolah apa pun dan di kelas berapa pun, amatlah sulit mengharapkan siswa memiliki keseragaman atau kesamaan kemampuan dalam suatu tugas gerak. Karena perbedaan individual dan pengalaman belajarnya di masa lalu, kemampuan anak amat heterogen, sehingga jika guru memberikan tugas gerak yang kriterianya tunggal, akan selalu ada siswa yang tidak belajar apa-apa karena tidak sesuai dengan kemampuannya.

Menyadari hal tersebut, akan lebih berguna jika guru mampu melakukan penyesuaian di tengah kegiatan (ini yang disebut *extending*), dengan cara membuat tugas belajar menjadi lebih ringan atau lebih sulit, sesuai dengan kemampuan siswa. Untuk menentukan hal itu, guru perlu mengembangkan kemampuan mengamati yang terlatih untuk mengenali tingkat kemampuan siswa dikaitkan dengan tingkat kesulitan tugas yang diberikan. Jika seluruh siswa selalu berhasil setiap kali mencoba suatu gerakan, dapat diduga bahwa tugas yang diberikan tidak menantang pengalaman belajar anak. Di pihak lain, jika para siswa tidak pernah berhasil dengan suatu tugas, berarti tugas itu terlalu jauh di atas kemampuan siswa.

Gagasan bahwa siswa harus dibolehkan untuk terus meningkatkan kemajuannya sesuai kemampuannya, termasuk juga dalam kriteria ketiga ini. Alasannya adalah, bahkan suatu tugas yang semula tepat untuk seluruh anak pun berikutnya akan cepat berubah, karena kemampuan siswa untuk belajar pun berbeda-beda; ada yang cepat ada yang lambat. Jika kemajuan ini tidak

segera dijadikan pertimbangan untuk segera menyesuaikan tugas-tugas berikutnya, sama saja bahwa guru telah memberikan tugas yang tidak sesuai dengan kemampuan siswa.

Salah satu tugas yang paling menantang dalam keterampilan mengajar adalah merancang pengalaman belajar yang memungkinkan siswa berfungsi pada tingkat kemampuannya yang tepat. Konsep ini biasanya disebut *individualisasi*. Dan ketika individualisasi ini dilakukan hingga kebutuhan khusus setiap anak dipertimbangkan dalam proses perencanaan tugas gerak, konsep ini disebut *personalisasi*. Jika guru mampu menerapkan konsep ini dalam gaya kepengajarannya, di situlah guru sedang menerapkan gaya mengajar partisipatif atau lebih sering disebut dengan istilah *inclusion style*.

4. Kriteria Empat

Kriteria keempat untuk rancangan pengalaman pembelajaran adalah bahwa ***pengalaman belajar harus memiliki potensi untuk mengintegrasikan tujuan-tujuan kependidikan domain psikomotor, kognitif, dan afektif.***

Siswa adalah manusia, dan setiap orang berfungsi sebagai suatu keutuhan. Dalam satu hal amatlah sulit menampilkan suatu keterampilan gerak tanpa hadirnya komponen kognitif dan afektif, karena siswa berpikir, merasa, dan bertindak sebagai suatu kesatuan pada saat yang sama. Orang cenderung mengulang kegiatan yang dilakukan dengan berhasil dan cenderung tidak mengulang kegiatan yang tidak berhasil dilakukannya. Tujuan-tujuan dalam pendidikan jasmani tidak dapat dicapai kecuali jika siswa akhirnya bisa berhasil pada tugas yang dilakukannya.

Meskipun dalam proses penghasilan keterampilan keseluruhan aspek terlibat sekaligus secara otomatis seperti digambarkan di atas, apa yang ditekankan oleh guru akan muncul lebih besar dari yang lain. Dalam proses pembelajaran, jika guru tidak mengharapkan siswa melatih aspek tertentu, ia tidak akan melakukannya secara sadar dan tidak akan terpujuk ke arah yang

positif. Guru tetap harus memiliki tujuan dan keinginan untuk mengembangkan komponen kependidikan secara lengkap, dengan dipandu oleh kesadaran untuk membantu anak tumbuh secara maksimal.

Guru penjas juga harus memperhitungkan perkembangan komponen afektif dan kognitif dengan program kurikulum lainnya. Dengan pertimbangan itu siswa akan mengembangkan konsep diri yang positif. Mereka akan mempelajari bagaimana berhubungan dengan anak lain dalam cara yang positif, bagaimana melatih penilaian yang baik ketika membuat keputusan, bagaimana mengekspresikan perasaan, bagaimana menentukan tujuan pribadi dan mencapainya, dll.

C. MERANCANG TUGAS-TUGAS GERAK

Tugas gerak adalah pengalaman gerak khusus yang membangun sebuah pengalaman belajar dalam pendidikan jasmani. Tugas gerak adalah apa yang siswa lakukan dalam hubungannya dengan materi pelajaran. Ketika siswa terlibat dalam suatu tugas gerak, mereka terlibat dalam suatu kegiatan yang sudah ditentukan tujuannya dan sudah ditentukan cara melakukannya. Di dalamnya terdapat unsur *apa*, *mengapa*, dan *bagaimana* tentang tugas gerak tadi. Tentu saja, guru tidak cukup mengatakan: “Latihlah kemampuan dribblingmu.” Di situ guru tidak menetapkan bagaimana gerakan dribbling itu harus dilakukan dan apa tujuannya. Jika itu yang terjadi, maka pengalaman belajar anak sudah kehilangan fokusnya.

Umumnya suatu tugas gerak selalu mengandung tiga dimensi, yaitu dimensi isi atau substansi, dimensi tujuan, dan dimensi pengorganisasian tugas.

- *Isi dari tugas* adalah isi gerakan yang harus dilakukan siswa.
- *Orientasi tujuan dari tugas* adalah yang menggambarkan aspek kualitatif dari tugas, atau sasaran, dari tugas yang dilakukan.

- *Pengorganisasian tugas* berkaitan dengan pengaturan waktu, ruang, orang, dan alat, yang kesemuanya dirancang untuk memudahkan terlaksananya tugas.

Perhatikan contoh tugas gerak yang ditampilkan dalam kotak 4-2, yang dilengkapi dengan ketiga dimensi di atas.

1. Dimensi Isi dari Tugas Gerak.

Dimensi isi dari tugas gerak menggambarkan kepada siswa substansi dari tugas gerak yang harus dilakukan (misalnya, mengoper bola kepada pasangan, atau bermain softball). Pilihan terhadap isi biasanya bersifat keputusan kurikuler yang didasarkan pada pokok bahasan dan tujuan instruksional pengajaran. Setelah mengetahui isi pelajaran, lalu guru menyusun tahapan pembelajaran yang harus ditempuh oleh anak sehingga isi pelajaran dikuasai.

Ketika keputusan tahapan pembelajaran sudah dibuat sesuai dengan metode yang digunakan, guru selanjutnya harus memutuskan (1) jumlah pembuatan keputusan yang dapat dibuat oleh siswa dalam memilih isi pelajaran, dan (2) pelibatan aspek kognitif dan afektif dari siswa dalam setiap tugas. Namun demikian, guru tidak perlu membuat keputusan-keputusan tersebut untuk seluruh waktu pelajaran. Setiap tugas merupakan keputusan yang unik untuk guru.

Guru memilih isi pelajaran tertentu karena mereka yakin bahwa jika siswanya menguasai materi tersebut akan sangat berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran. Pemilihan terhadap isi pelajaran ini akan lebih mudah dilakukan jika guru memiliki tujuan yang jelas. Dalam hal ini, guru diharuskan menentukan tugas terbaik yang harus dilakukan siswa agar mampu mengembangkan substansi pelajaran sesuai dengan kondisi tertentu siswanya.

2. Dimensi Penetapan Tujuan dari Tugas.

Penetapan tujuan melibatkan penyampaian informasi pada siswa tentang maksud atau sasaran yang harus dicapai dari tugas yang dilaksanakan. Banyak guru menganggap bahwa tujuan atau maksud dari setiap pembelajaran yang dimaksud di sini adalah “mempelajari” keterampilan atau konsep sesuai yang ditetapkan dalam tujuan instruksional. Dalam hal ini para guru tadi sudah salah mengartikan antara tujuan instruksional dengan tujuan yang hendak dicapai dari setiap tahapan, sehingga lebih cocok dinamakan sebagai sasaran antara.

Tujuan akhir dari suatu pembelajaran memang pencapaian tujuan instruksional. Tetapi tidaklah mudah bagi siswa untuk mencapai tujuan akhir itu dalam waktu pendek sehingga diperlukan tujuan-tujuan antara. Apalagi, seperti telah diuraikan di atas, untuk mencapai tujuan akhir tersebut guru telah menetapkan tugas-tugas gerak yang secara bertahap diarahkan pada pencapaian tujuan instruksional. Dalam kaitan ini, dimensi tujuan dari tugas gerak yang dimaksud adalah tujuan dari setiap tahapan pembelajaran.

Sebagai upaya memperjelas perbedaan tujuan instruksional dan tujuan dari tugas gerak dapat dikemukakan contoh berikut. Misalnya dalam suatu pertemuan pembelajaran softball guru menetapkan salah satu tujuan instruksionalnya adalah siswa menguasai keterampilan menangkap bola fielding. Untuk mencapai tujuan instruksional tersebut, guru menyusun beberapa tahapan kegiatan agar siswa sampai pada kemampuan untuk melakukan tangkapan bola jauh tersebut.

Nah, di samping guru menetapkan tahapan tadi sebagai isi dari tugas gerak yang diberikan, guru pun harus mampu menetapkan tujuan dari setiap tahapan atau tugas gerak tadi. Misalnya, tujuan dari tahapan pertama adalah agar siswa mampu menempatkan tubuhnya dalam posisi fielding yang tepat. Tujuan tahapan berikutnya misalnya bagaimana posisi tangan harus dilakukan agar mendapatkan posisi glove yang tepat, atau berikutnya, apa yang harus dilakukan setelah bola ada di dalam glove, dst. Di sini guru pada dasarnya

memanipulasi orientasi tujuan jangka pendek dari tugas-tugas yang ada untuk memastikan keberhasilan mencapai penguasaan penuh.

Tujuan jangka pendek tersebut dapat ditetapkan dengan cara menyatakan tanda-tanda kritis dari suatu gerakan. Misalnya, dalam latihan serve pada bulutangkis, guru dapat mengatakan “arahkan bola ke satu titik sehingga jatuhnya bola dapat jatuh pada titik yang selalu sama. Atau dapat juga tujuan ditetapkan untuk keterampilan yang tidak memiliki hasil yang mudah dikenali atau tidak berupa respons gerak yang sama dari setiap anak. Misalnya guru mengatakan, “latihlah berulang-ulang sehingga gerakan guling belakang kamu tidak lagi berhenti karena terganjal kepala.”

Hal yang juga memungkinkan dalam penetapan tujuan ini adalah bahwa tujuan tersebut dapat diindividualisasikan untuk setiap anak. Ketika guru mengindividualisasikan tujuan itu, guru sedang mencoba mengakomodasi perbedaan individual siswa. Bahkan bukan sesuatu yang mustahil, guru merubah tujuan tersebut untuk seorang anak (sedangkan untuk anak lain tidak) segera setelah anak itu mendapat kesulitan menyelesaikan tugas geraknya. Dengan demikian, tujuan itu pun dapat dijadikan pedoman bagi anak untuk mengevaluasi kemajuan dirinya sendiri.

Jika dilihat dari bagaimana tujuan tersebut ditetapkan, guru sudah langsung dapat menduga, bahwa tujuan-tujuan tadi tidaklah perlu dituliskan secara nyata dalam satuan pelajaran (kecuali jika memakai satpel cara STO). Guru cukup menetapkan tujuan tersebut dengan cara menyatakannya ketika anak ditugaskan melakukan suatu tugas tertentu. Pernyataan-pernyataan seperti berikut akan membantu siswa menetapkan tujuan dan melakukan penekanan kualitatif pada latihannya:

- Lakukan dengan cepat tetapi terkontrol untuk mendapatkan perpindahan berat badan yang halus.
- Coba dribbling di tempat sampai kalian mampu memantulkan bola lima kali berturut-turut tanpa melihatnya.

- Tidak usah memikirkan akurasi pukulan, pentingkan ayunan penuh ke belakang, dan pukul sekeras-kerasnya.
- Latihlah lambungan bola ke atas sehingga bola jatuh secara tetap di satu titik.

3. Aspek Pengorganisasian dalam Tugas Gerak

Dalam pengajaran yang melibatkan banyak anak, guru harus membuat keputusan tentang hal berikut:

- Apakah siswa akan melakukan tugasnya sendirian atau dengan pasangan atau kelompok.
- Di mana siswa akan melakukan tugasnya
- Alat apa yang akan mereka gunakan
- Berapa lama mereka akan melakukan kegiatannya.

Keputusan di atas merupakan keputusan yang bersifat pengorganisasian. Keputusan itulah yang mengatur lingkungan untuk terlaksananya tugas gerak. Bagaimana guru merancang lingkungan pembelajaran sangatlah penting, bukan hanya bagi terlaksananya tugas gerak, tetapi juga dalam hal potensinya menyediakan pengalaman yang menyumbang secara positif terhadap tujuan dan sasaran program yang lain. Pengaturan lingkungan merupakan pengaturan pengajaran yang berhubungan dengan waktu, orang, alat, dan ruang. Kadang pengaturan ini tersurat bersama tugas tetapi terkadang hanya tersirat dalam tugas. Bagaimanapun pengaturan itu harus dilakukan secara bertujuan dan bermakna.

Guru mengatur siswa, waktu, alat, dan ruang adalah untuk mencapai tujuan khusus. Guru tidak boleh memandang rendah pentingnya pengaturan lingkungan dalam memudahkan terjadinya pembelajaran. Antara pembelajaran dan pengajaran tentu saja saling berhubungan. Perlu diingat, bahwa para ahli mengartikan pengajaran sebagai “proses pengaturan orang, materi pelajaran, dan sumber-sumber temporal dengan maksud untuk memudahkan pembelajaran seseorang.” Dengan demikian jelas bahwa mengatur lingkungan

untuk terjadinya pembelajaran dan pengajaran adalah bagian dari proses. Lebih jauh, pengaturan lingkungan belajar akan dibahas secara khusus dalam Bab 7.