

# Bab 5

## Manajemen Tugas Ajar Dalam Domain Kognitif Dan Afektif

---

### A. MERANCANG TUGAS AJAR DALAM WILAYAH KOGNITIF

Pendidikan jasmani yang tradisional banyak menekankan pengajarannya pada peningkatan keterampilan gerak. Padahal, salah satu tugas dari penjas pun adalah “meningkatkan pengertian anak tentang tubuh dan kemungkinan geraknya, serta berbagai faktor yang mempengaruhinya.” Itu dari segi konsep gerak. Sedangkan dari konsep kebugaran pun anak diharapkan “memiliki pengertian tentang pengaruh latihan atau kegiatan fisik terhadap kesehatan tubuh yang berguna bagi mereka untuk menjalani gaya hidup yang aktif.”

Guru penjas di Indonesia barangkali bisa menjawab bahwa pembelajaran penjas dalam wilayah kognitif sudah dilaksanakan dengan cara mewajibkan anak membaca buku sumber yang berkaitan dengan konsep teoritis dan mengujinya pada EBTA. Dari satu segi benar, bahwa cara demikian meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak. Namun sebenarnya pembelajaran kognitif mengandung arti lebih dari itu. Apalagi dewasa ini ketika digariskan kebijaksanaan agar EBTA dalam pelajaran Penjas tidak bersifat teoritis di dalam kelas. Akan semakin sulit bagi guru untuk mewajibkan anak membaca buku sumber karena siswa tidak melihat relevansinya.

Yang harus disadari oleh kita semua adalah bahwa mengajarkan aspek kognitif dalam Penjas tidaklah semudah praktek di atas. Pelaksanaannya perlu dilandaskan pada perencanaan yang sungguh-sungguh, termasuk dalam hal

“apa” yang menjadi isi atau materinya. Di samping itu, pelaksanaan pembelajaran aspek ini tidak hanya dilaksanakan di dalam kelas dengan menghafal fakta-fakta tentang teknik dasar dan ukuran lapangan. Akan tetapi, kesemuanya dapat dilaksanakan di dalam pembelajaran praktek penjas, diintegrasikan dengan pembelajaran keterampilan gerak.

Salah satu alasan yang melandasi pernyataan di atas adalah bahwa isi atau materi aspek kognitif dalam penjas bukan hanya yang berkaitan dengan *apa* dan *bagaimana* tentang fenomena gerak, tetapi meliputi pula aspek *mengapa* hal itu bisa terjadi termasuk faktor apa yang berpengaruh. Berkaitan dengan pengetahuan yang lengkap tersebut guru dapat mengajarkannya langsung di lapangan ketika anak sedang mengalami gerak. Para ahli sepakat, bahwa pengetahuan yang dipelajari melalui pengalaman langsung yang relevan akan bertahan lebih lama dari pada hanya melalui mendengar atau membaca. Lebih dari itu, harus diyakini pula bahwa, pembelajaran akan lebih cepat terjadi ketika siswa mengerti prinsip-prinsip yang terlibat dalam pelaksanaan keterampilan.

Dikaitkan dengan apa yang menjadi isi pembelajaran aspek kognitif dalam penjas, beberapa ahli sepakat mengenai beberapa konsep yang harus ditekankan, yaitu:

1. Pernyataan deskripsi yang memberikan informasi tentang “apa”– fakta, pengetahuan, informasi.
2. Pernyataan yang bermaksud menjawab “mengapa”– alasan sedemikian, nilai, pembenaran, manfaat.
3. Pernyataan analisis ilmiah yang menjawab “mengapa hal itu terjadi”–prinsip-prinsip, kaitan, dan hukum atau dalil.
4. Pernyataan pemecahan masalah (apa yang dapat dilakukan)–penerapan fakta, prinsip, dan keterhubungan.

## 1. Konsep Gerak

Pengajaran konsep gerak dalam pengajaran Penjas sudah semakin dipandang penting dan sudah menjadi trend di negara-negara maju. Trend ini didasari kepercayaan bahwa pengajaran konsep akan membantu siswa dalam pembelajaran Penjas secara keseluruhan, terutama dengan memilih isi atau materi yang dapat ditransfer pada situasi-situasi lain yang identik. Misalnya jika anak sudah menguasai konsep tentang bagaimana menerima daya dalam satu situasi, maka mereka akan mampu menerapkan konsep itu pada situasi lain seperti pada saat menangkap, menyetop atau menghentikan bola, atau mendarat dari ketinggian. Kemampuan mentransfer tersebut adalah faktor yang sangat penting baik dalam pembelajaran mandiri maupun pemecahan masalah.

Istilah *konsep gerak* menunjuk pada gagasan-gagasan kognitif yang memiliki nilai transfer. Konsep gerak dalam pendidikan jasmani dapat berupa sebuah label atau nama suatu kelompok respons gerak, seperti menangkap, melempar, atau perpindahan tempat (lokomotor), yang benar-benar hanya sebuah nama dari keterampilan gerak yang bisa digunakan dalam berbagai situasi. Misalnya, melempar menunjuk pada pola gerak tertentu yang bisa ditemui pada softball, kasti, basket, atletik, dsb. Untuk mengenal label atau nama ini siswa akan dihadapkan pada keharusan memahami ciri, jenis, serta syarat yang harus dipenuhi agar gerak itu layak disebut sesuatu.

Di pihak lain, konsep gerak dapat juga berupa gagasan dan prinsip yang berhubungan dengan gerak. Gagasan dan prinsip ini benar-benar bersifat kognitif dan dapat diterapkan pada konteks atau situasi yang berbeda, seperti konsep penyerapan daya yang disinggung di atas.

Terdapat enam kategori konsep gerak yang berguna dalam pendidikan jasmani yang harus tercakup dalam pengajaran konsep, yaitu:

- rangkaian aksi (*action words*)
- Kualitas gerak (*movement qualities*)
- Prinsip gerak (*movement principles*)

- Strategi gerak (*movement strategies*)
- Pengaruh gerak (*movement effects*)
- Emosi gerak (*movement affects*)

Contoh dari penerapan konsep gerak di atas disimpulkan dalam tabel 5-1 pada halaman berikutnya.

#### **a. Rangkaian Aksi.**

Rangkaian aksi merupakan kategori atau penjenisan gerakan secara luas yang mencakup respons khusus yang beragam. Istilah seperti keseimbangan, berpindah tempat, memukul, menerima, atau berputar adalah rangkaian aksi yang bersifat konsep sebab aksinya dapat dilakukan dalam banyak cara dan dalam situasi yang berbeda. Seorang anak dapat membuat keseimbangan pada satu kaki, dua kaki, kedua tangan, atau kepala dan kedua lengan. Seorang anak dapat berpindah tempat dengan berlari, melompat, merangkak, atau mengguling dan berputar dengan menggunakan bagian tubuh yang berbeda. Dari respons yang ada pada kelompok aksi tersebut sebagian memiliki nama, seperti headstand, handstand, atau pukulan forehand. Sebagian respons lagi tidak atau belum memiliki nama walaupun menjadi bagian dari konsep aksi, misalnya membuat keseimbangan pada satu tangan dan dua kaki. Sebagai konsep, rangkaian aksi bukan saja memasukkan respons gerak yang sudah punya nama, tetapi juga semua respons gerak yang sesuai dengan definisi dari aksi tadi walaupun belum bernama.

#### **b. Kualitas Gerak**

Cara lain untuk melihat respons gerak adalah dengan mengorganisasikannya ke dalam kualitas gerak yang ditunjukkannya. Kualitas gerak merupakan kelompok respons gerak yang mengandung kualitas tertentu dilihat dari beberapa aspek, seperti aspek ruang (*spatial*), aspek usaha (*effort*), aspek keterhubungan (*relationships*). Aspek ruang membedakan ketinggian,

arah, jalur dan bidang gerak. Aspek usaha menunjukkan adanya kualitas waktu, bobot, ruang, dan aliran. Sedangkan aspek keterhubungan menggambarkan hadirnya kesesuaian, kerjasama, dan keterkaitan. Konsep kualitas gerak tadi

**Tabel 5-1**

**Konsep Gerak**

Jenis Konsep	Materi	Contoh khusus dari konsep
Rangkaian Aksi	Berpindah tempat, keseimbangan, melempar, memukul, berputar, mengangkat, dsb.	Keseimbangan: Meningkatkan ukuran titik tumpu untuk menstabilkan gerakan.
Kualitas Gerak	Kecepatan, arah, ketinggian, jalur, kesadaran tubuh, gerak yang cepat dan tertahan.	Gerak tiba-tiba dan tertahan: Mengkontraskan tipe gerakan merupakan bagian pengalaman ekspresif. Kualitas usaha yang tepat harus dipilih untuk keterampilan gerak.
Prinsip Gerak	Gerak lanjutan, pengalihan berat badan, putaran, stabilitas, penghasilan daya, pengurangan daya.	Penghasilan daya: Lebih banyak bagian tubuh yang dilibatkan, semakin besar daya yang dihasilkan.
Strategi Gerak	Strategi penyerangan, strategi pertahanan, strategi kerja sama, penyesuaian ketika berhubungan dengan orang lain.	Hubungan dengan orang lain: Bola harus dilempar lebih dahulu jika dilempar kepada penerima yang sedang bergerak.
Pengaruh Gerak	Pengaruh latihan pada jantung, kekuatan otot, daya tahan, kelentukan.	Kekuatan: Kekuatan otot meningkat bersamaan dengan meningkatnya beban kerja atau lamanya kegiatan latihan.
Emosi Gerak	Hubungan partisipasi dalam kegiatan terhadap perasaan, ekspresif, perilaku sosial, kerja sama regu, sportivitas.	Perasaan: Orang tampil lebih baik ketika rekan seregu saling mendukung.

berasal dari rumusan deskripsi analisis sistem gerak dari **Rudolf Laban** yang melihat bahwa pada dasarnya gerak selalu berkisar di antara keempat kualitas di atas.

Dengan konsep kualitas, guru akan melihat bahwa siswa dapat melakukan gerak yang lambat, cepat, tiba-tiba, atau diatur berkelanjutan mengikuti ketinggian, arah dan bidang tertentu, dengan bantuan orang lain atau sendiri, menggerakkan satu atau beberapa bagian tubuh, dengan menggunakan benda atau alat yang berbeda-beda. Proses pengembangan gerak ini sama seperti pada aksi gerak di mana guru terus-menerus memperluas cara agar siswa mengalami kualitas gerak.

### **c. Prinsip Gerak**

Prinsip gerak adalah pengelompokan konsep secara meluas yang memasukkan prinsip-prinsip yang mengatur efisiensi dan efektivitas gerak. Gagasan tentang (1) hubungan antara pemindahan berat atau gerak lanjut dan penghasilan daya, dan (2) pengaruh putaran cepat (top spin) pada sudut naik suatu benda, juga ide yang dikaitkan dengan keseimbangan dan stabilitas, semuanya merupakan prinsip gerak yang menjadi isi utama dari pembelajaran konsep ini. Dengan pembelajaran ini siswa akan belajar prinsip-prinsip mekanika gerak secara dini, yang berhubungan dengan titik berat badan serta sumber-sumber daya dan hukum-hukum yang menunjang dan sekaligus membatasinya.

### **d. Strategi Gerak**

Strategi gerak adalah konsep yang berhubungan dengan bagaimana gerakan digunakan dalam kaitannya dengan benda atau orang lain. Ke dalam konsep ini dimasukkan gagasan tentang bagaimana memberikan operan pada penerima yang sedang bergerak, menyesuaikan langkah dalam tarian baik sebagai pemimpin maupun yang mengikuti, dan menempatkan diri secara defensif di antara bola dan gawang. Strategi gerak adalah kemampuan menyesuaikan gerak yang harus dilakukan seseorang ketika dirinya terlibat dalam kegiatan dengan orang lain.

Sebagaimana telah dikemukakan di bagian tahapan permainan, kegiatan menjauhkan benda yang dikuasai dari orang lain (pada permainan invasi) atau menempatkan bola di tempat kosong (pada permainan net), merupakan bagian dari prinsip gerak. Guru yang mengajar prinsip gerak sebagai konsep melakukannya dengan maksud agar strategi itu akan ditransfer pada pengalaman yang berbeda secara tepat (misalnya, memukul bola tennis ke ruang yang kosong sama seperti ia memukul bola voli ke daerah yang kosong). Transfer ini akan terjadi dengan lebih mudah jika konsep tersebut didefinisikan dengan jelas dan jika kesempatan yang banyak diberikan kepada siswa untuk mencoba menerapkan konsep tadi secara memadai.

#### **e. Pengaruh Gerak**

Pengaruh gerak merupakan konsep yang dikaitkan dengan pengaruh pengalaman gerak pada pelaku. Pengaruh latihan yang keras pada jantung dan tipe latihan yang menghasilkan daya tahan, kekuatan, dan kelentukan merupakan konsep pengaruh gerak. Gagasan yang dikaitkan pada fisiologi kerja (exercise physiology) menjadi sumber utama dari konsep pengaruh gerak.

Ketika suatu pengaruh gerak menjadi sebuah konsep yang harus dipelajari, tujuannya adalah agar siswa mampu menerapkan konsep itu pada pengalaman baru. Jika siswa sepenuhnya mengerti pengaruh dari kegiatan fisik yang hebat pada denyut jantung, mereka harus mampu menggambarkan dan merancang jenis kegiatan yang memiliki potensi untuk menurunkan denyut jantung istirahat. Siswa yang menganggap bahwa jogging adalah satu-satunya latihan yang dapat digunakan dalam sekelompok kegiatan yang meningkatkan daya tahan kardiovaskular telah salah mengerti pada konsep pengaruh gerak. Perkembangan konsep yang lengkap ditandai oleh mampunya siswa mendiskriminasi pengalaman yang mempunyai potensi memperbaiki fungsi jantung-paru dari kegiatan yang tidak berpengaruh.

Proses yang dilibatkan dalam prinsip pengajaran pengaruh gerak adalah sesuatu yang dimulai dari mendefinisikan konsep dan membantu siswa mengerti prinsip yang terlibat. Itu semua kemudian diikuti dengan membantu siswa men-generalisasi prinsip tersebut pada seluruh situasi yang memungkinkan.

#### **f. Emosi Gerak.**

Emosi atau jiwa gerak merupakan suatu pengelompokan khusus dari konsep yang berfokus secara khusus pada wilayah afektif dari perkembangan manusia. Konsep emosi gerak dihubungkan dengan pengungkapan perasaan, kenikmatan gerak, fair play, kerja sama kelompok, perasaan yang menggambarkan mengapa orang bergerak, dan pengaruh gerak pada emosi.

Ketika emosi gerak menjadi sasaran utama pengajaran, tujuan guru adalah mengembangkan beberapa aspek perasaan, sikap, atau hubungan sosial yang akan beralih pada pengalaman gerak lain dan terutama pada perilaku siswa secara umum. Tujuan yang menetap dari program pendidikan jasmani adalah sikap yang positif terhadap semua kegiatan fisik dan pembelajaran. Emosi gerak sebagai materi khusus pembelajaran harus berlangsung melintasi terjadinya pembelajaran keterampilan gerak sebagai pengalaman positive yang berhasil baik. Fokus utama dari pelajaran harus bersifat afektif dari pada bersifat psikomotor.

Pengajaran konsep yang berhubungan dengan emosi gerak mensyaratkan agar siswa mengerti, dan yang lebih penting, “merasa” atau memiliki sikap terhadap konsep itu. Pengajaran konsep afektif secara langsung berarti bahwa perasaan, sikap, dan hubungan sosial siswa– bukan hanya perilakunya– harus mendapat perhatian. Secara khusus pembelajaran dalam wilayah afektif akan didiskusikan lebih lanjut pada bagian berikutnya.

## 2. Pengajaran Konsep Gerak

Meskipun nilai utama dari pengajaran konsep gerak terutama dalam hal keperluan pengalihannya (transfer) pada konteks yang berbeda-beda, guru tetap dapat mematok maksud yang beragam dalam proses pengajarannya. Beberapa tujuan yang dapat ditetapkan adalah sebagai berikut:

1. Guru dapat membuat sasaran agar siswa *mengetahui* suatu konsep dan dapat mereproduksinya pada test ketika diminta (misalnya, mengetahui bahwa ia perlu melangkah ke depan pada kaki yang berlawanan).
2. Guru juga dapat mengarahkan agar anak *memahami* suatu konsep dan karenanya dapat menggunakannya dalam konteks yang khusus (misalnya, menghasilkan daya dalam kegiatan melempar).
3. Guru dapat mengharapkan agar siswa dapat *menerapkan* suatu konsep pada situasi tertentu (misalnya, memebrikan contoh tentang bagaimana daya dapat dihasilkan pada pukulan forehand dalam tennis).
4. Guru juga dapat menuntut agar siswa dapat *menerapkan* informasi pada pengalaman gerak baru ketika tidak difokuskan pada konsep tersebut (misalnya, melangkah ke depan ketika mempelajari keterampilan baru tanpa diberi tahu untuk bertindak demikian).

Setiap tujuan di atas memiliki tingkat kesulitan pembelajaran yang berbeda sesuai urutannya yang menunjukkan bahwa urutan nomor 1 paling mudah dicapai. Walaupun ada beberapa tahap yang tidak tercantum dalam daftar di atas, kita bisa menduga bahwa menggunakan informasi pada kondisi baru tanpa diberitahu terlebih dahulu merupakan tingkat yang paling tinggi dalam pembelajaran konsep. Hal penting dari kesemua itu adalah pengakuan bahwa harus ada tahap pergeseran yang nyata dari mengetahui suatu konsep dalam wilayah kognitif ke kemampuan untuk menggunakan konsep itu secara perilaku.

Itu berarti, walaupun istilah konsep menyatakan bahwa kata itu berorientasi kognitif, dalam banyak hal guru penjas harus memiliki program

yang dirancang dengan baik untuk mengembangkan kemampuan kognitif dikaitkan dengan konsep gerak agar mampu diaplikasikan untuk kepentingan aspek psikomotor. Artinya, nilai utama pengajaran konsep dalam Penjas adalah pengaruhnya pada apa yang dapat siswa *lakukan* dari pada terhadap apa yang siswa *ketahui*.

Pada satu tahapan proses yang terjadi dalam pengajaran konsep bisa dianggap mudah. Apa yang diperlukan adalah tindakan-tindakan sebagai berikut:

1. Mendefinisikan konsep bagi siswa.
2. Mengajarkan gambaran kritis dari konsep yang dimaksud.
3. Menerapkan konsep tersebut pada contoh atau keadaan yang bervariasi (contoh yang cocok dan contoh yang tidak).
4. Memberi siswa banyak kesempatan menggunakan konsep itu secara tepat dalam konteks yang berbeda.
5. Memberikan reinforcement ketika konsep itu digunakan secara tepat pada kegiatan pembelajaran.

Pada prakteknya, pengajaran konsep ternyata tidak semudah perkiraan, karena yang kita miliki hingga sekarang ini hanya sebuah dugaan tentang bagaimana membantu siswa mempelajari suatu konsep hingga bisa diterapkan dalam praktek. Apa yang bisa dilakukan guru dalam mengajar konsep dalam praktek dapat dilakukan sebagai berikut:

*Mendefinisikan konsep dengan siswa.* Karena konsep hanya berupa gagasan dan bukan berupa suatu respons gerak yang tunggal dan konkrit, siswa harus diberi gagasan yang jelas tentang apa yang dimaksud konsep dan yang bukan konsep. Gagasan tentang konsep 'truk', misalnya, akan menggambarkan alasannya. Anak yang sedang belajar untuk membedakan antara truk, van, sedan, atau bus, sering kebingungan karena untuk menentukan dengan pasti bahwa sebuah mobil betul-betul berjenis truk, bus, atau hanya sebuah van tergantung pada banyak kriteria. Mereka belajar

membedakan perbedaannya melalui banyak contoh yang memungkinkan mereka membedakan keadaan kritis dari suatu konsep. Meskipun konsep yang akan diajarkan dalam penjas akan lebih sulit dari pada hanya mempelajari bagaimana membedakan sebuah truk di atas, tetapi prosesnya tetap sama.

Langkah pertama yang harus dilakukan guru adalah memperjelas keadaan kritis dari konsep yang dimaksud bagi dirinya sendiri. Setelah itu baru lah ia dapat menolong siswa mendefinisikannya. Caranya bisa secara verbal dahulu kemudian meminta siswa memberikan contoh konsep dimaksud untuk mengecek pengertian mereka.

CONTOH: “ Kita akan membuat tubuh kita bergerak dengan dua cara; (1) dengan gerakan membengkok dan kemudian meluruskannya (mengedang), dan (2) melalui proses berputar. Ini adalah gerakan membengkok dan mengedang dari kaki, ini adalah membengkok dan mengedang lengan, Dan ini adalah berputar. Kalau Bapak ingin menghasilkan daya yang lebih besar dalam suatu keterampilan yang memerlukan daya, Bapak harus meningkatkan besaran gerak membengkok dan kemudian mengedang dan atau berputar. Dengan begitu Bapak harus membuat gerakan yang lebih besar. Siapa yang dapat menyebutkan suatu gerakan yang memerlukan daya yang besar? Baik, sekarang semua berdiri, dan tunjukkan bagaimana kalian dapat melakukan gerakan itu dengan daya yang kecil. Kemudian tunjukkan juga bagaimana kalian dapat meningkatkan daya yang digunakan dalam gerakan itu? Bagaimana kalian membuatnya menjadi lebih besar?”

Siswa dapat juga diminta untuk memberikan contoh terlebih dahulu, kemudian mencoba mendefinisikan konsep itu secara khusus.

CONTOH:

- “Siapa yang dapat menjelaskan bagaimana membuat denyut jantung kalian berdenyut lebih cepat?”
- “Apa yang dimaksud dengan istilah lokomotor?”

- “Bagaimana agar kita bisa membuat sebuah bola melayang lebih jauh ketika kita melemparnya?”

Bagi siswa SMU, menggunakan definisi secara verbal saja sudah cukup, karena siswa sudah berada pada tahap pemikiran operasional. Namun bagi anak SD yang masih berada pada tahap konkrit dalam perkembangan kognitifnya, penjelasan verbal saja sering tidak mencukupi. Masalahnya, karena tidak terlatih sejak dini dan kurangnya pengalaman dalam memanipulasi konsep gerak, siswa SMU pun terkadang sering mendapat kesulitan dalam memahami penjelasan verbal. Untuk itu perlu kiranya guru menggabungkannya dengan pengalaman praktek.

Guru yang pengalamannya akan menyadari bahwa konsep harus didefinisikan dalam cara yang memerlukan pengalaman langsung. Oleh karena itu siswa dapat diarahkan melalui contoh konsep atau penggunaan konsep itu (misalnya, memukul, berpindah tempat, latihan kardiovaskular, kelentukan, dll.), baru kemudian guru dapat mengatakan tentang pengalaman itu dalam kaitannya definisi dan ciri kritis dari konsep itu.

Lebih sering, diperlukan contoh lebih dari satu. Dalam contoh yang baru diberikan di atas, guru akan mengarahkan satu kelompok siswa melalui banyak contoh dalam meningkatkan daya, seperti dalam memukul, melempar, melompat, dan berlari. Bahkan, contoh yang berkaitan dengan apa yang tidak termasuk konsep pun akan membantu mendefinisikan konsep dengan cara membandingkan, seperti bisa terlihat dari contoh di bawah:

CONTOH:

- Guru menginginkan siswanya mengerti konsep wilayah umum seperti dibatasi oleh lapangan basket di dalam sebuah bangsal senam. Ia menjelaskan batas-batas dan meminta siswa untuk menemukan tempat untuk berdiri di wilayah umum. Siswa kemudian diminta beberapa kali untuk

menemukan wilayah yang berbeda. Akhirnya para siswa diminta untuk menemukan wilayah yang tidak termasuk wilayah yang dimaksud.

- Guru membatasi konsep daerah pertahanan (zone defense) sebagai wilayah yang dijaga dari pada ditekankan pada pemainnya. Ia menempatkan siswanya pada lapangan basket di sekitar daerah lubang kunci (daerah bersyarat) dan menunjukkan wilayah yang menjadi tanggung jawabnya. Para siswa kemudian diperintahkan untuk bergeser sesuai dengan posisi bola. Berikutnya, guru menempatkan kelompok itu dalam pola ruang yang berbeda dan meminta siswa menerapkan gagasan yang sama pada situasi yang baru.

*Memperluas respons siswa.* Guru sering melihat bahwa anak perlu memperluas penerapan suatu konsep yang dipelajari dalam satu situasi ke situasi yang lain. Tujuannya adalah membantu siswa menerapkan konsep itu pada contoh yang mewakili pengalaman ke mana seharusnya konsep itu diterapkan. Jika lokomotor didefinisikan sebagai suatu aksi yang memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki atau bagian tubuh yang lain, yang di dalamnya termasuk gerakan mengguling, berayun, dan bergeser, contoh yang luas harus disediakan, sehingga siswa mempunyai kesempatan untuk menerapkan gagasannya pada kegiatan yang mewakili.

Guru dapat melakukannya baik dengan membimbing maupun mengarahkan mereka pada pencarian (eksplorasi) dan penerapan pengalaman. Sebagai guru, kita dapat memberi siswa pengalaman dan meminta mereka menerapkan prinsip-prinsipnya, atau kita dapat meminta siswa memilih pengalamannya sendiri dan menerapkan prinsip-prinsipnya. Dalam mengajarkan konsep memukul, misalnya, guru dapat mengarahkan siswa melalui pemukulan dengan mencoba satu persatu bagian tubuh yang bisa digunakan atau guru cukup meminta siswa mencoba memukul dengan bagian tubuh yang berbeda tanpa diberitahu. Dengan cara ini pilihan yang dibuat guru

merupakan salah satu strategi pengajaran—apakah membimbing eksplorasi atau memberikan tanggung jawab pada anak untuk memilih respons sendiri.

*Penekanan pada kualitas.* Seperti telah didiskusikan dalam awal bagian ini, nilai pengajaran konsep adalah penerapannya pada perilaku. Kadang-kadang guru menjadi demikian tenggelam dalam proses perluasan respons siswa sehingga mengabaikan kualitasnya. Latihan yang tidak dilakukan dengan benar, keseimbangan yang tidak ditahan, respons gerak yang menerapkan prinsip secara tidak efisien, atau strategi yang ditampilkan tidak tepat, tidaklah bermanfaat dan dapat mengorbankan tujuan pengembangannya. Tidaklah cukup bagi anak mengetahui” konsep dalam wilayah kognitif; nilai sebenarnya terletak pada penerapan yang terampil pada pengalaman gerak.

Untuk menyempurnakan respons siswa, guru harus menetapkan kriteria untuk penampilan yang dianggap baik dan meminta tanggung jawab mereka untuk memenuhi kriteria tersebut. Pengajaran konsep akan lebih mudah jika guru menetapkan kriteria terlebih dahulu melalui perencanaan yang jelas.

Setiap respons siswa harus ada kriterianya yang jelas, baik berupa ketetapan waktu, bentuk penampilan, maupun berupa jumlah ulangan atau kuantitas dari suatu gerakan. Gagasan tentang kriteria ini merupakan gagasan kritis yang melekat pada setiap konsep, baik yang menjadi bagian dari rangkaian aksi, prinsip gerak, strategi gerak, maupun emosi gerak.

## **B. MERANCANG TUGAS AJAR DALAM WILAYAH AFEKTIF**

Dibandingkan dengan pembelajaran kognitif dan psikomotor, sedikit sekali, kalau tidak bisa dikatakan tidak ada sama sekali, pembelajaran afektif yang telah diperkenalkan secara sengaja ke dalam kurikulum. Satu alasan untuk ini adalah karena pengajaran fakta kognitif dan keterampilan psikomotor bisa dilakukan dengan mudah, tetapi untuk memadukan pembelajaran afektif ke dalam proses kependidikan seolah memerlukan latihan khusus. Di samping itu, anggapan yang meluas bahwa kepercayaan dan acuan nilai siswa merupakan

sifat yang sangat pribadi dan tidak boleh dirusak di sekolah adalah alasan lainnya.

Strategi afektif yang sudah digunakan dalam program penjas selama ini baru terbatas pada upaya membangkitkan sikap dan minat siswa terhadap pendidikan jasmani, walaupun tanpa pegangan yang jelas. Padahal, lebih jauh pembelajaran domain afektif dapat digunakan untuk memfokuskan perhatian, memelihara konsentrasi, menimbulkan dan menjaga motivasi, mengelola kecemasan, mengembangkan self esteem, dan mempelajari etika serta perilaku sosial.

### **1. Sikap Positif terhadap Pendidikan Jasmani**

Selera, kepercayaan, sikap, acuan nilai, dan idealisme seseorang akan mempengaruhi cara ia berperilaku. Karena siswa berpikir dan merasa, tidak ada satupun pembelajaran psikomotor yang terjadi tanpa adanya rasa keterlibatan—perasaan tentang dirinya sendiri, tentang pelajarannya, dan tentang situasi di sekitarnya. Dalam setiap perasaan dan acuan nilai anak terdapat daya yang sangat kuat yang mengontrol perilaku individual. Kadang daya tersebut menghalangi terjadinya pembelajaran; di saat yang lain malah meningkatkannya.

Jika guru menyadari kehadiran dari perasaan siswa tersebut dan kaitannya dalam pendidikan jasmani, guru dapat berbuat banyak untuk memastikan bahwa situasi pembelajaran dapat diciptakan. Jika guru mengabaikan domain afektif tersebut dan memaksa siswa untuk belajar tanpa melibatkan perasaan dan minatnya, siswa akan berakhir pada sikap tidak menyukai kegiatan fisik.

Karena salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah meningkatkan kesenangan terhadap kegiatan fisik sehingga siswa akan terus terlibat di dalamnya, tujuan khusus yang penting dari semua guru adalah mengembangkan sikap yang sebaik mungkin terhadap pendidikan jasmani.

Untuk mencapai tujuan ini, guru harus memastikan bahwa ketika siswa hadir dalam pengajaran pendidikan jasmani, mereka di saat yang sama (1) harus berada pada kondisi positif dan konsekuensinya, dan (2) harus berada dalam kondisi yang negatif sesedikit mungkin. Hal ini bukan berarti bahwa seluruh kegiatan pengajaran pendidikan jasmani harus menyenangkan siswa, tetapi dalam kondisi yang digambarkan di atas, siswa akan belajar dengan lebih tekun.

Walaupun nyatanya tidak selalu memungkinkan untuk menentukan apakah kondisi pembelajaran positif atau negatif, ada beberapa kondisi dan konsekuensinya yang dapat diperhitungkan sebagai positif atau negatif, seperti dalam tabel 5-2 dan 5-3.

**Tabel 5-2**

**Kondisi Positif dan Konsekuensinya**

**Kondisi yang berorientasi Tugas Gerak**

1. Memberikan instruksi yang menantang yang mengarah pada keberhasilan
2. Membantu siswa mengetahui tujuan pembelajaran dan bagaimana siswa mencapainya.
3. Memberikan umpan balik yang segera dan bersifat khusus dalam cara yang positif
4. Membantu siswa mengembangkan keyakinan dalam penampilannya dengan menguasai keterampilan secara mantap.
5. Menjaga pemberian instruksi verbal seminimal mungkin.
6. Menggunakan item test yang relevan dengan yang dipelajari.
7. Mengijinkansiswa memilih beberapa kegiatan pembelajaran.
8. Memberikan nilai didasarkan pada prestasi siswa, bukan dibandingkan dengan siswa lain.

**Kondisi yang berorientasi dengan Siswa**

1. Mengungkapkan minat yang sungguh-sungguh pada kesuksesan siswa
2. Memperlakukan seluruh siswa sebagai manusia yang berharga.
3. Mengakui respons siswa sebagai suatu usaha yang patut dihargai, walaupun gerakannya salah.
4. Mengijinkan siswa untuk belajar tanpa mengumumkan kesalahannya di depan yang lain.

**Lingkungan**

1. Menyediakan lingkungan di mana siswa merasa diterima, didukung, dan dipercayai
2. Menyediakan banyak kegiatan di mana siswa dapat memilih untuk terlibat dengan berhasil.
3. Berfokus pada apa yang dapat siswa lakukan dari pada terhadap apa yang tidak bisa dilakukan.

Lingkungan pembelajaran yang bersifat mendukung adalah salah satu yang memperlakukan siswa sebagai individual dan mereka tahu bahwa di

dalamnya bantuan tersedia bagi mereka. Guru yang efektif akan mempertahankan fokus pembelajaran secara ketat tetapi dalam konteks yang menyenangkan dan penuh rasa persahabatan. Mereka menjaga standar hasil yang tinggi dan menuntut siswa melakukan hal terbaik, tetapi semua itu tidak penuh hukuman dan kritikan.

<b>Tabel 5-3</b>
<p style="text-align: center;"><b>Kondisi Negatif dan Konsekuensinya</b></p> <p><b>Ketidaknyamanan Fisik</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Memaksa siswa melakukan program kebugaran fisik secara berlebihan, yang menimbulkan rasa mual dan nyeri otot.</li><li>2. Gagal memberikan keselamatan, sehingga menyebabkan cedera.</li><li>3. Membuat siswa terlalu lama menunggu untuk kegiatan yang tidak perlu.</li><li>4. Memaksa siswa untuk melakukan sesuatu secara terburu-buru dan menerapkan sistem kedisiplinan yang ketat dan tak bersahabat.</li><li>5. Menggunakan pelajaran sebagai hukuman.</li></ol> <p><b>Kecemasan</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bersifat sangat tidak terduga dalam hal apa yang diharapkan dan bagaimana sesuatu dinilai.</li><li>2. Mengungkapkan bahwa siswa kemungkinan tidak akan berhasil.</li><li>3. Menggunakan hukuman yang samar-samar tetapi mengancam.</li></ol> <p><b>Frustrasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyajikan informasi atau keterampilan lebih cepat atau lebih lambat dari pada yang dapat siswa pelajari atau memaksa semua siswa belajar pada kecepatan yang sama.</li><li>2. Mengajar satu hal, tetapi mengetes dengan hal lain.</li><li>3. Gagal atau tidak pernah memberikan umpan balik yang segera dan mencukupi.</li><li>4. Memberikan penekanan yang berlebihan pada suasana persaingan yang tinggi.</li></ol> <p><b>Penghinaan dan Mempermalukan</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menghukum atau memaksa melakukan sesuatu dengan sengaja di depan siswa lainnya.</li><li>2. Membiarkan kegagalan terjadi terus menerus.</li><li>3. Memberi julukan pada anak yang terasa merendahkan.</li></ol> <p><b>Kebosanan</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengulang-ulang pelajaran yang sudah dikuasai dengan baik oleh siswa.</li><li>2. Gagal memberikan tantangan yang tepat untuk siswa.</li><li>3. Gagal menggunakan cara yang menarik dalam menyajikan isis pelajaran.</li></ol>

## 2. Strategi pengajaran untuk domain afektif

Sikap dan nilai dapat diajarkan. Berbagai macam teori telah menjelaskan bagaimana nilai tersebut dipelajari. Demikian juga sebaliknya, berbagai macam program dirancang dan dikemas secara khusus untuk mengajarkan nilai. Banyak dari gagasan tersebut telah berjalan karena programnya memfokuskan siswa pada pengembangan suatu kesadaran posisi nilai, pentingnya posisi nilai yang berbeda, dan implikasi nilai tersebut terhadap perilaku.

Yang harus disadari di sini adalah, bahwa nilai, seperti juga pembelajaran penting lainnya, berkembang secara lambat. Penguasaan pada nilai, titik di mana kita bertindak pada suatu nilai secara konsisten, jelas memerlukan waktu. Siswa yang tidak memiliki nilai dan sering bertindak secara bertentangan dengan nilai yang berlaku dapat dibantu untuk memilikinya, tetapi tidak dapat secara langsung memadukannya dengan tindakannya sendiri.

Memadukan nilai ke dalam aksi yang dipicu diri sendiri merupakan tujuan akhirnya, dan tidak perlu berakhir dalam perilaku. Sebab perubahan-perubahan nilai dan sikap memerlukan waktu untuk dikembangkan, membangun tujuan afektif ke dalam pengajaran dan mengukuhkan tujuan afektif pada suatu kegiatan sehari-hari merupakan cara yang paling efektif untuk mengajarkan afektif.

Anda dapat membangun tujuan afektif ke dalam pengajaran dalam banyak cara, termasuk yang berikut:

1. Beri contoh dan pemodelan tujuan afektif yang harus dikuasai oleh siswa.  
CONTOH: "Maafkan saya Dudi, saya sudah mengganggu kamu. Saya seharusnya tidak berbuat begitu."
2. Perjelas harapan Anda dalam hal perilaku pribadi dan perilaku sosial, dengan cara berikut:
  - Merancang pengalaman belajar yang mempunyai tujuan ganda, termasuk tujuan afektif (pengalaman yang kaya).

CONTOH: Kita akan mencoba melakukan latihan menempatkan kedua kaki kita di udara dalam posisi seperti handstand. Beberapa dari kalian akan dapat menjauhkan kaki dari lantai sedikit dan mengembalikannya ke lantai dengan aman. Tidak apa-apa, sebab saya tahu jika kaki diangkat lebih tinggi lagi setiap kali mencoba, dalam beberapa minggu kalian akan dapat melakukannya dengan sempurna. Apa yang harus kalian lakukan adalah belajar sabar dan terus berlatih dengan aman dan terkendali. Bisakah kalian berlatih dengan tekun, sabar, dan selalu terkendali?”

- Membantu siswa melihat nilai perilaku melalui diskusi, permainan perana, dan contoh.

CONTOH: Ketika kita memilih pasangan, kalian tentu punya alasan masing-masing mengapa memilih pasangan. Dapatkah kalian menjelaskan mengapa kalian memilih pasangan? Dapatkah kalian menjelaskan apa yang dilakukan oleh pasangan yang baik?”

CONTOH: Bawa dan putarlah video tentang kegiatan lari pagi dan olahraga masyarakat yang biasanya dilakukan di lapangan-lapangan pada setiap hari minggu. Diskusikan mengapa orang-orang itu melakukan kegiatan olahraga itu.

- Mencoba menerapkan nilai tadi ke dalam contoh dan perilaku yang konkrit, yang khusus untuk pengalaman belajar pada hari itu.

CONTOH: “Apa yang akan kita coba lakukan hari ini memerlukan latihan yang lama untuk menguasainya. Kita akan melatihnya beberapa saat hari ini, dan kita akan melatihnya kembali beberapa kali di hari-hari lainnya. Agar benar-benar belajar dari apa yang dipelajari, kalian harus benar-benar menaruh perhatian pada apa yang kalian lakukan. Saya ingin tahu, siapa siswa yang tekun hari ini— mereka adalah orang-orang yang mau mendapatkan kemajuan dan berfikir tentang apa yang mereka lakukan ketika berlatih.”

- Secara positif mengukuhkan tujuan afektif dari program Anda.  
 CONTOH: Saya ingin membagi cerita tentang apa yang saya amati hari ini ketika kalian asyik berlatih. Ketika Ikhwan pertama-tama mencoba gerakan ini, dia tidak dapat melakukan keterampilan ini dengan baik. Oleh karena itu saya ingin agar Ikhwan dapat menceritakan seberapa banyak dia sudah belajar. Adakah orang lain yang menurut kalian juga sudah bekerja keras dan mendapat kemajuan?
3. Membuat pengalaman belajar menjadi pengalaman yang positif untuk semua siswa. Potensi untuk pengalaman yang positif dalam penjas bergantung ketat pada kelayakan isi pelajaran untuk siswa sekelas dan individu serta lingkungan yang mendukung untuk semua siswa. Dukungan guru tidak lah cukup—lingkungan sosial yang diciptakan oleh siswa lain merupakan sama pentingnya dengan interaksi guru dengan siswa. Guru dapat mengajarkan lingkungan sosial yang positif dalam situasi ketika individu merasa terancam.
  4. Membantu siswa menjadi lebih menerima pada ide atau gagasan baru dan sudut pandang yang berbeda.  
 CONTOH: “ Rudi mempunyai cara yang sangat berbeda dalam menyelesaikan tugasnya. Rudi dapatkah kamu menunjukkan ide kamu?”  
 CONTOH: “Saya tahu bahwa beberapa dari kalian tidak menyenangi pelajaran menari. Dapatkah kalian menggambarkannya dengan kata-kata apa yang kalian rasakan? Mengapa menurut kalian kita melakukan pelajaran tari? Siapa yang merasa senang dengan apa yang kita lakukan? Dapatkah kalian menceritakan perasaan kalian? hari ini kalian harus mencoba menjadi lebih sabar jika kalian mendapat kesulitan. Jika kalian benar-benar mau mencobanya, kalian akan belajar menyenangi apa yang kita lakukan.”
  5. Membantu siswa mampu menghargai dan menyambut keberagaman.  
 CONTOH: “Kalian tidak akan menjadi sebaik orang lain pada sesuatu yang kita inginkan, seperti juga orang lain tidak dapat sebaik kita pada segala

sesuatu yang mereka inginkan. Kita berbeda? Tidak apa-apa, bukankah menarik bahwa kita tidak sama dengan orang lain?”

6. Membantu siswa mulai bertanggung jawab dengan apa yang mereka perbuat dan menjadi mandiri.

CONTOH: “Ketika kalian melihat acara olahraga di TV, kadang pemainnya tidak berlaku jujur dengan kesalahan yang mereka perbuat. Ketika kita bermain, saya akan meminta kalian bertanggung jawab atas kesalahan kalian dengan mengangkat lengan. Saya melakukan hal ini dengan dua alasan: pertama, sebab saya tidak dapat melihat semua hal yang terjadi pada semua orang, dan kedua, belajar bagaimana menjadi orang yang jujur itu penting bagi kita sendiri. Apa pendapat kalian?”

7. Memfokuskan penilaian Anda kepada siswa pada tujuan yang bersifat afektif, di samping tujuan lainnya.

CONTOH: Rekamlah kegiatan kelas Anda ke dalam video, atau lakukan penilaian refleksi pada kelas segera setelah kelas berakhir untuk menentukan sejauh mana siswa berperilaku secara konsisten sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.