



MODUL GURU PEMBELAJAR

**Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan
Sekolah Menengah Pertama (SMP)**

Kelompok Kompetensi A

**Pedagogik
Analisis Materi Pembelajaran Dan Bekal Ajar 1**

**Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Tahun 2016**

Penulis:

1. Dr. Sugito Adiwarsito, 085217181081, e-Mail: sugito72@yahoo.com
2. Drs. Muhajir, M.Pd, 08122465832, e-Mail: muhajir_21@ymail.com
3. Fifukha Dwi Khory, S.Pd., M.Pd, 081330742372, e-Mail: fifukhakhory@unesa.ac.id

Penelaah:

1. Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd, 081392297979, e-Mail: harirachman@yahoo.com.au
2. Drs. Suroto, M.A., Ph.D, 031331513324, e-Mail: suroto@unesa.ac.id

Ilustrator:

Gagan Ganjar Nugraha, S.Pd.

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

KATA SAMBUTAN

Peran guru professional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru professional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar (GP) merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan professional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (*online*) dan campuran (*blended*) tatap muka dengan online.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar (GP) tatap muka dan GP *online* untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program GP ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2016
Direktur Jenderal,

Sumarna Surapranata
NIP. 195908011985031002



KATA PENGANTAR

Dalam rangka mendukung pencapaian visi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2015-2019 “*Terbentuknya insan serta ekosistem pendidikan dan kebudayaan yang berkarakter dengan berlandaskan gotong royong*” serta untuk merealisasikan misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mewujudkan pelaku pendidikan dan kebudayaan yang kuat dan pembelajaran yang bermutu, PPPPTK Penjas dan BK tahun 2016 telah merancang program peningkatan kompetensi guru dan tenaga kependidikan lainnya.

Salah satu upaya PPPPTK Penjas dan BK dalam merealisasikan program peningkatan kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah melaksanakan Program Guru Pembelajar yang bahan ajar nya dikembangkan dalam bentuk modul berdasarkan standar kompetensi guru.

Sesuai fungsinya bahan pembelajaran yang didesain dalam bentuk modul agar dapat dipelajari secara mandiri oleh para peserta diklat. Beberapa karakteristik yang khas dari bahan pembelajaran tersebut adalah: (1) lengkap (*self-contained*), artinya seluruh materi yang diperlukan peserta program guru pembelajar untuk mencapai kompetensi tertentu tersedia secara memadai; (2) menjelaskan diri sendiri (*self-explanatory*), maksudnya penjelasan dalam paket bahan pembelajaran memungkinkan peserta program guru pembelajar dapat mempelajari dan menguasai kompetensi secara mandiri; serta (3) mampu membelajarkan peserta program guru pembelajar (*self-instructional*), yakni sajian dalam paket bahan pembelajaran ditata sedemikian rupa sehingga dapat memicu peserta untuk secara aktif melakukan interaksi belajar, bahkan menilai sendiri kemampuan belajar yang dicapainya.

Modul ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran utama dalam pelaksanaan program guru pembelajar guru PJOK dan guru BK sebagai tindak lanjut dari Uji Kompetensi Guru (UKG).

Kami mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi serta penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penyusun, baik penulis, tim pengembang teknologi pembelajaran, pengetik, tim editor, maupun tim pakar yang telah mencurahkan pemikiran, meluangkan waktu untuk bekerja keras secara kolaboratif dalam mewujudkan modul ini.

Semoga apa yang telah kita hasilkan memiliki makna strategis dan mampu memberikan kontribusi dalam rangka meningkatkan profesionalisme guru dan tenaga kependidikan terutama dalam bidang PJOK dan BK yang akan bermuara pada peningkatan mutu pendidikan nasional.

Kepala PPPPTK Penjas dan BK,



Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si. 

NIP. 195812031979031001

DAFTAR ISI

	Hal
KATA SAMBUTAN	I
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	2
C. Peta Kompetensi	3
D. Ruang Lingkup	3
E. Cara Penggunaan Modul	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN	
ANALISIS MATERI PEMBELAJARAN, DAN BEKAL AJAR 1	5
A. Tujuan	5
B. Uraian Materi	6
C. Aktivitas Pembelajaran	22
D. Latihan / Kasus / Tugas	23
E. Rangkuman	25
F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	26
G. Kunci Jawaban	27
EVALUASI	28
KUNCI EVALUASI	31
PENUTUP	32
GLOSARIUM	33
DAFTAR PUSTAKA	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Peta Kompetensi	Hal 3
----------	-----------------------	----------

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan kegiatan pengembangan keprofesian secara berkelanjutan agar dapat melaksanakan tugas profesionalnya. Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) adalah pengembangan kompetensi Guru dan Tenaga Kependidikan yang dilaksanakan sesuai kebutuhan, bertahap, dan berkelanjutan untuk meningkatkan profesionalitasnya.

Pengembangan keprofesian berkelanjutan sebagai salah satu strategi pembinaan guru dan tenaga kependidikan diharapkan dapat menjamin guru dan tenaga kependidikan mampu secara terus menerus memelihara, meningkatkan, dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan PKB akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dan tenaga kependidikan dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan.

Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan PKB baik secara mandiri maupun kelompok. Khusus untuk PKB dalam bentuk diklat dilakukan oleh lembaga pelatihan sesuai dengan jenis kegiatan dan kebutuhan guru. Penyelenggaraan diklat PKB dilaksanakan oleh PPPPTK dan LPPPTK KPTK atau penyedia layanan diklat lainnya. Pelaksanaan diklat tersebut memerlukan modul sebagai salah satu sumber belajar bagi peserta diklat. Modul merupakan bahan ajar yang dirancang untuk dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta diklat berisi materi, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang disajikan secara sistematis dan menarik untuk mencapai tingkatan kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya.

Pedoman penyusunan modul diklat PKB bagi guru dan tenaga kependidikan ini merupakan acuan bagi penyelenggara pendidikan dan pelatihan dalam

mengembangkan modul pelatihan yang diperlukan guru dalam melaksanakan kegiatan PKB.

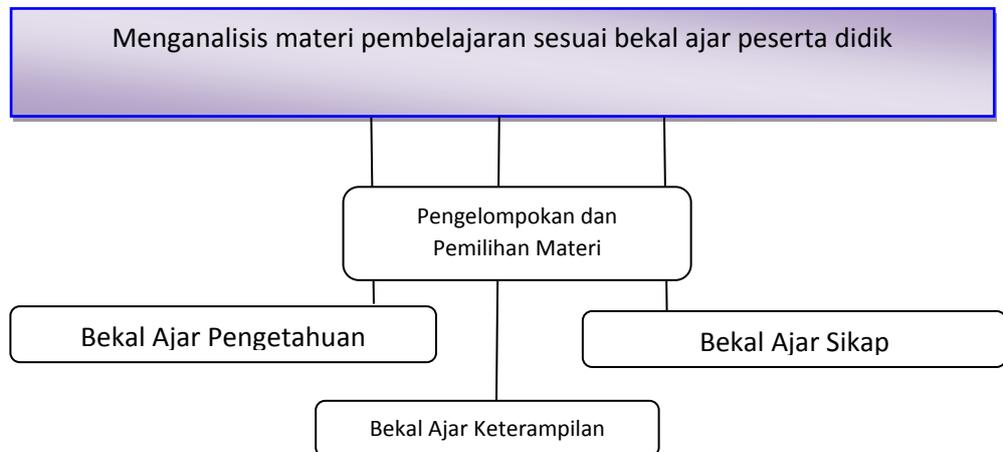
Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (*Continuing Professional Development*) adalah salah satu faktor penentu utama dari peningkatan kinerja guru dan tenaga kependidikan serta peningkatan prestasi peserta didik. Pengalaman negara-negara lain menunjukkan bahwa partisipasi guru dan tenaga kependidikan dalam program pengembangan kompetensi yang searah dengan kondisi pembelajaran dapat meningkatkan kualitas kinerja guru dan tenaga kependidikan secara signifikan. Oleh karena itu, kegiatan pengembangan keprofesian guru dan tenaga kependidikan diharapkan dapat dilaksanakan di sekolah/madrasah dan/atau kelompok/musyawarah kerja guru dan tenaga kependidikan secara berkelanjutan.

Kegiatan PKB dilaksanakan oleh guru dan tenaga kependidikan didasarkan profil kinerja guru dan tenaga kependidikan sebagai hasil dari pelaksanaan uji kompetensi guru dan tenaga kependidikan. Hasil uji kompetensi ini menentukan kegiatan PKB guru yang harus dilaksanakan dan didukung dengan modul-modul sesuai dengan kebutuhan pelatihan guru.

B. Tujuan

Modul ini disajikan agar Anda memiliki kompetensi dalam menganalisis materi pembelajaran dari berbagai lingkup pembelajaran untuk mendapatkan kompetensi dasar yang harus dimiliki oleh peserta didik sesuai dengan bekal ajar yang dimiliki serta strategi yang dipilih dalam pembelajaran.

C. Peta Kompetensi



Gambar 1: Peta Kompetensi

D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang analisis materi pembelajaran dan bekal ajar sikap, pengetahuan, dan keterampilan peserta didik sebagai dasar dalam mengelompokkan dan memilih materi ajar yang sesuai.

E. Cara Penggunaan Modul

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi dalam modul ini Anda diharapkan membaca secara seksama, menelaah informasi tambahan yang diberikan oleh fasilitator, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan Anda mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam modul ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian Anda bandingkan keterampilan yang Anda kuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.

Selain itu Anda juga diminta untuk mengerjakan berbagai tugas/ latihan/ kasus yang disajikan. Pengerjaan tugas/ latihan/ kasus didasarkan pada informasi yang ada pada modul ini sebelumnya, dan kemudian diperkaya dengan berbagai informasi yang Anda dapat dari sumber-sumber lain.

Evaluasi merupakan tugas lain yang perlu Anda kerjakan sehingga secara mandiri Anda akan dapat mengetahui tingkat penguasaan materi yang disajikan. Pada setiap akhir kegiatan pembelajaran disajikan kunci jawaban dari evaluasi tersebut, namun demikian Anda tidak diperkenankan membuka dan membacanya sebelum soal evaluasi Anda selesaikan.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

ANALISIS MATERI PEMBELAJARAN, DAN BEKAL AJAR 1

A. Tujuan

1. Kompetensi Dasar

- a. Mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan peserta didik di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- b. Mengidentifikasi bekal ajar keterampilan peserta didik di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- c. Mengidentifikasi bekal ajar sikap peserta didik di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- d. Mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- e. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di sekolah menengah pertama.
- f. Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- g. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di sekolah menengah pertama.
- h. Memilih materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

2. Indikator Pencapaian Kompetensi

- a. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan peserta didik di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- b. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi bekal ajar keterampilan peserta didik di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- c. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi bekal ajar sikap peserta didik di sekolah menengah pertama secara terperinci.

- d. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di sekolah menengah pertama secara terperinci.
- e. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di sekolah menengah pertama.
- f. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- g. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di sekolah menengah pertama.
- h. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat memilih materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang akan digunakan.

B. Uraian Materi

1. Identifikasi Bekal Ajar Peserta Didik

Untuk mengidentifikasi potensi peserta didik dapat dikenali dari: (1) ciri-ciri (indikator) keberbakatan peserta didik dan (2) kecenderungan minat jabatan. Ada tiga kelompok ciri keberbakatan, yaitu: (1) kemampuan umum yang tergolong di atas rata-rata (*above average ability*), (2) kreativitas (*creativity*) tergolong tinggi, (3) komitmen terhadap tugas (*task commitment*) tergolong tinggi.

Lebih lanjut Yaumil (1991) menjelaskan bahwa: (1) Kemampuan umum di atas rata-rata merujuk pada kenyataan antara lain bahwa peserta didik berbakat memiliki perbendaharaan kata-kata yang lebih banyak dan lebih maju dibandingkan peserta didik biasa; cepat menangkap hubungan sebab akibat; cepat memahami prinsip dasar dari suatu konsep; seorang pengamat yang tekun dan waspada; mengingat dengan tepat serta memiliki informasi aktual; selalu bertanya-tanya; cepat sampai pada kesimpulan yang tepat mengenai kejadian, fakta, orang atau benda. (2) Ciri-ciri kreativitas antara lain: menunjukkan rasa ingin tahu yang luar biasa; menciptakan berbagai ragam dan jumlah gagasan guna memecahkan persoalan; sering mengajukan tanggapan yang unik dan

pintar; tidak terhambat mengemukakan pendapat; berani mengambil resiko; suka mencoba; peka terhadap keindahan dan segi-segi estetika dari lingkungannya. (3) komitmen terhadap tugas sering dikaitkan dengan motivasi intrinsik untuk berprestasi, ciri-cirinya mudah terbenam dan benar-benar terlibat dalam suatu tugas; sangat tangguh dan ulet menyelesaikan masalah; bosan menghadapi tugas rutin; mendambakan dan mengejar hasil sempurna; lebih suka bekerja secara mandiri; sangat terikat pada nilai-nilai baik dan menjauhi nilai-nilai buruk; bertanggung jawab, berdisiplin; sulit mengubah pendapat yang telah diyakininya.

Kecenderungan minat jabatan peserta didik dapat dikenali dari tipe kepribadiannya. Holland (1985) mengidentifikasi tipe kepribadian seseorang berikut ciri-cirinya.

Dari identifikasi kepribadian peserta didik menunjukkan bahwa tidak semua jabatan cocok untuk semua orang. Setiap tipe kepribadian tertentu mempunyai kecenderungan terhadap minat jabatan tertentu pula. Berikut disajikan kecenderungan tipe kepribadian dan ciri-cirinya.

- a. Realistik (*realistic*), yaitu kecenderungan untuk bersikap apa adanya atau realistik. Ciri-ciri kecenderungan ini adalah : rapi, terus terang, keras kepala, tidak suka berkhayal, tidak suka kerja keras.
- b. Penyelidik (*investigative*), yaitu kecenderungan sebagai penyelidik. Ciri-ciri kecenderungan ini meliputi : analitis, hati-hati, kritis, suka yang rumit, rasa ingin tahu besar.
- c. Seni (*artistic*), yaitu kecenderungan suka terhadap seni. Ciri-ciri kecenderungan ini adalah: tidak teratur, emosi, idealis, imajinatif, terbuka.
- d. Sosial (*social*), yaitu kecenderungan suka terhadap kegiatan-kegiatan yang bersifat sosial. Ciri-cirinya: melakukan kerja sama, sabar, bersahabat, rendah hati, menolong, dan hangat.
- e. Suka usaha (*enterprising*), yaitu kecenderungan menyukai bidang usaha. Ciri-cirinya : ambisius, energik, optimis, percaya diri, dan suka bicara.

- f. Tidak mau berubah (*conventional*), yaitu kecenderungan untuk mempertahankan hal-hal yang sudah ada, enggan terhadap perubahan. Ciri-cirinya: hati-hati, bertahan, kaku, tertutup, patuh konsisten.

Potensi peserta didik dapat dideteksi dari keberbakatan intelektual pada peserta didik. Ada dua cara pengumpulan informasi untuk mengidentifikasi anak berbakat, yaitu dengan menggunakan data objektif dan data subjektif.

Identifikasi melalui penggunaan data objektif diperoleh melalui antara lain : (a) skor tes inteligensi individual, (b) skor tes inteligensi kelompok, (c) skor tes akademik, dan (d) skor tes kreativitas.

Sedangkan identifikasi melalui penggunaan data subjektif diperoleh dari: (a) ceklis perilaku, (b) nominasi oleh guru, (c) nominasi oleh orang tua, (d) nominasi oleh teman sebaya dan (e) nominasi oleh diri sendiri.

Biasanya prestasi akademik yang dilihat dari anak berbakat intelektual adalah dalam mata pelajaran: Bahasa Indonesia, bahasa Inggris, Matematika, Pengetahuan Sosial, Sains (Fisika, Biologi, dan Kimia). Untuk pengumpulan informasi melalui data subjektif, sekolah dapat mengembangkan sendiri dengan mengacu pada konsepsi dan ciri (indikator) keberbakatan yang terkait.

a. Identifikasi Bekal Ajar Pengetahuan (Kognitif) Peserta Didik

Tujuan atau orientasi pembelajaran aspek pengetahuan adalah pada kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut siswa untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut. Dengan demikian aspek pengetahuan adalah subtaksonomi yang mengungkapkan tentang kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi.

Pengetahuan awal dalam pembelajaran PJOK berdasarkan pendapat Baufard dan Wall dalam Allen W Burton (1998: 149) meliputi pengetahuan deklaratif (*declarative knowledge*) berupa pengetahuan yang bersifat fakta tentang peraturan, hukum, prinsip-prinsip latihan dan lainnya. Pengetahuan ini dapat diukur melalui paper and pencils test, dan interviu. Sedangkan pengetahuan lain adalah pengetahuan prosedural yang berkenaan dengan bagaimana keterampilan dilakukan (*how do thing*), tahapan serta langkah-langkahnya. Pengetahuan ini menurut Thomas & Thomas dapat diukur dengan melalui tes lisan dan tulis, serta penampilan fisik secara aktual (*actual physical performance*).

b. Identifikasi Bekal Ajar Sikap Peserta Didik

Mengidentifikasi bekal ajar sikap peserta didik di sekolah menengah pertama. Ranah sikap adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah sikap mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai. Beberapa pakar mengatakan bahwa sikap seseorang dapat diramalkan perubahannya bila seseorang telah memiliki kekuasaan kognitif tingkat tinggi. Ciri-ciri hasil belajar sikap akan tampak pada peserta didik dalam berbagai tingkah laku.

Identifikasi bekal ajar sikap peserta didik ini dapat dilakukan melalui analisis terhadap catatan jangka panjang perilaku peserta didik (jurnal/portofolio), observasi awal yang dilakukan oleh guru, penilaian diri atau penilaian antar teman, bahkan jika diperlukan melalui wawancara langsung dengan peserta didik yang bersangkutan maupun orangtua serta pihak lain yang memang tahu perilaku peserta didik sehari-hari.

c. Identifikasi Bekal Ajar Keterampilan Peserta Didik

Mengidentifikasi bekal ajar keterampilan peserta didik di sekolah menengah pertama. Ranah keterampilan merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (*skill*) tau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Hasil

belajar keterampilan ini sebenarnya merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif (memahami sesuatu) dan hasil belajar sikap (yang baru tampak dalam bentuk kecenderungan-kecenderungan berperilaku). Ranah keterampilan adalah berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul, dan sebagainya.

Keterampilan fisik, merupakan proses pengembangan dan penghalusan esensi keterampilan neuromuskular yang digunakan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (mekanika tubuh dan postur), termasuk di dalamnya efisiensi dari berbagai gerak keterampilan, penghematan energi pada kinerja berbagai keterampilan, dan aktivitas yang lebih bisa dinikmati. Untuk mampu membuat sebuah sajian pembelajaran yang efektif, seorang guru harus memahami sejauh mana ketrampilan fisik awal yang dikuasai oleh siswanya. Tanpa identifikasi kemampuan awal atau potensi peserta didik terhadap keterampilan yang akan dipelajari, dapat saja materi yang dipilih terlalu berat, tentunya hal itu akan menjadikan siswa tidak mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Demikian pula sebaliknya, jika materi pilihannya terlalu ringan dibanding potensi yang dimiliki, maka tidak akan memberikan dampak hasil belajar yang signifikan pada siswa.

Keterampilan gerak yang dikenal dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan meliputi gerak awal pada usia dini (*early movement milestone*), keterampilan gerak dasar (*fundamental movement skill*), dan keterampilan gerak khusus (*specialized movement skill*). Namun, berdasarkan Davis dan Burton terbagi ke dalam keterampilan memindahkan posisi tubuh (*locomotion*), keterampilan menggerakkan obyek atau berbagai benda (*locomotion on object*), keterampilan dalam menggunakan berbagai anggota tubuh di tempat (*propulsion*), keterampilan menerima benda lain (*reception*), dan kemampuan merubah posisi anggota tubuh dan tubuh terhadap benda lain (*orientation*). Selain itu juga dijelaskan perpaduan berbagai keterampilan tersebut berupa permainan.

Identifikasi terhadap keterampilan gerak awal atau potensi peserta didik semestinya didasarkan pada jenis (*category*) gerak berdasarkan pengaruh lingkungan (terbuka (*open lob skill*), tertutup (*close lob skill*)), berdasarkan akhirnya gerakan (tunggal/ terpenggal (*descret*), berkelanjutan (*serial*), dan berulang (*continuum*)). Selain itu keterampilan juga dapat didasarkan pada otot yang digunakan gerak dengan otot halus (*fine motor skill*) dan gerak dengan menggunakan otot besar/ kasar (*gross motor skill*).

Di dalam penilaian keterampilan gerak perlu pula diperhatikan unsur yang dinilai, yaitu proses gerak (*movement process*) bukan “penilaian proses” yaitu bagaimana suatu gerakan dilakukan atau sering disebut teknik gerak, dan hasil gerakan (*movement product*) atau keluaran gerak (*output movement*). Hasil gerak ini dapat diukur seberapa jauh dan tinggi peserta didik melompat, seberapa cepat peserta didik dapat berlari dalam jarak 50 meter, berapa kali peserta didik dapat melakukan *passing* bawah bolavoli dalam kurun waktu satu menit, dan seterusnya. Semua jenis penilaian dapat dilakukan, namun demikian sangat tergantung dengan kompetensi yang harus diperoleh oleh peserta didik. Selain itu, mengacu pada penilaian otentik berbasis kinerja, berbagai penilaian terhadap keterampilan tersebut dapat lebih bermakna ketika dilakukan dalam suasana permainan yang sesungguhnya.

Identifikasi terhadap keterampilan produk gerak dapat pula dilakukan melalui penerapan keterampilan tersebut pada permainan yang sesungguhnya, sehingga diperoleh persentasi keberhasilan antara jumlah *passing* benar yang dilakukan dengan kesempatan yang diperoleh untuk melakukan *passing*.

Selain melalui uji unjuk kerja sesuai dengan jenis dan kategori geraknya, identifikasi potensi awal pada keterampilan ini juga dapat dilakukan melalui uji *motor ability* atau uji *motor educability*. Berbagai item tes pada *motor educability test* ini dapat mengungkap potensi keterampilan yang dimiliki peserta didik jika dipilih sesuai dengan

karakteristik keterampilan yang akan dipelajari dan tes dilakukan dengan prosedur yang benar.

2. Lingkup Materi Pembelajaran PJOK

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

Lingkup kompetensi dan materi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di kelas VII s.d IX sekolah menengah pertama memuat pengembangan aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan. Ruang lingkup materinya terdiri dari aktivitas permainan dan olahraga termasuk permainan dan olahraga tradisional, aktivitas pengembangan kebugaran, aktivitas senam, aktivitas berirama, aktivitas air, dan kesehatan. Ruang lingkup materi ini merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik, motorik, intelektual, emosional, dan spiritual yang seimbang.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Tingkat Kompetensi	Tingkat Kelas	Kompetensi	Ruang Lingkup Materi
4	VII-VIII	<ul style="list-style-type: none"> Memahami konsep dan mempraktikkan mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan Memahami 	Aktivitas fisik melalui: <ul style="list-style-type: none"> Aktivitas fisik teknik dasar beladiri: pencak silat, karate, dan taekwondo, Aktivitas fisik dan komponen kebugaran terkait

		<p>konsep dan mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai sederhana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memahami konsep dan mempraktikkan variasi rangkaian aktivitas gerak berirama variasi dalam bentuk rang-kaiian sederhana • Memahami dan mempraktikkan gerak dasar tiga gaya renang yang berbeda • Memahami dan menyajikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur, pola makan sehat, bergizi dan seimbang, bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat 	<p>kesehatan: kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan komposisi tubuh, dan terkait keterampilan: kecepatan, ketepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koor-dinasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas fisik Senam: <i>head stand</i> , <i>hand stand</i> melenting ke depan, • Rangkaian aktivitas ritmik senam dengan musik dan <i>aerobic</i> terkoordinasi dengan baik • Aktivitas fisik melalui rangkaian renang gaya bebas, gaya punggung, dan gaya dada <p>Kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • P3K, pencegahan berbagai penyakit dan bahaya dari seks bebas,
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>berbahaya, serta mempraktikkan tindakan P3K pada cedera ringan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, toleransi, bekerja sama, dan disiplin 	<p>NAPZA dan obat berbahaya lainnya, dan makan bergizi.</p>
4a	IX	<ul style="list-style-type: none"> • Menguasai konsep dan mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan dan olahraga • Menguasai konsep dan mempraktikkan variasi dan kombinasi olahraga beladiri • Menguasai konsep dan mempraktikkan berbagai bentuk latihan pengembangan kebugaran jasmani 	<p>Aktivitas fisik dan Olahraga permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permainan bola besar, sepak bola, bola voli, bola basket • Permainan bola kecil, bulutangkis, softball./rounders, tenis meja, Aktivitas atletik jalan cepat, lari, lompat, dan lempar, serta olahraga permainan tradisional • Aktivitas fisik melalui beladiri Pencak silat/

		<ul style="list-style-type: none"> • Menguasai konsep variasi dan kombinasi dan mempraktikkannya ke dalam rangkaian gerak dasar senam • Menguasai konsep variasi dan kombinasi dan mempraktikkannya ke dalam rangkaian aktivitas gerak ritmik yang lebih kompleks • Menguasai dan mem-praktikkan gerak dasar tiga gaya renang • Menguasai peran dan fungsi aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan dan pencegahan penyakit • Mengamalkan perilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, 	<p>karate/taekwondo/ beladiri tradisional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas fisik latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelentur-an • Aktivitas fisik senam: guling lenting, <i>roll</i>, sikap kayang, <i>rool</i>, <i>neck spring</i>. • Aktivitas fisik ritmik: senam aerobik, dan SKJ secara harmonis • Aktivitas fisik melalui gerak dasar renang gaya bebas, gaya punggung, dan dada <p>Kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peran dan fungsi aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan dan pencegahan penyakit
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		toleransi, bekerja sama, disiplin, dan menerima kekalahan dengan sikap positif dan mengekspresikan kemenangan dengan wajar	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

3. Pengelompokan Materi Pembelajaran Sesuai dengan Bekal Ajar dan Strategi Pembelajaran

Struktur materi Pendidikan Jasmani dikembangkan dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewtt, Ennis, & Bain, 1995). Asumsi yang digunakan kedua model ini adalah untuk menciptakan gaya hidup sehat dan aktif, dengan demikian manusia perlu memahami hakikat kebugaran jasmani dengan menggunakan konsep latihan yang benar.

Olahraga merupakan bentuk lanjut dari bermain dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan keseharian manusia. Untuk dapat berolahraga secara benar, manusia perlu dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan yang memadai. Pendidikan Jasmani diyakini dapat memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk: (1) Berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga, (2) pemahaman dan penerapan konsep yang benar tentang aktivitas-aktivitas tersebut agar dapat melakukannya dengan aman, (3) pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas-aktivitas tersebut agar terbentuk sikap dan perilaku sportif dan positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat.

Struktur materi Pendidikan Jasmani dari TK sampai SMA dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Materi untuk TK sampai SD/MI kelas 3 SD meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan,

akuatik (olahraga di air/bila memungkinkan), senam, kebugaran jasmani dan pembentukan sikap dan perilaku.

- b. Materi pembelajaran untuk SD/MI kelas 4 sampai 6 adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).
- c. Materi pembelajaran untuk kelas 7 dan 8 SMP meliputi: teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).
- d. Materi pembelajaran kelas 9 SMP sampai kelas 12 SMA/MA adalah teknik permainan dan olahraga, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).

4. Mengelompokkan Materi Pembelajaran Sesuai dengan Strategi Pembelajaran yang Dipilih

Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994) menyatakan bahwa strategi pembelajaran merujuk pada suatu proses mengatur lingkungan belajar. Setiap strategi merupakan gabungan beberapa variable. Variabel yang penting dalam strategi pembelajaran adalah metode penyampaian bahan ajar, pola organisasi yang digunakan guru untuk menyampaikan materi, dan bentuk komunikasi yang dipergunakan. Secara rinci strategi pembelajaran seperti yang dikemukakan di atas dapat diuraikan satu-persatu sebagai berikut:

a. Metode Pembelajaran (*Teaching Method*)

Menurut Griffin, Mitchel, dan Oslin (1997); Joyce, Well dan Showers (1992); Magill (1993); Mosston dan Ashworth (1994); Singer dan Dick (1980); metode pembelajaran yang sering digunakan dalam pengajaran aktivitas jasmani sebanyak tujuh katagori. Ketujuh kategori metode tersebut dirinci sebagai berikut.

- 1) Pendekatan pengetahuan-keterampilan (*knowledge-skill approach*) yang memiliki dua metode, yaitu metode ceramah (*lecture*) dan latihan (*drill*).
- 2) Pendekatan sosialisasi (*socialization approach*) yang berdasarkan pandangan bahwa proses pendidikan harus diarahkan untuk selain meningkatkan keterampilan pribadi dan berkarya, juga keterampilan berinteraksi sosial dan hubungan manusiawi. Pendekatan ini memiliki kelompok metode *the social family, the information processing family, the personal family, the havioral system family, dan the professional skills*.
- 3) Pendekatan personalisasi yang berlandaskan atas pemikiran bahwa aktivitas jasmani dapat dipergunakan sebagai media untuk mengembangkan kualitas pribadi, metodenya adalah *movement education (problem solving techniques)*.
- 4) Pendekatan belajar (*learning approach*) yang berupaya untuk mempengaruhi kompetensi dan proses belajar anak dengan metode terprogram (*programmed instruction*), *computer assisted instruction (CAI)*, dan metode kreativitas dan pemecahan masalah (*creativity and problem solving*).
- 5) Pendekatan motor learning yang mengajarkan aktivitas jasmani berdasarkan klasifikasi keterampilan dan teori proses informasi yang diterima. Metode yang dikembangkan berdasarkan pendekatan ini adalah *part-whole methods, dan modelling (demonstration)*.
- 6) Spektrum gaya mengajar yang dikembangkan oleh Muska Mosston. Spektrum dikembangkan berdasarkan pemikiran bahwa pembelajaran merupakan interaksi antara guru-peserta didik dan pelaksanaan pembagian tanggungjawab. Metode yang ada dalam *spectrum* berjumlah sebelas, yaitu: (1) komando/*command*, (2) latihan/*practice*, (3) resiprokal/*reciprocal*, (4) uji mandiri/ *self check*, (5) inklusi/*inclusion*, (6) penemuan terbimbing/*guded discovery*, (7) penemuan tunggal/ *convergen discovery*, (8) penemuan beragam/*divergent production*, (9) program individu/*individual program*, (10) inisiasi peserta didik/*learner initiated*, dan (11) pengajaran mandiri/*self teaching*.

7) Pendekatan taktis permainan (*tactical games approaches*). Pendekatan yang dikembangkan oleh Universitas Loughborough untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenal situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak.

b. Pola Organisasi (*Organizational Pattern*)

Menurut Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994) pola organisasi digunakan untuk mengelompokkan peserta didik aktivitas jasmani agar metode yang diinginkan dapat dipergunakan. Pola dasar organisasi adalah kelas (*classical*), kelompok (*group*) dua atau lebih, dan individu (*individual*).

Pengajaran kelas menempatkan peserta didik dalam kelompok besar dan mereka mendapatkan informasi secara klasikal. Guru menyampaikan materi kepada seluruh peserta pada suatu waktu tertentu. Peserta didik bekerja sebagai satu kesatuan, biasanya dalam bentuk kelompok, untuk menanggapi materi yang disampaikan.

Pengajaran kelompok atau perorangan membagi kelas menjadi beberapa unit (kelompok atau individu) sehingga beberapa kegiatan dapat dikerjakan pada satu satuan waktu tertentu. Penggunaan stasion atau pusat-pusat belajar (*learning centers*) merupakan bentuk yang populer dan bermanfaat untuk mengakomodasi pola ini. Selain itu, ada beberapa bentuk formasi yang dapat digunakan, yaitu: berjajar, melingkar, setengah lingkaran, dan bergerombol.

c. Bentuk Komunikasi (*Communication Mode*)

Menurut Gabbard, LeBlanc dan Lovy (1994) bentuk komunikasi adalah bentuk interaksi yang dipilih guru untuk menyampaikan pesan. Pada umumnya, bentuk komunikasi adalah *verbal*, *written*, *visual*, *auditory*, dan gabungannya. Komunikasi verbal adalah komunikasi lisan melalui kontak pribadi, biasanya antara guru dan peserta didik dan bentuk ini sering dipergunakan. Komunikasi auditori dipresentasikan dengan menggunakan hasil rekaman atau pita kaset yang menyampaikan gaya presentasi yang dipilih.

Bentuk komunikasi tertulis (*written*) dan visual merupakan jenis komunikasi yang efektif dan memberikan motivasi yang tinggi dalam proses pembelajaran. Kertas tugas, kartu tugas, poster dapat digunakan secara efektif dalam organisasi kelompok atau individu.

d. Manajemen Pembelajaran Penjasorkes

Guru perlu membedakan antara kegiatan pengajaran dan manajemen kelas. Kegiatan pengajaran meliputi: (1) mendiagnosa kebutuhan kelas, (2) merencanakan dan mempresentasikan informasi, (3) membuat pertanyaan, (4) mengevaluasi kemajuan. Kegiatan manajemen kelas terdiri dari (1) menciptakan dan memelihara kondisi kelas, (2) memberi pujian terhadap perilaku yang baik, dan (3) mengembangkan hubungan guru dengan peserta didik.

Keterampilan manajemen kelas merupakan hal yang penting dalam pengajaran yang baik. Praktik manajemen kelas yang baik yang dilaksanakan oleh guru akan menghasilkan perkembangan keterampilan-keterampilan manajemen diri peserta didik yang baik pula. Ketika peserta didik telah belajar untuk mengatur diri lebih baik, guru akan lebih mudah berkonsentrasi untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran.

Teknik manajemen kelas harus diupayakan agar tidak mengganggu aspek pembelajaran dalam pelajaran. Bila direncanakan dengan baik, pembelajaran akan bergerak dengan cepat dan lancar dari satu kegiatan ke kegiatan lainnya. Manajemen kelas yang efektif akan dapat terwujud dengan melaksanakan langkah-langkah sebagai berikut:

1) Menetapkan aturan kelas

Salah satu bagian penting dalam manajemen kelas adalah penetapan aturan kelas. Peserta didik adalah insan yang memiliki kebiasaan. Aturan kelas mencakup bagaimana pelajaran dimulai, apa tanda yang dipakai untuk mengumpulkan perhatian peserta didik, apa yang diharapkan saat peserta didik mendengarkan dan mengikuti perintah, bekerjasama, saat menggunakan ruangan untuk

kegiatan tertentu, dan penggunaan yang lainnya. Aturan perilaku tetap ini harus diketahui oleh peserta didik pada awal pertemuan.

2) Memulai kegiatan tepat waktu

Pemberian suatu tanda mulai segera dilakukan bila kegiatan sudah siap untuk dilaksanakan. Banyak waktu akan terbuang bila aturan ini tidak ditetapkan. Aba-aba untuk melaksanakan kegiatan jangan sampai membingungkan peserta didik. Contohnya, jangan memberikan perintah dengan tanda-tanda yang mirip untuk dua kegiatan yang berbeda.

3) Mengatur pelajaran

Guru harus tetap menjaga kegiatan tetap berlangsung dan tidak terganggu oleh kegiatan yang tak terduga. Pergantian antartopik harus dilakukan oleh guru secara cermat dan penuh kesadaran. Guru perlu memaksimalkan kesempatan keikutsertaan setiap peserta didik dalam proses pembelajaran. Guru perlu memaksimalkan penggunaan peralatan dan mengorganisasikan kelompok agar peserta didik sebanyak mungkin bergerak aktif sepanjang pelajaran. Bila peralatan yang ada terbatas jumlahnya, gunakan pendekatan *stasion/learning centers* dan modifikasi aktivitas.

4) Mengelompokkan peserta didik

Guru perlu mengelompokkan peserta didik agar pembelajaran berlangsung secara efektif. Dengan pengelompokkan yang tepat peserta didik memiliki peluang melakukan aktivitas lebih banyak, bermain dengan jenjang kemampuan dan keterampilan yang seimbang.

5) Memanfaatkan ruang dan peralatan

Guru perlu merencanakan penjagaan dan pemanfaatan peralatan dan ruang secara efisien. Peralatan yang akan digunakan dalam

pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik. Selain hal di atas, peserta didik perlu dibiasakan untuk ikut bertanggungjawab terhadap peralatan yang dipergunakan dalam pembelajaran.

6) Mengakhiri pelajaran

Setiap pertemuan pelajaran di dalam maupun di luar kelas harus diakhiri tepat waktunya dan diupayakan memberikan kesan mendalam bagi peserta didik. Dengan kesan yang baik, setiap episode pelajaran akan menjadi lebih bermanfaat dan bermakna. Dengan demikian, peserta didik akan selalu mengingat kegiatan yang dilakukan, dan memperoleh pengalaman yang menyenangkan.

C. Aktivitas Pembelajaran

Modul ini terdiri dari empat bagian, yaitu: bagian pertama mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta didik di Sekolah Menengah Pertama; bagian kedua mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Pertama, bagian ketiga mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di Sekolah Menengah Pertama, dan bagian keempat Mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.

Langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mempelajari materi pelatihan ini mencakup aktivitas individual dan aktivitas kelompok.

1. Aktivitas Individual meliputi:

- a. Memahami dan mencermati materi pelatihan.
- b. Mengerjakan latihan-latihan/tugas/kasus, menyelesaikan masalah/kasus.
- c. Menyimpulkan mengenai konsep dan prosedur identifikasi bekal ajar peserta didik di SMP; mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di SMP, mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di SMP, dan mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
- d. Melakukan refleksi.

2. Aktivitas kelompok meliputi:
 - a. Mendiskusikan materi pelatihan
 - b. Bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan latihan-latihan/masalah/kasus.
 - c. Membuat rangkuman tentang materi mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta didik di Sekolah Menengah Pertama; mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Pertama, mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di Sekolah Menengah Pertama, dan mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.

D. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Identifikasikan bekal ajar pengetahuan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
2. Identifikasikan bekal ajar keterampilan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
3. Identifikasikan bekal ajar sikap peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
4. Identifikasikan lingkup pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Pertama.
5. Jelaskan pengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.
6. Jelaskan pengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih.
7. Jelaskan kecenderungan tipe kepribadian dan ciri-cirinya peserta didik Sekolah Menengah Pertama.
8. Jelaskan bentuk-bentuk identifikasi bekal ajar melalui penggunaan data objektif.
9. Jelaskan tujuan melakukan analisis bekal ajar pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

10. Jelaskan materi pembelajaran untuk peserta didik kelas VII, VIII, dan IX.

2. Pilihan Berganda

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

1. Mengidentifikasi potensi peserta didik dapat dikenali dari faktor
 - A. ciri-ciri dan kecerdasan peserta didik
 - B. ciri-ciri (indikator) keberbakatan dan minat peserta didik
 - C. kecerdasan dan keberbakatan peserta didik
 - D. jenis kelamin, bakat, kecerdasan, usia peserta didik
2. Kelompok dengan cirri-ciri keberbakatan yang tergolong di atas rata-rata adalah
 - A. kreativitas
 - B. komitmen
 - C. kemampuan umum
 - D. kemampuan khusus
3. Ciri-ciri kecenderungan seperti: rapi, terus terang, keras kepala, tidak suka berkhayal, tidak suka kerja keras merupakan tipe kepribadian
 - A. penyelidik
 - B. sosial
 - C. suka usaha
 - D. realistik
4. Ada dua cara pengumpulan informasi untuk mengidentifikasi anak berbakat, yaitu dengan menggunakan data
 - A. objektif dan subjektif
 - B. tes lisan
 - C. tes tulisan
 - D. tes pencari bakat
5. Ruang lingkup materi pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Pertama terdiri dari sepuluh ruang lingkup. Berikut ini yang tidak

termasuk ruang lingkup materi pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Pertama adalah

- A. pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor
- B. permainan dan olahraga bola besar
- C. aktivitas kebugaran jasmani
- D. budaya hidup sehat

E. Rangkuman

Ada tiga kelompok ciri keberbakatan, yaitu: (1) kemampuan umum yang tergolong di atas rata-rata (*above average ability*), (2) kreativitas (*creativity*) tergolong tinggi, (3) komitmen terhadap tugas (*task commitment*) tergolong tinggi.

Potensi peserta didik dapat dideteksi dari keberbakatan intelektual pada peserta didik. Ada dua cara pengumpulan informasi untuk mengidentifikasi anak berbakat, yaitu dengan menggunakan data objektif dan data subjektif.

Identifikasi melalui penggunaan data objektif diperoleh melalui antara lain: skor tes inteligensi individual, skor tes inteligensi kelompok, skor tes akademik, dan skor tes kreativitas.

Mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan peserta didik di sekolah menengah pertama. Tujuan aspek pengetahuan berorientasi pada kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut siswa untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut.

Mengidentifikasi bekal ajar sikap peserta didik di sekolah menengah pertama. Ranah sikap adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah sikap mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai.

Mengidentifikasi bekal ajar keterampilan peserta didik di sekolah menengah pertama. Ranah keterampilan merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (*skill*) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Hasil belajar keterampilan ini sebenarnya

merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif (memahami sesuatu) dan hasil belajar sikap (yang baru tampak dalam bentuk kecenderungan-kecenderungan berperilaku).

Ruang lingkup materinya terdiri dari aktivitas permainan dan olahraga termasuk permainan dan olahraga tradisional, aktivitas pengembangan kebugaran, aktivitas senam, aktivitas berirama, aktivitas air, dan kesehatan. Ruang lingkup materi ini merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik, motorik, intelektual, emosional, dan spiritual yang seimbang.

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Penjelasan secara rinci mengenai analisis materi pembelajaran dan bekal ajar yang mengulas tentang mengidentifikasi bekal ajar pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta didik di Sekolah Menengah Pertama; mengidentifikasi lingkup pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Pertama, mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan bekal ajar peserta didik di Sekolah Menengah Pertama, dan mengelompokkan materi pembelajaran sesuai dengan strategi pembelajaran yang dipilih, memperkuat latar belakang pemilihan materi ini dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup analisis materi pembelajaran dan bekal ajar. Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep mengenai analisis materi pembelajaran dan bekal ajar yang diejawantahkan dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan dan dalam praktik kegiatan pembelajaran.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam kegiatan pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru

agar membawa pengetahuan, sikap, dan keterampilan ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi latihan, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

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

G. Kunci Jawaban

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

EVALUASI

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

1. Mengidentifikasi potensi peserta didik dapat dikenali dari faktor....
 - A. Ciri-ciri dan kecerdasan peserta didik
 - B. Ciri-ciri (indikator) keberbakatan dan minat peserta didik
 - C. Kecerdasan dan keberbakatan peserta didik
 - D. Jenis kelamin, bakat, kecerdasan, usia peserta didik
2. Kelompok dengan cirri-ciri keberbakatan yang tergolong di atas rata-rata adalah
 - A. Kreativitas
 - B. Komitmen
 - C. Kemampuan Umum
 - D. Kemampuan Khusus
3. Ciri-ciri kecenderungan seperti: rapi, terus terang, keras kepala, tidak suka berkhayal, tidak suka kerja keras merupakan tipe kepribadian
 - A. Penyelidik
 - B. Sosial
 - C. Suka Usaha
 - D. Realistik
4. Tujuan pembelajaran ditentukan berdasarkan indikator pencapaian kompetensi yang diinginkan dengan mempertimbangkan....
 - A. potensi peserta didik, lingkungan belajar, dan tingkat keluasan dan kerumitan materi
 - B. potensi peserta didik, biaya yang tersedia, dan kemampuan guru
 - C. potensi peserta didik, lingkungan belajar, dan kemampuan guru
 - D. potensi peserta didik dan lingkungan belajar
5. Jika tujuan pembelajaran yang ingin dicapai pada aspek sikap adalah untuk meningkatkan percaya diri dan kerjasama,maka materi ajar yang paling tepat adalah permainan
 - A. “menjala ikan”

- B. "hitam hijau"
 - C. kucing dan tikus
 - D. model kejar-kejaran
6. Materi yang sesuai dengan KD 4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar manipulatif yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional" kelas 2 SD adalah....
- A. permainan bola kasti
 - B. permainan sederhana
 - C. permainan kecil gobak sodor
 - D. latihan lempar tangkap bola
7. Dalam Menentukan materi pembelajaran penjasorkes yang sesuai dengan bekal ajar, dan tujuan pembelajaran harus memperhatikan penjasorkes....
- A. karekteristik peserta didik
 - B. kompetensi peserta didik
 - C. kompetensi guru
 - D. alokasi waktu
8. Dasar dalam menentukan materi pembelajaran adalah Kompetensi Dasar yang dijabarkan dalam indikator pencapaian kompetensi (IPK). Apabila guru menentukan IPK sebagai berikut: menjelaskan pengetahuan tentang pola gerak dasar manipulatif dan mempraktekan gerakan manipulatif dalam permainan sederhana, maka materi ajar yang sesuai adalah....
- A. permainan bola kasti
 - B. permainan bentengan
 - C. permainan gerakan melempar bola
 - D. permainan lari bolak balik
9. Dalam permainan kasti akan diimplementasikan dan mengkaitkan kemampuan gerak anak. Adapun yang dimaksud kemampuan gerak tersebut adalah
- A. lokomotor, non lokomotor, manipulatif
 - B. jalan, lari, lompat, loncat dan lempar
 - C. kognitif, asosiatif dan otomatis

- D. lempar-tangkap, jalan-lari, lompat-loncat
10. Materi ajar PJOK sekolah dasar yang termasuk dalam pengembangan kebugaran adalah
- A. lari bolak-balik memindahkan benda
 - B. senam aerobik
 - C. aktivitas luar kelas
 - D. senam irama
11. Metode yang sesuai untuk materi pembelajaran aktivitas air bagi peserta didik SD yaitu....
- A. Komando
 - B. tanya jawab
 - C. resiprokal
 - D. diskusi
12. Model yang sulit diterapkan pada pembelajaran pJOK SD kelas rendah adalah pembelajaran dengan model....
- A. penemuan
 - B. proyek
 - C. kontekstual
 - D. paikem
13. Pembelajaran aktivitas senam memiliki resiko cedera lebih besar. Pada pelaksanaan pembelajaran lebih tepat dengan menggunakan gaya mengajar....
- A. Komando
 - B. periksa diri
 - C. inklusi/pilihan terbuka
 - D. penemuan terbuka
14. Metode yang sesuai untuk materi pembelajaran aktivitas air bagi peserta didik SD yaitu....
- A. Komando
 - B. tanya jawab
 - C. resiprokal
 - D. diskusi

15. Dalam menyusun instrumen penilaian harus disesuaikan dengan indikator pencapaian kompetensi . Untuk mencapai tujuan tersebut perlu mempertimbangkan....
- A. potensi peserta didik,lingkungan belajar, tingkat keluasan dan kerumitan materi yang akan diajarkan
 - B. potensi peserta didik,biaya yang tersedia dan kemampuan guru
 - C. potensi peserta didik,biaya yang tersedia dan lingkungan belajar
 - D. potensi peserta didik yang diukur dengan tes awal ,biaya yang tersedia dan kemampuan guru

KUNCI EVALUASI

1. B	6. A	11. A
2. C	7. A	12. A
3. D	8. A	13. A
4. A	9. A	14. A
5. A	10. A	15. A

PENUTUP

Penjelasan secara rinci mengenai pemahaman konsep dasar dan panduan praktik dari setiap materi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang secara rinci dijabarkan ke dalam uraian materi tentang bekal awal peserta didik pada modul ini bukan merupakan satu-satunya rujukan yang dapat digunakan, untuk itu perlu pengetahuan tambahan dari berbagai sumber lain.

Namun demikian berbagai deskripsi materi yang telah dijabarkan secara terinci ke dalam modul ini, diharapkan seorang guru Penjasorkes dapat mengaplikasikannya dalam pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Selain itu mampu mengelola pembelajaran yang dimulai dari merencanakan, melaksanakan, dan melakukan penilaian.

Semoga ini mampu meningkatkan kompetensi pedagogik guru dan berefek pada meningkatkan kompetensi peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Modul ini adalah modul bagi guru penjasorkes tingkat pertama, jadi masih ada lanjutan ketingkat selanjutnya. Modul ini berkesinambungan dengan modul berikutnya, baik dari sisi substansi atau pun kedalaman. Jadi peserta diklat yang sudah melewati tahapan modul ini silakan lanjutkan pelajari pada modul tingkat selanjutnya. Diharapkan modul ini bisa mewarnai guru penjasorkes dalam mendesain dan melaksanakan proses pembelajaran, serta dapat merubah pandangan-pandangan negatif dari kompetensi penjasorkes.

Harapan penulis semoga peserta diklat tidak puas dengan isi modul ini dan ingin mengeksplorasi lagi lebih jauh, baik lewat media cetak atau elektronik lainnya yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan penjasorkes dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya.

GLOSARIUM

A	
<i>Artistic (seni)</i>	: kecenderungan suka terhadap seni. Ciri-ciri kecenderungan ini adalah: tidak teratur, emosi, idealis, imajinatif, terbuka.
B	
Bekal ajar pengetahuan	Pengetahuan adalah subtaksonomi yang mengungkapkan tentang kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi.
Bekal ajar sikap	: ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah sikap mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai.
Bekal ajar keterampilan	: merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (<i>skill</i>) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu.
Berbanjar	: formasi barisan memnjang kebelakang
Bermainan bola besar	: Bola yang digunakan dalam aktivitas bermain bola yang berukuran besar, seperti bola sepak, bola voli atau bola basket.
G	
Gerak fundamental	: gerak dasar, meliputi : melangkah, berjalan, berlari, melompat, mendarat, menangkap, melempar, mengayun, berguling, memukul, merayap, menggendong, menarik, memutar, meliuk.
Gerak Ikutan/lanjutan	: gerakan yang dilakukan untuk menjaga ke-seimbangan badan setelah melakukan gerakan utama, seperti setelah melakukan tolak peluru, lempar cakram dan lembing.
I	
Indikator Pencapaian Kompetensi	: kemampuan yang dapat diukur dan/atau di-observasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti.
J	
Jump shoot	: menembak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).
K	
keterampilan motorik	: keterampilan motorik adalah kemampuan se-seorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan

	<p>kombinasi berbagai tindakan otot, terdiri dari 2 macam :</p> <ul style="list-style-type: none"> • keterampilan motorik kasar cenderung dilakukan oleh otot-otot besar dan menghasilkan gerakan tubuh yang lebih besar seperti berlari dan melompat. • keterampilan motorik halus cenderung dilakukan oleh otot-otot yang lebih kecil seperti yang di tangan dan menghasilkan tindakan seperti menulis atau membuka tutup botol.
L	
Langkah	: perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
Lay-up shoot	: memasukan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang.
M	
Melempar	: gerakan yang dilakukan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lembing dan lontar martil.
Melempar bola	: membuang bola jauh-jauh.
Menangkap bola	: suatu usaha yang dilakukan oleh pemain untuk dapat menguasai bola dengan tangan dan hasil pukulan ataupun lemparan teman
Realistik	: kecenderungan untuk bersikap apa adanya atau realistik. Ciri-ciri kecenderungan ini adalah: rapi, terus terang, keras kepala, tidak suka berkhayal, tidak suka kerja keras
S	
Suka usaha	: kecenderungan menyukai bidang usaha. Ciri-cirinya : ambisius, energik, optimis, percaya diri, dan suka bicara.
Sosial	: kecenderungan suka terhadap kegiatan-kegiatan yang bersifat sosial. Ciri-cirinya: melakukan kerja sama, sabar, bersahabat, rendah hati, menolong, dan hangat.
T	
Tidak mau berubah	: kecenderungan untuk mempertahankan hal-hal yang sudah ada, enggan terhadap perubahan. Ciri-cirinya: hati-hati, bertahan, kaku, tertutup, patuh konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Djumidar, Mochamad. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Pengembangan kebugaran jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Jewet, A.E. (1994). *Curriculum Theory and Research in Sport Pedagogy, dalam Sport Science Review. Sport Pedagogy* . Vol. 3 (1), h. 11-18.
- Jewett; Bain; dan Ennis. (1995). *The Curriculum Process in Physical Education*, Second Edition, Brown & Benchmark Publishers.
- Kemdikbud. 2014. *Standar Isi Kurikulum 2013, Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.
- Lutan, Rusli. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*.
- Lutan, Rusli dan Hartoto. (2004). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Macdonald, D. (2000). *Curriculum change and the postmodern world: The school curriculum-reform project an anachronism*.
- Mahendra, Agus, dkk. (2006). *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.
- Siedentop, D., (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company.

Sunarto dan Hartono. 2010. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Syarifuddin, Aip. (1992). *Pengembangan kebugaran jasmani*. Jakarta : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Tim penyusunan Bahan Ajar. (2010). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.