PEMBELAJARAN DAN PENGEMBANGAN PENDIDIKAN FISIK UNTUK MAHASISWA

Rindu Dameria Purba[1], Febrianto Sianturi[2], Muhammad Iddris[3], Radot Sihombing[4], Haris Alfarisi[5], Nurkadri[6]

[1,2,3,4,5,6] Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia
E-mail: nurkadri@unimed.ac.id

ABSTRAK

Belajar adalah proses menginstruksikan murid memanfaatkan ide-ide pendidikan dan teori sebagai faktor utama kinerja akademik. Pendidikan jasmani adalah alat yang ampuh untuk pendidikan anak-anak. Ini adalah komponen penting untuk memperoleh pendidikan berkualitas tinggi dan bagian dari pembelajaran seumur hidup. Pendidikan jasmani mendorong pengembangan keterampilan motorik, bakat jasmani, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental-emosional-religius dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat dalam rangka mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Tidak ada yang lengkap tanpa pendidikan jasmani, dan tidak ada yang namanya pendidikan jasmani yang baik tanpa konsep pembelajaran yang penuh dengan penemuan dan improvisasi, dan seorang guru menjalankan kewajibannya sebagai seorang guru. Pembelajaran juga menuntut instruktur pendidikan jasmani benar-benar berhasil dalam melaksanakan tanggung jawabnya untuk memberikan pendidikan yang tinggi dan berkualitas, terutama dalam hal manajemen waktu selama proses pembelajaran.

Kata Kunci: Pengembangan, Pendidikan Jasmani, Siswa

PHYSICAL EDUCATION LEARNING AND DEVELOPMENT FOR STUDENTS

ABSTRACT

Learning is the process of instructing students to utilize educational ideas and theories as a major factor in academic performance. Physical education is a powerful tool for the education of children. It is an essential component of obtaining a high quality education and part of lifelong learning. Physical education encourages the development of motor skills, physical talents, knowledge and reasoning, appreciation of values (attitude, mental-emotional-religious and social), as well as habituation of healthy lifestyles in order to encourage balanced growth and development. Nothing is complete without physical education, and there is no such thing as good physical education without the concept of learning that is full of discovery and improvisation, and a teacher carries out his duties as a teacher. Learning also requires physical education instructors to be truly successful in carrying out their responsibilities to provide high and quality education, especially in terms of time management during the learning process

Keywords: *Development, Physical Education, Students*

PENDAHULUAN

Syarat utama untuk mewujudkan keberadaan negara maju, modern, dan sukses adalah pendidikan yang berkualitas. Sejarah pembangunan bangsa menunjukkan kepada kita bahwa negara maju, modern, sukses, dan makmur adalah negara dengan sistem dan praktik pendidikan yang berkualitas tinggi. Sementara itu, ketersediaan instruktur yang unggul, terutama yang profesional, kaya, dan bermartabat, sangat penting bagi terselenggaranya pendidikan yang berkualitas. Pendidikan adalah usaha yang disengaja dan dipikirkan dengan matang untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran dimana peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk kekuatan agama dan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan masyarakat. dan negara (Iyakrus, 2019).

Belajar adalah proses mengajar siswa bagaimana menerapkan ide-ide pendidikan, dan teori belajar adalah prediktor utama pencapaian pendidikan. Belajar adalah pertukaran informasi dua arah. Pembelajaran dilakukan oleh siswa atau siswa, sedangkan pengajaran dilakukan oleh guru sebagai pendidik. Menurut Didik Rilastiyo Budi dan Arfin Deri Listiandi, (2021), belajar adalah suatu proses di mana lingkungan seseorang secara sengaja dikendalikan untuk memungkinkan dia melakukan perilaku tertentu dalam keadaan tertentu atau menanggapi peristiwa tertentu. Belajar adalah cabang yang berbeda dari pendidikan. Pendidikan jasmani harus berkualitas sangat tinggi, terutama dalam hal berdampak pada siswa. Hal ini terjadi di dalam kelas dan di lapangan melalui pemanfaatan olahraga dalam proses belajar mengajar. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan lainnya.

Pendidikan jasmani adalah alat yang ampuh untuk mengajar siswa secara fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Pendidikan jasmani merupakan komponen penting untuk memperoleh pendidikan berkualitas tinggi dan aspek penting dari pembelajaran sepanjang hayat. Pendidikan jasmani juga membantu dalam pengembangan dan pemahaman cita-cita etis, serta promosi permainan yang adil dalam semua aspek kehidupan. Pendidikan jasmani memainkan peran penting di sekolah dengan memungkinkan siswa untuk berpartisipasi secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui kegiatan jasmani yang dipilih dan dilaksanakan dengan cermat. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan komponen penting pendidikan dasar, menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Siswa harus mampu memahami tingkat kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani yang telah dikembangkan dalam kurikulum (Mustafa, 2017).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pembelajaran sepanjang hayat. Pendidikan jasmani mengacu pada program pendidikan yang mencakup aktivitas fisik, permainan, atau olahraga. Artinya gerak suatu permainan atau kegiatan tertentu dapat digunakan sebagai alat belajar atau pembelajaran. Ini mungkin termasuk keterampilan fisik dan motorik, serta kemampuan kognitif dan pemecahan masalah, serta kemampuan emosional dan sosial. Pendidikan olahraga adalah jenis pendidikan yang mengajarkan anak bagaimana menguasai olahraga tertentu dengan cara yang aman dan tepat. Pendidikan jasmani merupakan salah satu disiplin ilmu yang sangat penting bagi pertumbuhan suatu negara. Hal ini dikarenakan banyaknya manfaat yang diberikan pendidikan jasmani bagi proses pendidikan di sekolah. Melalui latihan jasmani dan olahraga, pendidikan jasmani bertujuan untuk mempromosikan komponen kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral sebagai bagian dari sistem pendidikan yang lebih besar.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Menurut (Sugiyono, 2013), penelitian kualitatif deskriptif mengutamakan hasil yang diperoleh dan berfokus pada penulis/peneliti sebagai instrumen utama; pengumpulan data gabungan teknik; analisis data induktif dan kualitatif; dan penelitian kualitatif deskriptif mengutamakan hasil yang diperoleh. Alih-alih menggeneralisasi, lebih tepat dan to the point. Ini esai ilmiah mengambil metode case-based untuk fokus pada kedalaman teori penulisan dan kemudian membandingkannya dengan kenyataan di lapangan sebagai studi kasus yang dapat ditulis dan dianalisis secara rinci.

Penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis peristiwa atau peristiwa alam dengan memfokuskan pada sifat, atribut, dan korelasi antar kejadian (Sukmadinata, 2015). Istilah "deskripsi". mengacu pada tindakan menggambarkan, menyajikan, dan menjelaskan pengembangan gejala. Aktor dapat melacak gejala yang muncul dan kemudian membuat penilaian luas berdasarkan informasi yang mereka berikan. Analisis data dilakukan secara kualitatif sejak awal pengumpulan data. Penulis menggunakan analisis deskriptif, yaitu suatu metode menggambarkan atau menganalisis hasil penelitian tanpa membuat generalisasi yang luas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses belajar melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, be aktif, menunjukkan sportivitas, dan membangun kecerdasan emosional. Siswa akan menemukan mengapa orang bergerak dan bagaimana bergerak dengan aman, efisien, dan efektif sebagai akibat dari pengalaman belajar yang diberikan. Ide pendidikan Pendidikan jasmani menekankan proses sosialisasi atau pembudayaan melalui latihan jasmani, permainan, dan olahraga. Transmisi nilai budaya disebut sebagai proses sosialisasi. Mediasi pembelajaran adalah pengalaman gerakan yang bermakna yang menjamin keterlibatan siswa dan pengembangan semua bidang kepribadian mereka. Perubahan terjadi sebagai hasil keterlibatan siswa sebagai pemain atau aktor melalui pengalaman gerak, sedangkan instruktur sebagai pendidik bertindak sebagai pengarah, sehingga menghasilkan tindakan yang lebih matang yang menjauh dari pencapaian tujuan. Pembelajaran penjasorkes yang harus diterapkan mahasiswa harus mengarah pada Developmental Appropriate Practice (DAP), artinya pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan kondisi praktis perkembangan siswa dalam proses belajar mengajar, artinya pelaksanaan PBM (Belajar dan Proses Belajar) tidak lama, baik dari segi cara memberikan instruksi serta dalam hal bagaimana menerapkannya kepada siswa. Yang terpenting, dalam suasana demokratis, dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, dan dalam berolahraga dengan gembira (Husdarta, 2010).

B. Pendidikan Jasmani yang Efektif Dan Berkualitas

Pembelajaran pendidikan jasmani membutuhkan pelaksanaan tugas yang sangat efektif oleh seorang guru agar pendidikan menjadi unggul dan berkualitas, terutama ketika PBM terjadi. Dalam pengajaran pendidikan jasmani, ada tiga faktor yang efektif: (1) tepat pelatihan praktis diperlukan; (2) pelatihan harus memiliki kemungkinan sukses yang tinggi; dan (3) lingkungan belajar harus dikembangkan. Pendidikan jasmani mungkin tinggi berkualitas jika kapasitas guru mengelola kegiatan pembelajaran efektif dan efisien, dengan banyak kreativitas dan keterlibatan guru dalam prosesnya. Ini bukan tugas yang mudah bagi pendidik. Guru yang memiliki kejelasan dalam melaksanakan dan memberi tugas, variasi penggunaan teknik tekanan dalam menyelesaikan suatu pembelajaran aktivitas, dan penyesuaian terhadap komentar yang membangun adalah guru yang efektif dan efisien.

Menurut (Mashuri, 2017), antara lain seorang guru pendidikan jasmani harus mengkaji sejumlah inovasi untuk memastikan proses belajar mengajar yang berkualitas. (1) Jika pertanyaan diajukan, jawaban harus diberikan, seperti mengangkat tangan; (2) Hindari mengatakan hal-hal seperti "Kamu salah", "Itu tidak benar", atau "Kamu tidak bisa", (3) Hindari menggunakan kekerasan. (4) tidak terlalu terstruktur dalam proses pengajaran, (5) ciptakan hobi yang Anda "nikmati" tetapi di mana prosesnya selesai, (6) manajemen penting (diperlukan imbalan pujian), (7) instruksi sederhana, singkat, dan jelas, (8) baik kelas, tidak tenang dan demokratis; (9) penghindaran hukuman (punishment) baik verbal dan nonverbal yang merugikan harga diri anak; (10) "MODIFIKASI" (modifikasi proses belajar mengajar) dan pembelajaran

Pendidikan jasmani mencakup banyak karakteristik, termasuk keberhasilan dan kualitas tinggi dalam proses belajar mengajar, serta akibat yang terlihat dalam siswa setelah proses belajar mengajar selesai. Guru yang selalu berhasil dan siswa yang selalu terlibat dalam pembelajaran memberikan gambaran yang menyeluruh dari pengajaran yang sukses. Siswa tidak bekerja sendiri dalam pembelajaran yang efektif lingkungan; mereka terus-menerus diawasi oleh instruktur, dan mereka tidak menyia-nyiakan waktu. Mereka hampir tidak pernah pasif. Urutan kegiatan pembelajaran ditentukan oleh tingkat pertumbuhan dan kemampuan siswa. Akhirnya, siswa harus mampu secara efektif menerima pesan atau petunjuk dari guru dan melakukan kegiatan secara mandiri untuk mempelajari sesuatu yang relevan dengan tujuan belajarnya. Siswa adalah juga dapat menerima

pesan atau arahan dari guru dan melaksanakan tugas mandiri untuk mencapai tujuan pembelajaran (Iswanto & Widayati, 2021).

C. Kondisi Pembelajaran Dan Pengembangan Pendidikan Jasmani

Fungsi dan tempat pendidikan jasmani di sekolah tidak dapat diatur sesuai dengan peraturan pendidikan jasmani. karena sebagian besar komunitas sekolah (kepala sekolah, guru, komite sekolah, dan siswa) melihat mata pelajaran pendidikan jasmani hanya sebagai pelengkap (bukan yang dinasionalisasi, jadi tidak atau kurang penting). Sebagai Akibatnya, fokus komunitas sekolah terpecah. Selanjutnya, disiplin pendidikan jasmani biasanya dikaitkan dengan kesuksesan. Dengan kata lain, orang yang berkinerja buruk pada "olahraga" juga memiliki pendidikan jasmani yang buruk. Selain itu, alat dan fasilitas yang diberikan kurang memadai (masih sangat kurang). Upaya kepala sekolah, guru, dan siswa sejauh ini terbukti tidak efektif. Masalah penting lainnya yang dihadapi pendidikan jasmani saat ini adalah sebagian siswa, orang tua, bahkan masyarakat luas percaya bahwa pendidikan jasmani memainkan peran kecil. Daripada memprioritaskan mereka pelatihan anak-anak dalam kelompok olahraga, mereka lebih tertarik untuk berpartisipasi secara pribadi atau disiplin ilmu yang kurang diteliti seperti Bahasa Inggris atau Matematika (Iswanto & Widayati, 2021).

Pendidikan jasmani diajarkan dalam kursus dengan jarak lapangan sekitar 400 meter dari sekolah. Ketika datang ke halaman sekolah, itu tidak selalu layak untuk memiliki tiga instruktur pendidikan jasmani di lapangan pada waktu yang sama. Pelajarannya adalah terkadang diperpanjang hingga menit terakhir, menyebabkan anak-anak menjadi lelah dan tidak mau berolahraga. Disiplin pendidikan jasmani masih dianggap nomor 10 mata pelajaran oleh sebagian besar komponen sekolah. Faktor yang paling penting adalah topik yang diikutsertakan dalam ujian nasional. Di sisi lain, mata pelajaran pendidikan jasmani masih dipandang lebih penting daripada mata pelajaran muatan lokal oleh administrator sekolah, nonfisik instruktur pendidikan, orang tua, dan siswa. Disiplin pendidikan jasmani dapat membantu reputasi sekolah dengan memungkinkan siswa berprestasi dalam olahraga, seperti kegiatan POPDA di kompetisi provinsi, kabupaten, dan antar sekolah. Artinya olahraga pendidikan masih dipandang sebagai olahraga prestasi di sekolah.

Fenomena pendidikan olahraga berbasis sekolah diklasifikasikan menjadi dua jenis. Olahraga diawali dengan olahraga, yang kemudian berkembang menjadi keterampilan olahraga (sport technical skills). Siswa diajarkan olahraga sebagai salah satu jenis metode cabang olahraga melalui latihan, pengulangan, dan pembiasaan dengan harapan dapat menguasai berbagai teknik cabang olahraga. Prosedur ini harus mengarahkan siswa untuk mengembangkan bakat tingkat tinggi, yang akan berujung pada menjadi pemenang dan juara di berbagai turnamen olahraga.

Kedua, pendidikan jasmani yang berlandaskan gagasan gerak manusia dan didemonstrasikan melalui berbagai aktivitas jasmani sedang dilaksanakan. Siswa harus dihadapkan pada proses belajar mengajar sebagai akibat dari modifikasi aktivitas fisik ini. Perspektif belajar mengajar ini penting dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa, penguasaan keterampilan, pengetahuan dan pemahaman, keterampilan sosial, sikap dan penghargaan terhadap peran dan kemampuan, serta mempersiapkan mereka untuk aktivitas fisik sepanjang hayat. Kemampuan, pengetahuan, dan sikap sosial tersebut menjadi dasar bagi siswa untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidupnya. Berbagai aktivitas fisik atau olahraga yang diikuti siswa sepanjang hidupnya diharapkan dapat memberikan hasil yang meningkatkan kualitas hidupnya.

Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah didorong oleh dua peristiwa tersebut. Tujuan utama pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk mengajarkan kecakapan hidup anak melalui olahraga atau aktivitas fisik, yang memungkinkan mereka mengatasi hambatan aktivitas fisik yang mungkin mereka temui di lingkungan mereka. Model olahraga saat ini sebagai manfaat biologis yang bermakna bagi tubuh dan nilai pedagogis, tetapi juga sebagai cara yang terintegrasi dan konstruktif bagi guru dan siswa untuk membangun bahtera pembelajaran olahraga untuk kepentingan pencapaian tujuan pendidikan, perlu diarahkan pada fenomena pendidikan olahraga. Pendidikan jasmani dan/atau olahraga sebagai salah satu jenis pendidikan olahraga di sekolah memerlukan bantuan dari berbagai pihak, tidak hanya pihak sekolah, tetapi juga pemerintah dan masyarakat sekitar sekolah. Selain itu, penting juga untuk mendukung perilaku masyarakat yang memiliki budaya olahraga. Reposisi pendidikan jasmani ini erat kaitannya dengan keadaan pendidikan jasmani di sekolah saat ini dan tujuan yang ingin dicapai melalui penyelenggaraan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah. Oleh karena itu, penyelenggaraan olahraga di sekolah harus diteliti secara menyeluruh. Selain itu, hampir semua anak dan remaja berusia antara 6 hingga 18 tahun terdaftar di fasilitas pendidikan sekolah (Husdarta, 2010).

PENUTUP

Untuk hasil belajar yang efektif dan berkualitas tinggi, terutama dalam pendidikan jasmani, berbagai teknologi, komponen, dan ide harus digunakan. Guru penjas sebagai aktor utama dalam proses belajar mengajar harus memiliki wawasan administratif, fisik, dan inovatif yang baik agar dapat menjalankan tugasnya sebagai manusia yang menyiapkan pendidikan secara menyeluruh baik jasmani, mental, maupun emosional; mereka juga harus kooperatif, adil, jujur, kreatif, dan inovatif dengan siswa; dan mereka harus memiliki penguasaan materi

yang sangat mendalam. Bukan pengajaran yang buruk yang menjadi dasar permasalahan dalam pendidikan jasmani. Masalahnya adalah bahwa komunitas pendidikan jasmani, baik profesional atau amatir, tidak berdedikasi untuk memastikan bahwa pendidik jasmani tidak berfungsi sebagai fasilitator pembelajaran. Konsep bahwa pendidikan jasmani adalah platform penting tidak menginspirasi atau mendorong banyak orang, jika bukan mayoritas, dari pendidik pendidikan jasmani. Istilah "mengajar" sering disalahgunakan atau disalahartikan dalam bidang pendidikan jasmani. Banyak guru pendidikan jasmani berbicara tentang "mengajar" di kelas tanpa menunjukkan bahwa siswa sedang "belajar". "Ajaran" proses" dalam pendidikan jasmani lemah sebagai akibat dari kurangnya instruktur pendidikan jasmani perhatian dalam mengajar. Akibatnya, pendidikan jasmani berbasis sekolah tidak memenuhi profil kegiatan belajar mengajar dan tidak memberikan manfaat pendidikan yang berarti bagi siswa.

Partisipasi guru dalam proses belajar mengajar sangat penting dalam memastikan bahwa siswa mereka belajar sesuai dengan kebutuhan kurikulum pendidikan jasmani yang disesuaikan dengan perkembangan mental anak. Siswa akan mendapatkan kebugaran jasmani, seperti melakukan aktivitas fisik dari olahraga (gaya hidup aktif dan sehat), memiliki prestasi olahraga yang sesuai dengan tahapannya, dan mempelajari nilai-nilai pendidikan karakter yang penting bagi anak-anak melalui pendidikan jasmani. Ini untuk bekal hidup sekarang dan di masa depan. Instruktur pendidikan jasmani berperan sebagai pendidik, panutan, perancang pengembangan, konsultan, dan mediator dalam proses penanaman nilai pada siswa.

REFERENSI

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Alfabeta.

Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani: Filosofi, Pembelajaran dan Masa Depan*. Penerbit Nuansa.

Sukmadinata, N. S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Memberikan Deskripsi Eksplanasi Prediksi Inovasi Dan Juga Dasar Dasar Teoritis Bagi Penengembangan Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.

Wicaksono, L. (2020). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak.*

Prayoga, H. D. (2021). Survei Pengelolaan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah Dasar Negeri Kota Tarakan. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(1), 27-32.

Abisibah, A., Rosidi, S., & Sucipto, A. (2022). Studi Sekuensial Eksplanatori: Aktivitas Fisik dan Kebugaran Fisik Masa Pandemi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *5*(1), 1-8.

Didik Rilastiyo Budi dan Arfin Deri Listiandi. (2021). Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Abstrak. *Budi, D. R. (2021, February 1). Supplemental Materials for Preprint: Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. Retrieved From*.

Husdarta. (2010). *Sejarah dan filsafat olahraga*. Alfabeta.

Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, *27*(1). https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259

Iyakrus, I. (2019). PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *7*(2). https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110

Mashuri, H. (2017). Persepsi Siswa terhadap Pemebelajaran Guru Pendidikan Jasmani di SMA Muhammadiyah Kediri. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran Olahraga*, *3*(1).

Motohir, C. (2002). *Gagasan-gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. UNESA University Press.

Mustafa, P. S. (2017). Kontribusi Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Pascasarjana Universitas Negeri Malang*.

Rusli, L. (2001). *Mengajar pendidikan jasmani pendekatan pendidikan gerak di Sekolah Dasar*. Direktorat Jendral Olahraga: Depdiknas.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Alfabeta.

Sukmadinata, N. S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Memberikan Deskripsi Eksplanasi Prediksi Inovasi Dan Juga Dasar Dasar Teoritis Bagi Penengembangan Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.