

# **DIMENSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN DAN OLAHRAGA**

M.E. WINARNO



ISBN 979-24-7014-X

**Penerbit**  
**Laboratorium Jurusa Ilmu Keolahragaan**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Negeri Malang**  
**2006**

# **DIMENSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA**



**Dr. M.E. WINARNO, M.Pd**  
Universitas Negeri Malang



**PENERBIT**  
**LABORATORIUM JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI MALANG**  
**MALANG**  
2006



# **DIMENSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA**



**Dr. M.E. WINARNO, M.Pd**  
**Universitas Negeri Malang**

**ISBN 979-24-7014-X**



**Penerbit**  
**Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Negeri Malang**  
**MALANG, 2006**

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)

Winarno, M.E.

Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga / Oleh M.E. Winarno. - Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang 2006

191 hlm; 21 x 29 cm

**ISBN 979-24-7014-X**

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga | Judul

- DIMENSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI & OLAHRAGA  
M.E. Winarno

- 
- 
- Diterbitkan Oleh:  
Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, FIP Univ. Negeri Malang  
Jl. Surabaya 06 Malang 65145  
Telp. 0341-551-312 psw 221 Fax. 0341-556962  
E-Mail: winarno\_eko@yahoo.com

- 
- 
- Hak Cipta dilindungi Undang-undang.  
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun,  
termasuk dengan cara menggunakan mesin foto copi, tanpa izin sah dari  
penerbit

- 
- 
- Cetakan pertama, Juli 2006.
- 
-

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya akhirnya buku dengan judul Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga selesai disusun. Penerbitan buku ini dimaksudkan sebagai upaya melakukan publikasi dan dokumentasi terhadap karya penulis yang telah disampaikan ke publik di beberapa pertemuan ilmiah dan publikasi ilmiah melalui jurnal dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

Buku ini memuat berbagai tulisan yang telah penulis publikasikan melalui jurnal, majalah ilmiah populer dan presentasi dalam pertemuan ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, baik berupa gagasan konseptual maupun hasil-hasil penelitian.

Mudah-mudahan beberapa tulisan yang diangkat dalam buku ini ini bermanfaat bagi pembaca.

Malang, Juli 2006  
Penulis

# DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	ii
BAGIAN 1 Meningkatkan Efektifitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah.....	1
BAGIAN 2 Pengembangan Instrumen Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar .....	14
BAGIAN 3 Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Jasmani.....	26
BAGIAN 4 Pengelolaan Tes Keterampilan Gerak secara Sederhana .....	34
BAGIAN 5 Konstruksi Tes Kesegaran Jasmani untuk Siswa Sekolah Dasar .....	42
BAGIAN 6 Identifikasi Bakat Olahraga Berbasis Sekolah .....	59
BAGIAN 7 Panduan Tes dan Pengukuran Identifikasi Bakat Olahraga.....	67
BAGIAN 8 Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di MTs .....	81
BAGIAN 9 Mengapa Perlu Lakukan Peregangan.....	93
BAGIAN 10 Tantangan Profesi Guru Pendidikan Jasmani di Abad XXI.....	98
BAGIAN 11 Modifikasi Olahraga sebagai Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD .....	105
BAGIAN 12 Penerapan TQM sebagai Model Manajemen Fakultas .....	115
BAGIAN 13 Pengembangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Model Mosston	121
BAGIAN 14 Pedoman Pengembangan Prgram Unggulan Bidang Olahraga.....	131
BAGIAN 15 Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	141
BAGIAN 16 Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	149
BAGIAN 17 Tes dan Pengukuran Unsur Dominan Cabang Olahraga.....	167
RIWAYAT HIDUP .....	192



# BAGIAN 1

## **MENINGKATKAN EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH**

**M.E. Winarno**

### **RASIONAL**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang disajikan di SMU. Mata pelajaran ini memiliki karakteristik yang berbeda dibanding dengan mata pelajaran lain, perbedaan tersebut meliputi: tujuan yang ingin dicapai, prosedur yang harus dilaksanakan, dan alat atau media yang digunakan.

Metode pengajaran, kondisi pengajaran dan hasil pengajaran merupakan tiga variabel utama yang mempengaruhi pengajaran. Ketepatan guru dalam memilih metode mengajar, dan didukung dengan kualitas kondisi pengajaran yang baik, maka akan berpengaruh terhadap hasil pengajaran. Efektifitas pengajaran merupakan salah satu indikator untuk mengukur hasil pengajaran. Efektifitas pengajaran dapat dilihat dari: kecepatan penguasaan materi pelajaran, kesesuaian dengan prosedur, kuantitas kinerja, dan kualitas hasil akhir. Pengajaran pendidikan jasmani yang efektif di Sekolah Menengah Umum (SMU) salah satunya dapat diukur melalui kuantitas kinerja siswa, pada saat proses belajar mengajar (PBM) berlangsung.

### **HAKIKAT PENDIDIKAN JASMANI**

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang disajikan di sekolah bertujuan membantu anak didik menuju kearah kedewasaan. Intensitas pendidikan (*paedagogis*) dalam mata pelajaran pendidikan jasmani menurut Rijdsorp (1975) meliputi empat pokok pikiran: (1) pembentukan gerak, (2) pembentukan prestasi, (3) pembentukan sosial, dan (4) pembentukan badan.



## 2 *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

Siedentop (1980), Bucher (1983), dan Pangrazi (1989), menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, merupakan bidang usaha yang memiliki tujuan pengembangan penampilan melalui aktivitas fisik, yang telah diseleksi dengan cermat untuk memperoleh hasil secara nyata, yang akan memberi kemungkinan kepada individu untuk hidup lebih efektif dan lebih sempurna.

Menurut Bennet (1983) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan, dan melaksanakan kegiatan untuk menjamin seluruh perkembangan kualitas fisik dan moral anak-anak di sekolah dalam menyiapkan kehidupannya, bekerja dan mempertahankan negaranya. Secara lebih khusus pendidikan jasmani akan meningkatkan kesehatan, perkembangan keterampilan fisik, potensi organ-organ tubuh, keterampilan gerak fungsional dan menanamkan kualitas moral seperti patriotisme, kerjasama, keberanian, ketekunan, dan keyakinan diri.

Ateng (1993) mengemukakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuro muskuler, intelektual dan emosional.

Konsep pendidikan jasmani yang dianut di Indonesia sesuai dengan Surat Keputusan (SK) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 0413/U/1987, dinyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan. Pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual, dan emosional.

Dari beberapa pendapat di depan dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan. Pendidikan jasmani bertujuan mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual, dan emosional.

## **Pendidikan Jasmani di SMU**

Tujuan utama program pendidikan jasmani di sekolah lanjutan Menurut Lawson dan Placek (1981) adalah untuk: (1) memberi kesempatan siswa belajar bergerak secara terampil dan cekatan, (2) memberi kesempatan siswa untuk memahami berbagai pengaruh dan akibat keterlibatan mereka dalam kegiatan jasmani yang menggembirakan, (3) membantu siswa untuk memadukan keterampilan baru yang dibutuhkan dengan pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya, (4) meningkatkan kemampuan siswa untuk menggunakan pengetahuan dan keterampilan mereka secara rasional.

Menurut Bloom (1985) tujuan pendidikan meliputi tiga kawasan: kawasan kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga kawasan tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Ketiga kawasan tersebut tidak harus memiliki persentase yang sama, masing-masing mata pelajaran memiliki persentase yang berbeda-beda. Perbedaan persentase tersebut disebabkan masing-masing mata pelajaran memiliki karakteristik yang mungkin berbeda dengan mata pelajaran lain. Mata pelajaran matematika misalnya, berdasarkan karakteristiknya lebih dominan mengembangkan aspek kognitif, tetapi untuk mata pelajaran lain, mungkin memiliki titik tekan pada aspek afektif atau psikomotor. Perbedaan karakteristik setiap mata pelajaran tersebut menyebabkan perbedaan pada tujuan yang ingin dicapai, prosedur yang harus dilaksanakan, dan media atau alat yang digunakan.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang disajikan di sekolah, dalam kegiatan sehari-hari memiliki persentase yang lebih banyak pada kawasan psikomotor, dibanding dengan kawasan kognitif dan afektif. Hal ini diperkuat oleh pendapat Annarino (1980) yang mengembangkan taksonomi tujuan pendidikan jasmani meliputi: (1) kawasan fisik; kekuatan, daya tahan, dan kelentukan, (2) kawasan psikomotor; kemampuan perseptual-motorik, dan keterampilan gerak fundamental, (3) kawasan kognitif atau perkembangan intelektual yang terdiri dari; pengetahuan, kemampuan dan

#### 4 *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

keterampilan intelektual, (4) kawasan afektif meliputi perkembangan personal, sosial dan emosional.

Dengan demikian pendidikan jasmani di SMU bertujuan memberikan kesempatan kepada siswa: (1) belajar bergerak secara terampil dan cekatan, (2) memadukan keterampilan baru dengan pengetahuan yang telah dipelajari, dan (3) menggunakan pengetahuan dan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengikuti pendidikan jasmani siswa akan mampu mengembangkan fisik, mental, sosial, emosional, intelektual dan kesehatan secara keseluruhan.

#### **Kondisi Pengajaran Pendidikan Jasmani**

Keberhasilan pengajaran pendidikan jasmani di SMU salah satunya ditentukan oleh kondisi pengajaran, baik syarat kuantitas maupun kualitas. Kondisi pengajaran yang dimaksud diantaranya adalah: (1) adanya guru pendidikan jasmani yang memenuhi syarat akademik dan profesional, (2) tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, baik ditinjau dari kuantitas maupun kualitas, dan (3) situasi lingkungan yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani.

Masalah umum yang dihadapi guru pendidikan jasmani di SMU antara lain: (1) terlalu banyaknya jumlah siswa, dibanding dengan sarana dan prasarana mengajar yang tersedia, dan (2) rendahnya waktu belajar siswa, karena berkurang untuk ganti pakaian sebelum dan setelah pelajaran. Akibatnya guru pendidikan jasmani hanya mampu menyajikan satu kegiatan tertentu kepada siswanya.

Minimnya perlengkapan yang dimiliki suatu SMU menyebabkan pengajaran pendidikan jasmani tidak dapat disajikan secara maksimal. Seorang guru pendidikan jasmani SMU yang menyajikan materi bolavoli I misalnya, harus mengajar menggunakan dua buah bolavoli dan satu lapangan, dengan jumlah siswa  $\pm$  40 orang. Rasio antara sarana dan prasarana yang digunakan dengan jumlah siswa tidak seimbang. Dengan kondisi tersebut tugas guru untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani cukup berat, baik tujuan kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Ketidak seimbangan antara jumlah siswa dengan sarana dan prasarana yang tersedia, bukan hanya untuk penyajian materi bolavoli saja, tetapi juga berlaku untuk materi lain, bahkan di SMU tertentu tidak memiliki prasarana untuk mata pelajaran pendidikan jasmani, sehingga pengajaran pendidikan jasmani harus dilaksanakan di stadion yang jaraknya cukup jauh, akibatnya waktu pelajaran pendidikan jasmani banyak berkurang untuk ganti pakaian dan perjalanan ke stadion.

Melihat kondisi di depan, wajar saja apabila siswa SMU tidak menguasai keterampilan gerak tertentu, karena sarana dan prasarana yang dapat digunakan tidak seimbang dengan jumlah siswa, sehingga frekuensi siswa dalam melakukan kegiatan sangat sedikit. Akibatnya efektifitas pengajaran pendidikan jasmani di SMU rendah.

Siswa SMU yang selama ini memiliki keterampilan yang baik dalam cabang olahraga tertentu, misalnya bolavoli dan sepakbola, banyak dibentuk oleh lingkungan dimana dia tinggal. Frekuensi latihan di lingkungan tempat tinggal, lebih banyak dibanding di sekolah yang hanya 2 jam pelajaran setiap minggu. Peningkatan keterampilan siswa bukan karena berhasilnya pembelajaran pendidikan jasmani di SMU, melainkan karena mengikuti latihan di lingkungannya secara rutin.

Melihat tidak seimbangnya antara jumlah siswa dengan sarana dan prasarana yang dimiliki SMU, maka guru pendidikan jasmani harus pandai-pandai merancang pengajaran, agar kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah dapat dimanfaatkan secara optimal. Upaya ini dilakukan untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran pendidikan jasmani pada saat PBM.

### **EFEKTIVITAS PENGAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

Degeng (1989) menyatakan, hasil pengajaran dapat diukur melalui: (1) efektifitas pengajaran, (2) efisiensi pengajaran dan (3) daya tarik pengajaran. Efektifitas pengajaran dapat dilihat dari: kecepatan penguasaan materi pelajaran, kesesuaian dengan prosedur, kuantitas kinerja, dan kualitas hasil akhir.

## 6 *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

Pengajaran pendidikan jasmani yang efektif di SMU salah satunya dapat diukur melalui kuantitas kinerja siswa pada saat PBM. Tingginya aktivitas siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani merupakan indikator dari kuantitas kinerja. Untuk mampu menciptakan kuantitas kinerja yang tinggi, maka guru pendidikan jasmani harus kreatif dalam merancang program pengajaran, dengan berbagai keterbatasan kondisi yang dimiliki.

Soemosasmito (1988) mengemukakan bahwa efektivitas pengajaran pendidikan jasmani dapat dianalisis melalui tingginya rata-rata waktu belajar yang tepat, diikuti dengan rendahnya waktu menunggu. Dua faktor tersebut dinilai sebagai faktor utama yang membedakan antara pengajaran yang baik dan pengajaran yang buruk. Pengajaran yang baik adalah pengajaran yang tinggi ketepatan waktu belajarnya. Sedangkan pengajaran yang buruk, adalah pengajaran yang rendah waktu kegiatannya dengan waktu menunggu yang tinggi. Menurut McLeish (dalam Soemosasmito, 1988) pengajaran yang efektif adalah pengajaran yang memperhatikan model waktu belajar. Teori belajar yang mendasari Waktu Belajar Akademis Pendidikan Jasmani (WBA-PJ) memiliki prinsip: (1) pengajaran mengusahakan semaksimal mungkin sejumlah proporsi dan tipe kesempatan belajar, (2) belajar akan dapat dilakukan dengan baik melalui pemusatan perhatian latihan gerak dan menggunakan pengalaman nyata.

Dengan demikian pengajaran yang efektif berarti susunan pengajaran yang memaksimalkan jumlah waktu dalam latihan langsung, bagi setiap individu pada tingkat tertentu, dan sekaligus meyakinkan terwujudnya perkembangan yang berkelanjutan dari keterampilan yang sesuai, dengan jumlah kegagalan yang rendah (minimal).

Mustain (1990) menjelaskan bahwa perilaku pengajaran yang efektif dapat dilihat melalui delapan variabel yaitu: (1) penentuan tujuan pengajaran harus jelas dan bermanfaat, (2) harus dilakukan perencanaan pengajaran secara baik, (3) melaksanakan presentasi dengan baik, (4) mengelola siswa dengan baik, (5) mengelola pengajaran

dengan baik, (6) memperhatikan aktivitas siswa, (7) memberikan umpan balik pada saat yang tepat, dan (8) memiliki tanggung jawab yang tinggi sebagai guru.

Pieron dan Graham (dalam Mustain, 1990) menyatakan efektivitas pengajaran tidak dapat dilihat dari satu variabel saja, tetapi merupakan sekelompok variabel dari aspek-aspek pengajaran yang harus dilihat secara keseluruhan. Aspek-aspek yang dapat dipertimbangkan untuk melihat efektivitas pengajaran meliputi: informasi tujuan, perencanaan pengajaran, presentasi materi pelajaran, informasi waktu yang digunakan siswa, pengelolaan pengajaran, pengelolaan aktivitas siswa, umpan balik dan tanggung jawab guru.

Dari pendapat di depan dapat disimpulkan pengajaran pendidikan jasmani di SMU yang efektif adalah tingginya rata-rata waktu belajar yang dilakukan siswa selama PBM, diikuti dengan rendahnya waktu menunggu. Kondisi ini hanya akan dapat dilakukan siswa apabila SMU memiliki sarana dan prasarana yang seimbang dengan jumlah siswa yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian siswa akan banyak melakukan kegiatan dibanding dengan waktu menunggu (istirahat).

## **MENINGKATKAN EFEKTIVITAS PENGAJARAN**

Masalah utama pengajaran pendidikan jasmani di SMU adalah rendahnya frekuensi gerak yang dilakukan siswa selama PBM berlangsung, sehingga kualitas gerak siswa tidak meningkat. Untuk meningkatkan frekuensi dan kualitas gerak siswa, maka guru pendidikan jasmani dapat meningkatkan efektivitas pengajaran pendidikan jasmani, antara lain melalui: (1) Melengkapi sarana dan prasarana sesuai kebutuhan, (2) disajikan pada jam I dan II, (3) disajikan diluar jam, dan (4) menyajikan materi ganda.

### **Melengkapi Sarana dan Prasarana Sesuai Kebutuhan**

Penambahan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang seimbang dengan jumlah siswa, akan meningkatkan frekuensi siswa melakukan kegiatan selama PBM. Penyajian materi pelajaran bolavoli misalnya, diikuti 40 siswa dengan menggunakan dua

## 8 *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

bola dan satu lapangan, jauh tidak seimbang dan kurang memadai dibanding dengan jumlah siswa. Kondisi seperti ini tidak akan dapat menunjang tercapainya tujuan pendidikan jasmani, karena frekuensi siswa untuk bergerak sangat rendah, sehingga siswa lebih banyak diam dari pada bergerak, hal ini berlawanan dengan konsep pendidikan jasmani. Rasio yang seimbang penyajian materi bolavoli yang diikuti 40 siswa adalah menggunakan 10 bola dengan dua sampai tiga lapangan.

Kendala utama meningkatkan efektifitas pengajaran pendidikan jasmani dengan menambah sarana dan prasarana sesuai dengan kebutuhan siswa adalah, besarnya anggaran yang diperlukan untuk pembelian sarana dan prasarana yang diperlukan, sehingga cara ini sulit diterapkan oleh SMU, karena semua mata pelajaran sama-sama membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai.

Sulitnya menyempurnakan dan memenuhi sarana dan prasarana pendidikan jasmani secara seimbang dengan jumlah siswa, bukan berarti cara ini harus dihindari atau diabaikan, namun guru pendidikan jasmani harus tetap mengusahakan agar sarana dan prasarana yang diperlukan memiliki rasio yang seimbang dengan jumlah siswa. Dengan demikian efektifitas pengajaran pendidikan jasmani tetap dapat ditingkatkan.

### **Disajikan pada Jam I dan II**

Salah satu yang membedakan pengajaran pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lain adalah tempat kegiatan. Untuk penyajian mata pelajaran pendidikan jasmani, siswa sebelum mengikuti mata pelajaran diperlukan persiapan khusus, persiapan yang dimaksud adalah (1) siswa harus menggunakan pakaian olahraga, sehingga membutuhkan waktu untuk ganti pakaian pada saat akan mengikuti pelajaran, dan ganti pakaian pada saat setelah pelajaran selesai, (2) Kegiatan belajar dilakukan di lapangan, kolam renang, atau di gedung olahraga (*gymnasium*), yang memerlukan waktu khusus untuk sampai ke tempat tersebut. Akibatnya waktu pengajaran pendidikan jasmani berkurang untuk ganti pakaian dan berjalan ketempat kegiatan.

Beberapa guru Pendidikan Jasmani SMU di Kotamadya Malang menyatakan, waktu yang diperlukan untuk ganti pakaian pada saat awal pelajaran 10-15 menit, dan pada saat akhir pelajaran membutuhkan waktu 10-15 menit. Sehingga waktu efektif yang dipergunakan siswa pada saat PBM mata pelajaran pendidikan jasmani di SMU selama 2 jam pelajaran (2 X 45 menit) setiap minggu, berkurang 20-30 menit.

Untuk mengurangi hilangnya waktu ganti pakaian dan perjalanan ke lapangan, maka mata pelajaran pendidikan jasmani dapat disajikan pada jam I dan II. Penyajian pada jam tersebut banyak memiliki keuntungan; (1) mata pelajaran pendidikan jasmani dapat dimulai 30 menit sebelum jam pertama, (2) siswa memiliki waktu yang cukup untuk ganti pakaian sebelum dan setelah pelajaran, dan (3) siswa memiliki waktu yang cukup untuk berjalan ke lapangan, sehingga waktu pengajaran pendidikan jasmani selama 2 jam pelajaran dapat dimanfaatkan secara penuh.

Pengaturan jam pelajaran ini dapat diterapkan oleh semua SMU yang masuk pagi, hanya saja jumlahnya sangat terbatas, karena seorang guru setiap hari hanya mampu menyajikan mata pelajaran pendidikan jasmani satu kelas, berarti dalam satu minggu seorang guru hanya mampu menyajikan enam kelas. Sehingga apabila suatu SMU memiliki kelas lebih dari enam, maka materi mata pelajaran pendidikan jasmani untuk kelas lain harus sajikan pada jam lain.

Untuk SMU yang masuk sore, mata pelajaran pendidikan jasmani dapat disajikan pada dua jam terakhir sebelum jam pelajaran selesai. Dengan pengaturan jam ini diharapkan siswa memiliki waktu yang banyak untuk melakukan persiapan, dan melaksanakan kegiatan.

### **Disajikan Diluar Jam**

Beberapa SMU di Malang sudah ada yang menyajikan mata pelajaran pendidikan jasmani diluar jam pelajaran, yang dimaksud diluar jam pelajaran adalah apabila SMU masuk pagi, maka khusus untuk mata pelajaran pendidikan jasmani disajikan pada sore



## 10 *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

hari, sehingga jam pelajaran lebih longgar, baik untuk melakukan persiapan, melaksanakan dan mengakhiri kegiatan.

Masalah utama yang muncul penyajian mata pelajaran pendidikan jasmani diluar jam pelajaran adalah, apakah semua siswa SMU akan mengikuti pelajaran secara penuh, karena tidak sedikit siswa SMU yang berdomisili jauh dari sekolah, sehingga siswa tersebut tidak mungkin sehari penuh berada di sekolah untuk mengikuti kegiatan.

### **Menyajikan Materi Ganda**

Penyajian materi ganda dapat diterapkan sebagai alternatif dalam meningkatkan efektifitas pengajaran pendidikan jasmani. Upaya ini ditempuh karena SMU tertentu memiliki sarana dan prasarana yang tidak seimbang dengan jumlah siswa, sehingga aktifitas siswa sangat rendah. Untuk meningkatkan aktifitas siswa selama PBM maka dapat dilakukan dengan menyajikan materi ganda. Penyajian materi tersebut dimaksudkan untuk menambah jumlah sarana dan prasarana yang dapat dimanfaatkan siswa, sehingga selama mengikuti pelajaran siswa lebih banyak bergerak.

Guru pendidikan jasmani SMU dapat mengelompokkan siswa menjadi dua: putra dan putri. Pada minggu pertama, materi utama disajikan untuk siswa putra, sedangkan siswa putri melakukan kegiatan olahraga lain yang berbentuk permainan dan banyak melibatkan siswa misalnya bolavoli. Pada minggu kedua, materi disajikan untuk siswa putri, sedangkan siswa putra melakukan kegiatan olahraga lain yang berbentuk permainan.

Prinsip ini dikemukakan karena hakikat pendidikan jasmani adalah pendidikan yang dilaksanakan melalui gerak, sehingga gerak merupakan sarana utama untuk mencapai tujuan. Siswa yang mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani harus banyak bergerak selama PBM berlangsung. Untuk meningkatkan frekuensi gerak siswa, maka harus disediakan sarana dan prasarana yang memadai, dan salah satu caranya adalah menambah sarana dan prasarana yang dapat digunakan selama PBM berlangsung. Dengan menyajikan materi ganda, maka sarana dan prasarana yang dapat dimanfaatkan siswa SMU selama PBM lebih banyak jumlahnya.

Penyajian materi ganda dikemukakan sebagai upaya meningkatkan efektifitas pengajaran pendidikan jasmani di SMU. Untuk dapat menyajikan materi ini secara baik, maka rambu-rambu tertentu harus dipenuhi oleh guru pendidikan jasmani dalam memilih materi *kedua*. Prinsip pemilihan materi *kedua* yang harus diperhatikan guru pendidikan jasmani, dalam menyajikan pengajaran materi ganda adalah:

1. Materi pelajaran berbentuk permainan yang banyak melibatkan siswa, misalnya bolavoli, sepakbola, bola basket, dan sebagainya.
2. Materi pelajaran tidak membahayakan siswa, sehingga tanpa dikontrol guru siswa aman melakukan kegiatan.
3. Materi pelajaran, pernah diperoleh (disajikan dalam kurikulum) di Sekolah Dasar (SD) atau di Sekolah Menengah Tingkat Pertama (SMTP), sehingga semua siswa dapat melakukan dengan baik.

Contoh penyajian materi ganda dengan materi utama lempar lembing, dapat dilakukan sebagai berikut: Pada pertemuan I materi lempar lembing disajikan untuk siswa putra, sedangkan siswa putri melakukan kegiatan pendidikan jasmani dengan materi permainan yang tersedia di SMU, misalnya bolavoli. Pada pertemuan II (minggu berikutnya), materi lempar lembing disajikan untuk siswa putri, sedangkan siswa putra dapat bermain bolavoli, bola basket, dan sebagainya.

Dengan cara ini diharapkan siswa akan lebih aktif dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, karena alat yang dapat digunakan lebih banyak, dengan cara ini guru pendidikan jasmani dapat memaksimalkan kemampuan siswa sesuai dengan kondisi sarana dan prasarana yang dimiliki suatu SMU.

## **KESIMPULAN**

Hasil pengajaran dapat diukur melalui: (1) efektifitas pengajaran, (2) efisiensi pengajaran dan (3) daya tarik pengajaran. Menilai efektifitas pengajaran pendidikan jasmani di SMU dapat dilihat dari kuantitas kinerja siswa selama PBM berlangsung.

## 12 Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Upaya meningkatkan efektifitas pembelajaran pendidikan jasmani di SMU dapat dilakukan dengan cara: (1) Melengkapi sarana dan prasarana sesuai kebutuhan, (2) menyajikan materi pada jam I dan II, (3) menyajikan materi diluar jam, dan (4) menyajikan materi ganda. Cara ini ditempuh sebagai upaya meningkatkan frekuensi siswa untuk bergerak selama PBM berlangsungnya.

Penyajian materi pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual, dan emosional, melalui aktivitas jasmani (fisik). Dengan demikian pengajaran pendidikan jasmani di SMU harus banyak melibatkan siswa untuk bergerak.

### DAFTAR RUJUKAN

- Abdulkadir, Ateng. 1993. Pendidikan Olahraga. *Pidato Pengukuhan Guru Besar FPOK*. Jakarta: Sabtu 30 Oktober 1993.
- Annarino, Anthony, A. & Cowel. 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. St. Louis: CV. Mosby Company.
- Bennet, B. L. 1983. *Comparative Physical Education and Sport*. Philadelphia: Lea and Febiger.
- Bloom, Benyamin, S. 1985. *Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Longman Hall Inc.
- Bucher, Charles, A. 1983. *Foundation of Physical Education and Sport*. St. Louis: CV. Mosby Company.
- Degeng, I Nyoman Sudana. 1989. *Ilmu Pengajaran Taksonomi Variabel*. Jakarta: Depdikbud P2LPTK.
- Lawson Hal A. and Placek Judith H. 1981. *Physical Education in The Secondary Schools; Curriculum Alternatives*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Mustain, Wendy C. 1990. Are you the best teacher you can be?. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*. (JOHPERD). Volume 61 Number 2 February pp. 88-93.
- Pangrazi Robert P. and Daur, Victor P. 1989. *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Rijsdorp, K. 1975. *Gymnology*. Terjemahan Abdulkadir Ateng, Jakarta: Ditjen Pemuda dan Olahraga Depdikbud.
- Siedentop, D. 1980. *Physical Education Introductory Analysis*. Dubuqua, Iowa: Wm. C. Brown.

*SK Mendikbud 0413/U/1987. Tentang Perubahan Nama Pendidikan Olahraga dan Kesehatan menjadi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud*  
*Soemosasmito, Soenardi. 1988. Dasar Proses dan Efektivitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.*

## **BAGIAN 2**

# **PENGEMBANGAN INSTRUMEN EVALUASI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DI SEKOLAH DASAR**

**M.E. Winarno**

### **A. RASIONAL**

Pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes) merupakan salah satu mata pelajaran yang disajikan di Sekolah Dasar (SD). Mata pelajaran ini seharusnya memiliki kedudukan yang setara dengan mata pelajaran pendidikan Agama, Bahasa Indonesia, Matematika, IPA, IPS, dan mata pelajaran lain yang disajikan di SD.

Penyajian materi Penjaskes yang dominan menggunakan aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan dengan persentase yang lebih banyak pada domain psikomotor dibanding dengan domain kognitif dan afektif dianggap kurang memiliki sumbangan dalam bidang pendidikan dan pengajaran.

Kenyataan tersebut dapat dilihat dari beberapa mata pelajaran saja yang yang di-EBTANAS-kan, hal tersebut memperlihatkan bahwa belum ada kesamaan penghargaan terhadap mata pelajaran di SD, termasuk juga untuk mata pelajaran Penjaskes, yang dianggap kurang penting dalam menunjang tercapainya tujuan pendidikan, seperti mata pelajaran lain yang dominan pada aspek kognitif.

Pemberian nilai mata pelajaran Penjaskes yang diperoleh melalui tes tulis, yang diperoleh dari tes sumatif merupakan kesalahan pelaksanaan evaluasi Penjaskes yang

seharusnya tidak terjadi. Data tersebut sekaligus merupakan salah satu bukti bahwa model evaluasi pendidikan jasmani yang dilaksanakan pada saat sekarang perlu dikaji ulang.

## **B. RUANG LINGKUP KAJIAN**

Fokus kajian kali ini dititik beratkan pada pengembangan instrumen evaluasi Penjaskes di SD, yang menurut penulis belum banyak disentuh oleh guru Penjaskes SD. Pengembangan instrumen evaluasi tersebut meliputi: (1) menilai proses belajar dan (2) menilai hasil belajar.

## **C. TUJUAN PENDIDIKAN JASMANI**

Perbedaan penyajian materi pelajaran Penjaskes dibanding dengan mata pelajaran lain diantaranya terletak pada pelaksanaan kegiatan. Dalam pendidikan jasmani, aktivitas fisik merupakan media utama yang digunakan untuk mencapai tujuan.

Annarino (1980) yang mengembangkan taksonomi tujuan pendidikan jasmani yang meliputi: (1) domain fisik; kekuatan, daya tahan, dan kelentukan, (2) domain psikomotor; kemampuan perseptual-motorik, dan keterampilan gerak dasar, (3) domain kognitif atau perkembangan intelektual yang terdiri dari; pengetahuan, kemampuan dan keterampilan intelektual, dan (4) domain afektif meliputi perkembangan personal, sosial dan emosional.

Menurut Abdoellah (1988) tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah meliputi: (1) Perkembangan organik, (2) perkembangan neuro muskuler, (3) perkembangan personal-sosial, dan (4) perkembangan kemampuan bernalar. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan pendidikan di sekolah diperlukan pengukuran dan evaluasi.

Di Indonesia menurut SK Mendikbud 0413/U/1987, pendidikan jasmani diajarkan di sekolah bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual, dan emosional.

## 16 Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut, maka guru Penjaskes SD dalam melakukan kegiatan sehari-hari paling tidak harus melakukan tiga kegiatan, yaitu: (1) menyusun persiapan mengajar, (2) melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan (3) melaksanakan evaluasi kegiatan.

### **D. EVALUASI PENDIDIKAN JASMANI**

Evaluasi merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan guru Penjaskes SD. Evaluasi Penjaskes dapat mengacu pada proses belajar dan *product* (hasil) belajar. Untuk dapat melakukan evaluasi dengan baik, maka diperlukan instrumen tertentu. Dalam pendidikan jasmani instrumen evaluasi tersebut dapat berbentuk tes dan non tes.

Untuk dapat melakukan pengembangan instrumen evaluasi, maka harus ada data proses dan hasil belajar pendidikan jasmani yang dapat dianalisis, sehingga pengumpulan data melalui tes dan non tes merupakan prasyarat yang harus dikuasai oleh guru Penjaskes SD sebelum melakukan evaluasi.

Minimnya sarana dan parasarana yang dimiliki sekolah, dan tidak seimbang dengan jumlah siswa merupakan masalah klasik yang sering muncul dan dihadapi oleh guru pendidikan jasmani di SD, sehingga siswa lebih banyak istirahat dibanding dengan waktu beraktifitas (Soemosasmito, 1988).

Selain dari aspek siswa, aspek kebijakan ternyata juga turut mempengaruhi kesalahan dalam melakukan evaluasi. Tes tulis pada EBTA untuk mata pelajaran Penjaskes merupakan salah satu kebijakan yang kurang tepat, karena tidak sesuai antara tujuan mata pelajaran Penjaskes dengan instrumen yang digunakan untuk mengukur.

Hasil penelitian Taufik dkk. (1998) menyebutkan bahwa Bobot penilaian yang diinginkan oleh guru Penjaskes SD memiliki komposisi sebagai berikut: psikomotor 48,27%, kognitif 22,91%, dan afektif 26,52%.

Berangkat dari hasil penelitian tersebut, sudah selayaknya kebijakan memasukkan Penjaskes diujikan pada EBTA harus dihapuskan, karena menduduki posisi yang paling rendah dibanding dengan domain lain, yang hanya memiliki bobot 22,91%.

Kebijakan yang dapat diusulkan adalah mata pelajaran Penjaskes merupakan prasyarat bagi siswa untuk mengikuti EBTA dan EBTANAS. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani tinggi jelas akan mampu belajar lebih lama dibanding dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Berdasar pada kerangka berpikir tersebut, menurut penulis perlu dipertimbangkan tingkat kebugaran jasmani sebagai salah satu pertimbangan kelayakan siswa untuk kenaikan kelas, mengikuti EBTA dan EBTANAS.

Kegiatan evaluasi meliputi dua langkah, yaitu tes dan pengukuran. Mathwes (1978) menyatakan evaluasi mencakup pengambilan keputusan, penaksiran, penilaian, dan implementasi terhadap proses pendidikan secara keseluruhan. Menurut Verducci (1980) evaluasi merupakan proses yang sistematis untuk menentukan tingkat tercapainya suatu tujuan. Ratna Sayekti (1988) menyatakan evaluasi merupakan suatu proses yang sistematis untuk menentukan seberapa jauh tujuan instruksional telah dicapai siswa.

Berdasarkan pendapat di depan, dapat disimpulkan bahwa evaluasi merupakan suatu proses yang sistematis untuk menentukan nilai berdasarkan data yang dikumpulkan melalui pengukuran. Menilai adalah mengambil suatu keputusan terhadap sesuatu dengan ukuran baik buruk, dan penilaian bersifat kualitatif.

### ***Pengertian Tes***

Menurut Kirkendall (1980) tes adalah instrumen yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang individu atau objek. Dengan demikian tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan seseorang.



## 18 *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

Dalam pendidikan jasmani, terdapat beberapa jenis tes, diantaranya berupa tes pengetahuan untuk mengukur kemampuan kognitif maupun afektif, biasanya tes ini berbentuk pertanyaan-pertanyaan. Tes keterampilan cabang-cabang olahraga dan kesegaran jasmani merupakan tes yang mewakili domain psikomotor.

Contoh; Tes kesegaran jasmani dari Cooper, tes *Asian Committe on the Standization of Physical Fitness Test (ACSPFT)*, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes keterampilan bola voli, sepakbola, bola basket, softball, bola tangan, tenis lapangan, tenis meja, bulu tangkis, sepak takraw, renang dsb.

### ***Pengertian Pengukuran***

Menurut Verducci (1980) pengukuran merupakan aspek kuantitatif untuk menentukan informasi tentang sifat atau perlengkapan secara tepat. Kirkendall, (1980) menyatakan pengukuran merupakan proses pengumpulan informasi. Menurut Arikunto (1991) mengukur adalah membandingkan sesuatu dengan satu ukuran tertentu, dan pengukuran bersifat kuantitatif.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar.

Contoh; mengukur kecepatan lari, renang dan balap sepeda dengan menggunakan *stop-watch*. Mengukur jauhnya lompatan atlit lompat jauh, tingginya lompatan atlit lompat tinggi, jauhnya lemparan atlit lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil diukur dengan menggunakan meteran, dsb.

### ***Tujuan Pengukuran dan Evaluasi***

Safrit (1981) dan Verducci (1980) menyatakan tujuan pengukuran dan evaluasi meliputi: (1) mendiagnosis kelemahan, (2) pengelompokan siswa sesuai dengan kemampuan, (3) mengarahkan siswa sesuai dengan program, (4) memprediksi tingkat

kemampuan, (5) menentukan prestasi siswa, (6) mengetahui kemajuan siswa, (7) memotivasi siswa, (8) penentuan kelas, (9) mengevaluasi efektifitas pengajaran, (10) melakukan perbaikan program administrasi, dan (11) mengevaluasi kurikulum.

Menurut Kirkendall (1980) tujuan pengukuran dan evaluasi meliputi: Penentuan status, pengelompokan siswa, seleksi siswa, diagnosis dan bimbingan, motivasi, mempertahankan standar, perlengkapan pengalaman pendidikan, dan melengkapi penelitian.

Dengan demikian dapat disimpulkan tujuan pengukuran dan evaluasi dapat memiliki meliputi: (1) penentuan status siswa, (2) pengelompokan siswa, (3) seleksi, (4) diagnostik dan bimbingan, (5) motivasi, (6) mempertahankan standar, dan (7) melengkapi pengalaman pendidikan.

## **E. PRINSIP-PRINSIP PENGUKURAN DAN EVALUASI**

Pengukuran dan evaluasi Penjaskes di SD, harus mengacu pada prinsip-prinsip-prinsip tertentu, apabila guru pendidikan jasmani ingin berhasil dalam program evaluasi, maka guru tersebut harus tahu pasti prinsip-prinsip evaluasi. Prinsip-prinsip tersebut diantaranya adalah:

### ***Pengukuran harus dilakukan secara obyektif***

Obyektifitas sudah mulai diberlakukan sebelum suatu tes dilaksanakan, yaitu pada saat merencanakan sebuah evaluasi. Seorang guru pendidikan jasmani dalam memberikan nilai harus obyektif, nilai yang diberikan kepada siswa harus didasarkan pada data-data yang diperoleh dari hasil pengukuran sesuai dengan kondisi siswa.

Bertolak dari sifat obyektif tersebut, maka tidak benar apabila ada guru Penjaskes yang memberikan penilaian berdasarkan unsur-unsur yang subyektif, karena hal tersebut akan mempengaruhi keabsahan dari penilaian itu sendiri, dimana penilaian tidak didasarkan pada data-data yang sebenarnya tetapi berdasarkan keinginan guru.

### ***Evaluasi Dilaksanakan Sebelum, Selama dan Setelah Proses Belajar Mengajar***

Evaluasi yang dilaksanakan sebelum berlangsungnya proses belajar dan mengajar dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan awal yang telah dimiliki siswa. Hasil evaluasi tersebut dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program ataupun metode penyampaian, serta berguna untuk melakukan pengelompokan siswa berdasarkan kemampuan yang dimiliki.

Evaluasi yang dilaksanakan selama proses belajar-mengajar, dimaksudkan untuk memberikan bantuan, apabila anak didik mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran tertentu. Evaluasi dilaksanakan selama berlangsungnya proses belajar-mengajar dapat berfungsi sebagai motivator bagi siswa yang tidak mengalami hambatan.

Evaluasi yang dilaksanakan setelah berlangsungnya proses belajar-mengajar dimaksudkan untuk menentukan tingkat kemajuan yang telah dicapai selama mengikuti pelajaran, yang pada akhirnya dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan nilai setiap siswa.

### ***Prinsip Kontinuitas***

Evaluasi dan pengukuran harus dilaksanakan secara terus-menerus selama proses belajar-mengajar berlangsung, hal ini karena pada dasarnya evaluasi mulai dilaksanakan sebelum, selama dan setelah kegiatan belajar-mengajar berlangsung. Prinsip kontinuitas dalam evaluasi akan membantu memberikan data yang tepat (sebenarnya) tentang kemampuan siswa, yang nantinya akan membantu dalam menentukan nilai siswa.

### ***Prinsip Menyeluruh (Komprehensif)***

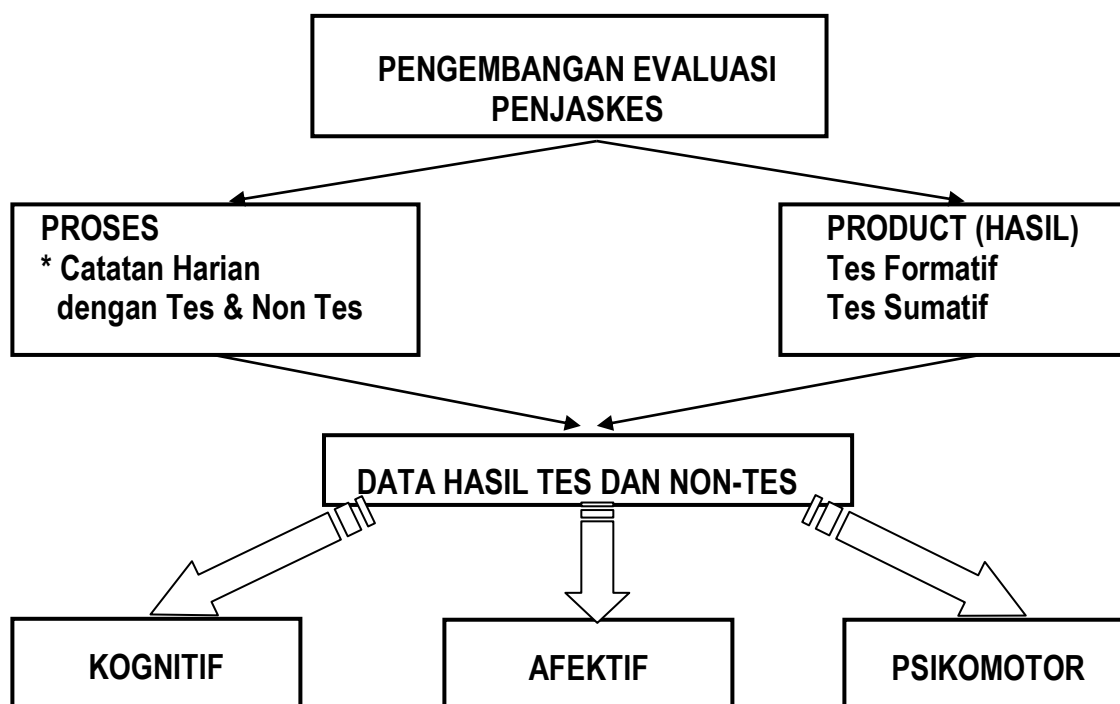
Dalam memberikan evaluasi, aspek-aspek penting yang ada harus tercakup secara keseluruhan. Dalam bidang pendidikan, aspek-aspek tersebut meliputi: kognitif, afektif dan psikomotor. Dengan demikian ketiga aspek tersebut harus menjadi pertimbangan bagi

seorang guru dalam melakukan evaluasi. Komprehensif dapat diterjemahkan sebagai keseluruhan komponen penting dalam pengajaran harus masuk dalam evaluasi.

## F. PENGEMBANGAN INSTRUMEN EVALUASI PENJASKES

Pengembangan instrumen evaluasi Penjaskes harus selalu berorientasi kepada tujuan Penjaskes. Penjaskes disajikan di SD memiliki tujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional.

Bertolak dari tujuan tersebut, maka instrumen evaluasi Penjaskes dapat dikembangkan dengan berpijak pada proses dan hasil belajar. Eksistensi pendidikan jasmani yang berorientasi pada proses pendidikan jauh lebih penting dibanding hasil belajar, sehingga kegiatan selama proses belajar layak dipertimbangkan untuk direkam sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan evaluasi Penjaskes. Secara skematik pengembangan evaluasi Penjaskes disajikan pada Bagan 2.1.



Bagan 2.1. Pengembangan Evaluasi Pendidikan Jasmani

## **G. PENUTUP**

Pengembangan instrumen evaluasi Penjaskes harus berorientasi kepada tujuan Penjaskes. Dua kegiatan yang harus dilakukan dalam melakukan evaluasi adalah tes dan pengukuran.

Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh seorang siswa atau mahasiswa.

Pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar.

Evaluasi merupakan suatu proses yang sistematis untuk menentukan nilai berdasarkan data yang dikumpulkan melalui pengukuran.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Depdikbud. *Kurikulum Pendidikan Dasar: Garis-garis Besar Program Pengajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Pendidikan Dasar. 1993.
- Depdikbud. *SK. Mendikbud 0413/U/1987*. Tentang perubahan nama Pendidikan Olahraga dan Kesehatan menjadi Pendidikan Jasmani. Jakarta. 1987.
- Annarino, Anthony, A., Cowell, Charles, C. and Hazelton, Helen, W., *Curriculum Theory and Design in Physical Education*, Second Edition, Toronto: The C.V. Mosby Company, 1980.
- Abdoellah, Arma. 1988. *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Dikti, Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 1991. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Kirkendall, Don, R. Gruber, Joseph, J. and Johnson, Robert, E. 1980. *Measurement and Evaluation of Physical Educators*. Illinois: Human Kinetics Publisher Inc.

- Mathews, Donald, K. 1978. *Measurement in Physical Education*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Safrit, Margareth, J. 1981. *Evaluation in Physical Education*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Verducci, F.M. 1980. *Measurement Concept in Physical Education*. London: The C.V. Mosby Company.
- Yudimulyanto, Taufik dkk., 1998. *Kondisi Pengajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar; Survei terhadap Guru Mata Pelajaran Penjaskes Sekolah Dasar di DKI Jakarta*. Jakarta: IKIP Jakarta.



**FORMAT EVALUASI  
PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR**

Kelas : IV

Cawu : 1 (24 Jam)

Nama : .....

<b>NO.</b>	<b>Domain</b>	<b>Skor</b>	<b>Bobot</b>	<b>Total</b>
1	Kognitif		2 (22%)	
2	Afektif		3 (24%)	
3	Psikomotor		5 (48%)	
<b>JUMLAH</b>				





## **BAGIAN 3**

# **PENGEMBANGAN PROFESI GURU PENDIDIKAN JASMANI**

**M.E. Winarno**

## **PENDAHULUAN**

Standarisasi kualitas sumber daya manusia dalam segala bidang profesi merupakan salah satu tuntutan bagi upaya memenangkan persaingan di masa depan, termasuk salah satunya adalah profesi guru pendidikan jasmani.

Untuk mampu bersaing di era global sekarang ini, maka guru pendidikan jasmani harus mengembangkan diri dan membentuk organisasi profesi sebagai upaya mempertahankan dan meningkatkan kualitas kerja rekan sejawat yang menggeluti profesi pendidikan jasmani.

## **PEMBAHASAN**

### **Definisi Dan Syarat Profesi**

Pada saat ini di Indonesia banyak bermunculan profesi-profesi baru dalam bidang olahraga, profesi-profesi tersebut berkembang selaras dengan kebutuhan masyarakat, dan seiring dengan majunya ilmu dan teknologi. Berkembangnya profesi baru tersebut juga menjangkau pada bidang olahraga masyarakat, dan salah satu profesi tersebut adalah profesi guru pendidikan jasmani.

Profesi pada hakikatnya menekankan pada masalah pekerjaan dan aktivitas orang-orang, dan menekankan pada kriteria tertentu, yang meliputi adanya: latihan khusus dan sertifikasi, tolok ukur dan etika, kemungkinan imbalan yang jelas, organisasi dan terjadinya komunikasi antar anggota, pengakuan masyarakat terhadap kegiatan

tersebut, tanggung jawab yang jelas, dan mengadakan hubungan dengan profesi lain yang relevan.

Menurut *Ohio Commission for Teacher Education* (dalam Adisasmita, 1989), suatu profesi memiliki kriteria sebagai berikut: (1) melibatkan kegiatan terutama yang bersifat intelektual, (2) mengatur tubuh pengetahuan tersebut secara spesifik, (3) mensyaratkan persiapan profesi dalam waktu yang panjang, (4) menuntut pertumbuhan *in-service training* yang berkelanjutan, (5) memberikan *life career* dan keanggotaan tetap, (6) mengatur standarisasi profesinya sendiri, (7) mengangkat tinggi-tinggi *service* di atas kepentingan perorangan, (8) memimpin organisasi dengan kuat, dan (9) memiliki kode etik terhadap anggotanya.

Profesi menurut AECT (1977), memiliki kriteria dan persyaratan tertentu. Kriteria dan persyaratan sebuah profesi adalah: (1) adanya latihan khusus dan sertifikasi, (2) adanya suatu tolok ukur dan ikatan etika, (3) adanya kemungkinan yang jelas, (4) adanya organisasi dan terjadinya komunikasi antar anggota, (5) adanya pengakuan dari masyarakat terhadap kegiatan tersebut sebagai suatu profesi, (6) adanya tanggung jawab yang jelas, dan (7) mengadakan hubungan dengan profesi lain yang relevan.

Dari pendapat di depan dapat disimpulkan bahwa syarat sebuah profesi memiliki kriteria tertentu antara lain: adanya latihan khusus dan sertifikasi, memiliki tolok ukur dan etika, adanya organisasi dan melakukan komunikasi antar anggota, adanya pengakuan dari masyarakat terhadap kegiatan tersebut, adanya tanggung jawab yang jelas, dan mengadakan hubungan dengan profesi lain yang relevan.

### **Profesi Guru Pendidikan Jasmani**

Penyajian mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah bertujuan membantu anak didik menuju kearah kedewasaan. Intensitas pendidikan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani menurut Rijdsdorp (1975) meliputi empat pokok pikiran: (1) pembentukan gerak, (2) pembentukan prestasi, (3) pembentukan sosial, dan (4)

pembentukan badan. Tujuan pendidikan jasmani menurut Annarino (1980) meliputi: (1) domain fisik; kekuatan, daya tahan, dan kelentukan, (2) domain psikomotor; kemampuan perseptual-motorik, dan keterampilan gerak dasar, (3) domain kognitif atau perkembangan intelektual yang terdiri dari; pengetahuan, kemampuan dan keterampilan intelektual, dan (4) domain afektif meliputi perkembangan personal, sosial dan emosional.

Dalam SK Mendikbud 0413/U/1987 dinyatakan bahwa pendidikan jasmani diajarkan di sekolah bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual, dan emosional (Depdikbud, 1987).

Pendapat selaras dikemukakan Abdoellah (1988) yang menyatakan bahwa tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah meliputi: (1) Perkembangan organik, (2) perkembangan neuro muskuler, (3) perkembangan personal-sosial, dan (4) perkembangan kemampuan bernalar.

Menurut Ateng (1993) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuro muskuler, intelektual dan emosional.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan mengembangkan individu secara (1) organik, (2) neuro muskuler, (3) intelektual dan kemampuan bernalar, dan (4) perkembangan personal-sosial (emosional).

Dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang guru, maka guru pendidikan jasmani memerlukan: (a) keahlian khusus, (b) latar belakang akademik dan profesional, (c) memiliki kode etik, (d) memiliki ikatan kesejawatan, dan (e) menjadi sumber kehidupan utama. Dengan demikian tenaga pengajar pendidikan jasmani tidak dapat dilakukan oleh sembarang orang.

### **Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Jasmani**

Profesi guru pendidikan jasmani dapat dikembangkan secara optimal, apabila syarat-syarat tertentu dipenuhi. Persyaratan pengembangan profesi guru pendidikan

jasmani tersebut meliputi: (1) adanya persiapan profesi melalui pendidikan, (2) melakukan latihan secara profesional, dan (3) adanya disiplin akademik sebagai penunjang profesi.

### **(1) *Persiapan Profesi Melalui Pendidikan***

Hudoyo (1991) menyatakan bahwa, guru yang mandiri secara akademik dan profesional adalah guru yang mampu dan mau mengembangkan ilmu yang dipelajari dan terampil merancang, mengelola, melaksanakan dan mengembangkan kegiatan belajar. Menurut Djiwandono (1991) guru lulusan LPTK dituntut memiliki kemandirian akademik dan profesional. Kemandirian akademik tercermin dalam penguasaan materi apa yang diajarkan, sedangkan kemandirian profesional guru tersebut mampu mengajarkan apa yang dikuasai dengan hasil yang baik.

Pendidikan merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk sebuah profesi. Pendidikan tersebut dimaksudkan untuk membekali pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani, sebagai dasar dalam melaksanakan tugas menjadi guru pendidikan jasmani.

Sebagai lembaga formal, maka matakuliah pendukung profesi guru pendidikan jasmani harus dipersiapkan sebagai pengetahuan yang harus dikuasai oleh seorang calon guru pendidikan jasmani. Sedangkan lembaga yang menyelenggarakan pendidikan persiapan profesi guru pendidikan jasmani, adalah lembaga pendidikan formal yang telah dipersiapkan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan untuk bidang olahraga, yaitu Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).

Dengan demikian sertifikasi guru pendidikan jasmani di Indonesia hanya boleh dikeluarkan oleh FIK tertentu, dan bukan oleh lembaga lain. Upaya ini dilakukan untuk mengontrol kualitas calon guru pendidikan jasmani. Kualifikasi sertifikat pun diberikan secara proporsional. Peserta dengan kemampuan yang baik, akan memperoleh sertifikat dengan kualifikasi tertentu.

Persiapan profesi melalui pendidikan ini harus mampu memberikan kesempatan kepada calon guru pendidikan jasmani untuk melakukan latihan secara khusus, memperoleh tolok ukur tertentu sebagai batas minimal kelulusan, adanya tanggung jawab yang jelas, dan memiliki lembaga pendidikan untuk melakukan latihan.

### **(2) Latihan secara Profesional**

Guru pendidikan jasmani sebagai sebuah profesi harus memberikan kesempatan kepada calon-calon guru pendidikan jasmani untuk melakukan latihan (magang) di lembaga pendidikan. Latihan yang dilakukan dimaksudkan agar calon-calon guru pendidikan jasmani memperoleh pengetahuan dan memiliki pengalaman praktis yang cukup memadai sebelum calon guru tersebut memasuki profesi menjadi guru mata pelajaran pendidikan jasmani.

Latihan yang dilakukan secara khusus, dapat dilakukan di sekolah-sekolah negeri, sekolah swasta, dan lembaga-lembaga pendidikan lain yang menyelenggarakan pembelajaran pendidikan jasmani. Latihan dimaksudkan untuk memberikan pengalaman kerja aktif bagi calon guru pendidikan jasmani, yang dapat dikembangkan dari pengetahuan yang diperoleh dari lembaga pendidikan formal.

### **(3) Penelitian sebagai Penunjang Profesi**

Upaya meningkatkan mutu pendidikan jasmani di Indonesia, salah satunya dapat dilakukan dengan meningkatkan sumber daya manusia. Makin baik kualitas guru pendidikan jasmani, maka akan makin baik hasil pendidikan yang dilakukan.

Untuk mempertinggi pengakuan masyarakat terhadap profesi guru pendidikan jasmani, maka harus ditunjang oleh kegiatan penelitian yang dilakukan secara terstruktur dan kontinyu, sehingga kelemahan-kelemahan yang ada dapat dideteksi. Temuan-temuan hasil penelitian tersebut dapat digunakan sebagai upaya untuk membenahi kelemahan dan kekurangan pengajaran pendidikan jasmani yang ada selama ini.

Kegiatan penelitian harus ditumbuhkembangkan dikalangan guru-guru pendidikan jasmani sebagai kegiatan yang terstruktur. Hasil-hasil penelitian akan memberikan sumbangan yang cukup besar untuk menunjang keberadaan profesi guru pendidikan jasmani di Indonesia. Dengan demikian keberadaan kelompok peneliti di kalangan guru pendidikan jasmani perlu dikembangkan untuk menunjang profesi.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Guru pendidikan jasmani merupakan salah satu karir di bidang olahraga. Sebagai sebuah profesi, guru pendidikan jasmani harus memiliki kriteria tertentu, antara lain: adanya pendidikan khusus dan sertifikasi, memiliki tolok ukur dan etika, memiliki organisasi profesi untuk melakukan komunikasi antar anggota, adanya pengakuan dari masyarakat terhadap kegiatan ini sebagai profesi, adanya tanggung jawab yang jelas, dan mengadakan hubungan dengan profesi lain yang relevan.

Pengembangan profesi dapat dilakukan dengan cara antara lain: (1) dilakukan latihan secara khusus dan memiliki sertifikasi, (2) memiliki tolok ukur tertentu sebagai batas minimal kelulusan dan memiliki etika, (3) adanya organisasi yang menjadi naungan dan melakukan komunikasi antar anggota, (4) adanya pengakuan dari masyarakat terhadap kegiatan tersebut sebagai sebuah profesi, (5) adanya tanggung jawab yang jelas, dan mengadakan hubungan dengan profesi lain yang relevan, (6) memiliki sanggar kegiatan untuk melakukan latihan, dan (7) memiliki jenjang berdasarkan kemampuan.

Pengembangan profesi guru pendidikan jasmani di Indonesia, harus memenuhi persyaratan tertentu, yang meliputi: (1) adanya pendidikan persiapan yang dilakukan secara profesional, (2) memiliki kesempatan untuk melakukan latihan secara profesional, dan (3) adanya kegiatan penelitian sebagai penunjang profesi.

### **Saran-saran**

Pengembangan profesi guru pendidik jasmani di Indonesia, perlu memperhatikan hal-hal sbb.:

- (1) Bentuk Ikatan Guru-guru Pendidikan Jasmani Indonesia (IGPJI) sebagai organisasi profesi. Tugas dan tanggung jawab ikatan profesi tersebut antara lain: (a) memperjuangkan nasib guru-guru pendidikan jasmani, (b) mengembangkan IGPJI sebagai organisasi profesi yang *independent*, (c) mengontrol standarisasi profesi guru pendidikan jasmani untuk menjaga kualitas, dan (d) memberikan sertifikasi layak atau tidaknya seseorang memasuki profesi pendidikan olahraga.
- (2) Anggota organisasi profesi guru pendidikan jasmani (IGPJI) ini adalah: (a) guru pendidikan jasmani SD, (b) guru pendidikan jasmani SLTP, (c) guru pendidikan jasmani SLTA, (d) dosen-dosen pendidikan olahraga di perguruan tinggi, dan (e) guru-guru pendidikan jasmani yang berada di pusat-pusat latihan di departemen lain di luar Depdikbud.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, Arma. 1988. *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Dikti, Depdikbud.
- Adisasmita, H.M. Yusuf. 1989. *Disiplin Ilmu dan Profesi Olahraga*. Makalah disajikan pada Sarasehan FPOK/JPOK/ Pendidikan Olahraga D-2 Se-Jawa dalam rangka Dies Natalis XXIV IKIP Semarang Tanggal 16-18 Maret 1989. Semarang: IKIP Semarang
- Annarino, Anthony, A., Cowell, Charles, C. and Hazelton, Helen, W., 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*, Second Edition, Toronto: The C.V. Mosby Company.
- Ateng, Abdulkadir. 1993. *Pendidikan Olahraga. Pidato Pengukuhan Guru Besar FPOK IKIP Jakarta*. Jakarta: Sabtu 30 Oktober 1993.
- Clay, Jack. 1982. *Career in Sport*. Chicago: Contemporary Books. Inc.
- Depdikbud. SK. *Mendikbud 0413/U/1987*. Tentang perubahan nama Pendidikan Olahraga dan Kesehatan menjadi Pendidikan Jasmani. Jakarta. 1987.
- Djiwandono, S. M. 1991. *Konsep Kemandirian Akademik Dan Profesional Lulusan LPTK*. dalam Makalah seminar Dies Natalis IKIP Malang XXXVII. 14 Oktober 1991.
- Hudoyo, H. 1991. *Kurikulum Yang Berorientasi Pada Kemandirian Akademik Dan Profesional*. dalam Makalah. Seminar Dies Natalis IKIP Malang XXXVII. 14 Oktober 1991.
- Humphrey, James, H. 1978. *Physical Education as A Career*. Illinois: Charles C. Thomas Publication.
- Rijsdorp, K. 1975. *Gymnology*. Terjemahan Abdulkadir Ateng, Jakarta: Ditjen Pemuda dan Olahraga Depdikbud.



# BAGIAN 4

## PENGELOLAAN TES KETERAMPILAN GERAK SECARA SEDERHANA

M.E. Winarno

### RASIONAL

Tes keterampilan olahraga yang baik, harus memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. Selain valid dan reliabel, maka suatu tes keterampilan gerak harus dapat dilakukan secara sederhana, mudah, murah, dan memiliki standar pengukuran yang sama, namun memperoleh hasil yang relatif konsisten.

Untuk kepentingan tersebut, maka tes keterampilan gerak harus dirancang dan dikelola secara baik. Pengelolaan tersebut dimaksudkan untuk memudahkan panitia pelaksana pengambil data dan memudahkan bagi peserta tes (*testee*) dalam pelaksanaan tes.

Pengambilan data identifikasi bakat olahraga di lingkungan sekolah dapat mengikuti prosedur sebagai berikut:

### IDENTIFIKASI BAKAT

Untuk melakukan identifikasi bakat olahraga, maka terdapat 10 butir instrumen yang harus diambil datanya, berupa pengukuran antropometrik terdiri dari 4 butir, sedangkan tes kemampuan motorik terdiri dari 6 butir. Butir-butir instrumen pemanduan bakat tersebut adalah sebagai berikut:

- (1) Pengukuran tinggi badan
- (2) Pengukuran berat badan

- (3) Pengukuran tinggi duduk
- (4) Pengukuran panjang rentang lengan
- (5) Tes lempar tangkap bola tenis
- (6) Tes lempar bola basket
- (7) Tes lompat tegak
- (8) Tes lari bolak balik
- (9) Tes lari 40 meter, dan
- (10) Tes lari multi tahap.

### **PENGERTIAN PENGUKURAN**

Menurut Verducci (1980) pengukuran merupakan aspek kuantitatif untuk menentukan informasi tentang sifat atau perlengkapan secara tepat. Kirkendall, (1980) menyatakan pengukuran merupakan proses pengumpulan informasi. Menurut Arikunto (1991) mengukur adalah membandingkan sesuatu dengan satu ukuran tertentu, dan pengukuran bersifat kuantitatif.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar.

Contoh; mengukur kecepatan lari, renang dan balap sepeda dengan menggunakan *stop-watch*. Mengukur jauhnya lompatan atlit lompat jauh, tingginya lompatan atlit lompat tinggi, jauhnya lemparan atlit lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil diukur dengan menggunakan meteran, dsb.

### **PENGERTIAN TES**

Menurut Kirkendall (1980) tes adalah instrumen yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang individu atau objek. Dengan demikian tes merupakan

instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan seseorang.

Dalam pendidikan jasmani, terdapat beberapa jenis tes, diantaranya berupa tes pengetahuan untuk mengukur kemampuan kognitif maupun afektif, biasanya tes ini berbentuk pertanyaan-pertanyaan. Tes keterampilan cabang-cabang olahraga dan kebugaran jasmani merupakan tes yang mewakili domain psikomotor.

Contoh; Tes kebugaran jasmani dari Cooper, tes *Asian Committe on the Standization of Physical Fitness Test (ACSPFT)*, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes keterampilan bola voli, sepakbola, bola basket, softball, bola tangan, tenis lapangan, tenis meja, bulu tangkis, sepak takraw, renang dsb.

## **TUJUAN PENGUKURAN DAN EVALUASI**

Safrit (1981) dan Verducci (1980) menyatakan tujuan pengukuran dan evaluasi meliputi: (1) mendiagnosis kelemahan, (2) pengelompokan siswa sesuai dengan kemampuan, (3) mengarahkan siswa sesuai dengan program, (4) memprediksi tingkat kemampuan, (5) menentukan prestasi siswa, (6) mengetahui kemajuan siswa, (7) memotivasi siswa, (8) penentuan kelas, (9) mengevaluasi efektifitas pengajaran, (10) melakukan perbaikan program administrasi, dan (11) mengevaluasi kurikulum.

Menurut Kirkendall (1980) tujuan pengukuran dan evaluasi meliputi: Penentuan status, pengelompokan siswa, seleksi siswa, diagnosis dan bimbingan, motivasi, mempertahankan standar, perlengkapan pengalaman pendidikan, dan melengkapi penelitian.

Dengan demikian dapat disimpulkan tujuan pengukuran dan evaluasi dapat memiliki meliputi: (1) penentuan status siswa, (2) pengelompokan siswa, (3) seleksi, (4) diagnostik dan bimbingan, (5) motivasi, (6) mempertahankan standar, dan (7) melengkapi pengalaman pendidikan.

## **PRINSIP-PRINSIP PENGUKURAN DAN EVALUASI**

Pengukuran dan evaluasi Penjaskes di SD, harus mengacu pada prinsip-prinsip-prinsip tertentu, apabila guru pendidikan jasmani ingin berhasil dalam program evaluasi, maka guru tersebut harus tahu pasti prinsip-prinsip evaluasi. Prinsip-prinsip tersebut diantaranya adalah:

### ***Pengukuran harus dilakukan secara obyektif***

Obyektifitas sudah mulai diberlakukan sebelum suatu tes dilaksanakan, yaitu pada saat merencanakan sebuah evaluasi. Seorang guru pendidikan jasmani dalam memberikan nilai harus obyektif, nilai yang diberikan kepada siswa harus didasarkan pada data-data yang diperoleh dari hasil pengukuran sesuai dengan kondisi siswa.

Bertolak dari sifat obyektif tersebut, maka tidak benar apabila ada guru Penjaskes yang memberikan penilaian berdasarkan unsur-unsur yang subyektif, karena hal tersebut akan mempengaruhi keabsahan dari penilaian itu sendiri, dimana penilaian tidak didasarkan pada data-data yang sebenarnya tetapi berdasarkan keinginan guru.

### ***Prinsip Kontinuitas***

Evaluasi dan pengukuran harus dilaksanakan secara terus-menerus selama proses belajar-mengajar berlangsung, hal ini karena pada dasarnya evaluasi mulai dilaksanakan sebelum, selama dan setelah kegiatan belajar-mengajar berlangsung. Prinsip kontinuitas dalam evaluasi akan membantu memberikan data yang tepat (sebenarnya) tentang kemampuan siswa, yang nantinya akan membantu dalam menentukan nilai siswa.

### ***Prinsip Menyeluruh (Komprehensif)***

Dalam memberikan evaluasi, aspek-aspek penting yang ada harus tercakup secara keseluruhan. Dalam bidang pendidikan, aspek-aspek tersebut meliputi: kognitif, afektif dan psikomotor. Dengan demikian ketiga aspek tersebut harus menjadi

pertimbangan bagi seorang guru dalam melakukan evaluasi. Komprehensif dapat diterjemahkan sebagai keseluruhan komponen penting dalam pengajaran harus masuk dalam evaluasi.

### **MODEL PENGELOLAAN TES BAKAT**

Untuk memperoleh hasil yang baik dalam pelaksanaan pengambilan data identifikasi bakat olahraga, maka dua model berikut dapat digunakan dalam pelaksanaan di lapangan. Penyusunan model tersebut didasarkan pada pertimbangan, bahwa pengambilan data identifikasi bakat olahraga tersebut dapat dilakukan sendiri (satu orang guru misalnya), namun dapat juga dilakukan secara masal oleh beberapa orang petugas.

### **SEORANG PETUGAS**

Apabila pengambilan data dilakukan oleh seorang guru pendidikan jasmani, maka pengambilan data dapat dilakukan selama 2 kali pertemuan mata pelajaran pendidikan jasmani. Butir tes yang akan diukur dan diteskan kepada siswa adalah sebagai berikut:

<b>No.</b>	<b>PERTEMUAN</b>	<b>BUTIR TES</b>	<b>KET.</b>
1	Pertama	1. Tinggi Badan 2. Berat Badan 3. Rentang Lengan 4. Tinggi duduk 5. Lari multi tahap	
2	Kedua	1. Lempar tangkap bola tenis 2. Lempar bola basket 3. Lompat tegak 4. Lari 40 meter 5. Lari bolak-balik	

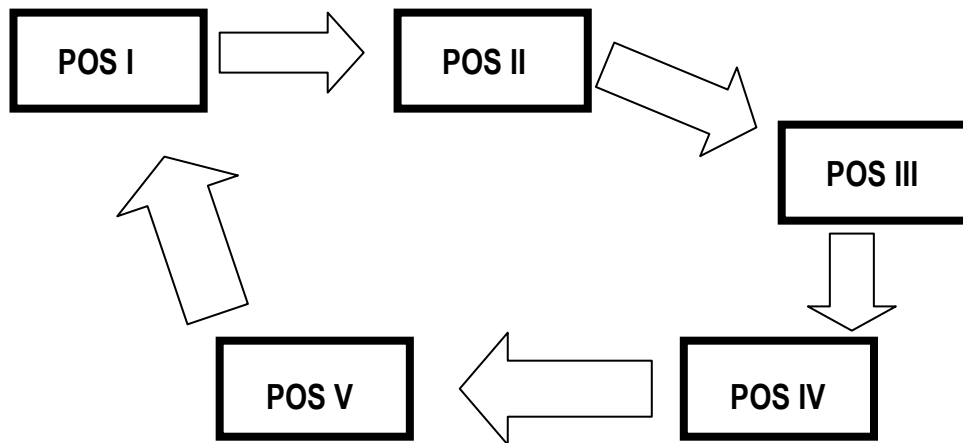
**Pengelolaan:** Karena hanya dilakukan oleh seorang petugas, maka pengelolaan tes dilakukan dengan cara melakukan satu kegiatan sampai selesai, baru dilanjutkan dengan melakukan tes atau pengukuran yang lain.

### LIMA ORANG PETUGAS

Apabila pengambilan data dilakukan oleh 5 orang petugas sebagai penanggung jawab, maka pelaksanaan pengambilan data sebaiknya dilakukan dengan model *circuit* dengan membagi menjadi 5 pos. Sedangkan petugas dan peserta tes dibagi menjadi 5 kelompok. Pembagian butir tes yang akan diukur dan diteskan kepada siswa sama seperti model pertama.

No.	PERTEMUAN	BUTIR TES	KET.
1	Pertama	1. Tinggi Badan 2. Berat Badan 3. Rentang Lengan 4. Tinggi duduk 5. Lari multi tahap	
2	Kedua	1. Lempar tangkap bola tenis 2. Lempar bola basket 3. Lompat tegak 4. Lari 40 meter 5. Lari bolak-balik	

**Pengelolaan:** Karena dilakukan oleh 5 orang petugas, maka pengelolaan tes dilakukan dengan cara *circuit*, seperti pada Bagan 4.1. Peserta tes yang sudah selesai mengikuti suatu tes atau pengukuran, maka dia harus melanjutkan kegiatan tes atau pengukuran pada pos berikutnya sampai selesai.



**Bagan 4.1** *Circuit Pengelolaan Tes Keterampilan Gerak*

**Contoh:** Apabila peserta tes sebanyak 50 orang, maka model pengelolaan sebagai berikut:

- (1) Setiap pos ada seorang penanggung jawab dengan 10 orang peserta tes.
- (2) Peserta tes yang telah melakukan tes atau pengukuran dari sebuah pos, pos I misalnya, maka dia harus bergerak kearah pos II untuk mengikuti tes atau pengukuran.
- (3) Urutan pelaksanaan pengambilan data berikutnya, sesuai dengan petunjuk gambar anak panah yang ada di masing-masing pos.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdoellah, Arma. 1988. *Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Dikti, Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 1991. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Kirkendall, Don, R. Gruber, Joseph, J. and Johnson, Robert, E. 1980. *Measurement and Evaluation of Physical Educators*. Illinois: Human Kinetics Publisher Inc.

- Mathews, Donald, K. 1978. *Measurement in Physical Education*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Safrit, Margareth, J. 1981. *Evaluation in Physical Education*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Verducci, F.M. 1980. *Measurement Concept in Physical Education*. London: The C.V. Mosby Company.





## **BAGIAN 5**

# **KONSTRUKSI TES KESEGERAN JASMANI UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR**

**M.E. Winarno**

### **RASIONAL**

Salah satu tujuan penting penyelenggaraan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar adalah meningkatkan Kesegaran Jasmani Anak. Peningkatan kesegaran jasmani akan diketahui melalui suatu alat ukur yaitu tes kesegaran jasmani. Sampai saat ini diketahui sudah banyak tes kesegaran jasmani telah disusun baik standar internasional, standar Asia maupun standar Nasional.

Namun dalam pelaksanaannya sebagai besar guru kesulitan melaksanakan tes tersebut karena berbagai faktor, antara lain: fasilitas, sarana dan prasarana tidak memadai, pelaksanaan tes terlalu sulit, dan lain-lain. Dengan demikian seorang guru pendidikan jasmani dituntut berbuat kreatif untuk tetap melaksanakan tes-tes kesegaran jasmani yang mudah dan murah namun bersifat komprehensif, artinya tes yang dilaksanakan tetap menjadi refleksi tingkat kesegaran jasmani anak.

Beranjak dari persoalan tersebut dalam makalah ini penulis mencoba membuat pedoman penyusunan (kontruksi) tes kesegaran jasmani yang mudah, murah dan disesuaikan dengan kondisi sekolah dan peralatan yang ada.

## KESEGERAN JASMANI

Yang dimaksud dengan kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) adalah kemampuan seorang anak untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk menggunakan waktu luangnya. Unsur-unsur kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Fitness*) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*Skill Related Fitness/Motor Fitness*).

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (1) daya tahan jantung paru (*cardiovascular endurance*); (2) kekuatan otot (*muscular strength*); (3) daya tahan otot (*muscular endurance*); (4) kelentukan (*flexibility*); (5) komposisi tubuh (*body composition*). Sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (1) koordinasi (*coordination*); (2) keseimbangan (*balance*); (3) kecepatan (*speed*); (4) kelincahan (*agility*); (5) daya ledak (*power*); (6) waktu reaksi (*reaction time*).

**Daya Tahan Jantung Paru (*Cardiovascular Endurance*).** Daya tahan jantung paru adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam waktu yang lama karena adanya jaminan kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkan ke otot yang aktif.

**Kekuatan Otot (*Muscular Strength*).** Kekuatan otot adalah gaya yang dikerahkan oleh otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan/beban.

**Daya Tahan Otot (*Muscular endurance*).** Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dengan gerakan yang sama melawan suatu tahanan secara berulang-ulang dalam waktu yang lama.

**Kelentukan (*Flexibility*).** Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

**Komposisi Tubuh (*Body Composition*).** Komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen yaitu lemak tubuh dan massa tanpa lemak. Pengukuran komposisi tubuh dapat dilakukan dengan dua metode: (1) pengukuran indeks masa tubuh atau Indek Masa Tubuh (IMT), dan (2) pengukuran lemak tubuh dengan alat skinfold caliper.

**Koordinasi (*Coordination*).** Koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan yang bervariasi menjadi pola gerak yang efisien.

**Keseimbangan (*Balance*).** Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi.

**Kecepatan (*Speed*).** Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak pendek secepat-cepatnya.

**Kelincahan (*Agility*).** Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari satu titik ke titik lain.

**Power.** Power adalah kekuatan yang ditampilkan dengan cepat atau kekuatan ditambah kecepatan. Orang yang memiliki power yang baik berarti: (1) memiliki tingkat kekuatan yang tinggi; (2) memiliki kecepatan yang tinggi; dan (3) memiliki keterampilan memadukan kekuatan dan kecepatan.

## **PENYUSUNAN TES KESEGERAN JASMANI**

Pada saat ini beberapa *battery* tes kesegaran jasmani baik yang berstandar Internasional telah tersedia. Namun untuk keperluan tes yang akan kita gunakan, seluruh tes tersebut belumlah 100% cocok. Oleh karena itu perlu penyusunan ulang dengan cara mengurangi butir tes atau memodifikasi butir tes yang telah ada.

Pengurangan butir tes dilakukan untuk menghilangkan komponen tes yang tidak sesuai dengan kondisi lapangan. Sedangkan penyesuaian atau

modifikasi suatu butir tes dilakukan dengan pertimbangan bahwa tes tersebut diambil dari hasil percobaan terhadap populasi yang mempunyai latar belakang, budaya, serta postur tubuh yang berbeda dengan orang Indonesia khususnya sampel yang akan digunakan dalam tes ini.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan tes kebugaran jasmani dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Analisis tes-tes kebugaran jasmani yang telah ada dikaitkan dengan kebutuhan di lapangan.
- b. Memilih butir-butir tes yang dapat mengukur komponen penting.
- c. Uji coba *battery* tes terhadap sampel yang kecil
- d. Revisi tes hasil uji coba
- e. Pelaksanaan tes terhadap sampel yang lebih banyak
- f. Mengembangkan norma dan standar lokal

Melihat prosedur di atas nampak bahwa pengembangan tes kebugaran jasmani dapat dilakukan oleh guru melalui prosedur yang cukup panjang. Tentu saja dalam pelaksanaannya akan menyulitkan. Dalam makalah ini penulis akan memaparkan penyusunan tes kebugaran jasmani dengan cara yang sederhana.

#### **a. Analisis Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani.**

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan maka unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi: (1) daya tahan kardiovaskuler; (2) kekuatan otot; (3) daya tahan otot; (4) power; (5) kecepatan; (6) kelincahan; (7) kelentukan; (8) komposisi tubuh; (9) ketepatan; (10) waktu reaksi; (11) koordinasi.

**b. Analisis Tes-Tes Kesehatan jasmani untuk Anak-anak Yang Telah Ada**

<b>NO.</b>	<b>TES KESEGERAN JASMANI YANG TERSEDIA</b>	<b>BUTIR TES</b>	<b>KOMPONEN KESEGERAN JASMANI</b>
1	INTERNATIONAL PHYSICAL FITNESS TEST	Lari 50 meter	Power, kecepatan
		Pull Up	Kekuatan
		Shuttle Run 10 meter	Power, kecepatan, kelentukan
		Back Throw	Power, kecepatan, kelentukan
		Lari 1000 meter	Kapasitas aerobik
2	AAHPERD PHYSICAL BEST PROGRAM (5-18 Th)	Lari/jalan 1 Mil	Kapasitas aerobik
		Pengukuran lemak pada daerah tricep dan subscapular (atau indek masa tubuh)	Komposisi tubuh
		Sit and reach test	Kelentukan
		Modified sit-ups test	Kekuatan dan daya tahan otot
		Pull-ups	Kekuatan dan daya tahan otot
3	AU PHYSICAL FITNESS PROGRAM (6-17 Th)	Hoosier endurance run	Daya tahan kardiovaskular
		Bent knee sit-ups	Kekuatan dan daya tahan togok
		Sit and reach test	Kelentukan
		Pull-ups	Kekuatan dan daya tahan badan bagian atas
		Flexed arm hang	Kekuatan dan daya tahan bdan bagian atas
		Shuttle run	Kecepatan dan kelincahan
4	PRUDENTIAL FITNESSGRAM (5-17 Th)	Lari/jalan 1 mil	Kapasitas aerobik
		Curl-ups	Kekuatan
		Push-ups 90 derajat	Kekuatan

NO.	TES KESEGERAN JASMANI YANG TERSEDIA	BUTIR TES	KOMPONEN KESEGERAN JASMANI
		Flexed arm hang	Kekuatan
		Modified pull-ups	Kekuatan
		Trunk lift	Kekuatan dan kelentukan togok
		Back saver sit and reach	Kelentukan
		Shoulder stretch	Kelentukan
		Pengkuran lemak	Komposisi tubuh
		Indek masa tubuh	Komposisi tubuh
5	PRESIDENT'S CHALLENGE PHYSICAL FITNESS PROGRAM (6-17 Th)	Curl-ups	Kekuatan dan daya tahan
		Pull-ups	Kekuatan dan daya tahan badan bagian atas
		Flexed arm hang	Kekuatan dan daya tahan badan bagian atas
		Lari/jalan 1 mil	
		V-sit reach atau sit and reach	Kelentukan
		Shuttle run	Kekuatan tungkai, kelincahan,. Daya tahan, dan power
6	YMCA YOUTH FITNESS TEST (6-17 Th.)	Lari 1 mil	Daya tahan kardiorespiratori
		Pengkuran lemak pada daerah tricep dan calf	Komposisi tubuh
		Sit and reach test	Kelentukan
		Curl-ups	Kekuatan dan daya tahan
		Modified pull-ups	Kekuatan dan daya tahan
7	NATIONAL YOUTH FITNESS PROGRAM (5-17 Th)	Sit-ups	Kekuatan otot abdominal
		Push-ups	Kekuatan badan bagian atas

NO.	TES KESEGARAN JASMANI YANG TERSEDIA	BUTIR TES	KOMPONEN KESEGARAN JASMANI
		Modified Push-ups	Kekuatan badan bagian atas
		Standing long jump	Kekuatan tungkai
		Pull-ups	Kekuatan badan bagian atas
		Modified pull-ups	Kekuatan badan bagian atas
		Shuttle run (300 yd)	Kelincahan, kecepatan, dan daya tahan.

**c. Memilih Butir-Butir Tes yang Cocok untuk Tes Kesegaran jasmani dari Tes-Tes yang Tersedia.**

Untuk itu dilakukan beberapa tahapan seleksi sebagai berikut:

Tahap pertama: ***Menyusun daftar tes-tes yang tersedia***

KOMPONEN	BUTIR TES YANG TERSEDIA
Daya tahan Kardiovaskuler	Lari/Jalan 1 Mil
	Hoosier endurance run
	The PACER
Kekuatan dan daya tahan otot	Sit-ups
	Bent knee sit-ups (kekuatan togok)
	Push-ups
	Pull-ups
	Push-ups 90 derajat
	Modified sit-ups
	Modified push-up
	Modified pull-ups
	Curl-ups
	Flexed arm hang
	Trunk lift (kekuatan togok)
Phantom Chair (daya tahan tungkai)	

<b>KOMPONEN</b>	<b>BUTIR TES YANG TERSEDIA</b>
<b>Power</b>	Standing long jump
	Back throw
<b>Kecepatan</b>	Lari 50 meter
<b>Kelincahan</b>	Shuttle run 300 yard
	Shuttle run 10 meter
<b>Kelentukan</b>	Sit and reach test
	V-sit reach
	Back saver sit and reach
	Shoulder stretch
<b>Komposisi tubuh</b>	Skinfolds
	Body Mass Index

**Tahap kedua:** Memilih butir tes dengan memperhatikan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut: (1) butir tersebut mengukur yang sangat penting; (2) tidak memerlukan alat yang mahal; (3) tidak memerlukan testor yang banyak; (4) mudah dilakukan oleh siapapun dan dimanapun.

Berdasarkan pertimbangan tersebut maka di rancang butir-butir tes sebagai berikut:

<b>KOMPONEN</b>	<b>BUTIR TES</b>
Daya tahan kardiovaskular	Hoosier endurance run atau lari/jalan 1 Mil
Kekuatan dan daya tahan otot	Modified push-ups, sit-ups
Power (kaki dan lengan)	Standing long jump, back throw
Kecepatan	Lari 50 meter
Kelincahan	Shuttle Run
Kelentukan	Back saver sit and reach
Komposisi tubuh	Indek masa tubuh

**Tahap ketiga:** Membuat *battery* tes sesederhana mungkin dengan cara menggabungkan pengukuran beberapa komponen fisik dalam satu butir tes.



<b>BUTIR TES</b>	<b>KOMPONEN</b>
Hoosier endurance run atau Lari/jalan 1 Mil	Daya tahan kardiovaskular
Modified push-ups, sit-ups	Kekuatan dan daya tahan
Back throw	Power, kecepatan, dan kelentukan lengan
Shuttle Run 10 meter	Power, kecepatan, kelentukan, kelincahan dari kaki
Indek masa tubuh	Komposisi tubuh

#### **d. Penyesuaian (modifikasi ) butir tes yang terpilih**

Dari penjelasan terdahulu maka butir-butir tes yang akan dijadikan sebagai instrumen tes kesegaran jasmani adalah:

- Tes lari/jalan 1 mil atau Hoosier endurance run tes
- Modified push-ups
- Sit-ups
- Back throw
- Shuttle run 10 meter
- Indek masa tubuh

Langkah berikutnya adalah mengadakan modifikasi butir tes agar butir tersebut sesuai dengan karakteristik orang coba (testi) yaitu anak-anak Indonesia, khususnya anak-anak yang akan dijadikan sampel tes.

Butir tes yang perlu penyesuaian adalah butir tes: Lari 1mil/Hoosier endurance run, Shuttle run 10 meter dengan alasan bahwa prosedur pelaksanaan tes tersebut antara lain jarak tempuhnya (1 mil dan 10 meter) diduga tidak terlalu cocok dengan karakteristik fisik anak-anak Indonesia khususnya sampel tes.

Sedangkan tes modified push-ups, sit-ups, back throw, indeks masa tubuh, tidak perlu disesuaikan dengan alasan bahwa perbedaan karakteristik anak tidak mempengaruhi prosedur pelaksanaan tes, artinya tes tersebut akan cocok dilakukan terhadap berbagai karakteristik anak.

1) Modifikasi Tes lari/jalan 1 mil

Modifikasi dilakukan dengan mengubah jarak tempuh lari, yaitu:

- (a) Lari/jalan 600 meter
- (b) Lari/jalan 500 meter
- (c) Lari/jalan 400 meter

2) Modifikasi Hoosier Endurance Run Tes

Modifikasi dilakukan dengan mengubah waktu tempuh sebagai berikut:

- (a) 5 menit
- (b) 4 menit
- (c) 3 menit

3) Modifikasi Shuttle run tes

Modifikasi dilakukan dengan mengubah jarak tempuh sebagai berikut:

- (a) meter
- (b) meter
- (c) meter

Ketiga sub butir tes yang dibuat dari masing-masing butir selanjutnya akan diujicobakan untuk diketahui tingkat validitasnya. Tes yang memiliki validitas tertinggi adalah tes yang terpilih.

**e. Battery Tes Kesegaran jasmani Hasil Konstruksi**

NO	BUTIR TES	KOMPONEN FISIK
1	Hoosier endurance run* : 5 menit 4 menit 3 menit atau Lari/jalan* : 800 meter 600 meter 500 meterl	Daya tahan kardiovaskular
2	Modified push-ups	Kekuatan dan daya tahan otot lengan

<b>NO</b>	<b>BUTIR TES</b>	<b>KOMPONEN FISIK</b>
3	Sit Ups	Daya tahan
4	Back throw	Power, kecepatan, dan kelentukan lengan
5	Shuttle Run*: 8 meter 6 meter 4 meter	Power, kecepatan, kelentukan, kelincahan dari kaki
6	Indek masa tubuh	Komposisi tubuh

**Keterangan:** \* akan dipilih salah satu

### **C. PENUTUP**

Demikianlah penyusunan (konstruksi) tes kesegaran jasmani bagi siswa Sekolah Dasar. Penyusunan (konstruksi) yang telah dipaparkan tidaklah bersifat kaku, karena hanya merupakan salah satu contoh. Guru pendidikan jasmani dapat menkonstruksi sendiri disesuaikan dengan kebutuhan di lapangan serta disesuaikan dengan kondisi dan peralatan yang ada. Dengan catatan bahwa kriteria yang dijadikan acuan adalah bahwa tes yang disusun mencerminkan daya ukur terhadap kesegaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Corbin, Charles B., *A Text Book of Motor Development*. Dubuque: Wm. C. Brown Publisher, 1980.
- Gallahue, David L., *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents*. Indianapolis, Indiana: Benchmark Press Inc., 1989.
- International Physical Fitness Test*, <http://www.general.uwa.edu.au/u/rjwood/Physical..htm>.
- Johnson, Barry L. & Nelson, Jack K., *Practical Measurements in Physical Education*. Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company, 1979.
- Kirkendall, Don R. dkk., *Measurement and Evaluation for Physical Educator*. Dubuque. Iowa: Wm. C. Brown Company Publisher, 1980.
- Neiman, David C., *The Sport Medicine Fitness Course*. Palo Alto: Bull Publishing Company, 1986.
- Sharkey, Brian J., *Coach Guide to Sport Physiology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher.Inc.
- Sobey, Edwin, *Strength Training Books*. California: Runner's World Books, 1984.

## LAMPIRAN 1

### PROSEDUR PELAKSANAAN TES

#### 1. TES LARI/JALAN SEJAUH 1600 M (1 MIL)

**Tujuan:** Mengukur daya tahan Kardiorespiratori

**Peralatan:** Tempat berlari yang sudah terukur termasuk di dalamnya batas garis/lintasan dan stopwatch.

**Posisi awal** Semua siswa berbaris di belakang garis *start*. Ingatkan kepada mereka untuk berlari atau berjalan dengan kecepatan yang konstan sehingga memungkinkan mereka mencapai garis *finish*.

**Pelaksanaan** Semua siswa berlari sesuai dengan aba-aba yang diberikan. Berjalan dalam tes ini tidak dilarang, namun demikian semua siswa dianjurkan untuk mencapai garis akhir secepat mungkin. Catat waktu untuk setiap siswa yang masuk. Gunakan kawan sebagai pencatat waktu untuk setiap anak untuk mempermudah pemberian angka.

**Penilaian** Waktu dicatat dalam menit dan detik.

#### 2. HOOSIER ENDURANCE RUN

**Tujuan:** Mengukur daya tahan kardiorespiratori (kapasitas aerobik)

**Peralatan:** 15 buah bola tenis, dua buah kursi dan satu kotak tempat bola, stopwatch, garis di depan kursi sepanjang 20 yard.

**Pelaksanaan:** Siswa berdiri dengan salah satu kaki menyentuh garis yang berada di kursi pertama. Partner berdiri di samping kursi ke dua dengan bola tenis dan tempat bola yang ada di atas kursi. Siswa berlari ke kursi ke dua dan mengambil bola lalu kembali ke kursi pertama (posisi pelari membelakangi kursi) lalu mengelilingi kursi

tersebut dan meletakkan bola di dalam kotak yang berada di atas kursi. Segera setelah itu mengambil bola pertama partner menyimpan bola ke dua di atas kursi. Tujuan tes adalah mengumpulkan bola sebanyak mungkin selama 6 menit (6-11 th) dan 9 menit (12-17 th).

Siswa diperbolehkan berjalan.

**Penilaian:** Skor adalah jumlah bola yang dikumpulkan selama melakukan tes.

### 3. MODIFIED PUSH-UPS

**Tujuan:** Mengukur kekuatan dan daya tahan anggota tubuh bagian atas

Peralatan: Matras dan Stop watch

**Pelaksanaan:** Siswa tidur telungkup pada matras dengan kedua tangan berada di samping dada dengan siku di tekuk . Kedua kaki menyilang bertumpu pada lutut . Siswa meluruskan kedua tangannya. Lutut membentul sudut 90 derajat. Siswa melakukan push up secara berulang-ulang selama 30 detik.

**Penilaian:** Skor yang dihitung adalah pus ups yang dilakuan secara benar selama 30 detik.

### 4. SIT UPS

**Tujuan** : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

**Peralatan** : Matras dan stop watch

**Petunjuk Pelaksanaan:** Berpasangan: Anak tidur terlentang dengan kaki dan lutut lurus dengan lantai. Partner memegang pergelangan kaki. Ketika ada aba-aba anak melakukan sit-up sampai sikut menyentuh lutut, lalu kembali pada posisi awal.

Dilaksanakan selama 1 menit.

Penilaian: **Skor dihitung dari pelaksanaan yang benar selama 1 menit.**

## 5. BACK THROW

**Tujuan:** Mengukur power, kecepatan dan kelentukan lengan.

**Peralatan:** Bola Medicine (Bola Basket) dan meteran

**Pelaksanaan:** Siswa berdiri membelakangi arah lemparan. Kedua tangan memegang bola basket di depan diantara kedua lutut. Siswa bungkuk ke depan bawah kemudian lemparkan bola ke belakang melalui atas kepala dengan dua tangan. Pengukuran dilakukan pada tempat bola mendarat. Kesempatan diberikan dua kali.

**Penilaian:** Jarak yang terbaik dari dua kali kesempatan

## 6. LARI BOLAK-BALIK (SHUTTLE RUN)

**Tujuan:** Untuk mengukur kelincahan dalam berlari dan mengubah arah.

**Peralatan:** (1) Lintasan lari sepanjang 10 meter dengan lebar 1,2 meter, (2) Pita, (3) stopwatch, (4) dua buah potongan kayu (kubus) ukuran 5 x 5 x 10 cm.

**Pelaksanaan.** Peserta tes berdiri di belakang garis *start*, pada aba-aba "Ya" peserta tes lari ke arah garis *finish* sambil mengambil potongan kayu dan berlari kembali ke arah garis *start* sambil menaruh potongan kayu yang sama di belakang garis *start*. Gerakan ini diulangi sekali lagi hingga kedua potongan kayu berhasil dipindahkan dengan sempurna. Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba "Ya" hingga peserta tes melewati garis *finish* setelah memindahkan kedua potongan kayu dengan sempurna". Dua kali kesempatan diberikan.

**Penilaian:** Skor waktu terbaik dari dua kali kesempatan dicatat sebagai skor akhir peserta tes.

## 7. INDEK MASA TUBUH

**Tujuan:** Untuk mengetahui status gizi seseorang, apakah dalam keadaan normal, kurang atau lebih.

**Alat:** (1) pengukur tinggi badan yaitu *microtoise*, (2) timbangan terstandart

**Pelaksanaan.** Pengukuran tinggi badan: Peserta tes berdiri tegak menghadap lurus ke depan, kepala dalam posisi tegak, mata horizontal dengan telinga; Bahu tegak, tidak ditarik ke belakang; Kepala, bahu, siku, pinggul dan tumit menempel pada dinding.

Pengukuran berat badan: Dilakukan dengan cara peserta tes berdiri tegak di atas timbangan dengan memakai baju seminim/seringan mungkin dan tanpa memakai alas kaki. Berat badan ditimbang dengan alat timbang yang standar.

**Penilaian.** Skor tinggi badan dicatat dalam satuan cm, dengan ketelitian 0,1 cm. Skor berat badan dicatat dalam satuan kg, dengan ketelitian 0,1 kg. Penilaian Indeks massa tubuh (IMT) dapat ditentukan dengan cara menggunakan rumus sebagai berikut. Berat badan (Kg) dibagi kuadrat tinggi badan ( $m^2$ ). Sebagai contoh: berat badan 55 Kg, dan tinggi badan 1,55 m, maka indeks masa tubuh = 22,9.





# BAGIAN 6

## IDENTIFIKASI BAKAT OLAHRAGA BERBASIS SEKOLAH

**M.E. Winarno**

### PENDAHULUAN

Guru pendidikan jasmani SD dan SLTP memiliki peranan yang cukup strategis dalam upaya membantu menemukan anak-anak berbakat olahraga sejak usia dini. Guru-guru tersebut, merupakan ujung tombak yang setiap hari secara langsung berinteraksi dengan anak-anak di sekolah. Upaya melakukan identifikasi bakat olahraga tersebut, secara umum sudah dapat dilakukan pada anak-anak usia 10-11 tahun.

Tiga hal penting yang harus diketahui oleh para pembina olahraga dan guru pendidikan jasmani SD & SLTP dalam upaya menemukan dan mengembangkan anak-anak yang memiliki potensi dalam bidang olahraga antara lain: (1) identifikasi bakat (*talent identification*), (2) seleksi bakat (*talent selection*), dan (3) pengembangan bakat (*talent development*), (Deborah, 1999:1).

Ketiga tahap yang telah dikemukakan di depan merupakan satu rangkaian kegiatan yang telah dirancang secara terstruktur dan sistematis, yang harus dilakukan secara berkelanjutan, mulai dari identifikasi bakat, seleksi bakat, sampai dengan pengembangan bakat olahraga. Model tersebut telah dikembangkan oleh *Australian Sport Commission (Aussie Sport)* sebagai upaya melakukan persiapan menghadapi olimpiade Sydney 2000.

### **IDENTIFIKASI BAKAT (*TALENT IDENTIFICATION*)**

Identifikasi bakat merupakan *screening* yang dilakukan pada anak-anak dan remaja dengan menggunakan tes fisik, fisiologis dan keterampilan motorik sebagai instrumen seleksi, untuk melakukan identifikasi terhadap anak-anak yang berbakat olahraga, sehingga diperkirakan anak tersebut akan berhasil dalam mengikuti proses latihan, dan dapat meraih prestasi puncak. (Menpora, 1998: 4).

Dua komponen penting yang tidak boleh diabaikan dalam melakukan identifikasi bakat olahraga, adalah: Kondisi antropometrik dan Kemampuan Motorik. Kondisi antropometrik meliputi; tinggi badan, berat badan, tinggi duduk, dan rentang lengan. Sedangkan Kemampuan motorik meliputi; lempar tangkap bola tenis, lempar bola basket, lompat tegak, lari bolak balik, lari 40 meter, dan lari multi tahap.

### **SELEKSI BAKAT (*TALENT SELECTION*)**

Seleksi bakat merupakan *screening* yang dilakukan pada atlet-atlet muda yang berpartisipasi pada cabang olahraga tertentu. Instrumen untuk melakukan seleksi adalah dengan menggunakan tes fisik, fisiologis dan keterampilan motorik. Instrumen tersebut digunakan untuk mengidentifikasi kemampuan dan keterampilan yang dimiliki atlet, sehingga atlet tersebut dimungkinkan akan sukses dalam menekuni cabang olahraga tersebut.

Tahap seleksi bakat ini, sudah mulai mengarah pada cabang olahraga tertentu, sehingga kriteria yang digunakan sesuai dengan karakteristik dan spesifikasi masing-masing cabang olahraga, tidak lagi bersifat umum seperti pada identifikasi bakat olahraga.

### **PENGEMBANGAN BAKAT (*TALENT DEVELOPMENT*)**

Pengembangan bakat merupakan tindak lanjut dari identifikasi dan seleksi bakat atlet. Pada tahap ini dilakukan intervensi berbentuk perlakuan, untuk mengembangkan bakat atlet secara optimal. Pengembangan bakat ini dilakukan pada atlet yang telah

berpartisipasi dalam cabang olahraga tertentu, dan memiliki bakat sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Daya dukung infra struktur yang memadai merupakan salah satu syarat dari pengembangan bakat, sehingga dengan dukungan infra struktur yang memadai, maka akan mampu mengembangkan potensi atlet secara optimal.

Kegiatan pengembangan bakat olahraga ini harus melibatkan berbagai komponen secara sinergi, dan ditangani secara profesional, mulai dari: penentuan pelatih, penyusunan program latihan, dan rancangan program kompetisi, yang didukung oleh fasilitas, sarana dan prasarana yang memadai, serta berbasis pada ilmu keolahragaan (*sport science*).

### **STRUKTUR PEMANDUAN BAKAT**

Struktur program pemanduan bakat olahraga yang telah dikembangkan oleh *Aussie sport* meliputi tiga fase:

- Identifikasi Bakat (*screening* dilakukan di sekolah)
- Identifikasi Bakat atau seleksi bakat (tes dilakukan sesuai dengan cabang olahraga)
- Pengembangan Bakat.

### **INSTRUMEN IDENTIFIKASI BAKAT**

Pemanduan bakat (*talent search*) merupakan program identifikasi dan pengembangan bakat olahraga yang diprakarsai oleh *Aussie Sport* bekerja sama dengan *Australian Olympic Committee*, organisasi olahraga pusat dan daerah, Institut dan Akademi Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan Jurusan Pendidikan Olahraga dan Rekreasi.

Pemanduan bakat ini dirancang untuk membantu *Olympic sport* dalam upaya melakukan identifikasi bakat atlet, dan mempersiapkan mereka untuk berpartisipasi pada Olimpiade Sydney tahun 2000. (Aussie, 1995: 5).

Pemanduan bakat dilaksanakan dengan melibatkan seluruh siswa yang berusia 14-16 tahun, sebagai upaya menempatkan program pengembangan bakat pada Olimpiade Sydney tahun 2000.

Kegiatan pemanduan bakat ini merupakan salah satu upaya melakukan koordinasi dari berbagai komponen yang menggeluti bidang olahraga, yang dilakukan pertama kali dalam lingkup nasional, untuk mencari, menemukan dan mengembangkan bakat olahraga anak-anak pada masyarakat Australia.

Dalam melakukan identifikasi bakat, Aussie sport menggunakan 10 butir tes dan pengukuran, yang meliputi: (1) tinggi badan, (2) berat badan, (3) tinggi duduk, (4) panjang rentang lengan, (5) lempar tangkap bola tenis, (6) lempar bola basket, (7) lompat tegak, (8) lari bolak balik, (9) lari 40 meter, dan (10) lari multi tahap.

### ***Tinggi Badan***

Tinggi badan merupakan faktor penting untuk cabang olahraga tertentu, seperti pemain bola basket, bola voli, renang dan dayung. Sedangkan untuk cabang olahraga senam, dayung dan angkat besi, tinggi badan bukan merupakan persyaratan penting yang harus dipenuhi untuk mencapai prestasi dunia (Deborah, 1999: 7).

### ***Berat Badan***

Untuk beberapa cabang olahraga, berat badan merupakan komponen penting patut dipertimbangkan, karena memiliki kaitan dengan keluwesan gerak yang dilakukan atlet. Ada cabang olahraga tertentu yang memerlukan berat badan ringan, namun ada pula cabang olahraga yang membutuhkan berat badan yang besar atau berat.

Beberapa cabang olahraga seperti senam (wanita), dayung dan pelari jarak jauh memerlukan individu yang memiliki komposisi berat badan ringan. Sedangkan untuk beberapa cabang olahraga seperti; sumo, angkat besi (dengan beberapa kategori), tolak

peluru, lempar cakram, dan lontar martil memerlukan berat badan yang besar (Deborah, 1999: 7).

### ***Tinggi Duduk***

Rasio antara tinggi duduk dengan tinggi badan memiliki relevansi yang cukup signifikan dengan prestasi olahraga. Sebagai contoh, pelompat tinggi akan memiliki prestasi lebih baik apabila memiliki rasio yang lebih rendah (tungkai lebih panjang dibanding dengan togok). Cabang olahraga lain seperti dayung, bola basket dan lari rintangan, memerlukan komposisi tungkai lebih panjang dibanding dengan togok. Sedangkan cabang olahraga yang memerlukan komposisi tungkai lebih pendek dibanding dengan togok antara lain: angkat besi, gulat, lompat tinggi dan senam. (Deborah, 1999: 7).

### ***Panjang Rentang Lengan***

Cabang olahraga tertentu memerlukan rentang lengan yang panjang untuk mencapai prestasi. Seperti cabang renang, dayung, tolak peluru dan lempar cakram. Sedangkan cabang olahraga yang memerlukan rentang lengan yang pendek meliputi: angkat besi dan angkat berat.

### ***Lempar Tangkap Bola Tennis***

Lempar tangkap bola tennis merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur koordinasi mata-tangan. Banyak cabang olahraga yang memerlukan koordinasi mata-tangan, diantaranya adalah: bulu tangkis, tenis meja, tenis lapangan, pencak silat, dsb.

### ***Lempar Bola Basket***

Kekuatan badan bagian atas (*extremitas superior*) diukur dengan menggunakan lempar bola basket. Cabang-cabang olahraga seperti dayung, angkat besi, bulu tangkis,

tinju, gulat, dsb. merupakan cabang olahraga yang memerlukan kekuatan badan bagian atas yang cukup besar untuk menunjang prestasi.

### **Lompat Tegak**

Daya ledak tungkai (*explosive power*) diukur dengan menggunakan instrumen lompat tegak (*vertical jump*). Daya ledak otot tungkai ini banyak diperlukan oleh cabang-cabang olahraga seperti, angkat besi, pelari cepat, sprinter untuk balap sepeda, dsb.

### **Lari Bolak Balik**

Komponen kelincahan diukur dengan menggunakan instrumen lari bolak-balik (*shuttle run*). Kelincahan yang dimaksud adalah kemampuan bergerak dan mengubah arah dengan cepat. Beberapa cabang olahraga yang memerlukan kelincahan antara lain: pencak silat, karate, taekwondo, bulu tangkis, dsb.

### **Lari 40 Meter**

Kecepatan lari (*speed*) diukur dengan menggunakan instrumen lari 40 meter. Kecepatan dapat berupa kecepatan reaksi (*reaction of speed*) dan kecepatan gerak (*movement of speed*). Beberapa cabang olahraga yang memerlukan kecepatan lari antara lain: nomor-nomor lari jarak pendek, tenis meja, pencak silat, karate, dsb.

### **Lari Multi Tahap**

Kebugaran aerobik (*aerobic fitness*) merupakan salah satu komponen penting dari sejumlah cabang olahraga yang memerlukan daya tahan. Cabang-cabang olahraga seperti lari jarak jauh, renang jarak jauh, dan balap sepeda memerlukan kebugaran aerobik yang cukup tinggi.

Tes lari multi tahap (*multistage fitness test*) digunakan untuk mengukur kebugaran aerobik.

## IDENTIFIKASI BAKAT MELALUI SEKOLAH

Berdasarkan uraian di depan, maka sasaran identifikasi bakat olahraga adalah anak usia 11-16 tahun. Anak-anak pada usia tersebut, populasi yang paling banyak berada di sekolah (SD dan SLTP), sehingga akan sangat tepat apabila “basis” identifikasi bakat dilakukan di sekolah.

Di lingkungan sekolah, guru-guru yang banyak terlibat dengan gerak anak adalah guru pendidikan jasmani, sehingga merekalah yang diberi tugas dan tanggung jawab untuk melakukan identifikasi bakat olahraga anak-anak sejak dini.

Instrumen tes dan pengukuran yang digunakan untuk mengidentifikasi bakat olahraga terdiri dari 10 butir instrumen, yang meliputi pengukuran antropometrik dan tes kemampuan motorik. Alat tes dan pengukuran yang digunakan sudah relatif *familier* bagi guru pendidikan jasmani, sehingga apabila diterapkan tidak banyak kendala-kendala yang dihadapi. Kondisi tersebut merupakan daya dukung pelaksanaan identifikasi bakat di lingkungan sekolah.

## PENUTUP

Anak-anak yang berbakat olahraga dapat diidentifikasi sejak dini melalui jalur sekolah (SD dan SLTP). *Screening* terhadap anak-anak berbakat olahraga dapat dilakukan melalui tiga tahap: (1) identifikasi bakat (*talent identification*), (2) seleksi bakat (*talent selection*), dan (3) pengembangan bakat (*talent development*).

Populasi paling besar anak yang berusia 11-16 adalah berada di sekolah, sehingga guru pendidikan jasmani di SD dan SLTP dapat diberdayakan dan dilibatkan untuk ikut melakukan identifikasi terhadap anak didiknya yang berbakat olahraga.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Aussie Sport. 1995. "School Teacher Manual". *Talent Search; The National Talent Identification and Development Program*. Canberra: Australian Sport Commission.
- Deborah Hoare. 1999. *Talent Identification: Australian-Indonesian Sport Program*. Surakarta: February 1999
- Kantor Menpora. 1998. *Pedoman Pemanduan Bakat Olahraga*. Jakarta: Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga

# BAGIAN 7

## PANDUAN TES DAN PENGUKURAN IDENTIFIKASI BAKAT OLAHRAGA

M. E. Winarno

### PENDAHULUAN

Bakat anak dalam bidang olahraga dapat dideteksi secara dini oleh guru-guru pendidikan jasmani di SD dan SMP dengan melakukan identifikasi bakat olahraga. Dua hal penting sebagai kriteria adalah dengan melakukan pengukuran antropometrik dan melakukan tes kemampuan motorik anak-anak usia 11-16 tahun.

Identifikasi bakat olahraga ini diadopsi dari alat ukur yang telah dikembangkan oleh *Australian Sport Commission* (Aussie Sport) yang merupakan suatu badan yang menangani olahraga di Australia.

Alat ukur untuk komponen antropometrik meliputi: (1) tinggi badan, (2) berat badan, (3) tinggi duduk, dan (4) panjang rentang lengan. Sedangkan untuk kemampuan motorik meliputi: (1) lempar tangkap bola tenis, (2) lempar bola basket, (3) lompat tegak, (4) lari bolak balik, (5) lari 40 meter, dan (6) lari multi tahap.

Pelaksanaan tes dan pengukuran identifikasi bakat olahraga ini dapat dilakukan dengan urutan yang berbeda dengan panduan ini, dengan catatan pelaksanaan tes lari multi tahap harus ditempatkan pada bagian akhir dari keseluruhan tes, karena memerlukan energi yang lebih banyak dibanding dengan butir tes yang lain.

## **PETUNJUK PELAKSANAAN TES**

### **1. TINGGI BADAN**

- a. Tujuan:** Untuk mengetahui tinggi badan testi. Diukur mulai dari lantai tempat berdiri, sampai dengan kepala bagian atas.
- b. Alat:** Stadiometer atau pita berskala yang ditempel ditembok.
- c. Prosedur:** Anak berdiri tegak lurus tanpa alas kaki, kedua tumit rapat, pantat dan bahu merapat menempel pada tembok, serta kedua lengan lurus ke bawah, dengan pandangan lurus ke depan.
- d. Penskoran:** Catat tinggi badan dengan satuan cm, dengan ketepatan 0,1 cm.

### **2. BERAT BADAN**

- a. Tujuan:** Untuk mengetahui berat badan testi.
- b. Alat:** Timbangan yang dapat mengukur dengan tingkat ketelitian sampai dengan 0,5 Kg.
- c. Prosedur:** Anak berdiri di atas timbangan tanpa menggunakan alas kaki, atau pakaian yang memberatkan. Pada saat menimbang, usahakan petunjuk timbangan (jarum penunjuk) dalam posisi nol.
- d. Penskoran:** Catat berat badan dengan satuan Kg, dengan ketepatan 0,1 Kg.

### **3. TINGGI DUDUK**

- a. Tujuan:** Untuk mengetahui tinggi tubuh bagian atas, yang meliputi: panjang togok, leher dan kepala. Tinggi duduk merupakan jarak vertikal antara tempat duduk sampai pada bagian atas kepala.
- b. Alat:** (1) Stadiometer dan (2) Bangku dengan ketinggian  $\pm 40$  cm.

- c. **Prosedur:** Letakkan bangku di atas lantai rata dan menempel di tembok. Pantat, punggung, bahu, dan kepala bagian belakang testi merapat pada tembok. Pandangan lurus ke depan, dengan kedua lutut ditekuk serta kedua tangan berada di kedua paha sejajar dengan lantai.
- d. **Penskoran:** Catat tinggi duduk menggunakan satuan cm, dengan ketepatan pengukuran 0,1 cm.

#### 4. RENTANG LENGAN

- a. **Tujuan:** Untuk mengukur lebar rentang kedua lengan testi.
- b. **Alat:** (1) Pita berskala dengan panjang minimal 3 cm. dan (2) penggaris.
- c. **Prosedur:** Anak berdiri tegak lurus. Tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang menempel rapat pada tembok. Rentangan kedua lengan harus datar. Kedua telapak tangan menghadap ke depan. Kedua lengan harus direntangkan secara maksimal. Pengukuran dilakukan pada rentangan terjauh, yaitu ujung jari tengah kedua lengan.
- d. **Penskoran:** Catat rentang lengan dengan satuan cm. dengan ketepatan pengukuran 0,1 cm.

#### 5. LEMPAR TANGKAP BOLA

- a. **Tujuan:** Untuk mengukur koordinasi mata-tangan.
- b. **Alat:** (1) Kapur atau pita untuk membuat garis. (2) Sasaran berbentuk bulan dari karton atau kertas, yang berwarna kontras dengan tembok, dengan ukuran garis tengah 30 cm. (3) Pita pengukur dengan panjang 3 meter.
- c. **Prosedur:**
  - 1) Sasaran ditempelkan pada tembok, dengan ketinggian sasaran bagian bawah sejajar dengan bahu testi.

- 2) Buatlah garis pembatas di lantai dengan jarak 2,5 m dari tembok sasaran, menggunakan kapur atau pita.
- 3) Testi berdiri di belakang garis pembatas.
- 4) Percobaan diberikan kepada testis, agar mereka dapat beradaptasi dengan tes yang akan dilakukan.
- 5) Testis diinstruksikan melempar bola ke sasaran dan menangkap bola kembali dengan tangan yang sama, sebanyak 10 X lemparan.
- 6) Bola harus dilempar dengan lemparan bawah, dan bola harus ditangkap sebelum bola jatuh atau memantul ke lantai.
- 7) Lemparan tangkap dianggap syah atau berhasil, jika bola yang dilempar mengenai sasaran dan testis dapat menangkap kembali bola yang memantul dari sasaran secara langsung.
- 8) Tangkapan dianggap syah atau berhasil, jika bola ditangkap menggunakan tangan tanpa bantuan anggota badan yang lain.
- 9) Tangkapan dianggap gagal apabila kaki testis berada di depan garis pembatas.
- 10) Testis memperoleh kesempatan 10 X untuk melakukan melempar dan menangkap bola dengan tangan yang sama. Selanjutnya testis diberi kesempatan untuk melakukan lemparan bola sebanyak 10 X dengan tangan yang dipilih, dan menangkap bola yang memantul dari sasaran dengan tangan yang berbeda.

**d. Penskoran:**

- 1) Sebuah lemparan yang mengenai sasaran, memantul dan dapat ditangkap dengan benar mendapat skor 1.
- 2) Skor yang dihitung adalah jumlah skor yang diperoleh untuk lemparan dan tangkapan dengan tangan yang sama, maupun dengan tangan yang berbeda.

- 3) Kemungkinan skor tertinggi yang diperoleh testi adalah 20 (20 kali lemparan).

## 6. LEMPAR BOLA BASKET

- a. **Tujuan:** Untuk mengukur kekuatan badan bagian atas.
- b. **Alat:** (1) Bola basket ukuran 7. (2) Pita pengukur dengan panjang 15 meter.
- c. **Prosedur:** Testi duduk telunjur di atas lantai dengan tungkai lurus ke depan. Pantat, punggung dan kepala bagian belakang menempel pada tembok. Bola dipegang menggunakan kedua tangan setinggi dada. Lemparkan bola sejauh-jauhnya tanpa menggunakan awalan.
- d. **Penskoran:**
  - 1) Catat jarak lemparan terjauh dengan tingkat ketepatan 5 cm.
  - 2) Jarak lemparan diukur mulai dari dinding tembok tempat bersandar testi, sampai dengan tempat jatuhnya bola.
  - 3) Testi diberi kesempatan melakukan 2 X percobaan. Skor yang dihitung adalah jarak terjauh dari 2 X percobaan tersebut.

## 7. LOMPAT TEGAK

- a. **Tujuan:** Untuk mengukur daya ledak otot tungkai.
- b. **Alat:** (1) Alat pengukur yang ditempel di tembok, dengan tinggi 150-350 cm. dengan tingkat ketepatan 1 cm. (2) Tepung kapur.
- c. **Prosedur:**
  - 1) Testi memasukkan jari-jari salah satu tangannya ke tempat tepung kapur.
  - 2) Testi berdiri tanpa menggunakan alas kaki. Ukur tinggi raihan dengan cara menghadap ke samping tembok, dengan salah satu kaki rapat dengan tembok.

- 3) Lengan testi yang dekat dengan alat pengukur meraih ke atas setinggi-tingginya, dengan kedua telapak kaki tetap menempel pada lantai, dan tumit tidak boleh diangkat.
- 4) Catat tinggi raihan yang dapat dicapai testi.
- 5) Sebelum melakukan lompatan, testi melakukan awalan dengan sikap sedikit menjauhi tembok, dengan menekuk lutut.
- 6) Testi melakukan lompatan setinggi mungkin, kemudian me-nyentuhkan salah satu tangannya ke alat ukur.
- 7) Catat tinggi raihan yang mampu dicapai testi.

**d. Penskoran:**

- 1) Tinggi lompatan tegak adalah skor tinggi lompatan dikurangi dengan tinggi raihan.
- 2) Testi diberi kesempatan untuk melakukan 2 X percobaan. Skor yang dihitung adalah skor terbaik dari 2 X percobaan tersebut.

## **8. LARI BOLAK BALIK**

**a. Tujuan:** Untuk mengukur kelincahan.

**b. Alat:** (1) Stopwatch. (2) Pancang-pancang. (3) Pita pengukur. (4) Kapur atau pita untuk membuat lintasan lari dengan lebar 1,2 m dan panjang 5 m. Tempat pelaksanaan harus datar.

**c. Prosedur:**

- 1) Testi berdiri di belakang garis *start*, dengan kaki depan tepat berada pada garis *start*.
- 2) Pada saat aba-aba "YA" testi lari ke depan secepat mungkin menuju garis batas yang ada di depannya, kemudian berputar dan kembali ke garis *start*. Setiap melakukan putaran di akhir lintasan, kedua kaki harus melewati garis *start* dan garis *finish*.

- 3) Testi harus melakukan tes tersebut sebanyak 5 kali (siklus). Satu siklus diartikan satu kali lari bolak-balik.
- 4) Hidupkan stopwatch pada saay aba-aba “YA” diberikan, dan matikan stopwatch tersebut pada saat testi telah melewati garis *finish*.

**d. Penskoran:**

- 1) Testi diberi kesempatan untuk melakukan tes lari bolak-balik sebanyak dua kali percobaan.
- 2) Catat kedua waktu yang dicapai testi, dengan tingkat ketelitian 0,1 detik. Ambil waktu yang terbaik.
- 3) Bagi testi yang gagal melakukan tes, berikan kesempatan untuk mengulangi lagi.

## 9. LARI 40 METER

**a. Tujuan:** Untuk mengukur kecepatan lari.

**b. Alat:** (1) Stopwatch. (2) Lintasan lari, lurus, rata, tidak licin, tidak berbatu-batu atau tidak berumput. (3) Kapur atau pita untuk membuat garis *start* dan *finish*.

**c. Prosedur:**

- 1) *Starter* dan pengambil waktu dilakukan oleh satu orang yang berada di garis *finish*.
- 2) Aba-aba lari diberikan oleh *starter* dengan gerakan lengan dan tangan yang memegang stopwatch dari atas ke bawah.
- 3) Aba-aba tidak diperbolehkan dengan menggunakan suara.
- 4) Pelaksanaan tes dilakukan dengan *start* berdiri, dengan salah satu kaki testi menyentuh garis *start*.
- 5) Testi berlari secepat-cepatnya menuju garis *finish* setelah aba-aba *start* diberikan.



6) Testi berlari satu demi satu.

**d. Penskoran:**

- 1) Waktu diambil pada saat testi telah melewati garis *finish*.
- 2) Catat waktu yang dicapai testi, dengan tingkat ketelitian 0,1 detik.
- 3) Testi melakukan dua kali percobaan (tes). Catat kedua waktu yang dicapai, dan ambil waktu yang terbaik.

## 10. LARI MULTITAHAP

**a. Tujuan:** Untuk mengukur kapasitas aerobik.

**b. Alat:** (1) Tape recorder dengan kaset pemberi tanda yang telah dibakukan untuk mengatur irama lari. (2) Stopwatch. (3) Lintasan lari yang rata dan tidak licin dengan panjang 20 m. (4) Kapur atau pita untuk membuat tanda garis *start* dan *finish*.

**c. Prosedur:**

- 1) Sebelum tes dimulai, periksalah kecepatan kaset.
- 2) Hidupkan tape recordernya
- 3) Testi mulai lari setelah mendengar aba-aba ('bib') dari suara tape recorder.
- 4) Testi berlari dengan irama (pace) sesuai dengan aba-aba dari suara tape recorder.
- 5) Pembalikan arah lari setelah melewati garis *finish* dan *start* harus mengikuti aba-aba dari tape recorder.
- 6) Testi harus mencapai garis pembatas lintasan (*start* atau *finish*) pada setiap aba-aba agar tidak mengurangi jarak tempuh.
- 7) Apabila testi sudah dua kali secara berturut-turut tidak mencapai garis pembatas lintasan (*start* atau *finish*) sesuai dengan aba-aba yang dipandu

melalui tape recorder, maka dinyatakan gagal dan tidak diperbolehkan meneruskan lari.

**d. Penskoran:** Kemampuan testi diukur dengan jumlah “tingkat” (level) dan “seri” atau ulangan lari dalam satu tingkat (shuttle) yang berhasil dilakukan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aussie Sport. 1995. “School Teacher Manual”. *Talent Search; The National Talent Identification and Development Program*. Canberra: Australian Sport Commission.
- Deborah Hoare. 1999. *Talent Identification: Australian-Indonesian Sport Program*. Surakarta: February 1999
- Kantor Menpora. 1998. *Pedoman Pemanduan Bakat Olahraga*. Jakarta: Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga

**FORMAT 1**

**HASIL TES KETERAMPILAN MOTORIK DAN  
PENGUKURAN ANTROPOMETRIK SISWA**

Nama : .....  
Umur : ..... Th.

Jenis Kelamin: L /P \*  
Sekolah: .....

<b>NO.</b>	<b>BUTIR TES</b>	<b>SATUAN PENGUKURAN</b>
1.	Tinggi Badan	Cm.
2.	Tinggi Duduk (dikurangi tinggi bangku ± 40 Cm.)	Cm.
3.	Berat Badan	Kg.
4.	Rentang Lengan	Cm.
5.	Lempar Tangkap Bola	
	Dengan Tangan yang Sama	Kali (10 X)
	Dengan Tangan Berbeda	Kali (10 X)
	Total (20 X Ulangan)	Kali
6	Lempar Bola Basket	
	Jarak Lemparan 1	Meter
	Jarak Lemparan 2	Meter
	Skor Terbaik	Meter
7	Lompat Tegak	
	Tinggi Raihan	Cm.
	Tinggi Lompatan 1	Cm.
	Tinggi Lompatan 2	Cm.
	Skor Terbaik	Cm.
8	Lari Bolak Balik (5 Meter)	
	Waktu Tempuh 1 (5 X Bolak-balik)	Detik
	Waktu Tempuh 2 (5 X Bolak-balik)	Detik
	Skor Terbaik	Detik
9	Lari 40 Meter	
	Waktu Tempuh 1	Detik

NO.	BUTIR TES	SATUAN PENGUKURAN
	Waktu Tempuh 2	Detik
	Skor Terbaik	Detik
10.	Lari Multitahap	
	Tingkat ( <i>level</i> )	Level
	Seri ( <i>shuttle</i> )	Suttle

**Keterangan:**

\* Coret Yang Tidak Perlu

**FORMAT 2  
PENCATAT LARI MULTI TAHAP**

Nama : .....  
Umur : ..... Th.

Jenis Kelamin: L /P \*  
Sekolah: .....

Nomor Level	Nomor Shuttle															
1.	1	2	3	4	5	6	7									
2.	1	2	3	4	5	6	7	8								
3.	1	2	3	4	5	6	7	8								
4.	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5.	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Keterangan:**

\* Coret Yang Tidak Perlu

**FORMAT 3**

**REKAPITULASI HASIL TES KETERAMPILAN MOTORIK DAN PENGUKURAN ANTROPOMETRIK SISWA**

No.	NAMA	SKOR KASAR (RAW SCORE)									
		TB	BB	TD	RL	LTB	LBB	LT	LBb	L40M	LMT
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
JUMLAH											

**Keterangan:**

TB : Tinggi Badan  
 BB : Berat Badan  
 TD : Tinggi Duduk  
 RL : Rentang Lengan  
 L40M : Lari 40 M

LTB : Lempar Tangkap Bola  
 LBB : Lempar Bola Basket  
 LT : Lompat Tegak  
 LBb : Lari Bolak Balik  
 LMT : Lari Multitahap

**FORMAT 4**  
**REKAPITULASI T-SCORE HASIL TES KETERAMPILAN MOTORIK**  
**DAN PENGUKURAN ANTROPOMETRIK SISWA**

No.	NAMA	T-SKOR									
		TB	BB	TD	RL	LTB	LBB	LT	LBb	L40M	LMT
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
JUMLAH											

**Keterangan:**

TB : Tinggi Badan  
 BB : Berat Badan  
 TD : Tinggi Duduk  
 RL : Rentang Lengan  
 L40M : Lari 40 M

LTB : Lempar Tangkap Bola  
 LBB : Lempar Bola Basket  
 LT : Lompat Tegak  
 LBb : Lari Bolak Balik  
 LMT : Lari Multitahap



## **BAGIAN 8**

# **PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI MADRASAH TSANAWIYAH**

**M.E. Winarno**

## **PENDAHULUAN**

Pelaksanaan pendidikan jasmani (penjas) di sekolah sampai saat ini masih menyisakan berbagai persoalan yang kompleks, mulai dari: minimnya sarana dan prasarana penjas yang dimiliki sekolah, tidak seimbang proporsi sarana yang digunakan dibanding dengan jumlah siswa, guru pengajar penjas dengan latar belakang akademik bukan dari lulusan Ilmu Keolahragaan, sampai pada rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan siswa pada saat berlangsungnya pembelajaran penjas di sekolah.

Berbagai persoalan tersebut di atas muncul, salah satunya disebabkan oleh kebijakan penempatan mata pelajaran penjas yang kurang proporsional. Adanya beberapa mata pelajaran tertentu yang digunakan sebagai standar penentuan kelulusan dan penerimaan siswa baru ke jenjang pendidikan tertentu yang lebih tinggi, menyebabkan siswa kurang memperhatikan mata pelajaran penjas.

Berbagai persoalan tersebut mestinya memperoleh perhatian secara serius oleh berbagai kalangan, sehingga sedikit demi sedikit akan dapat diselesaikan. Upaya menyelesaikan persoalan tersebut akan dapat dilakukan apabila penjas ditempatkan



setara dengan mata pelajaran lain yang digunakan sebagai standar kelulusan dan penerimaan siswa baru tersebut.

Dalam konteks pendidikan, pada dasarnya penjas memiliki tujuan yang lebih lengkap dibanding dengan mata pelajaran lain, bukan hanya pencapaian aspek kognitif, melainkan aspek afektif, psikomotor, dan aspek fisik dapat dicapai melalui penjas.

Dengan demikian tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan jasmani bukan hanya untuk mengembangkan individu dari segi fisik saja, melainkan meliputi: mental, sosial, emosional dan intelektual, yang dilakukan melalui aktivitas jasmani.

### **A. Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media dalam mencapai tujuan, sehingga guru penjas harus menempatkan siswa sebagai subjek pelaku kegiatan bukan sebagai objek pembelajaran. Karena kedudukan siswa sebagai subjek pembelajaran, maka bagus atau tidaknya pembelajaran penjas di sekolah sangat tergantung dari aktivitas siswa, sehingga konsep Cara Belajar Siswa Aktif (CBSA) pada dasarnya sudah dikenal sejak pendidikan jasmani diajarkan di sekolah.

Pembelajaran pendidikan jasmani pada dasarnya dapat digunakan sebagai alat kontrol terhadap berbagai hal yang terkait dengan perilaku siswa, diantaranya adalah: disiplin siswa dalam mengikuti pelajaran, tanggung jawab siswa, kejujuran siswa, dan aktivitas jasmani siswa yang secara langsung dapat dipantau melalui penjas. Dengan melakukan observasi pada saat proses belajar-mengajar berlangsung, maka anak yang tidak aktif melakukan kegiatan akan dapat diidentifikasi.

Karena berbagai hal tersebut, maka pendidikan jasmani memiliki peranan yang cukup besar dalam menunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional, yaitu: "mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani,

kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan” (UUSPN: 1989).

Dalam kurikulum Madrasah Tsanawiyah (MTs) dikemukakan bahwa, mata pelajaran penjas memiliki kedudukan yang sama dengan mata pelajaran lain. Karena kedudukan tersebut, maka pendidikan jasmani disajikan di MTs. Dengan penyajian mata pelajaran tersebut, diharapkan tujuan pendidikan nasional akan dapat dicapai. Pentingnya penjas juga terlihat dari disajikannya mata pelajaran tersebut mulai TK, SD sampai dengan perguruan tinggi.

Beberapa pendapat tentang pendidikan jasmani sebagai materi wajib yang disajikan di sekolah dikemukakan sebagai berikut. Menurut pendapat Singer (1976), Andrew (1979), dan Siregar, Imam dan Atwi (1980), dan Bucher (1983), menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah pendidikan anak secara keseluruhan, untuk mengembangkan individu anak secara maksimal yang meliputi: per-ubahan fisik, mental, moral, sosial, estetika, emosional, intelektual, dan kesehatan.

Tujuan utama program pendidikan jasmani di sekolah lanjutan Menurut Lawson dan Placek yang dikutip Soenardi (1988) dan Ahmad (1989), adalah sebagai berikut: (1) memberi kesempatan siswa untuk belajar bagaimana bergerak secara terampil dan cekatan, (2) memberi kesempatan siswa untuk memahami berbagai pengaruh dan akibat keterlibatan mereka dalam kegiatan jasmani yang menggembirakan, (3) membantu siswa untuk memadukan keterampilan baru yang dibutuhkan dengan pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya, (4) meningkatkan kemampuan siswa untuk menggunakan pengetahuan dan keterampilan mereka secara rasional, yang diperoleh dengan mempermasalahkan pendidikan jasmani dalam kenyataan sehari-hari.

Bloom (1985) menyusun taksonomi tujuan pengajaran yang terdiri dari tiga kawasan yaitu: kawasan kognitif, afektif dan psikomotor. Dalam dunia pendidikan ketiga kawasan tersebut tidak dapat dipisah-pisahkan, ketiganya merupakan satu kesatuan yang utuh, hanya saja persentase masing-masing kawasan yang dibutuhkan oleh masing-

masing mata pelajaran memiliki titik tekan dan per-sentase yang berbeda-beda, sesuai dengan karakteristik masing-masing mata pelajaran.

Jawet dan Bain seperti yang dikutip Ahmad (1989) telah mencoba menerapkan taksonomi Bloom dalam pendidikan jasmani yang intinya sebagai berikut: Tujuan penampilan motorik (gerak) meliputi: (1) mempersepsi, (2) membuat pola, (3) menyesuaikan, (4) menyempurnakan, (5) memvariasi, (6) improvisasi, dan (7) merangkai (*composing*).

Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang disajikan di sekolah, dalam kegiatan sehari-hari memiliki persentase yang lebih banyak pada kawasan psikomotor dibanding dengan kawasan kognitif dan afektif. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Annarino (1980) yang telah menyusun taksonomi tujuan pendidikan jasmani yang terdiri dari: (1) kawasan fisik terdiri dari; kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, (2) kawasan psikomotor yang terdiri dari: kemampuan perseptual-motorik (keseimbangan, *kinestetics*, diskriminasi visual, diskriminasi *auditory*, koordinasi visual-motorik, *sensitivity tactile*, keterampilan gerak fundamental (keterampilan memanipulasi tubuh, memanipulasi objek, dan keterampilan ber-olahraga), (3) kawasan kognitif atau perkembangan intelektual yang terdiri dari: pengetahuan, kemampuan dan keterampilan intelektual. (4) kawasan afektif yang menyangkut perkembangan personal, sosial dan emosional yang terdiri dari: respon kesehatan untuk aktivitas fisik, aktualisasi diri, dan penghargaan diri.

Rijsdorp (1975) menyatakan, pendidikan jasmani adalah usaha bantuan kepada anak dan menuju arah kedewasaan. Selanjutnya dinyatakan bahwa intensitas paedagogis dalam pendidikan jasmani dirangkum dalam empat pokok pikiran yaitu: (1) pembentukan gerak, (2) pembentukan prestasi, (3) pembentukan sosial, dan (4) pembentukan badan.

Rusli (1988) menyatakan, olahraga pendidikan adalah suatu kawasan olahraga yang spesifik yang diselenggarakan dilingkungan pendidikan formal. Aktivitas jasmani

pada umumnya atau kegiatan olahraga pada khususnya dimanfaatkan sebagai alat untuk menca-pai tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan direncanakan sedemi-kian rupa untuk mencapai perkembangan peserta didik secara keseluruhan, baik fisik, intelegensi, emosi, sosial, moral, maupun spiritual.

Menurut Ahmad (1989), pendidikan jasmani bukan hanya terdiri dari gerakan-gerakan yang tanpa arti dan tidak mengandung nilai, tetapi pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah suatu bentuk pendidikan yang menyediakan pengalaman belajar yang terintegrasi bagi terbentuknya manusia seutuhnya, karena didalamnya terkandung nilai-nilai biologis, psikologis dan sosial.

Ateng (1993) mendefinisikan pendidikan jasmani dengan berpijak pada SK Mendikbud 0413/U/1987 sebagai berikut: pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuro muskuler, intelek-tual dan emosional.

Dari beberapa pendapat di depan, maka dapat disimpulkan bahwa: pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan. Adapun tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan anak secara menyeluruh melalui kegiatan jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, melainkan juga mengembangkan mental, sosial, emosional, intelektual dan kesehatan secara keseluruhan.

## **B. Struktur Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Pada dasarnya inti dari kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani terletak pada keterampilan mengajar yang dilakukan oleh guru. Kegiatan pembelajaran tersebut dimulai dari menyusun rencana pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, dan melakukan evaluasi terhadap pembelajaran.

Program pembelajaran pendidikan jasmani yang baik, tergantung pada bagaimana cara guru mengorganisasi dan menanamkan prosedur kegiatan yang akan dilakukan pada siswa.

Secara garis besar struktur pengajaran pendidikan jasmani di sekolah, dapat dibagi menjadi tiga bagian utama, yaitu: (1) tahap pendahuluan, (2) tahap pelajaran inti, dan (3) tahap penenangan. (Rusli: 1988, dan Ateng: 1993). Menurut Budiwanto (1988), tahapan kegiatan pengajaran pendidikan jasmani dibagi menjadi tiga tahapan; pertama tahap membuka pelajaran, disebut juga tahap pendahuluan atau latihan pemanasan, kedua tahap latihan inti; yaitu tahap pengembangan bahan pelajaran, dan ketiga; tahap menutup pelajaran atau disebut juga tahap latihan penenangan.

Dalam kaitannya dengan isi (*content*) dari masing-masing tahap pengajaran dikemukakan oleh Ateng (1992) dan Pedoman PPL (1989), **tahap pendahuluan** atau pemanasan bertujuan: (1) menaikkan temperatur tubuh, peredaran darah dan temperatur otot, dan (2) penyesuaian psikologis (suasana pelajaran pendidikan jasmani berlainan dengan suasana pelajaran dalam ruang kelas), latihan-latihan yang diberikan harus sederhana, yang benar-benar sudah dikuasai siswa, dan mudah dilaksanakan. **Tahap pelajaran inti** berisi tentang: (1) belajar bentuk gerak yang baru, perhatian siswa terpusat pada bentuk gerak atau mengulang yang belum dikuasai siswa dan sudah pernah diajarkan, dan (2) penerapan dari bagian satu di atas dengan tempo yang ditingkatkan *citius, altius, fortius*, tekanan pada penghalusan gerakan atau mengkombinasikan beberapa macam gerak yang sudah dikuasai. Dan **tahap penutup** atau penenangan latihan-latihan dilakukan dengan tenang dan tertib.

Menurut Setyo (1990) dan Ateng (1992), latihan pendahuluan bertujuan: (1) mempersiapkan jasmani dan rokhani siswa kedalam suasana pelajaran, (2) memenuhi kebutuhan dan keinginan bergerak bagi siswa setelah lama duduk di kelas atau kegiatan lain yang menjemukan, (3) mempersiapkan fisiologi dan anatomi siswa agar siap mengikuti kegiatan olahraga, selain itu untuk mencegah kemungkinan terjadinya cedera

yang disebabkan kurang siapnya fisiologi dan anatomi siswa menerima beban latihan olahraga, (4) menghilangkan kekakuan otot dan persendian setelah lama tidak melakukan kegiatan fisik.

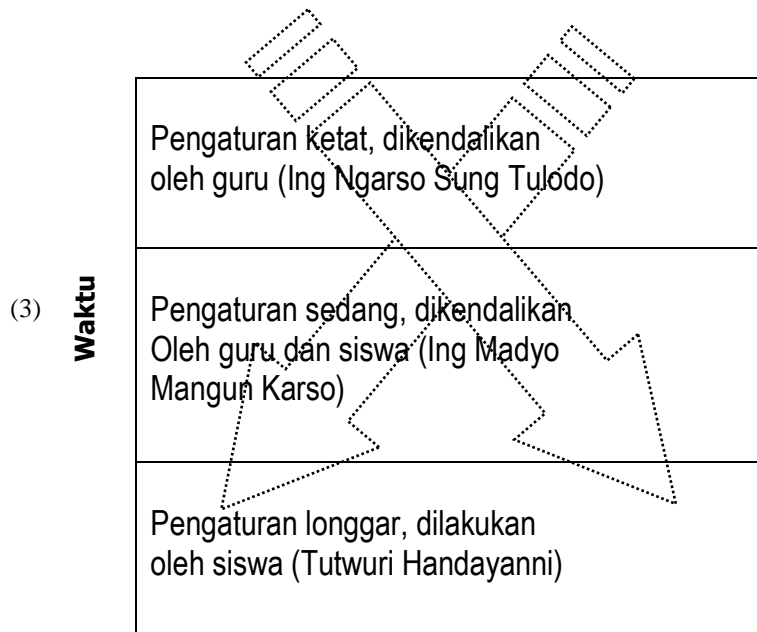
Latihan inti pelajaran berisi latihan keterampilan olahraga, sesuai dengan bahan pengajaran yang berorientasi pada tujuan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan guru dalam menyajikan bahan pelajaran pada latihan inti antara lain: (1) materi pelajaran disajikan sesuai dengan rencana pengajaran, (2) penyajian bahan pengajaran diawali dari latihan gerakan yang paling mudah, kemudian me-ningkat latihan pada gerak yang lebih kompleks, (3) frekuensi latihan gerakan setiap siswa harus diusahakan sebanyak mungkin, untuk memperoleh otomatisasi gerakan, (4) gunakan alat-alat dan fasilitas olahraga yang tersedia seefektif mungkin, (5) perhatikan alokasi waktu pada setiap tahapan kegiatan, (6) selama berlangsungnya kegiatan pengajaran guru harus aktif memberikan bimbingan dan koreksi kepada siswa, baik secara individual maupun kelompok, (7) guru harus selalu memberikan motivasi dan penguatan selama kegiatan berlangsung, dan (8) kegiatan pengajaran hendaknya dibuat bervariasi untuk menghindari kebosanan bagi siswa. Pelaksanaan penyajian bahan pengajaran pada tahap latihan inti, dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu, pertama: tahap kegiatan mempelajari latihan gerakan keterampilan yang masih asing atau yang belum dikuasai siswa, kedua: pada tahap ini siswa telah menguasai koordinasi gerakan sesuai dengan batas-batas kemampuannya.

Latihan penutup, tahap terakhir dari kegiatan pengajaran adalah menutup pelajaran, pada pengajaran olahraga, tahap ini disebut tahap penenangan. Tujuan latihan penenangan adalah: (1) untuk mengembalikan suhu badan dan aktivitas organ-organ tubuh ke keadaan normal seperti sebelum mengikuti pelajaran olahraga, dan (2) untuk mempersiapkan jasmani dan rokhani siswa ke suasana pelajaran berikutnya di dalam kelas.

**C. Efektivitas Pengajaran Pendidikan Jasmani**

Soenardi (1988) mengemukakan bahwa efektivitas pengajaran pendidikan jasmani dapat dianalisis melalui tingginya rata-rata waktu belajar yang tepat, dan diikuti dengan rendahnya waktu menunggu. Dua faktor tersebut dinilai sebagai faktor utama yang membedakan antara pengajaran yang baik dan pengajaran yang buruk. Pengajaran yang baik adalah pengajaran yang tinggi ketepatan waktu belajarnya, dan McLeish menyebutnya sebagai Tugas Latihan Gerak yang Mudah (TLGM), dengan waktu menunggu yang rendah. Sedangkan waktu yang buruk adalah pengajaran yang rendah TLGM-nya dengan waktu menunggu yang tinggi. Lebih lanjut dikemukakan bahwa pengajaran yang efektif adalah pengajaran yang memperhatikan model waktu belajar.

(1) Derajat aktivitas guru



(2) Derajad aktivitas siswa (kemandirian siswa)

Gambar 8.1. Derajad Aktivitas Guru dan Siswa dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani

Sumber: Soenardi. (1988). *Dasar Proses Dan Efektivitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud. h.107

Menurut Soenardi (1988) teknik untuk meningkatkan efektivitas pengelolaan meliputi: (1) pengendalian kegiatan sejak awal, (2) memulai kelas dengan tepat waktu, (3) mencatat kehadiran siswa dengan cepat, (4) mengajar dengan menggunakan isyarat, (5) menyampaikan umpan balik dan interaksi positif, (6) catatan pengelolaan penampilan siswa, (7) menggunakan dorongan yang menarik, bergairah dan tepat, (8) bermain kelola untuk mempercepat hasil. Untuk memperoleh hasil yang baik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, maka Soenardi mengemukakan sistematika seperti pada Gambar 8.1.

Pada kedudukan pertama, guru berada di depan (*Ing ngarso sung tulodo*), dan berfungsi sebagai pengatur utama dalam proses belajar mengajar. Pada periode kedua, guru berkedudukan di tengah (*Ing madyo mangun karso*), sebagai motivator, dan sebagian pengaturan proses belajar mengajar dialihkan kepada siswa. Pada periode yang ketiga, guru berkedudukan di belakang (*Tutwuri handayani*), fungsi utama guru sebagai pengawas atau penasihat, sedang sebagian besar fungsi pengaturan proses belajar mengajar sudah diserahkan kepada siswa. Konsep di atas menurut Soenardi perlu diperhatikan, karena guru yang efektif cenderung menyusun aturan sedini mungkin, sewaktu siswa mulai masuk sekolah, dan kemudian tergantung pada periode waktu dan situasi berikutnya pada saat kelas berjalan.

#### **D. Perbedaan Pendidikan Jasmani & Olahraga**

Pendidikan jasmani dan olahraga dapat diibaratkan dua hal yang saling tumpang tindih, bahkan orang awam menganggap kedua istilah tersebut tidak berbeda (sama). Pada hakikatnya pendidikan jasmani dan olahraga memiliki persamaan dan perbedaan.



Persamaanya adalah keduanya menggunakan aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan. Sedangkan perbedaannya dapat dikemukakan seperti tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga**

No.	Pendidikan Jasmani	Olahraga
1	Diikuti oleh seluruh siswa, baik laki-laki maupun perempuan, yang berbakat olahraga maupun tidak, yang normal secara fisik maupun yang cacat.	Diikuti oleh seluruh anak-anak yang memiliki minat dan bakat olahraga.
2	Dilakukan pada jam pelajaran sekolah, dengan kedudukan sama dengan mata pelajaran yang lain.	Dilakukan diluar jam pelajaran sekolah.
3	Tujuannya adalah mengembangkan kognitif, afektif, psikomotor, dan aspek fisik.	Tujuannya adalah mengembangkan penampilan motorik.
4	Dilaksanakan dengan sarana & prasarana sesuai dengan kondisi yang dimiliki sekolah (modifikasi), yang penting tujuan pembelajaran penjas tercapai	Dilaksanakan dengan sarana & prasarana standar sesuai dengan peraturan masing-masing cabang olahraga
5	Peraturan pertandingan dan permainan dimodifikasi sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak	Menggunakan peraturan standar, sesuai dengan masing-masing cabang olahraga
6	Berorientasi pada penyempurnaan proses pembelajaran	Berorientasi pada hasil pembelajaran

Bertolak dari tabel 1 di depan, maka pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada dasarnya memiliki banyak perbedaan, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani berbeda dengan olahraga.

Perbedaan tersebut yang harus dipahami bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tidak berorientasi pada prestasi cabang olahraga, melainkan memberi

kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk bergerak dan bergerak, sehingga diperoleh pengalaman gerak yang berguna bagi kehidupan siswa.

Pembinaan olahraga dapat dilakukan di sekolah, melalui kegiatan ekstra kurikuler, sehingga anak-anak yang berminat dan memiliki bakat olahraga tertentu diwadahi untuk dikembangkan kemampuannya secara optimal.

Dengan menempatkan pendidikan jasmani dan olahraga secara proporsional, maka pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai pondasi dalam pengembangan olahraga di sekolah. Materi pelajaran pendidikan jasmani yang disajikan secara baik, dapat menarik minat siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran secara sungguh-sungguh. Kesungguhan siswa dalam melakukan aktivitas ini merupakan modal dasar untuk mengembangkan kemampuan siswa.

## **PENUTUP**

Bertolak dari uraian di depan, maka dapat disimpulkan berbagai hal antara lain: Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan, berupa fisik, mental, sosial, emosional, intelektual dan kesehatan secara keseluruhan.

Struktur pengajaran pendidikan jasmani di sekolah, dapat dibagi menjadi tiga bagian utama, yaitu: (1) tahap pendahuluan, (2) tahap pelajaran inti, dan (3) tahap penenangan.

Pada dasarnya pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga memiliki persamaan dan perbedaan. Beberapa perbedaan tersebut antara lain adalah: (1) subjek pelaku kegiatan, (2) tujuan, (3) sarana dan prasarana yang digunakan, serta (4) pelaksanaan kegiatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abdulkadir Ateng. *Pendidikan Olahraga*. Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar FPOK IKIP Jakarta. Jakarta: IKIP Jakarta. 1993.

- Abdulkadir Ateng. *Asas-asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. Ditjen Dikti. P2LPTK. 1992.
- Annarino, Anthony, A., Charles C. Cowell, and Helen W. Hazelton. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*, Second Edition, Toronto: The C.V. Mosby Company, 1980.
- Bucher, Charles A. *Foundations of Physical Education and Sport*. St. Louis, Missouri: The C.V. Mosby Company. 1983.
- Budiwanto, Setyo. 1988. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Olahraga Suatu Profil Yang Unik*. Malang Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FIP IKIP Malang
- Depdikbud. SK. *Mendikbud 0413/U/1987*. Tentang perubahan nama Pendidikan Olahraga dan Kesehatan menjadi Pendidikan Jasmani. Jakarta. 1987.
- Depdikbud. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1989; Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Semarang: Aneka Ilmu. 1992
- Gagne Robert M. *Kondisi Belajar dan Teori Pembelajaran*. Terjemahan Munandir. Jakarta: PAU-UT dan Ditjen Dikti Depdikbud. 1989.
- Lutan, Rusli. *Belajar Ketrampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud. 1988.
- Siedentop, Daryl. *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. London: Mayfield Publishing Company, 1994.
- Singer, Robert N. *Motor Learning and Human Performance*. New York: Macmillan Publishing Co. Inc. 1980.
- Soemosasmito, Soenardi. *Dasar, Proses dan Efektivitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud. 1988.



## BAGIAN 9

# MENGAPA PERLU LAKUKAN PEREGANGAN?

**M.E. Winarno**

### PENDAHULUAN

Setiap hari jutaan manusia melakukan aktivitas jasmani (fisik) untuk memenuhi kehidupannya. Aktivitas tersebut dapat dilihat dimana-mana, mulai jalan kaki, lari, jogging, naik sepeda, berenang, memanjat, bermain tenis, dan aktivitas-aktivitas lain yang menggunakan fisik, seperti karyawan pabrik, buruh pertambangan, pegawai kantor dan sebagainya.

Untuk menghindari kemungkinan terjadinya cedera, persiapan secara memadai harus dilakukan sebelum seseorang melakukan aktivitas fisik. Berbagai cara dapat dilakukan, salah satunya adalah melalui peregangan (*stretching*) yang bertujuan untuk mempersiapkan otot, ligamen, tendon, dan persendian sebelum melakukan aktivitas fisik yang lebih berat.

Peregangan dapat dipelajari dengan melakukan observasi terhadap gerakan-gerakan yang dilakukan oleh binatang (kucing dan anjing). Kedua binatang tersebut setiap kali akan melakukan suatu gerakan, hampir selalu didahului oleh gerakan peregangan. Dengan peregangan tersebut, secara fisik, otot, ligamen, tendon, dan

persendian siap untuk menerima beban, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.

### **Untuk Siapa Peregangan?**

Peregangan boleh dilakukan oleh setiap orang, tanpa memandang usia, jenis kelamin ataupun tingkat kelentukan. Tidak ada persyaratan khusus untuk melakukan peregangan, seperti kondisi fisik harus tinggi, atau dia harus memiliki keterampilan olahraga tertentu secara khusus, dsb. Ketika anda sedang duduk di bangku, bekerja di rumah, mengendarai mobil, atau melakukan latihan secara rutin, peregangan dapat dilakukan, dengan menggunakan beberapa teknik tertentu, seperti statik, balistik, dan *propioceptive neuro muscular fasilitation* (PNF). Peregangan dapat dilakukan dengan mudah dan aman sesuai dengan perbedaan ketegangan dan kelentukan otot. Apabila anda sehat, dan tidak memiliki masalah-masalah fisik secara khusus, maka anda dapat melakukan peregangan dengan aman dan menyenangkan.

### **Kapan Melakukan Peregangan?**

Peregangan dapat dilakukan kapan pun Anda perlukan (suka): di tempat kerja, di mobil, menunggu bus, di bawah pohon, di pantai, dan di tempat-tempat lain sepanjang anda ingin melakukan. Peregangan sebaiknya dilakukan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas tertentu, tetapi peregangan juga dapat dilakukan dalam waktu dan hari yang bervariasi sesuai dengan keinginan Anda.

### **Berikut ini adalah contoh kapan peregangan dilakukan:**

- 🌐 Dilakukan pagi hari sebelum melakukan suatu kegiatan
- 🌐 Dilakukan di tempat kerja untuk mengurangi ketegangan syaraf
- 🌐 Setelah duduk atau berdiri dalam jangka waktu yang lama
- 🌐 Ketika otot-otot Anda terasa kaku dan tegang
- 🌐 Sepanjang waktu, sebagai contoh ketika nonton TV, mendengarkan musik, membaca, ketika duduk, dan sebagainya.

### Untuk Siapa Peregangan?

Peregangan merupakan bagian dari kehidupan Anda, karena pikiran dan tubuh Anda pasti ingin selalu ingin rileks. Apabila Anda melakukan peregangan secara rutin, maka manfaat berikut ini akan Anda rasakan:

- 🌐 Mengurangi tegangan otot dan membuat tubuh Anda terasa lebih rileks dan segar (enak).
- 🌐 Koordinasi dalam melakukan gerakan makin mudah.
- 🌐 Meningkatkan ruang (rentangan) gerak persendian.
- 🌐 Mencegah cedera seperti cedera otot (*muscle stains*).
- 🌐 Membuat aktivitas berat seperti: lari, tenis, berenang, bersepeda dan sebagainya menjadi lebih mudah, karena dipersiapkan secara memadai dengan melakukan peregangan.
- 🌐 Mengembangkan kesadaran tubuh. Anda dapat melakukan peregangan pada berbagai bagian tubuh, dengan fokus dan sentuhan sesuai keinginan dan selera Anda.
- 🌐 Dengan melakukan peregangan tubuh Anda terasa segar (enak).

### Bagaimana Melakukan Peregangan?

Peregangan mudah dilakukan, tetapi yang harus Anda ingat adalah peregangan harus dilakukan secara benar. Peregangan yang benar harus dilakukan dengan rileks, dan terfokus pada otot yang dilatih. Jangan sekali-kali melakukan peregangan dengan memantul-mantulkan atau dengan peregangan secara mendadak, karena akan mengakibatkan rasa nyeri pada otot. Lakukan peregangan dengan tarikan perlahan-lahan, makin lama makin keras, sehingga otot dan ligamen terasa teregang.

Peregangan seperti di atas khususnya berlaku untuk orang yang kurang gerak, maupun *sedentarian*. Tetapi bagi mereka yang terlatih (olahragawan) peregangan yang dilakukan pada dasarnya disesuaikan dengan cabang olahraga masing-masing, dengan memperhatikan keterlibatan otot dan bentuk gerakan harus mendekati gerakan inti latihan.

Jika Anda melakukan peregangan dengan benar dan kontinyu, maka Anda akan merasakan setiap gerakan dapat dilakukan dengan begitu mudah.

### **Peregangan Ringan**

Ketika anda memulai suatu peregangan ringan, Anda memerlukan waktu 10-30 detik. Jangan melakukan peregangan dengan cara memantul-pantulkan gerakan. Arahkan peregangan pada titik tertentu sesuai dengan keinginan Anda, dan lakukan peregangan dengan relaks. Regangan juga akan terasa pada organ-organ tubuh yang berada di samping sasaran regangan. Jika kurang teregang, tingkatkan sampai pada posisi yang tidak menyakitkan. Peregangan ringan akan mampu mengurangi kekakuan otot dan kesiapan jaringan untuk melakukan peregangan lanjutan.

### **Peregangan Lanjutan**

Setelah melakukan peregangan ringan, secara perlahan-lahan mulailah memasuki peregangan lanjutan. Sekali-kali jangan melakukan peregangan dengan cara memantul-mantulkan. Tambahkan regangan hingga Anda meredakan tegangan, lakukan peregangan tersebut dalam waktu 10-30 detik. Peregangan sebaiknya dilakukan dari yang paling ringan meningkat ke arah yang lebih *intens* (lebih berat). Peregangan lanjutan menyebabkan otot terasa enak, sehingga kelentukan bertambah.

### **Pernafasan**

Pada saat melakukan peregangan, lakukan pernafasan dengan perlahan-lahan, berirama dan terkontrol. Ketika Anda melakukan peregangan ke arah depan, keluarkan

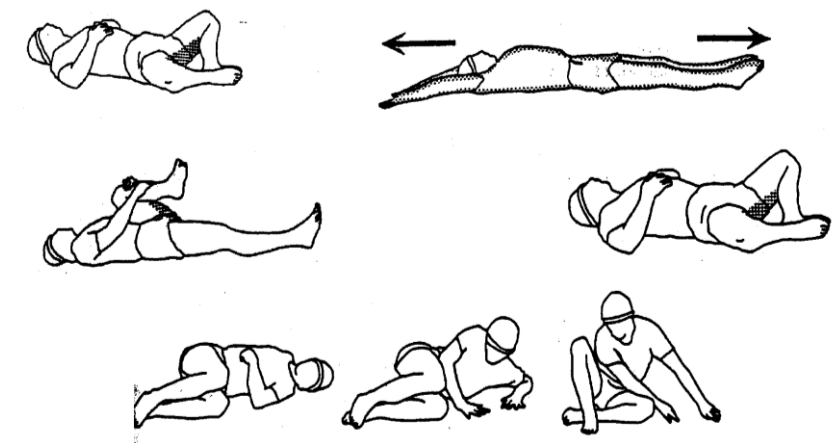
nafas secara perlahan-lahan, teratur dan terkontrol. Jangan menahan nafas ketika melakukan peregangan, dan lakukan peregangan secara rileks. Untuk mempermudah peregangan, Anda dapat melakukan pernafasan secara alamiah.

### Penghitungan

Pertama, hitung dalam hati berapa detik setiap kali gerakan peregangan; hal ini akan menjamin bahwa Anda melakukan regangan dalam waktu yang cukup untuk setiap gerakan. Setelah dilakukan secara berulang-ulang, maka Anda dapat melakukan peregangan tanpa harus menghitung.

### Refleks Regang

Otot Anda dilindungi oleh mekanisme yang disebut refleks regang (*stretch reflex*). Ketika Anda melakukan regangan dengan tarikan yang sangat kuat atau gerakan memantul, maka saraf refleks Anda akan memberikan respon dengan mengirim sinyal kepada otot yang berkontraksi, untuk menjaga otot dari cedera.



**Diagram berikut akan memberikan ide pada anda untuk melakukan peregangan yang baik.**

← PREGANGAN →

PEREGANGAN RINGAN	PEREGANGAN LANJUTAN	PEREGANGAN TIBA-TIBA
20—30 DETIK	30 DETIK ATAU LEBIH	JANGAN DILAKUKAN



# **TANTANGAN PROFESI GURU PENDIDIKAN JASMANI DI ABAD XXI**

**M.E. Winarno**

## **PENDAHULUAN**

Arus globalisasi di abad XXI menuntut setiap profesi bidang olahraga untuk mengembangkan kemampuannya secara optimal. Kondisi tersebut berlaku untuk seluruh bidang profesi bidang olahraga, tidak terkecuali profesi guru pendidikan jasmani.

Mengantisipasi perkembangan zaman dan pasar bebas AFTA 2003 dan GATS/WTO, maka guru-guru pendidikan jasmani harus mempersiapkan diri untuk menghadapi pasar bebas tersebut. Pengembangan profesi guru pendidikan jasmani harus memperoleh prioritas utama, untuk mempertahankan kualitas, agar tetap *exist* di masa depan.

Profesi guru pendidikan jasmani, selama ini belum memiliki wadah yang *independent*, yang secara khusus bertanggung jawab mengembangkan profesi, menampung aspirasi anggota organisasi profesi, dan memikirkan nasib guru-guru pendidikan jasmani. Belum adanya wadah organisasi tersebut berdampak pada semua aspek yang terkait dengan pendidikan jasmani, termasuk penghargaan kepada guru-guru pendidikan jasmani maupun terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani sendiri.

Organisasi profesi bidang pendidikan jasmani diperlukan untuk mengatur semua kegiatan profesi, tugas dan tanggung jawab profesi, memperjuangkan hak-hak anggota profesi, serta melakukan komunikasi antar anggota profesi untuk kepentingan pengembangan profesi guru pendidikan jasmani.

Adanya organisasi profesi guru pendidikan jasmani, secara langsung akan mampu mengembangkan profesi tersebut sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat. Dengan adanya organisasi profesi tersebut, maka guru pendidikan jasmani akan dapat menjalin komunikasi ilmiah dan teknis baik dengan pengurus organisasi maupun antar anggota.

Ikatan Sarjana Olahraga (ISORI) bukanlah merupakan organisasi profesi, tetapi merupakan organisasi sosial kemasyarakatan yang anggotanya adalah para lulusan sarjana olahraga (STO, FPOK, dan JPOK), mereka terdiri dari bermacam-macam profesi: guru pendidikan jasmani, instruktur fitness, pelatih cabang olahraga, pelatih olahraga masyarakat, dll.

Terkait dengan pengembangan profesi bidang keolahragan, kantor mentora telah melakukan berbagai kegiatan sebagai upaya mengantisipasi pasar kerja bidang olahraga pada tahun-tahun mendatang. Kegiatan tersebut antara lain dilangsungkan seminar kompetensi profesi bidang olahraga di hotel Santika Jakarta tanggal 29 Juli 1999, dengan rekomendasi kegiatan tersebut harus ditindak lanjuti dengan mengadakan pertemuan orang-orang dengan profesi sejenis, yang dikoordinasikan oleh Kantor Menpora.

Sebagai tindak lanjut dari seminar di hotel Santika, maka pada tanggal 30 September, 1-2 oktober 1999 dilakukan lokakarya di Hotel Cipayung Asri Bogor, yang terdiri dari beberapa profesi: (1) profesi guru pendidikan jasmani, (2) profesi pelatih olahraga, (3) profesi instruktur fitness dan (4) profesi kesehatan olahraga (dokter olahraga, fisioterapi, dan masseur).

Rumusan hasil lokakarya tersebut disajikan dalam acara *sanctioning* kepada para *user*, untuk melihat apakah rumusan tersebut *visible* atau tidak untuk diterapkan. Acara

*sanctioning* dilaksanakan di Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga (PPPITOR) kantor menpora pada tanggal 27 Oktober 1999, 2, 3, dan 9 Nopember 1999.

### **PROFESI GURU PENDIDIKAN JASMANI**

Guru pendidikan jasmani sebagai sebuah profesi sampai sekarang belum mampu *exist* di masyarakat. Berbagai kejadian yang ada di sekolah seperti: mata pelajaran pendidikan jasmani di ajar oleh guru yang memiliki latar belakang pendidikan yang tidak relevan, mata pelajaran pendidikan jasmani tidak termasuk mata pelajaran EBANAS, sekolah tidak memiliki sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang memadai, dll. merupakan satu bukti bahwa profesi guru pendidikan jasmani masih merupakan kelas dua.

Mengantisipasi perkembangan di abad millenium baru, maka sudah selayaknya, guru-guru pendidikan jasmani menggalang kebersamaan untuk mengembangkan dan memperjuangkan nasibnya, demi menghadapi persaingan bebas di tahun-tahun mendatang.

Tanpa adanya standar kompetensi yang jelas, bukan hanya sertifikat akademik, tetapi juga pengetahuan, pengalaman, keterampilan dan etika yang terstandar, maka bukan tidak mungkin guru-guru pendidikan jasmani Indonesia akan mengajar di sekolah-sekolah pinggiran. Sekolah-sekolah yang modern jelas akan merekrut guru-guru pendidikan jasmani dengan kompetensi yang terstandar.

Uraian di depan menunjukkan pada kita bahwa organisasi profesi guru pendidikan jasmani perlu dirintis dan diwujudkan, sebagai tindak lanjut rekomendasi hasil seminar dan lokakarya di hotel Cipayung Asri Bogor. Nama yang direkomendasikan untuk profesi guru pendidikan jasmani adalah Ikatan Guru Pendidikan Jasmani Indonesia (IGPJI).

Rumusan hasil seminar dan lokakarya di hotel Cipayung Asri Bogor sebagai berikut:

## **Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, melalui aktivitas fisik yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual, sosial, emosional, dan spiritual.

## **Guru Pendidikan Jasmani**

Guru pendidikan jasmani adalah individu yang telah memperoleh pendidikan akademik dan/atau profesional di bidang pendidikan jasmani dalam berbagai jenjang, yang memiliki seperangkat kemampuan dan kewenangan untuk melaksanakan pendidikan melalui aktivitas fisik.

Profesi guru pendidikan jasmani memiliki karakter khusus yang meliputi:

- Pekerjaan dengan keahlian khusus dibidang pendidikan gerak manusia
- Memerlukan latar belakang akademik dan profesional
- Memiliki kode etik
- Memiliki ikatan kesejawatan, dan
- Menjadikan profesi tersebut sebagai sumber kehidupan.

Dari karakteristik di depan, maka profesi guru pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu pekerjaan yang memerlukan keahlian khusus dalam bidang pendidikan jasmani, memiliki latar belakang pendidikan akademik dan/atau profesional, kode etik, ikatan kesejawatan, dan menjadikan profesi sebagai sumber kehidupan.

## **Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani**

Seorang guru pendidikan jasmani untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari, harus memenuhi syarat kompetensi.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka seorang guru harus:

- (1) Memiliki kemampuan dalam merencanakan dan merancang pembelajaran
- (2) Memiliki kemampuan mendidik anak melalui aktivitas fisik guna mengembangkan kemampuan organik, neuromuskuler, intelektual, sosial, emosional, dan spiritual

- (3) Memiliki kemampuan mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran
- (4) Memiliki kemampuan menggunakan hasil evaluasi untuk melakukan *remedial teaching* pendidikan jasmani.

Empat kompetensi yang telah disebutkan di atas harus ditunjang oleh beberapa standar kompetensi tertentu, yang meliputi:

- Standar kompetensi pengetahuan
- Standar kompetensi keterampilan
- Standar kompetensi kinerja, dan
- Standar kompetensi kelayakan

Secara rinci standar kompetensi tersebut dijelaskan sebagai berikut:

#### ***Standar Kompetensi Pengetahuan***

Memiliki pengetahuan dasar umum ilmu keolahragaan yang meliputi: (a) *pedagogi* olahraga, (b) sosiologi olahraga, (c) psikologi olahraga, (d) filsafat olahraga, (e) sejarah olahraga, (f) biomekanika olahraga, dan (g) kesehatan olahraga.

Memiliki Pengetahuan Khusus Pendidikan Jasmani, yang meliputi: (a) sistem pendidikan jasmani, (b) perkembangan gerak, (c) belajar gerak, (d) pengembangan kurikulum pendidikan jasmani, (e) teknologi pembelajaran pendidikan jasmani, (f) KBM (Kegiatan Belajar Membelajarkan), (g) tes, pengukuran dan evaluasi pendidikan jasmani, dan (h) *remedial teaching physical education*.

#### ***Standar Kompetensi Keterampilan***

Standar kompetensi keterampilan guru pendidikan jasmani meliputi: (a) keterampilan kepemimpinan, (b) keterampilan manajemen, (c) keterampilan pembelajaran, (d) keterampilan komunikasi, (e) keterampilan teknis, dan (f) keterampilan konsep.

#### ***Standar Kompetensi Kinerja***

Beberapa indikator standar kompetensi kinerja guru pendidikan jasmani adalah:

(1) **Pengalaman kerja aktif:** (a) lama bekerja sebagai guru SD, SLTP, SLTA dan/atau PT, (b) keikutsertaan menangani pembinaan pendidikan jasmani intra dan ekstra kurikuler di sekolah, dan (c) pengakuan/penghargaan dari pengguna (institusi dan masyarakat).

(2) Prestasi kerja yang ditunjukkan berdasarkan proses dan hasil pembelajaran: (a) membuat perencanaan dengan baik, (b) rencana pengajaran dapat dilaksanakan dengan baik, (c) tingkat partisipasi siswa tinggi, (d) tercapainya tujuan pembelajaran, (e) anak-anak senang/gembira dalam mengikuti pendidikan jasmani, dan (f) mampu mengevaluasi dan melakukan *remedial teaching*.

### **Standar Kompetensi Kelayakan**

(1) Ijazah yang dimiliki: (a) institusi yang mengeluarkan, dan (b) keabsahan

(2) Sertifikasi Akta mengajar Pendidikan Jasmani

Seorang guru pendidikan jasmani harus memperoleh sertifikat tertentu sebagai tenaga ahli, yang memiliki kewenangan untuk melaksanakan tugas pembelajaran pendidikan jasmani di berbagai jenjang pendidikan. Sertifikat tersebut diberi nama akta mengajar. Klasifikasi sertifikasi akta mengajar, kewenangan dan kompetensi tersebut disajikan pada Tabel berikut:

NO.	AKTA	KOMPETENSI	KEWENANGAN MENGAJAR
1.	Akta Khusus I	Mampu mendidik anak melalui aktivitas fisik guna mengembangkan gerak secara multilateral, menanamkan rasa senang bergerak dan bermain.	Pra sekolah
2.	Akta Khusus II	Mampu mendidik anak dan memberikan pelayan melalui aktivitas fisik sesuai dengan jenis kelainan (ketunaan) untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dan kesegaran jasmani.	SLB
3.	Akta II	Mampu mendidik anak melalui aktivitas fisik guna mengembangkan fungsi organik (keterampilan gerak dasar secara	SD dan sederajat

NO.	AKTA	KOMPETENSI	KEWENANGAN MENGAJAR
		multilateral) dan meningkatkan kebugaran jasmani.	
4.	Akta III	Mampu mendidik anak melalui aktivitas fisik guna mengembangkan dan meningkatkan/menghaluskan keterampilan gerak serta meningkatkan kebugaran jasmani.	SLP dan sederajat
5.	Akta IV	Mampu mendidik anak melalui aktivitas fisik agar anak terampil melakukan gerak dan meningkatkan kebugaran jasmani.	SLA dan sederajat
6.	Akta V	Mampu mendidik mahasiswa melalui aktivitas fisik agar mahasiswa berprestasi sesuai dengan cabang olahraga yang diminati.	Perguruan Tinggi

**Masa Berlaku Akta Mengajar**

- (1) Lima tahun apabila tidak mengajar
- (2) 10 tahun bagi yang aktif, tetapi tidak mengikuti pengembangan profesi.

## **MODIFIKASI OLAHRAGA SEBAGAI PENDEKATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SD**

**M.E. WINARNO**

**Abstrak:** Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki persamaan dan perbedaan. Salah satu perbedaannya adalah pendidikan jasmani tidak memiliki dan menggunakan peraturan yang terstandar seperti yang digunakan dalam olahraga. Pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) menggunakan aktivitas jasmani sebagai media, dapat dilakukan dengan berbagai cara, dan salah satunya adalah memodifikasi olahraga. Modifikasi ini dimaksudkan untuk menyesuaikan kondisi lingkungan dengan karakteristik perkembangan anak. Beberapa hal yang perlu dimodifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah: (1) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang dipergunakan, (2) lapangan permainan, (3) waktu bermain atau lamanya permainan, (4) peraturan permainan, dan (5) jumlah pemain.

**Kata-kata Kunci:** modifikasi olahraga, pendidikan jasmani SD, pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum SD. Bidang studi ini memuat dua materi, yaitu: materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok adalah materi yang disajikan pada setiap catur wulan mulai dari kelas I sampai kelas VI SD, sedangkan materi pilihan adalah materi yang dipilih guru pendidikan jasmani untuk disajikan, pemilihan materi didasarkan pada berbagai pertimbangan, diantaranya adalah berkaitan dengan situasi dan kondisi sarana dan



prasarana yang dimiliki sekolah, kesiapan guru dalam mengajar, dan jumlah jam yang disediakan untuk setiap catur wulan. Dengan demikian tidak semua materi pilihan yang terdapat di dalam kurikulum disajikan di sekolah.

Materi pokok dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP) SD meliputi: atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan, sedangkan materi pilihan yang disediakan meliputi: renang, pencak silat, tenis meja, tenis, dan sepak takraw (Depdikbud, 1993). Penyajian materi pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum, sering kali sulit dilaksanakan. Permasalahan klasik yang sering muncul adalah tidak semua SD memiliki guru bidang studi pendidikan jasmani, dan sarana dan prasarana yang tersedia sangat kurang.

Jumlah guru pendidikan jasmani SD di Indonesia untuk tahun 1997/1998 sebanyak 46.839 orang, dengan jumlah SD sebanyak 135.281 sekolah. PP 38 tahun 1992 mengisyaratkan bahwa setiap satu sekolah dasar minimal memiliki satu guru pendidikan jasmani (Depdikbud, 1997). Bertolak data tersebut, dapat disimpulkan bahwa 88.442 SD di Indonesia belum memiliki guru pendidikan jasmani, sehingga mata pelajaran ini harus diajarkan oleh guru kelas atau guru agama, yang secara teoritik tidak dibekali pengetahuan untuk mengajar bidang studi pendidikan jasmani secara lengkap.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani di SD menuntut guru pendidikan jasmani lebih kreatif untuk menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi sesuatu yang sudah ada, untuk disajikan dengan cara yang lebih menarik. Guru pendidikan jasmani dapat merekayasa dan memanfaatkan kondisi lingkungan yang dimiliki sekolah sebagai sarana, media atau alat bantu untuk menunjang pembelajaran pendidikan jasmani.

## **PENDIDIKAN JASMANI DI SD**

Pembelajaran pendidikan jasmani di Indonesia mengacu pada SK Mendikbud 0413/U/1987. Dalam SK Mendikbud tersebut dinyatakan bahwa pendidikan jasmani

merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional (Mendikbud, 1987).

Annarino (1980) mengemukakan, pembelajaran pendidikan jasmani memiliki empat tujuan yang ingin dicapai, yaitu: (1) domain fisik; kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan kelentukan, (2) domain psikomotor; motor-perseptual, gerak dasar fundamental, dan keterampilan olahraga dan tari, (3) domain kognitif; pengetahuan, informasi fakta, kemampuan dan keterampilan intelektual, dan (4) domain afektif; respon kesehatan untuk melakukan aktivitas fisik, aktualisasi diri, rasa percaya diri, dan konsep diri.

Depdikbud (1993) menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Pendidikan jasmani dan kesehatan di SD bertujuan untuk membantu anak memperoleh peningkatan kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SD memiliki fungsi yang menekankan pada: (1) memenuhi hasrat untuk bergerak, (2) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan perkembangan gerak, (3) memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani, (4) meningkatkan daya tahan tubuh, (5) mengurangi kejenuhan, (6) menanamkan disiplin, kerja sama, sportivitas, dan (7) memiliki daya tahan terhadap pengaruh dari luar (Depdikbud, 1993).

## **MODIFIKASI OLAHRAGA**

Aktivitas fisik merupakan media utama dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang digunakan adalah bentuk gerak-gerak olahraga,

sehingga cabang-cabang olahraga yang lazim dilakukan oleh masyarakat Indonesia, dimasukkan sebagai muatan dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan SD.

Untuk mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus dapat merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak SD. Memodifikasi olahraga merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani SD agar siswa mau mengikuti pelajaran dengan senang.

Lutan (1988) menyatakan, modifikasi permainan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar: (1) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, (2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan (3) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi olahraga ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan secara sistematis, sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan secara intensif.

### **Mengapa Dimodifikasi**

Modifikasi olahraga digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pelaksanaan tersebut didasarkan atas berbagai pertimbangan. menurut Ngasmain & Soepartono (1997) mengajar olahraga bagi anak perlu dimodifikasi dengan pertimbangan: (1) anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa, (2) pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton, dan (3) sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang, hampir semuanya di desain untuk orang dewasa.

Aussie (1996) mengembangkan olahraga modifikasi di Australia dengan pertimbangan: (1) anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa, (2) berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan

mengurangi cedera pada anak, (3) olahraga modifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan yang standar untuk orang dewasa, dan (4) olahraga modifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak dalam situasi kompetitif.

Dari beberapa pendapat di depan dapat disimpulkan, bahwa pendekatan olahraga modifikasi dapat digunakan sebagai satu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan gembira.

### **Komponen yang Dimodifikasi**

Komponen-komponen penting olahraga yang dapat dimodifikasi menurut Aussie (1996) meliputi: (1) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang dipergunakan, (2) lapangan permainan, (3) waktu bermain atau lamanya permainan, (4) peraturan permainan, dan (5) jumlah pemain.

Ateng (1992) mengemukakan, bahwa modifikasi permainan dapat dilakukan sebagai berikut: (1) kurangi jumlah pemain dalam setiap regu, (2) ukuran lapangan diperkecil, (3) waktu bermain diperpendek, (4) sesuaikan tingkat kesulitan sesuai dengan karakteristik anak, (5) sederhanakan alat yang digunakan, dan (6) ubahlah peraturan menjadi sederhana sesuai dengan kebutuhan, agar permainan dapat berjalan dengan baik.

Di Australia penerapan olahraga modifikasi ini telah dikembangkan oleh *Australian Sport Commission (Aussie)* sejak tahun 1986. Hasil modifikasi olahraga yang telah dikembangkan AUSSIE tersebut disajikan pada Tabel 11.1.

Dari beberapa pendapat di depan dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen olahraga yang dapat dimodifikasi sebagai pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD adalah sebagai berikut: (1) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang

digunakan, (2) ukuran lapangan permainan, (3) lamanya waktu bermain atau lamanya permainan, (4) peraturan permainan yang digunakan, dan (5) jumlah pemain atau jumlah siswa yang dilibatkan dalam suatu permainan.

**Tabel 11.1. Olahraga Modifikasi yang Dikembangkan AUSSIE**

<b>No.</b>	<b>Cabang Olahraga</b>	<b>Versi yang Dimodifikasi</b>
1.	<i>Australian Football</i>	<i>Aussie footy</i>
2.	<i>Baseball</i>	<i>Tee Ball</i>
3.	<i>Basketball</i>	<i>Mini-basketball</i>
4.	<i>Cricket</i>	<i>Kangan Cricket</i>
5.	<i>BMX</i>	<i>Sprocket Rocket</i>
6.	<i>Golf</i>	<i>Go-go Golf</i>
7.	<i>Gymnastics</i>	<i>Gymfun</i>
8.	<i>Ice Hockey</i>	<i>Pee-Wee Hockey</i>
9.	<i>Lacrosse</i>	<i>Soft-crosse</i>
10.	<i>Netbal</i>	<i>Netta Netball</i>
11.	<i>Soccer</i>	<i>Roo Ball</i>
12.	<i>Softball</i>	<i>Modified Softball</i>
13.	<i>Squash</i>	<i>Mini Squash</i>
14.	<i>Tennis</i>	<i>Ace Tennis</i>
15.	<i>Volleyball</i>	<i>Mini Volleyball</i>
16.	<i>Water Polo</i>	<i>Flippa Ball</i>
17.	<i>Wrestling</i>	<i>Mini Wrestling</i>

### ***Ukuran, Berat atau Bentuk Peralatan***

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ukuran, berat dan bentuk peralatan tidak harus terstandart seperti dalam olahraga. Modifikasi ukuran, berat, dan bentuk peralatan

sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan siswa akan sangat menunjang proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Bermain sepak takraw dengan menggunakan bola dari rotan, yang memiliki ukuran lebih besar, dan berat 800 Gram (lebih ringan), merupakan salah satu bentuk modifikasi ukuran, berat atau bentuk peralatan. Contoh lain adalah; bermain bola voli dan sepakbola dengan menggunakan bola plastik, dan memasang ring basket lebih rendah dari ukuran untuk orang dewasa merupakan bentuk modifikasi dari kategori ini, untuk disesuaikan dengan kemampuan anak

### ***Ukuran Lapangan Permainan***

Modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan menyesuaikan ukuran lapangan permainan sesuai kemampuan anak. Berpijak dari prinsip ini, maka halaman sekolah dapat dimanfaatkan sebagai prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Cabang-cabang olahraga seperti sepakbola, bola voli, bulu tangkis, dan sebagainya membutuhkan lapangan yang cukup luas, dapat disederhanakan dengan memodifikasi ukuran lapangan permainan.

Penyajian materi bola voli untuk SD, selain harus dilakukan modifikasi terhadap ukuran dan berat bola, dapat juga dilakukan dengan modifikasi ukuran lapangan permainan. Latihan *service* bola voli yang dilakukan dengan ukuran lapangan yang terstandar (9 X 18 meter) jelas tidak sesuai dengan karakteristik anak SD. Modifikasi yang dapat dilakukan adalah dengan mengurangi ukuran lapangan tersebut, misalnya menjadi 7 X 14 meter. Cara lain yang dapat dilakukan adalah dengan menurunkan ketinggian net. Dengan ukuran 7 X 14 meter tersebut, siswa dapat melakukan *service* dari belakang garis 7 meter, sehingga jarak yang harus dilewati oleh bola pada saat *service* lebih pendek dibanding dengan yang terstandar (9 X 18 meter).

### ***Waktu Bermain atau Lamanya Permainan***

Anak usia SD dapat dikategorikan sebagai usia bermain, anak akan merasa senang sekali apabila penyajian materi pelajaran pendidikan jasmani berbentuk permainan. Hal penting yang perlu diperhatikan guru pendidikan jasmani SD adalah secara fisiologis anak lebih cepat lelah dibanding dengan orang dewasa, lebih-lebih bagi anak yang tidak terlatih (Ngasmain & Sopartono, 1997). Kondisi tersebut merupakan satu pertimbangan bahwa lamanya permainan harus disesuaikan dengan kemampuan anak. Sehingga menyajikan materi bermain bola basket selama 2 X 10 menit dengan interval istirahat lima menit, akan lebih tepat dibanding dengan bermain selama 2 X 20 menit dengan interval istirahat yang sama. Demikian juga anak SD yang bermain sepakbola selama 2 X 20 menit akan lebih tepat dibanding dengan selama 2 X 45 menit.

### ***Peraturan Permainan***

Pendekatan modifikasi olahraga ini memerlukan peraturan permainan yang sederhana dan mudah dipahami anak. Penyederhanaan peraturan tersebut dimaksudkan agar anak mudah melakukan gerakan yang diinginkan. Prinsip yang harus dipegang teguh oleh guru dalam memodifikasi peraturan tersebut adalah; jangan sampai modifikasi tersebut menyebabkan munculnya gerakan yang salah, sehingga mengakibatkan cedera atau keselamatan anak kurang terjaga.

Bentuk-bentuk penyederhanaan peraturan permainan untuk anak SD diantaranya adalah sebagai berikut: (1) untuk materi bola voli; pada saat melakukan *service* bola tidak harus dilambung, karena dengan melambungkan bola akan menambah tingkat kesulitan, dan kemungkinan bola tidak sampai ke lapangan lawan cukup tinggi. *Service* tidak harus dilakukan dari garis belakang, tetapi boleh dilakukan dari depan garis belakang, agar bola dapat melewati net dan masuk ke lapangan lawan. Siswa yang gagal melakukan *service* pada kesempatan pertama, diberi kesempatan untuk melakukan *service* pada kesempatan kedua. (2) Untuk permainan bola basket, penyederhanaan peraturan dapat

dilakukan sebagai berikut: siswa bebas berada di lapangan, sehingga tidak ada hukuman *three second* bagi regu penyerang, siswa boleh melakukan *dribble* dengan satu atau dua tangan, dan tidak ada hukuman bagi suatu regu yang melakukan *backball*. (3) Untuk permainan kasti, penyederhanaan peraturan permainan dapat dilakukan sebagai berikut: bola yang akan dipukul tidak perlu dilambungkan oleh pemain lawan, tetapi cukup ditaruh di atas sebuah tongkat penyangga setinggi 75 cm, sehingga memudahkan siswa pada saat memukul bola. Siswa yang gagal melakukan pukulan pertama memiliki kesempatan untuk melakukan pukulan yang kedua atau bahkan ketiga.

### ***Jumlah Pemain***

Modifikasi olahraga dapat juga dilakukam dengan menambah atau mengurangi jumlah pemain. Modifikasi ini dimaksudkan agar ada keseimbangan antara sarana dan prasarana yang digunakan dengan jumlah siswa, sehingga keterlibatan siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani makin tinggi.

Bentuk modifikasi jumlah pemain dalam permainan bola basket pada lapangan standar dapat dilakukan sebagai berikut; jumlah pemain setiap regu 7 orang, dengan pertimbangan makin banyak siswa yang terlibat, setiap regu terdiri dari 4 siswa dan 3 siswi atau komposisi sebaliknya. Untuk cabang olahraga kasti, yang dilaksanakan dengan ukuran lapangan yang lazim digunakan oleh orang dewasa, jumlah pemain setiap regu dapat ditambah 2-3 orang, sehingga permainan akan lebih menarik. Dengan cara yang sama, cabang olahraga yang lain juga dapat dimodifikasi sesuai dengan kondisi lingkungan dengan mempertimbangkan karakteristik kemampuan yang dimiliki siswa.

## **PENUTUP**

Pembelajaran pendidikan jasmani di SD harus mempertimbangkan perkembangan dan karakteritik siswa. Pendekatan pembelajaran modifikasi olahraga merupakan salah satu cara penyajian materi yang didasarkan pada tahap-tahap perkembangan; kognitif, afektif, dan psikomotor anak.



Modifikasi dalam pembelajaram pendidikan jasmani dapat dilakukan pada beberapa komponen penting, diantaranya adalah: (1) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang dipergunakan, (2) ukuran lapangan permainan, (3) lamanya waktu bermain atau lamanya permainan, (4) peraturan permainan yang digunakan, dan (5) jumlah pemain atau jumlah siswa yang dilibatkan dalam suatu permainan.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas-asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. Ditjen Dikti. P2LPTK.
- Aussie. 1996. *Modified Sport; A Quality Junior Sport Approach*. Belconnen ACT: Australian Sport Commission.
- Depdikbud. 1993. *Kurikulum Pendidikan Dasar: Garis-garis Besar Program Pengajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Pendidikan Dasar.
- Depdikbud. 1997. *Presentasi Permasalahan Sekolah Dasar yang Tidak Memiliki Guru Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Digutentis.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik; Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Ditjen Dikti. P2LPTK.
- Mendikbud. 1987. *SK.Menteri Pendidikan dan Kebudayaan 0413/U/1987*. Jakarta: Depdikbud.
- Ngasmain & Soepartono. 1997. *Modifikasi Olahraga dan Model Pembelajarannya sebagai Strategi Pembinaan Olahraga Usia Dini Bernuansa Pendidikan*. Makalah disajikan pada Konferensi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Bandung: 22-23 September 1997.



## BAGIAN 12

# PENERAPAN TQM SEBAGAI MODEL MANAJEMEN FAKULTAS

**M.E. Winarno**

### RASIONAL

Manajemen mutu terpadu (*Total Quality Manajement*) merupakan sebuah sistem manajemen kontemporer, yang sampai saat ini banyak digunakan oleh beberapa perusahaan dan organisasi untuk memberikan kualitas layanan terbaik kepada pelanggan.

*Total Quality Manajement* (TQM) merupakan sebuah pendekatan modern yang memiliki keunggulan daya saing di era persaingan global. Beberapa keunggulan dari TQM antara lain: (1) berorientasi pada kepuasan pelanggan, (2) memiliki obsesi terhadap kualitas tinggi, (3) manajemen berdasarkan fakta, dan (4) perbaikan dilakukan secara berkesinambungan, dan (5) memberikan kebebasan yang bertanggung jawab (terkendali) terhadap anggota organisasi.

Karena sifatnya melibatkan seluruh komponen yang ada, dan dapat mengakomodasi semua potensi yang dimiliki anggota organisasi secara maksimal, maka TQM dapat digunakan sebagai model manajemen fakultas.

## **KONSEP DASAR**

*Total Quality Manajemen* (TQM) merupakan suatu pendekatan dalam menjalankan usaha yang mencoba untuk memaksimalkan daya saing organisasi melalui perbaikan secara terus-menerus atas produk, tenaga kerja, proses dan lingkungannya. (Nasution, M.N.: 2001)

*Total* mengacu pada setiap komponen yang terlibat dalam organisasi mengambil peran sesuai dengan tugas dan fungsinya, dengan memberikan dukungan sepenuhnya terhadap efektivitas dan efisiensi kinerja organisasi.

Istilah *Quality* atau kualitas didefinisikan oleh beberapa ahli TQM antara lain: **Juran** mengemukakan kualitas produk adalah kecocokan penggunaan produk untuk memenuhi kebutuhan dan kepuasan pelanggan. Menurut **Crosby**, kualitas adalah sesuai dengan standar yang dipersyaratkan, yang meliputi: bahan baku, proses produksi, dan produk jadi. **Daming** mengemukakan kualitas adalah kesesuaian dengan kebutuhan pasar. (dalam Nasution; 2001). Dengan demikian kualitas dapat dinyatakan sebagai sebuah proses dan produk yang memenuhi standar yang dipersyaratkan, yang mengacu pada kepuasan pelanggan atau pengguna jasa layanan.

*Manajemen*. Setiap orang yang terlibat dalam organisasi bertindak sebagai manager bagi pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya.

## **KARAKTERISTIK TQM**

1. Terfokus pada kepuasan pelanggan
2. Memiliki obsesi terhadap kualitas tinggi
3. Menggunakan pendekatan ilmiah dengan berbasis data
4. Memerlukan kerjasama tim
5. Memiliki komitmen jangka panjang
6. Perbaikan proses secara berkelanjutan
7. Menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan TQM

8. Memberikan kebebasan yang bertanggung jawab (terkendali)
9. Mengacu pada tujuan yang sama (visi & misi organisasi)
10. Adanya keterlibatan dan pemberdayaan semua komponen.

### **PRINSIP-PRINSIP TQM**

1. **Kepuasan pelanggan;** Kepuasan pelanggan terhadap suatu produk maupun jasa, bukan hanya terkait dengan kualitas yang berarti sesuai dengan spesifikasi produk saja, melainkan juga terkait dengan kebutuhan pelanggan. Pemenuhan kebutuhan tersebut menyangkut beberapa aspek, diantaranya: harga (tidak terlalu mahal), keamanan, dan ketepatan waktu.
2. **Respek terhadap setiap orang;** Dalam sebuah organisasi, karyawan merupakan sumber daya organisasi yang paling bernilai, sehingga kehadirannya patut dihargai dan diberi kesempatan terlibat dan berpartisipasi dalam pengambilan keputusan.
3. **Manajemen berdasar pada data;** Setiap pengambilan keputusan perusahaan harus didasarkan pada data. Berdasarkan data tersebut maka dapat ditentukan prioritas utama yang perlu diselesaikan, apabila ditemukan masalah yang segera diselesaikan.
4. **Dilakukan perbaikan secara berkesinambungan;** Perbaikan secara terus menerus perlu dilakukan sesuai dengan siklus PDCAA (*plan, do, check, act, analyze*).

### **KRITERIA KEBERHASILAN**

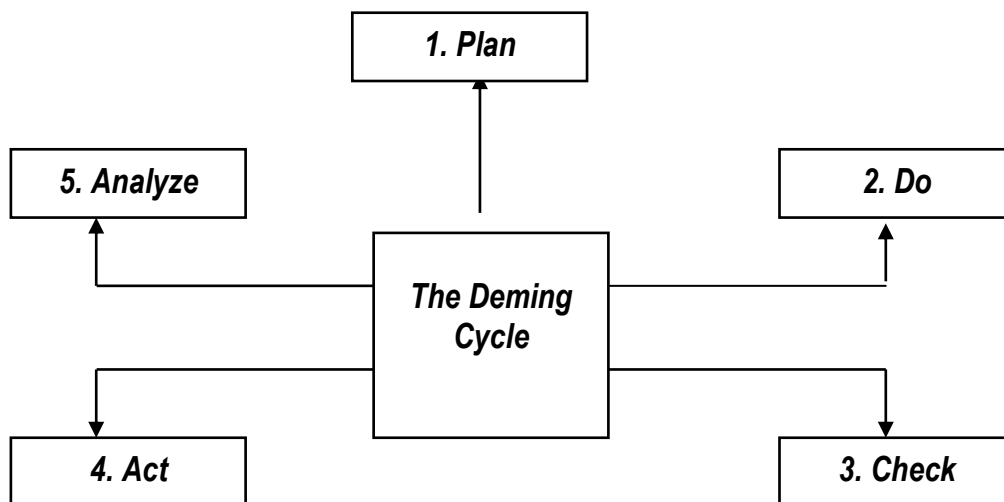
Keberhasilan TQM ditentukan oleh lima pilar antara lain: (1) produk, (2) proses, (3) organisasi, (4) kepemimpinan, dan (5) komitmen.

Produk yang berkualitas merupakan titik sasaran utama yang ingin dicapai oleh sebuah organisasi. Untuk memperoleh produk dengan kualitas tinggi, maka diperlukan

kualitas bahan yang bermutu dan kualitas proses yang baik. Guna memperoleh kualitas bahan sebagai masukan awal yang bermutu, maka diperlukan pengorganisasian secara tepat. Untuk dapat mengorganisasi secara tepat, maka diperlukan kepemimpinan yang mampu mengakomodasi seluruh potensi yang ada untuk mencapai tujuan organisasi. Dengan demikian keberadaan pemimpin merupakan salah satu komponen penting dalam menunjang keberhasilan penerapan TQM. Komponen lain yang menunjang keberhasilan TQM adalah komitmen bersama antara pimpinan dan staf untuk mendukung tercapainya tujuan pendidikan yang telah dirumuskan.

### **METODE TQM**

Pembahasan penerapan metode TQM dapat mengadopsi dari pakar pengembang TQM. Untuk kepentingan penerapan TQM sebagai model manajemen fakultas, penulis menyajikan model siklus yang dikembangkan oleh W. Edward Deming, seperti bagan 12.1. berikut:



**Gambar 12.1. Siklus Deming**

Siklus yang dikembangkan Deming ini dikembangkan untuk menghubungkan produksi suatu produk dengan kebutuhan pelanggan dan memfokuskan sumber daya semua departemen (riset, disain, produksi, pemasaran) dalam usaha kerja sama untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Tahap-tahap siklus Deming adalah sebagai berikut:

1. Mengadakan riset konsumen dan menggunakannya dalam perencanaan produk (*plan*)
2. Menghasilkan produk (*do*)
3. Memeriksa produk apakah sudah sesuai dengan rencana (*check*)
4. Memasarkan produk tersebut (*act*)
5. Menganalisis bagaimana produk tersebut diterima di pasar dalam hal kualitas, biaya, dan kriteria lainnya (*analyze*).

## **PENERAPAN TQM DI FAKULTAS**

Penerapan TQM sebagai model manajemen fakultas harus tetap dilakukan secara hati-hati agar tujuan utama TQM dapat dilaksanakan dengan baik. Langkah-langkah yang perlu dilakukan sebelum melakukan implementasi terhadap TQM, antara lain:

- (1) Tanamkan satu falsafah kualitas layanan yang baik terhadap seluruh komponen organisasi, agar tetap survive dan memiliki daya saing.
- (2) Manajemen harus membimbing dan menunjukkan kepemimpinan yang bermutu. Manajemen puncak harus memberikan contoh terhadap pola sikap, pola pikir dan pola tindak yang mencerminkan mutu yang telah ditanamkan.
- (3) Adakan perubahan atau modifikasi terhadap sistem yang ada, agar kondusif dengan tujuan *total quality*.
- (4) Didik, latih dan berdayakan (*empowering*) seluruh karyawan.

Sebelum menerapkan TQM sebagai model manajemen di fakultas, perlu dilakukan analisis apakah komponen-komponen yang dimiliki dapat diberdayakan sesuai dengan kriteria yang menjadi persyaratan TQM. Dengan bantuan analisis SWOT (*strength*,

*weakness, opportunity, and threat*) maka berbagai komponen pendukung TQM dapat dianalisis

### **Kekuatan (*strength*)**

Analisis komponen apa saja yang merupakan daya dukung pelaksanaan TQM sebagai model manajemen di fakultas, sehingga dengan model manajemen tersebut kualitas produk dan layanan fakultas terhadap masyarakat, instansi, dan mahasiswa makin bagus.

### **Kelemahan (*weakness*)**

Analisis kelemahan-kelemahan yang dimiliki selama ini, sehingga kelemahan tersebut dapat diperbaiki. Dengan mengetahui kelemahan tersebut diharapkan tidak akan menghambat proses pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan.

### **Peluang (*opportunity*)**

Analisis peluang yang memungkinkan dapat dikembangkan, sehingga lulusan mahasiswa sesuai dengan kebutuhan masyarakat dimasa depan.

### **Ancaman (*threat*)**

Analisis ancaman yang mungkin terjadi, sehingga penerapan TQM sebagai model manajemen akan memperoleh hambatan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Burhanuddin, dkk. 2002. *Manajemen Pendidikan; Wacana, Proses dan Aplikasinya di Sekolah*, Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Nasution, M.N. 2001. *Manajemen Mutu Terpadu (Total Quality Manajemen)*, Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Soewarso Hardjosoedarmo. 1999. *Total Quality Manajemen*, Yogyakarta: Andi Offset.

## **PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MODEL MOSSTON**

**M.E. Winarno**

### **A. RASIONAL**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang disajikan di sekolah, mulai dari SD sampai dengan SLTA. Mata pelajaran ini memiliki ciri yang berbeda dibandingkan dengan mata pelajaran yang lain. Perbedaan tersebut terutama terkait tujuan pembelajaran, sehingga memerlukan media yang tepat untuk digunakan. Tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan jasmani bukan hanya untuk mengembangkan individu dari segi fisik saja, melainkan meliputi mental, sosial, emosional dan intelektual yang dilakukan melalui gerak tubuh atau melalui kegiatan jasmani.

Dengan demikian dalam pendidikan jasmani media yang digunakan adalah aktivitas fisik, sehingga domain psikomotor lebih dominan dilibatkan, dibanding dengan aspek kognitif dan afektif, sedangkan untuk mata pelajaran lain aspek kognitif lebih dominan. Konsep Cara Belajar Siswa Aktif (CBSA) telah dikenal sejak pendidikan jasmani diajarkan di sekolah, karena pembelajaran ini akan jalan dengan aktivitas siswa.



## **B. SISTEMATIKA PEMBELAJARAN**

Struktur pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, yang dikemukakan Rusli (1988), Ateng (1993), dan Pedoman PPL. (1989) menyatakan struktur pembelajaran pendidikan jasmani dibagi menjadi tiga bagian utama, yaitu: (1) tahap pendahuluan, (2) tahap pelajaran inti, dan (3) tahap penenangan.

Setyo (1988) menyatakan, bahwa tahapan kegiatan pembelajaran keterampilan olahraga (pendidikan jasmani) dibagi menjadi tiga tahapan; pertama tahap membuka pelajaran, disebut juga tahap pendahuluan atau latihan pemanasan, kedua tahap latihan inti; yaitu tahap pengembangan bahan pelajaran, dan ketiga; tahap menutup pelajaran atau disebut juga tahap latihan penenangan.

Dalam kaitannya dengan isi (*content*) dari masing-masing tahap pembelajaran dikemukakan oleh Ateng (1992) dan Pedoman PPL (1989), **tahap pendahuluan** atau pemanasan bertujuan: (1) menaikkan temperatur tubuh, peredaran darah dan temperatur otot, dan (2) penyesuaian psikologis (suasana pelajaran pendidikan jasmani berlainan dengan suasana pelajaran dalam ruang kelas), latihan-latihan yang diberikan harus sederhana, yang benar-benar sudah dikuasai siswa, dan mudah dilaksanakan. **Tahap pelajaran inti** berisi tentang: (1) belajar bentuk gerak yang baru, perhatian siswa terpusat pada bentuk gerak atau mengulang yang belum dikuasai siswa dan sudah pernah diajarkan, dan (2) penerapan dari bagian satu di atas dengan tempo yang ditingkatkan *citius, altius, fortius*, tekanan pada penghalusan gerakan atau mengkombinasikan beberapa macam gerak yang sudah dikuasai. Dan **tahap penutup** atau penenangan latihan-latihan dilakukan dengan tenang dan tertib.

Menurut Setyo (1990) ada empat tahapan penerapan metode mengajar dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani (keterampilan olahraga) meliputi; (1) guru mendemonstrasikan bahan pengajaran yang akan dipelajari siswa, sambil memberikan pen-jelasan. Hal-hal yang perlu dijelaskan antara lain: (a) pemahaman tentang tujuan, kegunaan gerakan, (b) penjelasan tentang analisis gerakan, teknik dan kunci-kunci

gerakan. (2) siswa melakukan latihan keterampilan gerakan yang meliputi: (a) latihan keterampilan dasar secara bagian, (b) latihan koordinasi, (c) latihan koordinasi dengan frekuensi kecepatan dan kekuatan yang meningkat, (d) latihan dengan menambah tingkat kesulitan. (3) guru memberikan tugas kepada siswa, baik individual maupun kelompok. (4) guru memberikan koreksi untuk perbaikan gerakan keterampilan siswa, proses pemberian koreksi tersebut dapat dilakukan sebagai berikut: (a) koreksi dilakukan secara langsung, (b) koreksi dengan menjelaskan gerakan yang benar, dan (3) mengubah teknik gerakan yang salah.

Menurut Ateng (1992), **Latihan pendahuluan** bertujuan: (1) mempersiapkan jasmani dan rohani siswa kedalam suasana pelajaran, (2) memenuhi kebutuhan dan keinginan bergerak bagi siswa setelah lama duduk di kelas atau kegiatan lain yang menjemukan, (3) mempersiapkan fisiologi dan anatomi siswa agar siap mengikuti kegiatan olahraga, selain itu untuk mencegah kemungkinan terjadinya cedera yang disebabkan kurang siapnya fisiologi dan anatomi siswa menerima beban latihan olahraga, (4) menghilangkan kekakuan otot dan persendian setelah lama tidak melakukan kegiatan fisik.

**Latihan inti** pelajaran berisi latihan keterampilan olahraga, sesuai dengan bahan pengajaran yang berorientasi pada tujuan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan guru dalam menyajikan bahan pelajaran pada latihan inti antara lain: (1) materi pelajaran disajikan sesuai dengan rencana pengajaran, (2) penyajian bahan pengajaran diawali dari latihan gerakan yang paling mudah, kemudian me-ningkat latihan pada gerak yang lebih kompleks, (3) frekuensi latihan gerakan setiap siswa harus diusahakan sebanyak mungkin, untuk memperoleh otomatisasi gerakan, (4) gunakan alat-alat dan fasilitas olahraga yang tersedia seefektif mungkin, (5) perhatikan alokasi waktu pada setiap tahapan kegiatan, (6) selama berlangsungnya kegiatan pembelajaran guru harus aktif memberikan bimbingan dan koreksi kepada siswa, baik secara individual maupun kelompok, (7) guru harus selalu memberikan motivasi dan penguatan selama kegiatan

berlangsung, dan (8) kegiatan pembelajaran hendaknya dibuat bervariasi untuk menghindari kebosanan bagi siswa. Pelaksanaan penyajian bahan pengajaran pada tahap latihan inti, dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu, pertama: tahap kegiatan mempelajari latihan gerakan keterampilan yang masih asing atau yang belum dikuasai siswa, kedua: pada tahap ini siswa telah menguasai koordinasi gerakan sesuai dengan batas-batas kemampuannya.

**Latihan penutup**, tahap terakhir dari kegiatan pembelajaran adalah menutup pelajaran, pada pembelajaran olahraga, tahap ini disebut tahap penenangan. Tujuan latihan penenangan adalah: (1) untuk mengembalikan suhu badan dan aktivitas organ-organ tubuh ke keadaan normal seperti sebelum mengikuti pelajaran olahraga, dan (2) untuk mempersiapkan jasmani dan rohani siswa ke suasana pelajaran berikutnya di dalam kelas.

Dalam kaitannya dengan isi dari sistematika pembelajaran pendidikan jasmani, Rusli (1988) menyatakan, bahwa tahap pendahuluan merupakan fase untuk mengarahkan perhatian siswa kepada kegiatan mempersiapkan fisik dan psikologis siswa untuk beradaptasi dengan kegiatan inti. Aktivitas utama pada tahap pendahuluan adalah pemanasan, yang bertujuan untuk memberikan rangsang bagi organ tubuh agar mulai bekerja atau melakukan kerja fisik yang lebih berat, dan tujuan lain untuk mengurangi kemungkinan cedera. Waktu yang dipergunakan untuk pemanasan kurang lebih 15-20 menit. Pada pelajaran inti kegiatan banyak bergeser kearah siswa, siswa berperan aktif dalam melakukan kegiatan, dan pada inti pelajaran guru berperan mengoreksi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa. Tahap terakhir adalah penenangan yang berisi kegiatan untuk memulihkan kembali kondisi fisik dan psikologis siswa seperti sebelum melakukan kegiatan. Latihan relaksasi yang dilakukan pada tahap ini dapat berbentuk lari pelan, masase antar teman dan lain-lain, pada tahap terakhir ini perlu dilakukan koreksi umum terhadap kekurangan, dan bahkan juga

mengungkapkan kemajuan yang menggembirakan, baik secara perorangan maupun kelompok.

Soemargo, Tohar, dan Remy Muhtar (1984) menyatakan, bahwa pengelolaan kelas untuk pembelajaran pendidikan jasmani di samping bersifat umum (bila terjadi di dalam kelas), juga bersifat khusus. Yang dimaksud khusus adalah dalam kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran keterampilan olahraga yang banyak dilakukan dalam ruangan besar, di lapangan, dan di kolam renang, maka diperlukan pengelolaan khusus. Kekhususan pengelolaan tersebut dimaksudkan sebagai usaha penyediaan kondisi yang optimal dalam pengajaran yang meliputi: pengaturan lapangan, pengaturan perlengkapan dan peralatan, pengaturan formasi siswa, posisi guru, memperhatikan lingkungan (tidak menghadap matahari, tidak menghadap jalan raya), memperhatikan keselamatan dan lain-lain, sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan secara baik, tertib dan aman. Demikian juga kekhususan pengelolaan merupakan suatu usaha untuk mencegah suatu kecelakaan atau bahaya cedera yang dapat terjadi pada diri siswa atau guru dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Jadi di sini faktor keselamatan dan rasa aman dapat terjamin sepenuhnya, baik bagi setiap siswa maupun bagi guru itu sendiri, sehingga kegiatan belajar mengajar dalam keterampilan olahraga dapat terjamin dan terselenggara dengan lancar.

Mosston (1991) mengemukakan model yang berbeda dengan kajian di atas. Menurut Mosston ada tiga hal penting yang harus diperhatikan pada setiap kali guru pendidikan jasmani akan mengajar (setiap kali pertemuan) yang meliputi: sebelum pertemuan (*pre-impack*), pada saat pertemuan (*impack*), dan sesudah pertemuan (*post-impack*).

Keputusan-keputusan yang diambil sebelum pertemuan meliputi: merumuskan tujuan pelajaran yang akan dicapai, memilih gaya mengajar yang tepat, mempertimbangkan siapa yang akan diajar, menentukan pokok bahasan, menentukan dimana lokasinya, menetapkan kapan mengajarnya (waktu memulai, kecepatan dan

irama pelajaran, lamanya belajar, waktu berhenti, waktu istirahat antar tugas, dan akhir pelajaran), sikap tubuh, pakaian dan penampilan, komunikasi dengan siswa, cara menjawab pertanyaan, rencana pengorganisasian, tolok ukur yang digunakan, suasana kelas, materi dan prosedur evaluasi bahan, dll.

Keputusan-keputusan selama berlangsungnya pelajaran meliputi: melaksanakan keputusan-keputusan yang dibuat sebelum pertemuan, menyesuaikan keputusan-keputusan yang diambil agar pelajaran berjalan dengan lancar. Keputusan-keputusan yang sudah ditetapkan sebelumnya barangkali ada yang perlu diubah untuk menyesuaikan dengan situasi pada saat pelajaran berlangsung.

Sesudah pelajaran berlangsung, keputusan diambil berdasar-kan pengamatan selama pelaksanaan kegiatan, atau sesudah pelaksanaan tugas-tugas yang meliputi: membandingkan penampilan siswa dengan kriteria yang telah ditentukan, melalui pernyataan-pernyataan, memberikan umpan balik, menilai terhadap gaya mengajar yang dipilih, menilai gaya belajar yang diharapkan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dominan pada saat persiapan mengajar berpusat pada guru, pada tahap pendahuluan antara guru dan siswa hampir sama persentase kegiatannya, pada pelajaran inti kegiatan berpusat pada siswa, dan pada tahap penutup guru memiliki peranan yang lebih banyak untuk melakukan evaluasi kegiatan pembelajaran pada saat itu dibanding dengan siswa.

Struktur belajar didalam pendidikan jasmani berkaitan dengan bagaimana siswa belajar mencapai tujuan pendidikan dengan menggunakan medium aktivitas fisik. Perilaku-perilaku belajar para siswa merupakan matriks konstruk psikologis dan fisiologis. Terdapatnya segi-segi keunikan memberi konsekuensi terhadap pemilihan alternatif gaya yang unik pula (Kristiyanto, 1997:40).

Mosston (1991:3) beranggapan bahwa mengajar pendidikan jasmani merupakan serangkaian hubungan yang berkesinambungan antara guru dan siswa. Untuk menjembatani pokok bahasan dan belajar, diperlukan adanya spektrum gaya

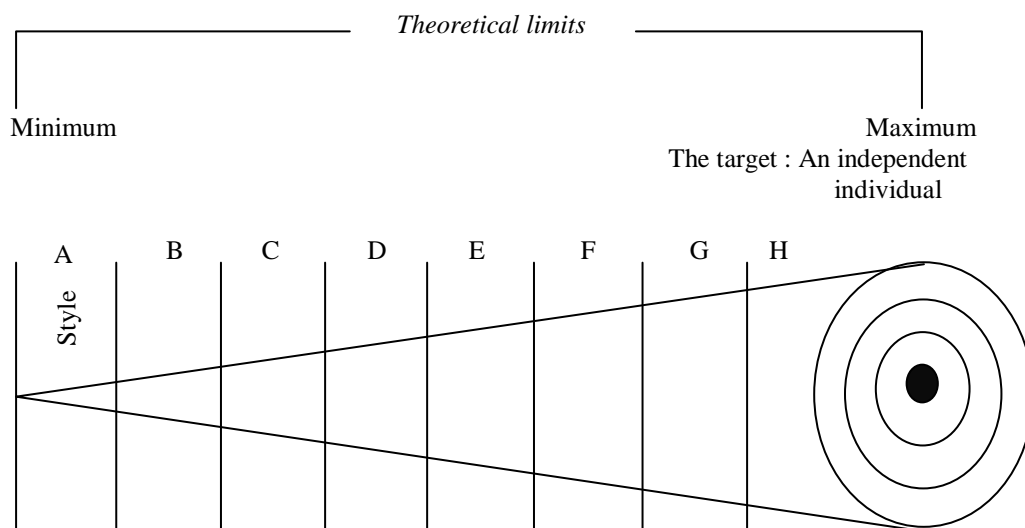
pembelajaran. Spektrum ini merupakan rancangan operasional tentang alternatif gaya mengajar pendidikan jasmani. Selanjutnya, setiap gaya mengajar (*teaching style*) memiliki anatomi tertentu yang menggambarkan: (1) peran guru, (2) peran siswa, serta (3) identifikasi tujuan yang dapat dicapai jika gaya mengajar tersebut digunakan. Setiap gaya mengajar berisi keputusan-keputusan (*Decisions*) yang dibuat oleh guru dan juga oleh siswa didalam episode belajar.

Mengajar merupakan suatu rangkaian pembuatan keputusan. Serangkaian perangkat keputusan diorganisasikan kedalam episode-episode pembelajaran, yang meliputi: (1) pra pertemuan, (2) saat pertemuan, dan (3) pasca pertemuan (Mosston, 1991:6). Keputusan pra pertemuan merupakan keputusan yang harus dibuat sebelum guru-siswa berhadapan dan berinteraksi secara langsung. Episode ini meliputi: (1) penentuan sasaran pembelajaran, (2) pemilihan gaya mengajar, (3) gaya belajar siswa yang diharapkan, (4) siapa yang akan diajar, (5) pokok bahasan, (6) lokasi pembelajaran, (7) waktu yang dibutuhkan untuk mengajar, termasuk didalamnya adalah kecepatan pembelajaran dan waktu tenggang antar tugas, (8) organisasi pelaksanaan, dan (9) materi dan prosedur evaluasi.

Keputusan saat pertemuan (*impact*) merupakan keputusan-keputusan yang harus dibuat selama penampilan atau pelaksanaan tugas. Episode ini berisi tentang pelaksanaan keputusan pada pra pertemuan, dan penyesuaian keputusan-keputusan. Keputusan pasca pertemuan (*past impact*) merupakan keputusan yang dibuat berkaitan dengan evaluasi pelaksanaan, termasuk tentang pemberian umpan balik. Episode ini meliputi: (1) pengumpulan informasi tentang pelaksanaan, (2) penilaian informasi yang diperoleh dengan memanfaatkan kriteria yang telah ditentukan, (3) pernyataan-pernyataan umpan balik yang dapat berupa pernyataan korektif, pernyataan penilaian atau sekedar pernyataan netral, (4) penilaian gaya mengajar, dan (5) penilaian belajar siswa. (Mosston, 1991)

## 128 *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

Sebagai suatu pedoman khusus, gaya mengajar diaplikasikan sekaligus dikembangkan karena adanya permasalahan disekitar pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu penerapan suatu gaya mengajar dimaksudkan untuk hal-hal sebagai berikut: (1) Mencapai keserasian antara apa yang diniatkan dengan apa yang seharusnya terjadi; (2) Memberi solusi terhadap adanya pertentangan dalam memilih metode mengajar dengan tetap memfokuskan pilihan pada: kebutuhan siswa, besarnya kelas, fasilitas yang tersedia, perlengkapan yang dimiliki, tujuan yang ingin dicapai, dan pokok bahasan; (3) Mengatasi segi-segi keunikan guru yang mempengaruhi arah perilaku belajar siswa; (4) Mengoptimalkan interaksi pembelajaran dengan pencapaian tujuan. Interaksi ini merupakan perpaduan unit pedagogis. Rancangan gaya mengajar didasarkan dari adanya interaksi perilaku guru, perilaku siswa, dan tujuan; (5) Menggunakan perilaku guru sebagai ide pengatur, karena bagaimanapun juga guru adalah pengambil keputusan (Kristiyanto, 1997:41).



Gambar 13.1 Spektrum gaya mengajar dan pergeseran peran guru-siswa (Mosston, 1991:7)

Spektrum gaya mengajar adalah suatu konsepsi teoritis, sekaligus suatu rancangan operasional mengenai alternatif atau kemungkinan dari suatu gaya mengajar. Spektrum tersebut menggambarkan adanya suatu pergeseran atau penyebaran peran guru dan siswa kaitannya dengan pencapaian tujuan pembelajaran. Pada gaya mengajar yang paling minimal, peran siswa juga minimal, sebaliknya peran yang diberikan guru maksimal. Pada gaya mengajar yang berspektrum tinggi, peran siswa maksimal, sedangkan peran guru minimal. Ilustrasi spektrum disajikan pada Gambar 13.1.

Spektrum gaya mengajar **model Mosston** tersusun menjadi dua kelompok gaya mengajar, yaitu: (1) gaya A–E, dan (2) gaya F–H. Kedua kelompok tersebut berbeda dalam perilaku guru, perilaku siswa, dan sasaran. Gaya A–E berhubungan dengan penampilan kegiatan-kegiatan yang telah dikenal, sedangkan gaya F–H lebih menekankan pada eksplorasi aktivitas-aktivitas baru. Termasuk dalam kelompok gaya mengajar A–E adalah: (1) gaya A atau komando, (2) gaya B atau latihan, (3) gaya C atau resiprokal, (4) gaya D atau *self-check*, dan (5) gaya E atau gaya cakupan. Termasuk dalam kelompok gaya mengajar F–H adalah: (1) gaya F atau penemuan terpimpin, (2) gaya G atau divergen, dan (3) gaya H atau *going beyond*.

EPISODE	GAYA MENGAJAR (Teaching Style)							
	A	B	C	D	E	F	G	H
PRA	G	G	G	G	G	G	G	S
SAAT	G	→S	S	S	S → $\frac{S}{G}$	→ S → $\frac{S}{G}$		
PASCA	G	G → SP → S			S → $\frac{G}{S}$	→ $\frac{S}{G}$		$\frac{S}{G}$

*Keterangan:*

G = peran guru; S = peran siswa; SP = peran siswa pengamat.



Terjadinya spektrum berimplikasi antara gaya mengajar satu dengan yang lainnya berbeda secara anatomis. Guru dan siswa memiliki peran yang berbeda pada setiap episodanya tergantung pada gaya mengajar yang dipilih. Episode tersebut meliputi: pra pertemuan, saat pertemuan, dan pasca pertemuan. Berikut ini merupakan peta ringkasan pergeseran peran guru dan siswa untuk tiap-tiap episode berdasarkan gaya mengajar yang dipilih:

### **C. PENUTUP**

Pembelajaran pendidikan jasmani bertujuan bukan hanya untuk mengembangkan individu dari segi fisik saja, melainkan meliputi mental, sosial, emosional dan intelektual yang dilakukan melalui gerak tubuh atau melalui kegiatan jasmani.

Sistematika pembelajaran pendidikan jasmani meliputi: pemanasan, latihan inti dan penutup. Kegiatan yang dominan pada saat persiapan mengajar berpusat pada guru, pada tahap pendahuluan antara guru dan siswa hampir sama persentasenya, pada pelajaran inti kegiatan berpusat pada siswa, dan pada tahap penutup guru memiliki peranan yang lebih banyak untuk melakukan evaluasi kegiatan pembelajaran pada saat itu dibanding dengan siswa.

Spektrum gaya mengajar **model Mosston** tersusun menjadi dua kelompok gaya mengajar, yaitu: (1) gaya A–E, dan (2) gaya F–H. Kedua kelompok tersebut berbeda dalam perilaku guru, perilaku siswa, dan sasaran. Gaya A–E berhubungan dengan penampilan kegiatan-kegiatan yang telah dikenal, sedangkan gaya F–H lebih menekankan pada eksplorasi aktivitas-aktivitas baru.

### **DAFTAR RUJUKAN**

Abdul Kadir, Ateng. 1991. Ke arah Pembentukan Sistem Pendidikan Jasmani di Indonesia. Makalah disampaikan pada konvensi Nasional Pendidikan Indonesia II Medan; 4 – 8 Pebruari.

- Abdul Kadir, Ateng. 1993. Pendidikan Olahraga. Pidato Pengukuhan Guru Besar FPOK, Jakarta: Sabtu 30 Oktober.
- Kristiyanto, Agus. 1997. "Spektrum Gaya Mengajar Pendidikan Jasmani". Jurnal Dwijawarta. Edisi April-Juni: hal. 40-44.
- Mosston, Muska, 1991. *Teaching Physical Education*. Columbus L Bell and Howell Companies.



## **BAGIAN 14**

# **PEDOMAN PENGEMBANGAN PROGRAM UNGGULAN BIDANG OLAHRAGA**

**M.E. Winarno**

### **A. LATAR BELAKANG**

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran penting dalam pembentukan kedewasaan anak melalui pendidikan, bukan hanya aspek fisik yang akan dikembangkan melalui pendidikan jasmani & olahraga, tetapi aspek kognitif dan aspek afektif memperoleh sentuhan melalui kegiatan ini. Kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kerjasama dan beberapa aspek lain yang terkait dengan aspek afektif, banyak memperoleh sentuhan melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

Pengembangan program unggulan bidang olahraga memerlukan keterlibatan, *commitment*, dan dukungan dari berbagai komponen terkait, mulai dari dinas pendidikan kabupaten/kota, sekolah, guru, siswa, dan stakeholder. Semua komponen harus mengambil peran masing-masing untuk mendukung tercapainya tujuan.

Langkah pengembangan program unggulan bidang olahraga harus dimulai dengan melakukan evaluasi diri (internal) terhadap berbagai kondisi yang menjadi kekuatan, kelemahan yang dimiliki lembaga, sehingga menjadi pertimbangan dalam rangka mencapai tujuan. Sedangkan peluang dan tantangan yang dihadapi merupakan

faktor eksternal yang patut dipertimbangkan dalam upaya mencapai tujuan “unggul dalam bidang olahraga”.

Keberhasilan melakukan evaluasi diri secara objektif terhadap kekuatan dan kelemahan yang dimiliki oleh lembaga, merupakan modal dasar dalam melakukan persiapan untuk menentukan cabang olahraga yang akan diunggulkan. Adanya kekuatan yang dimiliki sebuah lembaga memunculkan kesempatan bagi lembaga untuk menunjukkan kemampuan (potensi) yang dimiliki, sehingga memunculkan prestasi. Peluang dan tantangan yang ada merupakan dua komponen yang harus dipertimbangkan dalam melakukan perencanaan program pengembangan unggulan bidang olahraga.

## **B. TUJUAN**

Lokakarya ini bertujuan merumuskan program pengembangan bidang olahraga yang akan digunakan sebagai pedoman bagi pelaksanaan kegiatan unggulan bidang olahraga.

## **C. KELUARAN**

Setelah dilakukan lokakarya ini adalah: (1) diperoleh program pengembangan bidang olahraga yang akan digunakan sebagai pedoman bagi pelaksanaan kegiatan unggulan bidang olahraga, (2) diperoleh produk berupa usulan program unggulan bidang olahraga.

## **D. PENGEMBANGAN PROGRAM**

Upaya mengembangkan program unggulan dalam bidang olahraga harus mempertimbangkan berbagai hal antara lain:

- (1) Melakukan analisis terhadap cabang olahraga potensial
- (2) Melakukan analisis terhadap cabang olahraga yang memiliki kalender kejuaraan secara rutin (bulanan/tahunan)
- (3) Melakukan perencanaan (*man, money, material, method*)

- (4) Melaksanakan kegiatan
- (5) Mengevaluasi kegiatan

### 1. Analisis Cabang Olahraga Potensial

Analisis cabang olahraga potensial dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi prestasi cabang olahraga yang dicapai siswa selama kurun waktu tertentu. Berdasarkan data prestasi olahraga tersebut, maka dapat dipetakan cabang olahraga potensial yang memungkinkan untuk dikembangkan di sekolah. Analisis cabang olahraga potensial ini memerlukan data dukung dari sekolah terkait dengan prestasi olahraga.

Berbagai informasi yang terkait dengan prestasi siswa dalam bidang olahraga dapat digunakan sumber data dalam melakukan analisis terhadap cabang olahraga potensial. Contoh: Data prestasi olahraga

**Tabel 1. Data prestasi siswa SUT (SMA Negeri 2) Lumajang**

No	Cabang Olahraga	Prestasi yang dicapai			Tahun
		TK II	TK I	Nasional	
1	Sepakbola	√			2005
2	Bolabasket	√			2005
3	Taek Kwondo	√	√		2004 & 2005

Berdasarkan data tersebut, maka ketiga cabang tersebut dapat dikembangkan melalui ekstra kurikuler sebagai unggulan bidang olahraga di SUT Kabupaten Lumajang.

### 2. Analisis Cabang Olahraga dengan Kalender Kejuaraan

Mengukur prestasi dapat dilakukan melalui kejuaraan. Dengan adanya kejuaraan, maka sebuah tim akan kelihatan, maka tanpa ada kejuaraan tidak akan ada prestasi. Adanya kejuaraan resmi secara rutin dan berjenjang merupakan alat ukur bagi peningkatan prestasi.

Dengan demikian adanya kalender kejuaraan resmi merupakan media untuk melakukan kompetisi dan menunjukkan prestasi. Dengan kalender kejuaraan yang jelas, maka memungkinkan bagi pelatih (guru pendidikan jasmani) untuk menyusun program latihan, agar atlet (siswa) berprestasi pada kejuaraan tertentu.

Kejuaraan atau kompetisi merupakan prasyarat dalam peningkatan prestasi cabang olahraga, sekaligus sebagai parameter untuk mengukur prestasi olahraga.

Berbagai informasi yang terkait dengan kejuaraan setiap cabang olahraga di wilayah Kabupaten Lumajang perlu diidentifikasi sebagai sumber data dalam melakukan analisis kejuaraan. Contoh: Data kejuaraan cabang olahraga di Kabupaten Lumajang

**Tabel 2. Data kejuaraan cabang olahraga di Kabupaten Lumajang  
Jenjang Pendidikan: SD/SMP/SMA/SMK\***

No	Cabang Olahraga	Kejuaraan Resmi			
		3 Bulan 1X	6 Bulan 1X	1 Tahun 1X	2 Tahun 1X
1	Sepakbola				
2	Bolabasket				
3	Taek Kwondo				
4	Tenis Lapangan				
5	Pencak silat				

Berdasarkan data tersebut, maka dapat dilihat cabang olahraga yang memiliki kalender rutin, sehingga dapat dipilih sebagai cabang olahraga di SUT Kabupaten Lumajang.

### 3. Merencanakan Kegiatan

Temuan data lapangan merupakan dasar untuk menyusun rencana kegiatan pengembangan, sehingga pengembangan cabang olahraga unggulan dilakukan sesuai data lapangan. Berdasarkan temuan pada tabel 1 dan tabel 2. maka dapat ditentukan cabang olahraga unggulan.

Dalam melakukan perencanaan terdapat empat yang meliputi: *Man, money, material, methode*. **Manusia** yang berfungsi sebagai pelaku kegiatan merupakan faktor penting dalam menunjang kegiatan. Dalam konteks perencanaan pengembangan olahraga unggulan pemilihan atlet (siswa) potensial dan pelatih yang berkualitas merupakan faktor penting yang perlu dipertimbangkan.

**Uang (money)** merupakan komponen kedua yang perlu diperhatikan. Uang merupakan dukungan eksternal dalam rangka menunjang pelaksanaan kegiatan unggulan bidang olahraga. Dalam konteks dengan kegiatan ini uang diperlukan untuk mempersiapkan dan mengembangkan sarana & prasarana yang diperlukan, kegiatan *tray out*, termasuk juga *transport* pelatih. Oleh karena itu sebuah organisasi harus mempertimbangkan dan mengusahakan bagaimana keuangan organisasi dapat dikelola dengan cermat untuk mencapai tujuan organisasi.

**Material** merupakan komponen ketiga yang harus disiapkan oleh sebuah organisasi. Keberadaan material sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses pelaksanaan kegiatan latihan. Dalam kontek kegiatan ini, material yang dimaksud lebih dititikberatkan pada bahan pelatihan berupa; program latihan, instrumen tes dan pengukuran untuk melakukan evaluasi, dan sebagainya. Dengan demikian materila merupakan salah satu komponen penting yang menunjang kegiatan untuk mencapai tujuan.

**Metode** merupakan komponen keempat yang menjadi pertimbangan untuk mencapai tujuan latihan. Metode merupakan cara yang dipilih untuk mencapai tujuan organisasi. Metode lebih menitikberatkan kepada bagaimana upaya memberdayakan

semua potensi yang dimiliki oleh organisasi, sehingga semua komponen yang ada akan dapat menunjang kegiatan secara optimal.

#### **4. Pelaksanaan Kegiatan**

Upaya melaksanakan kegiatan dalam rangka unggulan dalam bidang olahraga harus didasarkan pada rencana kegiatan yang telah disusun. *Man, money, material* dan *methode* merupakan komponen yang harus ada secara utuh pada tataran perencanaan dan pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan yang dilakukan secara parsial dan temporer, maka tidak akan diperoleh hasil yang optimal, sehingga menentukan unggulan dalam bidang olahraga memiliki konsekuensi yang harus ditanggung secara kelembagaan.

#### **5. Evaluasi Kegiatan**

Barometer prestasi (keberhasilan) unggulan bidang olahraga sangat terukur. Prestasi yang diperoleh siswa dalam setiap kejuaraan merupakan salah satu barometer keberhasilan pembinaan olahraga. Dengan demikian indikator unggulan dalam bidang olahraga ditunjukkan melalui perolehan prestasi dalam kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan pada tingkat Kabupaten Lumajang, Provinsi, Nasional bahkan Internasional.

### **D. PENUTUP**

Menjadikan sekolah unggulan dalam bidang olahraga memerlukan pertimbangan dan perencanaan yang matang. Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan untuk mendukung pengembangan olahraga unggulan SUT Lumajang antara lain:

- (1) Melakukan analisis terhadap cabang olahraga potensial
- (2) Melakukan analisis terhadap cabang olahraga yang memiliki kalender kejuaraan secara rutin (bulanan/tahunan)
- (3) Melakukan perencanaan (*man, money, material, method*)



(4) Melaksanakan kegiatan

(5) Mengevaluasi kegiatan

#### **DAFTAR RUJUKAN**

Annarino, A.A., Cowell, C.C., & Hazelton H.W. 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. St. Louis: Mosby Company.

Borg W. R, & Gall M.D., 1983. *Educational Research; An Introduction. Fourth Edition*. New York: Longman

PP. Nomor.19. 2005. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta.

Lampiran 1

**ANALISIS PRESTASI OLAHRAGA  
YANG PERNAH DIRAIH SISWA SUT KABUPATEN LUMAJANG**

Jenjang Pendidikan: SD/SMP/SMA/SMK\*

No	Cabang Olahraga	Prestasi yang dicapai			Tahun
		TK II	TK I	Nasional	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					

**Lampiran 2**

**ANALISIS CABANG OLAHRAGA  
YANG MEMILIKI KALENDER KEJUARAAN  
KABUPATEN LUMAJANG**

**Jenjang Pendidikan: SD/SMP/SMA/SMK\***

No	Cabang Olahraga	Kejuaraan Resmi			
		3 Bulan 1X	6 Bulan 1X	1 Tahun 1X	2 Tahun 1X
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Lampiran 3

**USULAN PROGRAM UNGGULAN  
BIDANG OLAHRAGA SEKOLAH UNGGULAN TERPADU  
KABUPATEN LUMAJANG**

<b>No</b>	<b>Cabang Olahraga Prioritas</b>	<b>Aktivitas Yang akan Dilakukan</b>	<b>Target</b>	<b>Penanggung Jawab</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				

# **PENGEMBANGAN MODEL, PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

**M.E. Winarno**

## **A. PENDAHULUAN**

Terbitnya Peraturan Pemerintah (PP) No.19 Tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan, mengharuskan kita yang berada di pendidikan tinggi (PT) secepatnya berbenah untuk mempersiapkan diri. Standarisasi tersebut dimaksudkan sebagai upaya penjaminan mutu pendidikan kepada pengguna (*user*), agar mereka memperoleh layanan minimal yang standar (sama), sehingga diperlukan standar tertentu yang harus dipenuhi.

Upaya melakukan standarisasi penjaminan mutu pendidikan di perguruan tinggi yang bersifat kelembagaan tersebut, telah dimulai dilakukan oleh Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT), dengan melakukan akreditasi terhadap program studi.

Penjaminan mutu pendidikan tersebut memiliki konsekuensi adanya tuntutan kompetensi tertentu yang harus dimiliki guru berupa: (1) penguasaan bidang studi, (2) pemahaman tentang peserta didik, (3) penguasaan cara pembelajaran, dan (4) pengembangan kepribadian dan keprofesionalan, merupakan konsekuensi yang harus diemban oleh guru, termasuk guru pendidikan jasmani (Dikti, 2004). Oleh karena itu pendidik harus memiliki kualifikasi akademik dan kompetensi sebagai agen pembelajaran,

sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional (PP. No.19; 2005).

Kondisi tersebut merupakan tantangan yang harus kita hadapi, sebagai akibat dari globalisasi. Oleh karena itu guru (dosen) harus selalu memperbaiki diri (berubah) sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Globalisasi menuntut perubahan sesuai dengan perkembangan teknologi. Selaras dengan hal tersebut, kita sebagai pendidik, “*yang mendidik calon-calon pendidik*” harus siap menyongsong dan menerima perubahan, “kalau tidak”, maka kita akan ditinggal oleh perubahan.

Menyikapi arus perubahan tersebut, kita dituntut untuk lebih kreatif menciptakan berbagai upaya untuk menyiapkan “anak didik kita” memiliki kompetensi yang cukup untuk menyanggah persaingan 10 tahun ke depan. Penguasaan teknologi informasi merupakan satu kebutuhan, yang tidak dapat ditawar lagi untuk “anak-anak kita”.

Untuk menghasilkan calon-calon pendidik yang kompeten saat ini diperlukan inovasi tertentu, salah satunya melalui pengembangan pembelajaran sebagai upaya menyajikan materi yang lebih menarik, manusiawi, dan mempercepat penguasaan kompetensi merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat ditawar.

## **B. PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI**

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka diperlukan perencanaan yang sistematis, agar mampu meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional (Depdiknas; 2003a).

Pendidikan jasmani memiliki tujuan: (a) meletakkan landasan karakter moral, (b) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi, (c) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis, (d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis, mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan

olahraga, (e) mengembangkan keterampilan mengelola diri dalam pemeliharaan kebugaran (Depdiknas; 2003b). Pendidikan jasmani yang disajikan di sekolah memiliki fungsi antara mengembangkan aspek: (a) organik, (b) neuro muskuler, (c) perseptual, (d) sosial, dan (e) emosional (Depdiknas; 2003b). Hal tersebut selaras dengan pendapat Annarino (1980) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani yang baik harus mampu mengembangkan empat aspek, yaitu: (a) aspek fisik, (b) psikomotor, (c) kognitif, dan (d) afektif. Keempat aspek tersebut dapat dicapai apabila pelaksanaan kegiatan mempertimbangkan empat aspek: (a) prinsip, (b) *content*, (c) strategi pembelajaran, dan (d) ketepatan alat evaluasi yang digunakan.

Dalam kaitan dengan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, sistematika pembelajaran perlu diikuti secara prosedural, mulai dari; pemanasan 5-10% dari waktu keseluruhan, latihan inti 80-90% dan menutup pelajaran memerlukan waktu 5%. Waktu ganti pakaian perlu juga diperhitungkan agar pembelajaran pendidikan jasmani lebih efektif.

### **C. LANGKAH-LANGKAH PENGEMBANGAN**

Sebuah kegiatan pengembangan, dapat dilakukan apabila terdapat data hasil analisis kebutuhan berdasarkan kondisi lapangan. Berdasarkan data tersebut baru dapat disusun rencana pengembangan, dan berdasarkan rencana yang disusun tersebut, maka dilakukan pengembangan produk untuk diterapkan.

Dalam konteks pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, maka langkah-langkah *research & development* yang dikembangkan oleh Borg & Gall (1983) dapat digunakan sebagai upaya untuk melakukan langkah-langkah pengembangan. Langkah-langkah tersebut antara lain sebagai berikut:

- (1) Melakukan analisis kebutuhan
- (2) Melakukan perencanaan
- (3) Mengembangkan produk (pembelajaran)

- (4) Uji coba produk pengembangan
- (5) Revisi produk pengembangan
- (6) Uji coba lapangan

Secara rinci upaya pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut:

### 1. Analisis Kebutuhan

Pada tahap pertama ini diperlukan berbagai informasi terkait dengan pembelajaran pendidikan jasmani. Informasi tersebut dapat berupa; persiapan mengajar, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran. Langkah-langkah pengumpulan informasi tersebut dapat dilakukan dengan membaca literatur, observasi lapangan, wawancara dengan guru maupun siswa.

Berbagai informasi yang terkait dengan pembelajaran pendidikan jasmani dapat digunakan sumber data dalam melakukan analisis kebutuhan. Contoh: Dilakukan penelitian terhadap persiapan mengajar guru pendidikan jasmani SMP Negeri di Kota Malang dengan menggunakan panduan wawancara dan dokumentasi, dan diperoleh data seperti Tabel 15.1.

Tabel 15.1. Data persiapan mengajar guru pendidikan jasmani SMP Negeri di Kota Malang n= 30

NO	JENIS KEGIATAN	PERSENTASE DILAKUKAN	KETERANGAN
1	Program tahunan	70%	
2	Program smeteran	50%	
3	Menyusun silabus	10%	
4	Menyusun rancangan pengajaran	10%	
5	Menyusun lembar penilaian	10%	

Berdasarkan data tersebut, maka saat ini guru-guru pendidikan jasmani Kota Malang memerlukan pelatihan tentang persiapan mengajar.



## **2. Perencanaan**

Temuan data lapangan merupakan dasar untuk menyusun rencana kegiatan pengembangan, sehingga pengembangan pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan lapangan. Berdasarkan temuan data pada Tabel 1. maka dapat ditentukan tujuan pengembangan berupa pelatihan guru penjas dalam menyusun rencana pembelajaran. Ruang lingkup materi kegiatan meliputi; menyusun silabus, rancangan pengajaran, dan penyusunan alat evaluasi. Skala kegiatan pelatihan untuk guru-guru pendidikan jasmani SMP Negeri di Kota Malang.

Perencanaan kegiatan ini juga harus mempertimbangkan dari sisi aspek; man, money, material, method. Manusia (man) terkait dengan; siapa panitianya, pesertanya, instrukturanya. Money terkait dengan; pendanaan atau sumber dana, dari mana dan berapa besarnya. Material terkait dengan; bahan-bahan yang diperlukan dalam pelatihan, material ini bukan hanya bahan ATK, tetapi juga isi atau material pelatihan yang akan disajikan. Method terkait dengan pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan, siapa mengerjakan apa, dan kapan waktunya. Metode juga mempertimbangkan proporsi beban pelatihan, yang tentunya berbeda dengan seminar.

## **3. Pengembangan Produk**

Pengembangan produk dititik beratkan pada persiapan menyusun instruksional, buku atau alat evaluasi kegiatan. Dalam contoh di depan, maka pengembangan produk dapat berupa buku panduan pelatihan menyusun persiapan mengajar, tata cara penggunaan panduan, sampai dengan menyusun alat evaluasi untuk mengukur keberhasilan pelatihan.

Pada tahap ini tersusun sebuah model atau prototipe yang merupakan miniatur dari kondisi yang diperlukan oleh peserta pelatihan. Produk itulah yang akan digunakan dalam pelatihan. Penyusunan produk dilakukan oleh orang yang ahli atau didampingi oleh

yang ahli dalam bidangnya. Keahlian tersebut dapat berupa ahli isi (materi) dan ahli pembelajar (perancang pembelajaran).

Validasi isi dilakukan oleh orang yang ahli pendidikan jasmani dosen ilmu keolahragaan/pendidikan jasmani atau guru pendidikan jasmani yang menguasai isi materi tersebut.

#### **4. Uji Coba Kelompok Kecil**

Setelah produk pengembangan tersebut dihasilkan, maka dilakukan uji coba dalam skala kecil 6-12 orang guru pendidikan jasmani, dilakukan pelatihan dengan menggunakan produk yang disusun.

Uji coba tersebut dilakukan untuk melihat kemudahan peserta pelatihan dalam memahami produk pengembangan, sehingga para peserta mudah menyusun bahan pembelajaran. Kelemahan-kelemahan yang ada dalam produk tersebut digunakan untuk memperbaiki produk.

#### **5. Revisi Produk Pertama**

Hasil uji coba tersebut dianalisis untuk disempurnakan, sesuai dengan masukan yang diberikan oleh guru-guru pendidikan jasmani ketika mengikuti pelatihan.

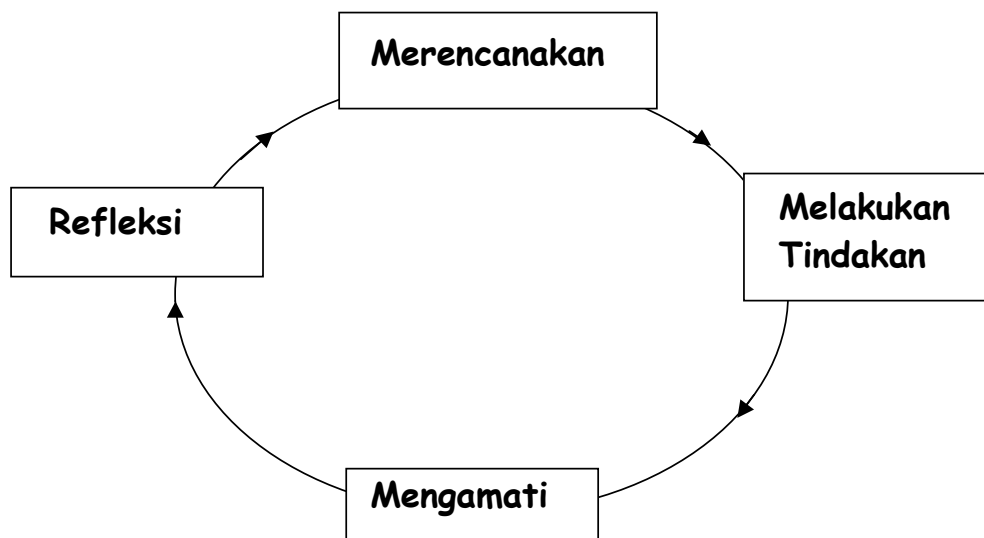
Dengan revisi tersebut diharapkan produk pembelajaran tersebut lebih mudah dicerna oleh peserta, sehingga mampu menjadi panduan dalam menyusun rancangan pembelajaran pendidikan jasmani.

#### **6. Uji Coba Lapangan**

Produk yang sudah direvisi tersebut diuji cobakan lagi pada kelompok lain, setelah kegiatan dianalisis untuk disempurnakan, begitu seterusnya dilakukan secara berulang-ulang, sehingga diperoleh produk yang lebih sempurna.

Langkah-langkah pengembangan tersebut secara sederhana, dapat juga menggunakan model siklus dari *action research*, (Gambar 15.1) yang meliputi:

- 1) Identifikasi masalah
- 2) Analisis dan merumuskan masalah
- 3) Merencanakan tindakan
- 4) Melaksanakan tindakan



Gambar 15.1. Siklus *Action Research*

#### D. PENUTUP

Pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani harus didasarkan pada kebutuhan lapangan, sehingga akan lebih fungsional sesuai dengan kebutuhan pengguna. Langkah-langkah pengembangan tersebut dapat dilakukan sebagai berikut:

- (1) Melakukan analisis kebutuhan
- (2) Melakukan perencanaan
- (3) Mengembangkan produk (pembelajaran)
- (4) Uji coba produk pengembangan

(5) Revisi produk pengembangan

(6) Uji coba lapangan

## DAFTAR RUJUKAN

- Annarino, A.A., Cowell, C.C., & Hazelton H.W. 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education*. St. Louis: Mosby Company.
- Borg W. R, & Gall M.D., 1983. *Educational Research; An Introduction. Fourth Edition*. New York: Longman
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum 2004; Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD dan MI*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum 2004; Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTs*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dikti. 2004. *Standar Kompetensi Guru Pemula Program Studi Pendidikan Jasmani Jenjang S1*. Jakarta: Dirjen Dikti Direktur P2TK & KPT
- PP. Nomor.19. 2005. *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta.
- Wardani, I.G.A.K., Wihardit, K, & Nasoetion N. 2002. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

## **TES DAN PENGUKURAN KEBUGARAN JASMANI**

**M.E. Winarno**

### **A. RASIONAL**

Tes dan pengukuran kebugaran jasmani seseorang harus memperhatikan tingkat fisiologis dan penurunan fungsi tubuh. Tes dan pengukuran kebugaran jasmani juga harus dapat mengevaluasi status kesehatan, laju penambahan umur, dan tidak boleh menyebabkan cedera.

Pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh harus dilakukan sebelum melakukan tes kebugaran jasmani. Pemeriksaan ini termasuk pemeriksaan kesehatan secara umum dengan memperhatikan kondisi jantung, paru, sistem muskuloskeletal, dan sistem syaraf. Kelainan pada organ-organ tersebut sering terjadi setelah seseorang berumur di atas 40 tahun.

Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh seorang siswa atau mahasiswa.

Pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar.

Pengukuran dapat memiliki beberapa tujuan, meliputi: (1) penentuan status, (2) pengelompokan, (3) melakukan seleksi, (4) diagnostik dan bimbingan, (5) motivasi, dan (6) mempertahankan standar.

Prinsip-prinsip pengukuran antara lain; (1) dilakukan secara obyektif, (2) dilaksanakan sebelum, selama dan setelah kegiatan, (3) menganut prinsip kontinuitas, (4) prinsip menyeluruh (komprehenship), (5) dipimpin dan dikelola oleh orang yang ahli dalam bidangnya.

### **A. Pemeriksaan Kesehatan secara Umum**

Pemeriksaan kesehatan secara umum pada seseorang meliputi: wawancara dan pemeriksaan fisik.

#### **1. Wawancara**

Wawancara dilakukan untuk mengetahui keluhan dan gejala-gejala yang dirasakan oleh seseorang sebelum melakukan tes. Wawancara juga dilakukan untuk mengetahui riwayat penyakit yang diderita, dan riwayat pengobatan yang telah dilakukan.

Wawancara terutama diarahkan untuk mengetahui penyakit-penyakit yang menjadi kontra-indikasi absolut untuk melakukan latihan kesegaran jasmani, seperti penyakit payah jantung. Adapun penyakit-penyakit yang menjadi kontra-indikasi relatif, seperti tekanan darah tinggi (diastole lebih dari 115 mm Hg atau sistole lebih dari 200 mm Hg), penyakit kencing manis yang tidak terkontrol, maka pelaksanaan tes kesegaran jasmani dan latihan harus dilakukan secara ekstra hati-hati.

#### **2. Pemeriksaan**

Pemeriksaan fisik dilakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan secara umum, mencari kontra-indikasi latihan, dan tes kesegaran jasmani. Pemeriksaan dilakukan terhadap fungsi vital tubuh, dan sistem muskuloskeletal persendian.

## 152 *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

Pemeriksaan fisik biasanya dilakukan berdasarkan klasifikasi kelompok umur, seperti:

- $\alpha$  < 30 tahun: Dapat langsung memulai latihan apabila berdasarkan hasil pemeriksaan fisik dalam 1 tahun terakhir dinyatakan sehat.
- $\alpha$  30-39 tahun: Harus melakukan pemeriksaan kesehatan dalam 3 bulan terakhir sebelum memulai latihan. Pemeriksaan kesehatan harus termasuk pemeriksaan EKG dalam keadaan istirahat.
- $\alpha$  40–59 tahun: 3 bulan terakhir sebelum memulai latihan, Anda harus melakukan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan harus termasuk pemeriksaan EKG yang harus dilakukan pada waktu latihan.
- $\alpha$  > 59 tahun: pemeriksaan harus dilakukan segera sebelum memulai latihan. Anda harus melakukan pemeriksaan kesehatan, termasuk pemeriksaan EKG yang harus dilakukan pada waktu latihan.

### **A. Definisi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Menurut *President's Council on Physical Fitness and Sports* definisi kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (*emergensi*).

Dalam kehidupan sehari-hari, keadaan ini menggambarkan kondisi fisik tenaga kerja dan masyarakat untuk mampu melakukan kegiatan yang berhubungan dengan beban-tugas sehari-hari. Tenaga kerja dan masyarakat juga masih sanggup melakukan

aktivitas fisik untuk mengisi waktu senggangnya dan memenuhi kebutuhan sehari-hari serta masih memiliki cukup tenaga untuk menghadapi hal-hal yang bersifat mendadak. Selain itu, masih mampu mengatasi stres lingkungan yang dapat mengganggu kesehatannya.

## **B. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani terdiri dari dua komponen dasar yang saling berkaitan yaitu: Kesegaran Statis (*Static Fitness*) dan Kesegaran Dinamis (*Dynamic Fitness*). Kesegaran statis berhubungan dengan sistem otot, tulang, komposisi tubuh (postur tubuh) terutama berdasarkan pada faktor keturunan, yang diwarisi oleh kedua orang tua dan dipengaruhi oleh umur dan kondisi kesehatan. Kesegaran statis sangat sulit untuk diubah, bahkan tidak mungkin diubah, tetapi tingkat kesegaran statis ini menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang secara keseluruhan.

Kesegaran dinamis memiliki variabel lebih banyak dan biasa dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah pada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Kesegaran dinamis terbagi menjadi dua kategori, yaitu: (1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: (a) daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi), (b) kekuatan otot, (c) daya tahan otot, (d) fleksibilitas, dan (e) komposisi tubuh. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: (a) koordinasi, (b) keseimbangan, (c) kecepatan reaksi, (d) kecepatan, (e) power, dan (f) kelincahan.

### **1. Kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan**

Komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan oleh tenaga kerja dan masyarakat, selain untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi stres lingkungan, juga untuk melakukan aktivitas sehari-hari.



**a. Daya Tahan Jantung-Paru**

Daya tahan jantung paru adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan yang ringan sampai tingkat intensitas submaksimal, dengan melibatkan kelompok otot-otot besar secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal ini melibatkan kemampuan sistem sirkulasi dan respirasi untuk menyesuaikan dan cepat kembali ke pulih asal (*recovery*). Daya tahan jantung-paru merupakan komponen penting di dalam banyak kegiatan olahraga. Tingkat daya tahan jantung-paru seseorang digambarkan oleh berapa jumlah oksigen yang diangkut oleh tubuh (paru, jantung dan peredaran darah) ke otot-otot yang sedang bekerja, dan efisiensi sistem kerja otot dalam menggunakan oksigen.

Manusia mengalami penurunan kapasitas aerobik rata-rata 1% per-tahun sesudah usia 30 tahun. Penurunan tersebut terjadi karena beberapa faktor, yaitu curah jantung (*cardiac output*) menurun dan kapasitas fungsional berubah, sedangkan fungsi pernafasan tetap.

Penurunan curah jantung terjadi akibat kurang kuatnya kontraksi otot jantung yang disebabkan oleh menurunnya massa otot jantung. Sedangkan penurunan fungsi pernafasan disebabkan oleh menurunnya kapasitas vital paru dan kapasitas oksidasi otot skelet.

**b. Kekuatan Otot**

Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan/beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.

**c. Daya Tahan Otot**

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas submaksimal. Daya tahan otot berkurang secara

bertahap sesuai dengan bertambahnya umur. Namun penurunan daya tahan otot tidak terjadi secepat menurunnya kekuatan otot.

#### **d. Fleksibilitas**

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi yang dilakukan secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).

Bertambahnya umur seseorang memiliki konsekuensi munculnya gangguan pada persendian, yang merupakan salah satu hal utama yang dapat mengurangi fleksibilitas karyawan, tenaga kerja dan masyarakat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan pada persendian sering menyebabkan penurunan kemampuan gerak. Penurunan fleksibilitas sendi akan terjadi terutama pada persendian tubuh bagian bawah, dan sering diikuti oleh penurunan keseimbangan dan gangguan berjalan.

#### **e. Komposisi Tubuh**

Komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen, yaitu lemak tubuh dan masa tubuh tanpa lemak.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan bertambahnya umur akan berpengaruh terhadap komposisi tubuh. Pada karyawan, tenaga kerja dan masyarakat setelah berumur di atas 30 tahun, biasanya masa tubuh tanpa lemak berkurang, tetapi berat badan bertambah. Penambahan berat badan sering terjadi karena penambahan lemak tubuh yang disebabkan oleh berkurangnya latihan fisik. Komposisi tubuh meliputi dua hal, yaitu indeks masa tubuh dan persentase lemak tubuh.

**Indeks Masa Tubuh (IMT)** adalah berat badan yang diukur dalam satuan kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Indeks masa tubuh merupakan cara untuk menggambarkan berat badan dalam hubungannya dengan tinggi badan.

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Indeks masa tubuh digunakan untuk melihat status gizi seseorang, yaitu sebagai indikator untuk menyatakan apakah yang bersangkutan termasuk dalam kategori kegemukan (obesity) atau tidak.

Tinggi badan adalah ukuran tinggi seseorang, yang diukur mulai dari lantai sampai kepala, dilakukan tanpa memakai alas kaki pada posisi berdiri tegak.

Penurunan tinggi badan seseorang terjadi sebagai akibat tekanan pada tulang belakang, perubahan bentuk kumparan antar lempeng ruas tulang belakang, dan berkurangnya kekuatan otot.

Berat badan merupakan salah satu ukuran yang sering digunakan untuk menentukan komposisi tubuh seseorang. Berat badan seseorang digunakan untuk menghitung IMT. Berat badan terus meningkat antara usia 45 dan 50 tahun selanjutnya menetap dan mencapai puncak pada usia pertengahan 60 tahun, kemudian menurun lagi setelah usia 75 tahun.

## **B. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani**

Tes dan pengukuran kesegaran jasmani, sebaiknya dilakukan pada pagi hari, kecuali dalam keadaan terpaksa dapat dilakukan pada sore hari. Malam hari sebelum melakukan tes, *testee* (peserta tes) harus tidur dengan kualitas dan kuantitas yang cukup, sehingga *testee* tidak dalam kondisi kelelahan pada saat mengikuti tes.

Banyak instrumen tes kesegaran jasmani yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang diantaranya adalah: (1) Multistage Fitness Test (MFT), (2)

Harvard Step Up Test, (3) Tes Jalan/lari 2,4 km, (4) Tes Cooper, dll. Kelima instrumen tes tersebut digunakan untuk mengukur daya tahan jantung-paru seseorang

### 1. *Multistage Fitness Test (MFT)*

**Tujuan:** untuk mengukur kapasitas aerobik seseorang.

**Fasilitas dan alat:** (1) Tape recorder dan kaset pemberi tanda, (2) lintasan lari yang rata dan tidak licin dengan panjang 22 meter, (3) alat tulis, (4) kapur atau pita untuk pemberi tanda pembatas, dan (3) pengukur jarak (meteran).

**Petugas:** (1) operator tape recorder, dan (2) pencatat skor (level dan shuttle).

**Pelaksanaan:** (1) Hidupkan tape recorder, (2) Testee mulai lari setelah mendengar aba-aba *Threeply blip*, (3) pembalikan lari dilakukan setelah melewati garis batas 20 meter, dengan mengikuti aba-aba (blip) dari tape recorder, (4) apabila testee sudah dua kali berturut-turut tidak mencapai garis batas lintasan 20 meter, sesuai dengan aba-aba (blip), maka dinyatakan gagal, dan tidak diperkenankan meneruskan lari.

**Penskoran:** Kemampuan testee diukur dengan kemampuan menyelesaikan jumlah "tingkat" (level) dan "seri" (shuttle) atau ulangan lari yang berhasil dilakukan.

### 2. Harvard Step Up Tes

**Tujuan:** untuk mengukur daya tahan jantung-paru.

**Fasilitas dan alat:** (1) Bangku swedia dengan ketinggian 47,5 cm, (2) stop watch, dan (3) metronom.

**Petugas:** (1) pengambil atau pencatat waktu, dan (2) pencatat skor.

**Pelaksanaan:**

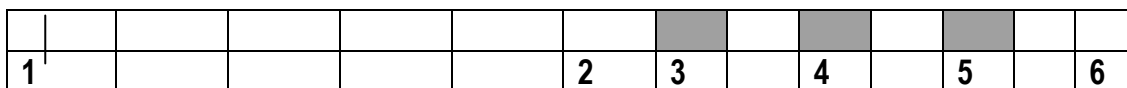
(1) Testee menghitung denyut nadi istirahat dalam waktu 30 detik dengan sikap duduk sebelum melakukan tes,

(2) Testee melakukan gerakan naik turun bangku selama 5 menit, dengan irama 30 kali naik dan 30 kali turun bangku per-menit,

158 *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

- (3) Pengaturan irama naik turun bangku 30 kali naik dan turun tersebut dibantu dengan irama metronom dengan kecepatan 120 kali per menit,
- (4) Posisi tubuh testee harus tetap tegak selama melakukan gerakan naik-turun bangku,
- (5) Setelah 5 menit tes harus dihentikan, dan testee secepatnya duduk dibangku untuk melakukan persiapan menghitung denyut nadi.
- (6) Nadi setelah tes dihitung pada pergelangan tangan (nadi radialis) atau pada leher (nadi carotis), pada menit pertama, kedua dan ketiga. Penghitungan dilakukan selama 30 detik.
- (7) Apabila menggunakan penghitungan cepat, maka nadi hanya dihitung pada menit pertama setelah kerja, selama 30 detik.
- (8) Apabila menggunakan penghitungan lambat, maka nadi dihitung selama tiga kali; pada menit pertama, kedua dan ketiga setelah kerja, masing-masing selama 30 detik.

Secara skematis pelaksanaan tes harvard step up tes dapat digambarkan seperti pada Bagan 16.1



Bagan 16. 1 Pelaksanaan tes harvard step up tes

**Keterangan:**

- 1: Permulaan tes
- 2: Akhir tes (naik-turun bangku) selama 5 menit
- 3, 4, 5: saat menghitung denyut nadi selama 30 detik
- 6: akhir tes

Perhitungan indeks kebugaran dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

**a. Cara lambat:**

$$\text{IKB} = \frac{\text{lamanya naik turun bangku dalam satuan detik} \times 100}{2 \times \text{jumlah ketiga harga nadi setiap 30 detik}}$$

Konversi hasil cara lambat sebagai berikut:

No	Interval	Kategori
1	Kurang dari 55	Kurang
2	55 64	Sedang
3	65 79	Cukup
4	80 89	Baik
5	90 Atau lebih	Amat Baik

**b. Cara Cepat:**

$$\text{IKB} = \frac{\text{lamanya naik turun bangku dalam satuan detik} \times 100}{5,5 \times \text{jumlah ketiga harga nadi setiap 30 detik}}$$

Konversi hasil cara cepat sebagai berikut:

No	Interval	Kategori
1	Kurang dari 50	Kurang
2	55 80	Sedang
3	Lebih dari 80	Baik

**3. Tes Jalan/lari 2,4 km**

**Tujuan:** untuk mengukur daya tahan jantung-paru.

**Fasilitas dan alat:** (1) lintasan yang datar, (2) alat pencatat waktu, dan (3) pengukur jarak.

160 *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

**Petugas:** (1) petugas *start*, (2) pengambil waktu, (3) pengukur jarak, dan (4) pencatat skor.

**Pelaksanaan:** Setelah diberi aba-aba oleh petugas, nara ukur berjalan/lari menempuh jarak 2,4 km. secepat mungkin.

**Tabel 16.1 Norma Skor Mentah Tes Jalan/lari 2,4 Km untuk laki-laki Usia 20-59 Tahun**

Kategori	Usia (Tahun)			
	20-29 Th.	30-39 Th.	40-49 Th.	50-59 Th.
Istimewa	< 9:45	< 10:00	< 10:30	< 11:00
Baik	10:46-12:00	11:01-12:30	11:31-13:00	12:31-14:30
Cukup	12:01-14:00	12:31-14:45	13:01-15:35	14:31-17:00
Kurang	14:01-16:00	14:44-16:30	15:36-17:30	17:01-19:00
Sangat Kurang	> 16:01	> 16:31	> 17:31	> 19:01

**Tabel 16.2 Norma Skor Mentah Tes Jalan/lari 2,4 Km untuk Perempuan Usia 20-59 Tahun**

Kategori	Usia (Tahun)			
	20-29 Th.	30-39 Th.	40-49 Th.	50-59 Th.
Istimewa	< 12:30	< 13:00	< 13:45	< 14:30
Baik	13:31-15:54	14:31-16:30	15:56-17:30	16:31-19:00
Cukup	15:55-18:30	16:31-19:00	17:31-19:30	19:01-20:00
Kurang	18:31-19:00	19:01-19:30	19:31-20:00	20:01-20:30
Sangat Kurang	> 19:01	> 19:31	> 20:01	> 20:01

Sumber: Kenneth H. Cooper, M.D. *The Aerobics Program for Total Well-Being*. New York: Bantam Books. 1982:141

**Penilaian:** Waktu yang digunakan dalam menempuh jarak 2,4 km dicatat dalam satuan menit dan detik. Hasil tes tersebut kemudian dikonversikan pada Tabel 16.1 dan tabel 16.2.

## 5. Pengukuran Komposisi Tubuh

Pengukuran komposisi tubuh pada seseorang meliputi: (1) pengukuran indeks masa tubuh, dan (2) pengukuran lemak tubuh.

### a. Pengukuran Indeks Masa Tubuh

**Tujuan:** Untuk mengetahui status gizi seseorang, apakah dalam keadaan normal, kurang atau lebih.

**Alat:** (1) pengukur tinggi badan yaitu *microtoise*, (2) timbangan standar

**Petugas:** (1) pengukur tinggi badan, berat badan, dan (2) pencatat skor.

**Pelaksanaan.** Pengukuran tinggi badan dilakukan apabila seseorang mampu berdiri sendiri tanpa bantuan orang lain. Nara ukur berdiri tegak menghadap lurus ke depan, kepala dalam posisi tegak, mata horizontal dengan telinga; Bahu tegak, tidak ditarik ke belakang; Kepala, bahu, siku, pinggul dan tumit menempel pada dinding.

Pengukuran berat badan dilakukan dengan cara nara ukur berdiri tegak di atas timbangan dengan memakai baju seminim/seringan mungkin tanpa memakai alas kaki. Berat badan ditimbang dengan alat timbang standar.

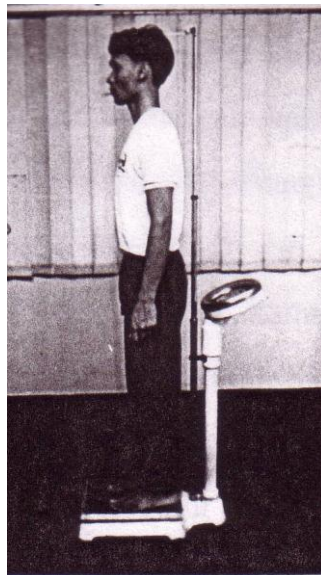
**Penilaian.** Skor tinggi badan dicatat dalam satuan cm, dengan ketelitian 0,1 cm.

Skor berat badan dicatat dalam satuan kg, dengan ketelitian 0,1 kg. Penilaian Indeks massa tubuh atau *body mass index* (BMI) dapat ditentukan dengan cara menggunakan rumus sebagai berikut. Berat badan (Kg) dibagi tinggi badan kuadrat ( $m^2$ ). Sebagai contoh: berat badan 55 Kg, dan tinggi badan 1,55 m, maka indeks masa tubuh = 22,9. Hasil perhitungan selanjutnya dikonversikan pada Tabel 16.3.



Tabel 16.3 Norma Indeks Masa Tubuh Seseorang

Status gizi	Nilai indeks massa tubuh (IMT)
Lebih	Lebih dari 24
Normal	19 - 24
Kurang	Kurang dari 19



Gambar 16.1 Pelaksanaan Pengukuran Tinggi Badan

**b. Pengukuran Lemak Tubuh**

**Tujuan:** Untuk mengukur ketebalan lemak tubuh.

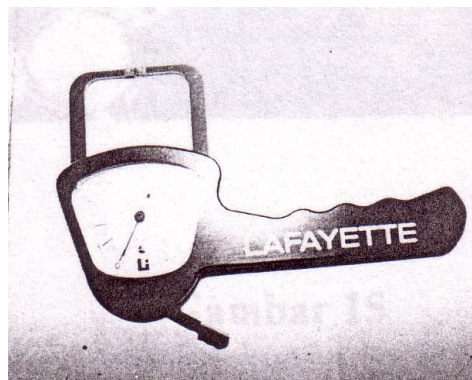
**Alat:** pengukur lemak tubuh *skinfold caliper*.

**Petugas:** (1) pengukur dan (2) pencatat skor.

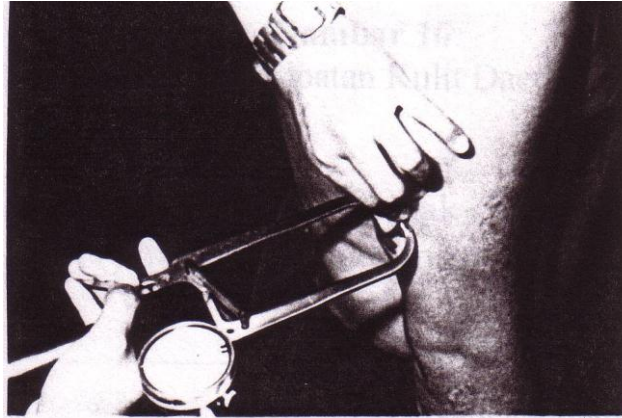
**Pelaksanaan Pengukuran lipatan kulit daerah trisep:** Nara ukur berdiri relaks dengan posisi lengan kanan menggantung di samping. Kulit di daerah triceps dijepit dan diangkat oleh ibu jari dan telunjuk tangan kiri pemeriksa, kira-kira 1 cm. di atas

tengah-tengah jarak *acromion* dan *olecranon*. Tangan kanan penguji memegang alat skinfold caliper dengan posisi vertikal. Skinfold kaliper dijepitkan pada lipatan kulit dekat ke dua jari pengukur tersebut. Jarak antara ujung ke dua tangkai skinfold kaliper yang menekan lipatan kulit dapat dibaca pada dial. satuan ukuran cm dengan ketelitian 0,1 cm.

**Pengukuran lipatan kulit daerah subskapular:** Nara ukur berdiri relaks dengan posisi lengan kanan menggantung di samping. Kulit di daerah sudut bawah scapula yaitu tepat di bawah dan lateral ujung skapula kiri dijepit dan diangkat oleh ibu jari dan telunjuk kiri. Lipatan kulit yang diangkat arahnya vertikal ke arah medial bawah, sedikit mengarah ke lateral atas. Skinfold kaliper dijepitkan pada lipatan kulit dekat ke dua jari pengukur tersebut. Jarak antara ujung ke dua penjepit skinfold kaliper yang menekan lipatan kulit dapat dibaca pada skala meter. Satuan ukuran cm dengan ketelitian 0,1 cm.

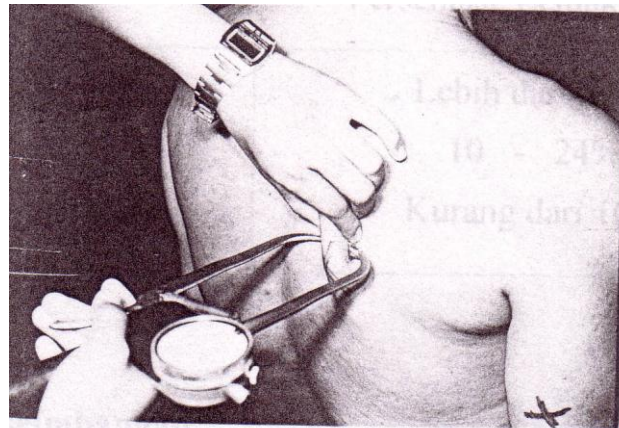


Gambar 16.2 Alat Pengukur Lemak Tubuh



Gambar 16.3 Pengukuran Lemak Lipatan Kulit daerah Trisep

**Penilaian:** Hasil pengukuran dicatat menggunakan *skinfold caliper* dalam satuan cm, selanjutnya hasil tersebut dikonversikan ke dalam Tabel 4 untuk pria dan Tabel 16.5 untuk perempuan.



Gambar 16.4 Pengukuran Lemak Lipatan Kulit Daerah Subskapular

**Tabel 16.4 Norma Persentase Lemak Tubuh Seseorang untuk Laki-laki.**

<b>Kategori</b>	<b>Persentase Lemak Tubuh</b>
Lebih	Lebih dari 18%
Normal	5 - 17%
Kurang	Kurang dari 5%

**Tabel 16.5 Norma Persentase Lemak Tubuh Seseorang untuk Perempuan.**

<b>Kategori</b>	<b>Persentase Lemak Tubuh</b>
Lebih	Lebih dari 25%
Normal	10 - 24%
Kurang	Kurang dari 10%

## DAFTAR PUSTAKA

- Baechle, Thomas R. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Nebraska: Human Kinetics. 1994.
- Cooper, KH., *The Aerobics Program for Total Well-Being. Exercise. Diet. Emotional Balance*. Toronto: Bantam Books, 1982.
- Dean W. *Biological Aging Measurement, Clinical Applications*. 2<sup>nd</sup> edition. Los Angeles: The Center for Bio-Gerontology. 1988.
- Departemen Kesehatan RI. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*; Jakarta: 1994.
- Ditjen Olahraga. 2003. *Penerapan Ilmiah dan Proses Sistematis dalam Pemanduan Bakat*: Jakarta: Bagian Proyek Fasilitas Olahraga Prestasi Direktorat Jenderal Olahraga.
- Fox, EL, Bowers, RW, & Foss, ML. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. 5<sup>th</sup>.ed. Dubuque: WCB. Brown & Benchmark Publishers, 1993
- Haskell, WL, Phillips WT. *Exercise Training, Fitness, Health, And Longevity*. Dalam: Lamb D editor. *Older Adults*. Carmel; Cooper Publishing Group, 1995; 8
- Hoeger, WWW., *Lifetime. Physical Fitness & Wellnes. A Personalized Program*, 2<sup>nd</sup>.ed. Colorado: Morton Publishing Company, 1989.
- Jones K, Barker K. *Human Movement Explain*. Betterworth-Heinemann. 1996.
- Jones, Kim & Barker, Karen. *Human Movement Explained*. London: Butterworth Heinemann. 1996.
- Kenny W. Larry. *ACSM's Guidelines for Exercises Testing and Prescription*. 5<sup>th</sup> edition. Philadelphia. Williams & Wilkins A Waverly Company. 1995.
- Kisner C. and Colby, LA., *Therapeutic Exercise. Foundation and Techniques*. Philadelphia: F.A. Davis Company, 1985.
- Kuntzleman, CT. and The Editors of Consumer Guide, *Rating The Exercise*. New York: William Morrow and Company, Inc. 1978.
- Nieman, DC., *The Sport Medicine Fitness Course*. California: Bull Publishing Company, 1986.
- Pollock ML, Wilmore JH. *Exercise In Health And Disease*. Philadelphia: WB Saunders Company. 1987.
- PPPITOR. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*: Jakarta: Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.

Smith EL, Gilligen C. *Physical Activity. Prescription For The Older Adult*. The Physician and Sports medicine. 1983. 11,8. 91-101

Spirduso WW. *Physical Dimension Of Aging*, Texas: Human Kinetics, 1995.

Suharto, *Manfaat Kesehatan dan Kesegaran Jasmani sebagai Pendukung Upaya Pemberdayaan Industri abad XXI*. Makalah disampaikan dalam Rakornas Kepemudaan dan Keolahragaan, Jakarta, Pebruari, 1999.

Van Camp SP, Boyer JL. *Cardiovascular Aspect Of Aging. The Physician And Sports Medicine*. 1989. 17,4. 121-130

Wilmore, JH, & Costill, DL. *Training for Sport and Activity. The Physiological Basis of the Conditioning Process*. 3<sup>rd</sup>.ed. Dubuque: WCB. Wm.C. Brown Publishers, 1988

## **TES DAN PENGUKURAN UNSUR DOMINAN CABANG OLAHRAGA**

**M.E. Winarno**

### **A. RASIONAL**

Olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rokhani, dan sosial (Menpora, 2005). Menurut UNESCO olahraga adalah kegiatan fisik yang bersifat permainan yang didalamnya mengandung perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau melawan alam.

Tujuan olahraga menurut Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional (UUSKN) adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulai, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (Menpora, 2005). Lebih lanjut dikemukakan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi: (a) olahraga pendidikan, (b) olahraga rekreasi, dan (c) olahraga prestasi.

Selaras dengan munculnya UUSKN tahun 2005 tersebut, maka pengembangan keolahragaan kota Malang ke depan harus diarahkan pada tujuan olahraga sesuai dengan undang-undang sistem keolahragaan.

Oleh karena itu keberadaan data menjadi penting dalam menunjang keberhasilan pembinaan olahraga. Pengukuran dan tes secara periodik diperlukan untuk memantau peningkatan kemampuan atau keterampilan atlet,

## **B. PERANAN TES DAN PENGUKURAN**

Tes dan pengukuran kebugaran jasmani seseorang harus memperhatikan tingkat fisiologis dan penurunan fungsi tubuh. Tes dan pengukuran kebugaran jasmani juga harus dapat mengevaluasi status kesehatan, laju penambahan umur, dan tidak boleh menyebabkan cedera.

Pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh harus dilakukan sebelum melakukan tes kebugaran jasmani. Pemeriksaan ini termasuk pemeriksaan kesehatan secara umum dengan memperhatikan kondisi jantung, paru, sistem muskuloskeletal, dan sistem syaraf. Kelainan pada organ-organ tersebut sering terjadi setelah seseorang berumur di atas 40 tahun.

Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh seorang siswa atau mahasiswa.

Pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar.

Pengukuran dapat memiliki beberapa tujuan, meliputi: (1) penentuan status, (2) pengelompokan, (3) melakukan seleksi, (4) diagnostik dan bimbingan, (5) motivasi, dan (6) mempertahankan standar.

Prinsip-prinsip pengukuran antara lain; (1) dilakukan secara obyektif, (2) dilaksanakan sebelum, selama dan setelah kegiatan, (3) menganut prinsip kontinuitas, (4) prinsip menyeluruh (komprehenship), (5) dipimpin dan dikelola oleh orang yang ahli dalam bidangnya.



## **C. INSTRUMEN TES DAN PENGUKURAN**

### **1. PENGUKURAN DAYA TAHAN JANTUNG-PARU**

Pengukuran daya tahan jantung-paru dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya: (a) *Multistage Fitness Test* (MFT), (b) *Harvard Step Up Test* dan (c) “tes jalan/lari 2,4 km”. Secara rinci dikemukakan sebagai berikut:

#### **1) *Multistage Fitness Test* (MFT),**

**Tujuan:** untuk mengukur kapasitas aerobik seseorang.

**Fasilitas dan alat:** (1) Tape recorder dan kaset pemberi tanda, (2) lintasan lari yang rata dan tidak licin dengan panjang 22 meter, (3) alat tulis, (4) kapur atau pita untuk pemberi tanda pembatas, dan (3) pengukur jarak (meteran).

**Petugas:** (1) operator tape recorder, dan (2) pencatat skor (level dan shuttle).

**Pelaksanaan:** (1) Hidupkan tape recorder, (2) Testee mulai lari setelah mendengar aba-aba *Threeply blip*, (3) pembalikan lari dilakukan setelah melewati garis batas 20 meter, dengan mengikuti aba-aba (blip) dari tape recorder, (4) apabila testee sudah dua kali berturut-turut tidak mencapai garis batas lintasan 20 meter, sesuai dengan aba-aba (blip), maka dinyatakan gagal, dan tidak diperkenankan meneruskan lari.

**Penskoran:** Kemampuan testee diukur dengan kemampuan menyelesaikan jumlah “tingkat” (level) dan “seri” (shuttle) atau ulangan lari yang berhasil dilakukan.

#### **2) *Harvard Step Up Test***

**Tujuan:** untuk mengukur daya tahan jantung-paru.

**Fasilitas dan alat:** (1) Bangku swedia dengan ketinggian 47,5 cm, (2) stop watch, dan (3) metronom.

**Petugas:** (1) pengambil atau pencatat waktu, dan (2) pencatat skor.

**Pelaksanaan:**

(1) Testee menghitung denyut nadi istirahat dalam waktu 30 detik dengan sikap duduk sebelum melakukan tes,

- (2) Testee melakukan gerakan naik turun bangku selama 5 menit, dengan irama 30 kali naik dan 30 kali turun bangku per-menit,
- (3) Pengaturan irama naik turun bangku 30 kali naik dan turun tersebut dibantu dengan irama metronom dengan kecepatan 120 kali per menit,
- (4) Posisi tubuh testee harus tetap tegak selama melakukan gerakan naik-turun bangku,
- (5) Setelah 5 menit tes harus dihentikan, dan testee secepatnya duduk dibangku untuk melakukan persiapan menghitung denyut nadi.
- (6) Nadi setelah tes dihitung pada pergelangan tangan (nadi radialis) atau pada leher (nadi carotis), pada menit pertama, kedua dan ketiga. Penghitungan dilakukan selama 30 detik.
- (7) Apabila menggunakan penghitungan cepat, maka nadi hanya dihitung pada menit pertama setelah kerja, selama 30 detik.
- (8) Apabila menggunakan penghitungan lambat, maka nadi dihitung selama tiga kali; pada menit pertama, kedua dan ketiga setelah kerja, masing-masing selama 30 detik.

Secara skematis pelaksanaan tes harvard step up tes dapat digambarkan seperti pada bagan 1

<b>1</b>						<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>

**Keterangan:**

- 1: Permulaan tes
- 2: Akhir tes (naik-turun bangku) selama 5 menit
- 3, 4, 5: saat menghitung denyut nadi selama 30 detik
- 6: akhir tes

Perhitungan indeks kebugaran dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

**a. Cara lambat:**

$$\text{IKB} = \frac{\text{lamanya naik turun bangku dalam satuan detik} \times 100}{2 \times \text{jumlah ketiga harga nadi setiap 30 detik}}$$

Konversi hasil cara lambat sebagai berikut:

No	Interval	Kategori
1	Kurang dari 55	Kurang
2	55 64	Sedang
3	65 79	Cukup
4	80 89	Baik
5	90 Atau lebih	Amat Baik

**b. Cara Cepat:**

$$\text{IKB} = \frac{\text{lamanya naik turun bangku dalam satuan detik} \times 100}{5,5 \times \text{jumlah ketiga harga nadi setiap 30 detik}}$$

Konversi hasil cara cepat sebagai berikut:

No	Interval	Kategori
1	Kurang dari 50	Kurang
2	55 80	Sedang
3	Lebih dari 80	Baik

**3) Tes Jalan/lari 2,4 km**

**Tujuan:** untuk mengukur daya tahan jantung-paru.

**Fasilitas dan alat:** (1) lintasan yang datar, (2) alat pencatat waktu, dan (3) pengukur jarak.

**Petugas:** (1) petugas *start*, (2) pengambil waktu, (3) pengukur jarak, dan (4) pencatat skor.

**Pelaksanaan:** Setelah diberi aba-aba oleh petugas, nara ukur berjalan/lari menempuh jarak 2,4 km. secepat mungkin.

**Penilaian:** Waktu yang digunakan dalam menempuh jarak 2,4 km dicatat dalam satuan menit dan detik.

## 2. PENGUKURAN KEKUATAN OTOT

Kekuatan otot yang diukur pada tenaga kerja dan masyarakat adalah kekuatan isometrik maksimal, meliputi: (1) kekuatan genggam kanan, (2) kekuatan genggam kiri, (3) kekuatan tarik (*pull strength*), (4) kekuatan dorong (*push strength*), (5) kekuatan punggung (*back strength*), dan (6) kekuatan tungkai (*leg strength*).

### a. Tes Kekuatan Genggam

**Tujuan:** Untuk mengukur kekuatan genggam tangan kanan dan kiri.

**Alat:** *hand grip dynamometer*.

**Petugas:** Pencatat skor.

**Pelaksanaan:** Nara ukur berdiri tegak, kaki diregangkan selebar bahu,  $\pm 30$  derajat. Tangan kanan terletak di samping badan dalam posisi lurus, menggenggam alat *hand grip dynamometer*. Nara ukur meremas alat tersebut dengan sekuat tenaga. Pada saat meremas alat, lengan membuat sudut 20-30 derajat dengan tubuh (ketiak tidak menutup). Tes ini dilakukan bergantian antara tangan kanan dan kiri masing-masing dua kali.

**Penilaian:** Skor kekuatan genggam terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg. dengan tingkat ketelitian 0,5 kg.



Gambar 17.1 Pelaksanaan Tes Kekuatan Genggam dengan *hand grip dynamometer*

**b. Tes Tarik dan Dorong**

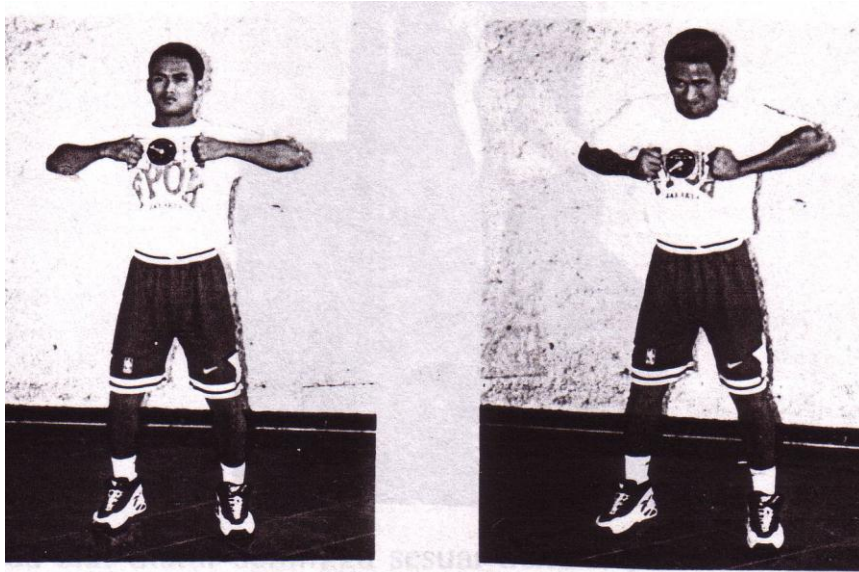
**Tujuan:** Untuk mengukur kekuatan otot tangan dalam menarik dan mendorong.

**Alat:** *pull and push dynamometer*.

**Petugas:** (1) pemandu tes dan (2) pencatat skor.

**Pelaksanaan:** Nara ukur berdiri tegak dengan kaki diregangkan dan pandangan lurus ke depan. Tangan memegang *pull & push dynamometer* dengan kedua tangan di depan dada. Posisi lengan dan tangan lurus dengan bahu. Tarik alat tersebut sekuat tenaga. Pada saat menarik atau mendorong, alat tidak boleh menempel pada dada, tangan dan siku tetap sejajar dengan bahu. Tes ini dilakukan sebanyak dua kali.

**Penilaian:** Skor kekuatan tarik atau kekuatan dorong terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan kg. dengan tingkat ketelitian 0,5 kg.



Gambar 17.2 Pelaksanaan Tes Tarik Dorong (*pull and Push Dynamometer*)

### c. Tes Kekuatan Otot Punggung

**Tujuan:** Untuk mengukur kekuatan otot punggung.

**Alat:** *Back and leg dynamometer.*

**Petugas:** (1) pemandu tes dan (2) pencatat skor.



Gambar 17.3 Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Punggung (*Back and leg dynamometer*)

**Pelaksanaan.** Nara ukur berdiri di atas *back & leg dynamometer*. Tali rantai pada alat diatur sehingga sesuai dengan posisi berdiri. Nara ukur menarik alat dengan posisi tangan lurus ke bawah, punggung membungkuk dan pandangan ke depan. *Handle* berada di depan tungkai horizontal dan tidak menempel pada tungkai. Alat ditarik dengan menggunakan kekuatan otot punggung. Tes ini dilakukan sebanyak dua kali.

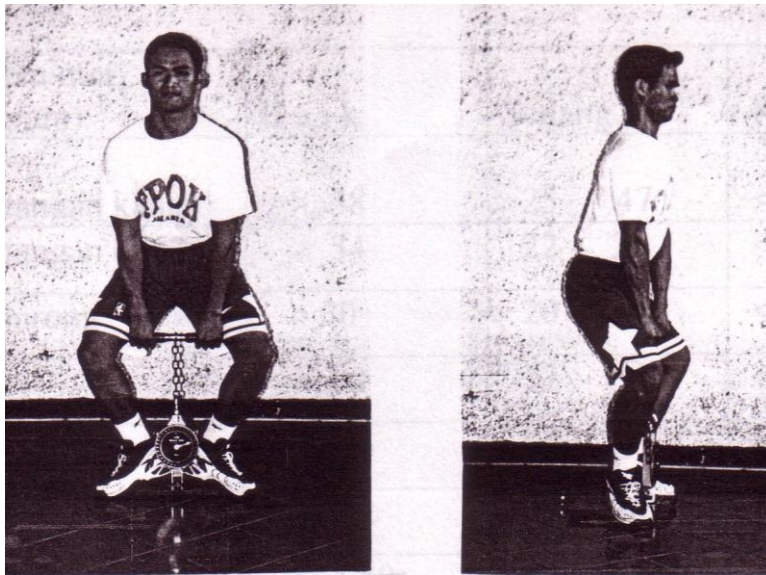
**Penilaian.** Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor akhir dalam satuan kg. dengan tingkat ketelitian 0,5 kg.

#### d. Tes Kekuatan Otot Tungkai

**Tujuan:** Untuk mengukur kekuatan otot tungkai.

**Alat:** Alat yang digunakan dalam tes ini *back and leg dynamometer*.

**Petugas:** (1) pemandu tes dan (2) pencatat skor.



Gambar 17.4 Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Tungkai

**Penilaian:** Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor akhir dalam satuan kg. dengan tingkat ketelitian 0,5 kg.

**Pelaksanaan:** Nara ukur berdiri di atas *back & leg dynamometer*. Tali rantai pada alat diatur sesuai dengan posisi setengah jongkok dengan punggung tetap tegak lurus. Kedua lutut bungkuk dan rantai diletakkan di antara kedua tungkai, tangan memegang alat lurus ke bawah. Alat ditarik dengan menggunakan kekuatan otot tungkai tanpa bantuan otot tangan dan otot punggung. Tes ini dilakukan sebanyak dua kali.

### 3. PENGUKURAN DAYA TAHAN OTOT

#### a. *Bent Knee Sit Up* (Lutut Ditekuk)

**Tujuan:** mengukur daya tahan otot perut

**Alat:** matras dan penggaris

**Petugas:** (1) pemandu tes dan (2) pencatat skor.

**Pelaksanaan:** dari sikap telentang nara ukur membungkukkan lutut dengan menjepit penggaris. Saat menggeserkan tumit sedekat tumit ke pinggul sedekat mungkin. Penggaris harus benar-benar terjepit sampai testee di suruh mengeserkan kakinya ke depan perlahan-lahan. Pada saat penggaris jatuh penguji memberi tanda garis tumit dan pinggul untuk menunjukkan berapa jauh kaki harus tetap bertahan dari pinggul saat melakukan tes. Nara ukur harus menempelkan kedua tangannya di belakang leher dan melakukan sit-up dengan cara menyentuhkan siku kiri ke lutut kanan dan siku kanan ke lutut kiri. Gerakan tersebut dilakukan sebanyak mungkin.

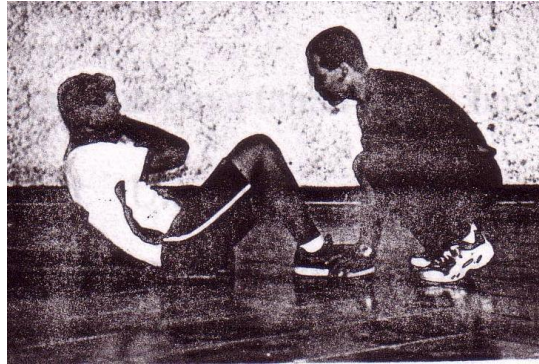
**Penilaian:** Jumlah pengulangan dicatat sebagai nilai. Suatu gerakan tidak dihitung apabila: (1) ujung jari tangan tidak menempel di belakang kepala; (2) lutut tidak tersentuh siku; (3) nara ukur mengangkat badan dengan bantuan siku. Hasil tes tersebut kemudian dikonversikan pada Tabel 17.5

Tambahan:

(a) Telapak kaki harus flat di lantai serta dibuka beberapa centimeter



- (b) Tangan bagian belakang harus menyentuh matras sebelum me-angkat badan.
- (c) Beri garis batas pada lantai untuk mempertahankan jarak yang tepat antara pinggul dan kaki



Gambar 17.5 Pelaksanaan Tes *Sit-up*

#### **b. *Push-up***

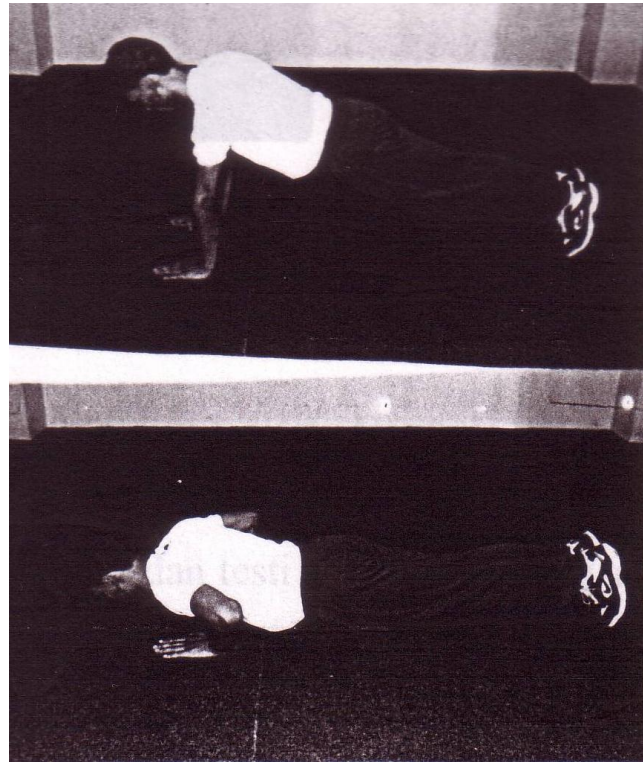
**Tujuan:** mengukur kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas

**Alat:** matras

**Petugas:** (1) pemandu tes dan (2) pencatat skor.

**Posisi awal:** nara ukur mengambil posisi tidur menelungkup dan menempatkan telapak tangan di lantai di bawah dada nara ukur. Kedua tangan nara ukur terletak di lantai di bawah kedua bahunya, siku dipertahankan atau dikunci dalam keadaan lengan diluruskan. Seluruh tubuh lurus, tidak ada bagian tubuh yang menyentuh lantai kecuali kedua tangan dan tumitnya. Kedua kaki diregangkan sejauh 30 cm.

**Pelaksanaan:** Nara ukur membengkokkan lengannya, badan diturunkan sampai dadanya dapat menyentuh tangan penghitung dan dorong kembali ke posisi awal. Tubuh harus tetap dipertahankan dengan lurus sepanjang melakukan gerakan. Nara ukur melakukan kegiatan sebanyak mungkin tanpa harus berhenti.



Gambar 17.6 Pelaksanaan Tes *Push-up*

### c. *Pull-up*

**Tujuan:** mengukur kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas

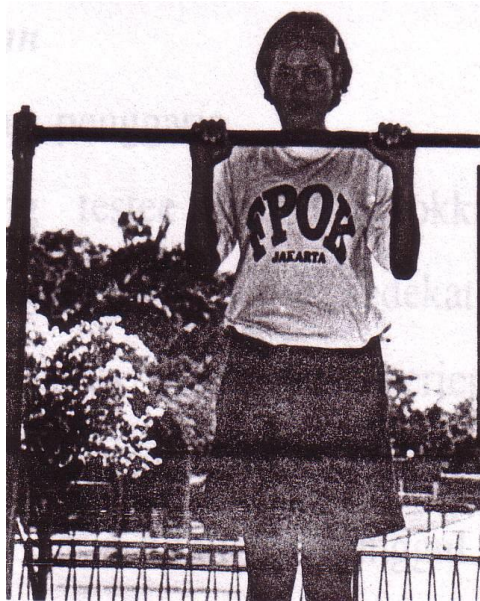
**Alat:** palang tunggal (restok)

**Petugas:** (1) pemandu tes dan (2) pencatat skor.

**Posisi awal:** Testii berdiri di bawah palang tunggal, palang, berpijak pada bangku dengan kedua tangan berpegangan selebar bahu menghadap ke depan.

**Pelaksanaan:** Testi melakukan gerakan mengangkat badan ke atas hingga dagu melewati palang, sikap ini dilaksanakan sebanyak mungkin.

**Penilaian.** Jumlah gerakan yang berhasil dilakukan dengan sempurna dihitung sebagai hasil akhir testi.



Gambar 17.6 Pelaksanaan Tes *Pull Ups*

#### 4. PENGUKURAN FLEKSIBILITAS

Fleksibilitas tenaga kerja dan masyarakat dapat diukur dengan menggunakan tes duduk dan jangkau (*sit and reach test*).

##### Tes Duduk dan Jangkau

**Tujuan:** Untuk mengukur fleksibilitas batang tubuh dan sendi panggul.

**Alat:** Alat yang digunakan dalam tes ini adalah bangku berskala centimeter (cm).

**Petugas:** Petugas yang diperlukan adalah pemandu tes dan pencatat skor.

**Pelaksanaan.** Nara ukur sebelum melakukan tes, terlebih dahulu mencoba dan melemaskan otot punggung. Selanjutnya duduk di lantai dengan posisi kedua lutut lurus, di depan alat berupa sebuah bangku yang berskala dalam satuan ukuran centimeter (cm). Kedua tangan dengan jari tangan lurus ke depan sejajar lantai. Kedua

tangan dijulurkan ke depan secara perlahan-lahan sejauh mungkin. Tes ini dilakukan dua kali secara berturut-turut.



Gambar 17.7 Pelaksanaan Tes Duduk dan Jangkau

**Penilaian.** Skor terbaik dari dua kali percobaan dicatat sebagai skor dalam satuan cm. Hasil yang diperoleh dikonversikan pada Tabel 17..8

**Tabel 17.6 Norma Skor Mentah Tes Fleksibilitas**

Kategori fleksibilitas	Nilai fleksibilitas (cm)
B a i k	Lebih dari 11,5
Sedang	(-) 6,5 - 11,5
Kurang	Kurang dari (-) 6,5

## 5. PENGUKURAN KESEIMBANGAN

Pengukuran Keseimbangan yang dapat dilakukan untuk tenaga kerja dan masyarakat adalah (1) tes keseimbangan statis dan (2) tes keseimbangan dinamis

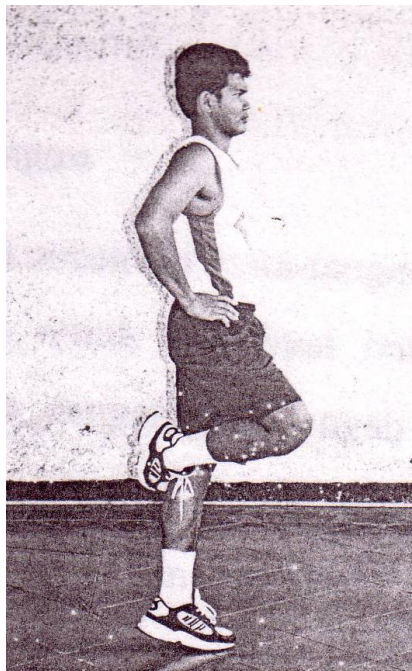
### a. Tes Keseimbangan Statis (*Stork Stand*)

**Tujuan.** Untuk mengukur keseimbangan statis

**Petugas.** Petugas tes terdiri dari pemandu dan penilai keseimbangan.

**Pelaksanaan.** Pertama, nara ukur berdiri dengan kedua kaki, mata terbuka. Lakukan selama 30 detik. Jika badan tidak goyang maka nara ukur dapat mengikuti tes berikutnya. Kedua, dengan cara yang sama nara ukur menutup mata. Amati keseimbangannya.

**Penilaian:** Keseimbangan nara ukur dinilai pada saat membuka dan menutup mata. Lihat Tabel10



Gambar 17.8 Pelaksanaan Tes Keseimbangan Statis (*Stork Stand*)

**Tabel 17.10 Norma Tes Keseimbangan Tenaga Kerja dan Masyarakat**

Pelaksanaan Tes	Pengamatan	Kategori
Mata Terbuka	Badan goyang	Sangat Kurang
Mata tertutup	Badan goyang	Kurang
Mata Terbuka	Badan tidak goyang	Baik
Mata terbuka	Badan tidak goyang	Baik Sekali

b. Tes Keseimbangan Dinamis

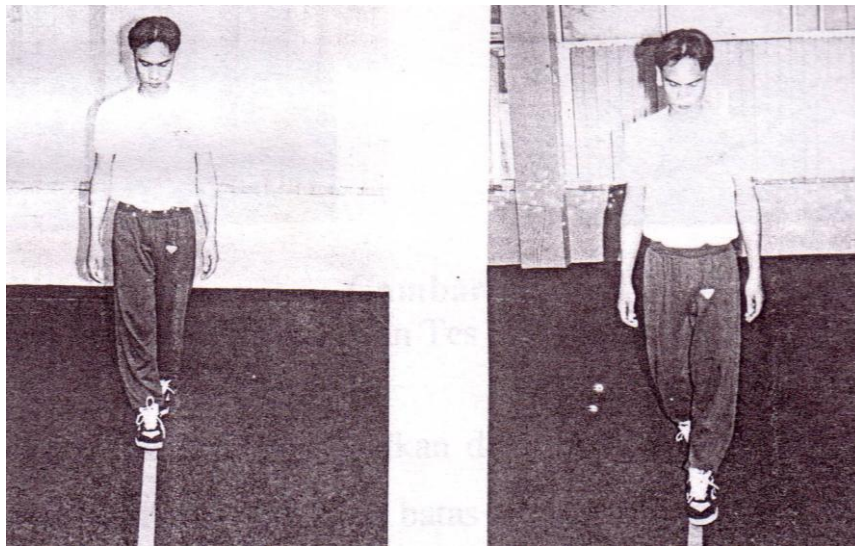
**Tujuan:** Untuk mengukur keseimbangan dinamis

**Fasilitas dan Alat:** Garis lurus di atas permukaan datar sepanjang 5 meter

**Petugas:** (1) pemandu tes dan (2) penilai keseimbangan.

**Pelaksanaan:** Nara ukur berjalan lurus sejauh 5 meter menelusuri garis. Setiap kaki yang dilangkahkan selalu berada pada garis. Mata terbuka dan pandangan ke depan. Tes ini dilakukan bolak-balik.

**Penilaian:** Kategori Baik diberikan bila nara ukur berhasil berjalan tanpa keluar garis. Kategori Kurang diberikan bila nara ukur berjalan keluar garis.



Gambar 17.9 Pelaksanaan Tes Keseimbangan Dinamis

## 6. PENGUKURAN POWER

### a. Tes *Vertical Jump*

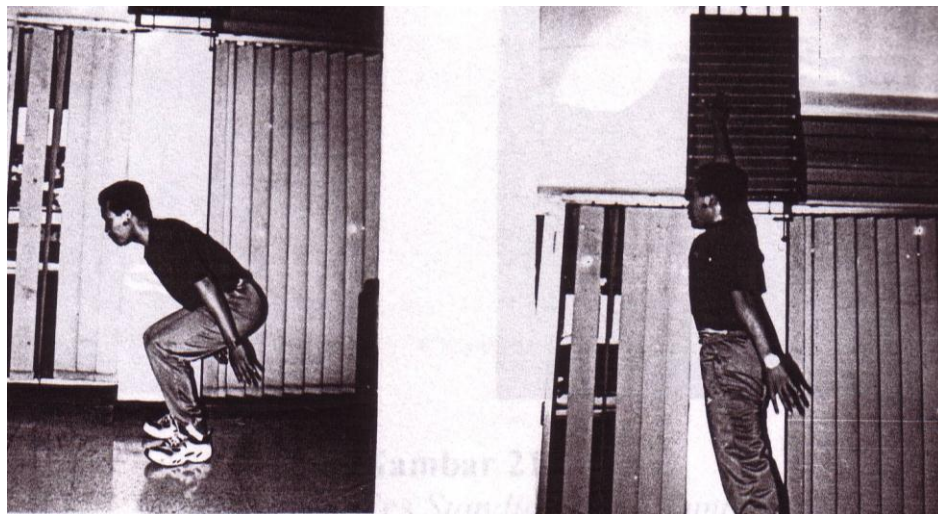
**Tujuan:** Untuk mengukur power tungkai

**Fasilitas dan Alat:** (1) kapur, (2) kertas berskala yang ditempel di tembok, (3) meteran dengan tingkat ketelitian 1 cm.

**Petugas:** (1) pemandu tes dan (2) pencatat skor.

**Pelaksanaan:** Sasaran ditempatkan ditembok setinggi 2 meter. Nara ukur berdiri sejajar tembok menghadap ke samping. Tangan meraih kertas berskala setinggi mungkin. Nara ukur diberi kesempatan untuk melakukan lompatan ke atas dan menyentuh kertas skala yang dipasang di tembok setinggi mungkin. Nara ukur diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak tiga kali

**Penilaian:** Skor akhir adalah lompatan tertinggi dari 3 kali percobaan.



Gambar 17.10 Pelaksanaan Tes *Vertical Jump*

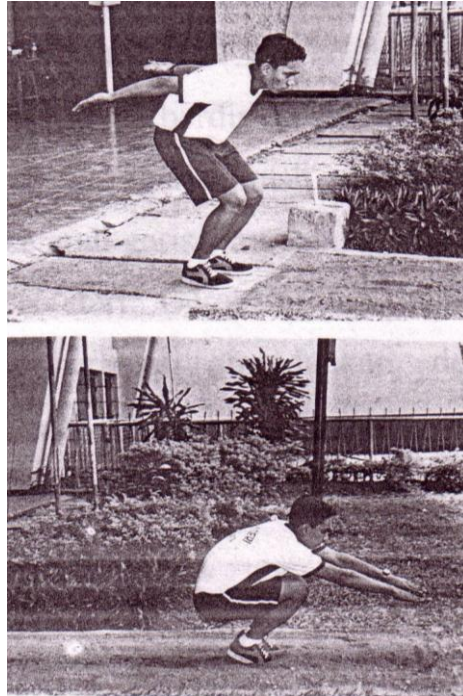
**b. Tes Loncat Jauh Tanpa Awalan (*Standing Long Jump*)**

**Tujuan:** Untuk mengukur power tungkai

**Fasilitas dan Alat:** (1) Pita ukur/meteran, (2) garis tanda (kapur), (3) landasan yang datar dan empuk seperti matras dan sejenisnya.

**Petugas:** (1) pemandu tes dan (2) pencatat skor.

**Pelaksanaan:** Nara ukur berdiri di belakang garis dengan kedua kaki sedikit terbuka, bungkukkan lutut dan ayunkan kedua lengan ke belakang dan kedepan sebagai persiapan meloncat. Nara ukur meloncat ke depan, mendarat dengan satu atau dua kaki; lakukan tiga kali loncatan.



Gambar 17.11 Pelaksanaan Tes *Standing Long Jump*

**Penilaian:** Nilainya adalah jarak lompatan (feet atau inci) antara garis *start* sampai titik tumit terdekat. Hanya lompatan terbaik dari ketiga lompatan yang dicatat. Apabila nara ukur jatuh atau melangkah mundur setelah mendarat, pengukuran dilakukan dari tempat sentuhan bagian tubuh yang paling dekat pada garis *start*, dibanding dengan tempat pendaratan awal.

#### **D. KOMPONEN YANG DIUKUR**

1. FISIK (Fisiologis)
2. TEKNIK
3. TAKTIK
4. MENTAL (Psikologis)



## UNSUR-UNSUR DOMINAN CABANG OLAHRAGA

### ATLETIK

#### 1. **LARI CEPAT**

- ⦿ Waktu reaksi
- ⦿ Koordinasi dan kapasitas relaksasi otot
- ⦿ Kemampuan untuk mengatasi tekanan
- ⦿ Rasio tinggi/togok, dan panjang tungkai

#### 2. **LARI JARAK MENENGAH**

- ⦿ Power anaerobik dan VO<sub>2</sub> max
- ⦿ Kemampuan untuk mengatasi tekanan
- ⦿ Kapasitas rentang konsentrasi yang tinggi dan kemampuan mempertahankan dalam waktu yang lama

#### 3. **LARI JARAK JAUH**

- ⦿ VO<sub>2</sub> max per kilogram berat badan
- ⦿ Volume jantung
- ⦿ Daya tahan yang tinggi terhadap kelelahan, ulet dan memiliki motivasi kuat

#### 4. **NOMOR LOMPAT**

- ⦿ Waktu reaksi dan kekuatan eksplosif yang tinggi, dengan tungkai panjang
- ⦿ Power an-aerobik yang tinggi
- ⦿ Kemampuan mengatasi tekanan

- 🌐 Rentang konsentrasi yang tinggi dan kemampuan mempertahankan dalam waktu yang lama

## 5. **NOMOR LEMPAR**

- 🌐 Tinggi dan berotot
- 🌐 Power anaerobik tinggi
- 🌐 Waktu reaksi
- 🌐 Rentang konsentrasi yang tinggi dan kemampuan mempertahankan dalam waktu yang lama

## **BOLABASKET**

- 🌐 Tinggi badan, lengan panjang
- 🌐 Power an-aerobik tinggi
- 🌐 Kapasitas aerobik tinggi
- 🌐 Koordinasi
- 🌐 Daya tahan mengatasi kelelahan dan tekanan
- 🌐 Inteligensi taktis dan semangat kerjasama

## **TINJU**

- 🌐 Rentang konsentrasi tinggi
- 🌐 Berani
- 🌐 Waktu reaksi
- 🌐 Koordinasi dan inteligensi taktis
- 🌐 Kapasitas aerobik tinggi
- 🌐 Power anaerobik tinggi

### **BALAP SEPEDA**

- 🌐 Kapasitas aerobik tinggi
- 🌐 Volume jantung (medium) dengan VO2 max tinggi
- 🌐 Kemampuan mengatasi tekanan
- 🌐 Keuletan

### **LONCAT INDAH**

- 🌐 Keseimbangan vestibular (telingan bagian dalam)
- 🌐 Keberanian
- 🌐 Konsentrasi
- 🌐 Koordinasi
- 🌐 Kemampuan menghadapi tekanan

### **ANGGAR**

- 🌐 Waktu reaksi
- 🌐 Koordinasi
- 🌐 Inteligensi taktis
- 🌐 Daya tahan terhadap kelelahan dan tekanan
- 🌐 Kapasitas anaerobik dan aerobik tinggi

### **SENAM**

- 🌐 Koordinasi, kelentukan, power
- 🌐 Keseimbangan vestibular (telingan bagian dalam)
- 🌐 Keuletan
- 🌐 Kapasitas mengatasi tekanan, keseimbangan emosi

- ⦿ Power anaerobik tinggi
- ⦿ Tinggi badan, pendek/sedang

### **SEPAKBOLA**

- ⦿ Koordinasi, semangat kerjasama
- ⦿ Daya tahan terhadap kelelahan dan tekanan
- ⦿ Kapasitas anaerobik dan aerobik tinggi
- ⦿ Inteligensi taktis

### **RENANG**

- ⦿ Densitas badan rendah
- ⦿ Lengan panjang dan kaki besar, diameter bi-acromial lebar
- ⦿ Kapasitas anaerobik dan aerobik tinggi

### **BOLAVOLI**

- ⦿ Tinggi badan, lengan panjang dan diameter bi-acromial lebar
- ⦿ Power an-aerobik dan aerobik tinggi
- ⦿ Daya tahan terhadap kelelahan dan tekanan
- ⦿ Inteligensi taktis dan semangat kerjasama

## DAFTAR RUJUKAN

- Baechle, Thomas R. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Nebraska: Human Kinetics. 1994.
- Cooper, KH., *The Aerobics Program for Total Well-Being. Exercise. Diet. Emotional Balance*. Toronto: Bantam Books, 1982.
- Dean W. *Biological Aging Measurement, Clinical Applications*. 2<sup>nd</sup> edition. Los Angeles: The Center for Bio-Gerontology. 1988.
- Departemen Kesehatan RI. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*; Jakarta: 1994.
- Ditjen Olahraga. 2003. *Penerapan Ilmiah dan Proses Sistematis dalam Pemanduan Bakat*: Jakarta: Bagian Proyek Fasilitas Olahraga Prestasi Direktorat Jenderal Olahraga.
- Fox, EL, Bowers, RW, & Foss, ML. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. 5<sup>th</sup>.ed. Dubuque: WCB. Brown & Benchmark Publishers, 1993
- Haskell, WL, Phillips WT. *Exercise Training, Fitness, Health, And Longevity*. Dalam: Lamb D editor. *Older Adults*. Carmel; Cooper Publishing Group, 1995; 8
- Hoeger, WWW., *Lifetime. Physical Fitness & Wellnes. A Personalized Program*, 2<sup>nd</sup>.ed. Colorado: Morton Publishing Company, 1989.
- Jones K, Barker K. *Human Movement Explain*. Betterworth-Heinemann. 1996.
- Jones, Kim & Barker, Karen. *Human Movement Explained*. London: Butterworth Heinemann. 1996.
- Kenny W. Larry. *ACSM's Guidelines for Exercises Testing and Prescription*. 5<sup>th</sup> edition. Philadelphia. Wiliams & Wilkins A Waverly Company. 1995.
- Kisner C. and Colby, LA., *Therapeutic Exercise. Foundation and Techniques*. Philadelphia: F.A. Davis Company, 1985.
- Kuntzleman, CT. and The Editors of Consumer Guide, *Rating The Exercice*. New York: William Morrow and Company, Inc. 1978.
- Menpora. 2005. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Nieman, DC., *The Sport Medicine Fitness Course*. California: Bull Publishing Company, 1986.

- Pollock ML, Wilmore JH. *Exercise In Health And Disease*. Philadelphia: WB Saunders Company. 1987.
- PPPITOR. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*: Jakarta: Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Smith EL, Gilligen C. *Physical Activity. Prescription For The Older Adult*. The Physician and Sports medicine. 1983. 11,8. 91-101
- Spirduso WW. *Physical Dimension Of Aging*, Texas: Human Kinetics, 1995.
- Suharto, *Manfaat Kesehatan dan Kesegaran Jasmani sebagai Pendukung Upaya Pemberdayaan Industri abad XXI*. Makalah disampaikan dalam Rakornas Kepemudaan dan Keolahragaan, Jakarta, Pebruari, 1999.
- Van Camp SP, Boyer JL. *Cardiovascular Aspect Of Aging. The Physician And Sports Medicine*. 1989. 17,4. 121-130
- Wilmore, JH, & Costill, DL. *Training for Sport and Activity. The Physiological Basis of the Conditioning Process*. 3<sup>rd</sup>.ed. Dubuque: WCB. Wm.C. Brown Publishers, 1988

## **RIWAYAT HIDUP**



**Mashuri Eko Winarno** adalah anak pertama dari lima bersaudara, pasangan bapak Saleh Setyowidinoto dengan Ibu Sulastri. Penulis yang lahir pada tanggal 14 Maret 1964 di daerah Candipuro, Kabupaten Lumajang, Jawa Timur tersebut, dibesarkan di “Kota Tahu” Kediri, Jawa Timur.

Jenjang sekolah dasar diselesaikan, di SDN Susuhbango dan Madrasah Ibtidaiyah Balong, (1977), MTsN Balong, Kecamatan Kandat, (1980), dan SMA Negeri Kandat, Kabupaten Kediri (1984). Setelah tamat SMA (1984) melanjutkan studi pada jenjang S1, di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (POK), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) IKIP Malang, dan lulus tahun 1989.

Tahun 1990 diangkat menjadi tenaga edukatif di Program Studi POK FIP IKIP Malang. Tahun 1991 memperoleh kesempatan melanjutkan studi jenjang S-2 di PPS IKIP Jakarta, yang sekarang menjadi Universitas Negeri Jakarta (UNJ), dengan Program Studi Pendidikan Olahraga, dan lulus tahun 1994.

Bulan September 1992 menikah dengan Erna Purnawati, dikaruniai dua orang anak: Rahmat Agung Wicaksono (22 Agustus 1993) dan Wina Ayu Amalia (1 Januari 2000).