

MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK DITINJAU DARI PERSPEKTIF PEDAGOGIK PENJAS (*ATHLETIC LEARNING MODEL SEE FROM PEDAGOGI PERSPEKTIVE*)

Akhmad Sobarna¹
STKIP Pasundan
akhmadsobarna9@gmail.com

Abstrak

Artikel ini merupakan kajian teoretis untuk mengungkap keragaman model pembelajaran atletik yang diselenggarakan di persekolahan pada tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Tujuan artikel ini untuk mengembangkan model pembelajaran atletik melalui kajian teori ditinjau dari perspektif pedagogi penjas. Artikel ini juga menjelaskan beberapa contoh model pembelajaran atletik dari hasil penelitian. Pembelajaran atletik di persekolahan merupakan cikal bakal bagi kemampuan gerak siswa untuk menjalankan kehidupan sehari-hari. Terdapat unsur gerak yang sangat penting dalam atletik yaitu berjalan, berlari, melempar dan melompat. Gerak dasar yang ada dalam unsur atletik itu akan terus menerus berkembang sesuai dengan kemampuan dan pertumbuhan siswa. Kesimpulannya, penyajian pembelajaran atletik di persekolahan seharusnya dikemas dengan pendekatan yang menyenangkan siswa tetapi masih mengutamakan esensi belajar.

Kata Kunci: model pembelajaran atletik, pedagogi penjas.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang mendasar untuk cabang olahraga lainnya. Aktifitas jasmani pada atletik terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Rusdianto (2006:15) menyatakan bahwa: “Atletik adalah aktifitas jasmani atau fisik yang kompetitif meliputi beberapa nomor lomba terpisah berdasarkan kemampuan gerak-gerak dasar manusia seperti berlari, melompat dan melempar”. Menurut Djiek (2004) menyebutkan bahwa, “Atletik adalah salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang”. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya.

Pendidikan atletik diberikan di setiap tingkatan sekolah seperti di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

¹ Akhmad Sobarna: Dosen PJKR STKIP Pasundan

Penyajian atletik pada setiap tingkatan pastinya berbeda-beda. Hal ini diakibatkan oleh tahapan pertumbuhan dan perkembangan siswa berbeda-beda. Pendidikan atletik pada jenjang sekolah mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, sehingga pendidikan atletik di sekolah berbeda dengan atletik yang dilakukan oleh orang dewasa untuk tujuan prestasi. Pada prinsipnya, pendidikan atletik di persekolahan merupakan pembinaan keberagaman gerak siswa.

Tujuan pembelajaran atletik yang diselenggarakan di persekolahan antara lain adalah untuk: (1) pemenuhan minat untuk bergerak, (2) pengenalan dasar-dasar gerak atletik dalam bentuk permainan, (3) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani (bertambahnya tinggi dan berat badan yang harmonis) serta perkembangan gerak, (4) memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani, (5) membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini, (6) menghindari rasa kebosanan, (7) membantu menanamkan rasa disiplin, kerjasama, kejujuran, mengenal akan peraturan dan norma-norma lainnya, (8) menangkal pengaruh buruk yang datangnya dari luar.

Melihat peran sentral dari cabang atletik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani (penjas) di persekolahan, menuntut bagi seorang guru untuk dapat merencanakan, melaksanakan, evaluasi, menyelenggarakan tindak lanjut kegiatan belajar mengajar, membantu siswa dalam upaya memecahkan dan menyelesaikan masalah dalam aktivitas geraknya serta meningkatkan kreatifitasnya dengan berbagai modifikasi-modifikasi dalam proses pembelajaran penjas khususnya cabang atletik sehingga dapat menarik minat siswa untuk bergerak dan mengembangkan geraknya, mengingat bahwa setiap sekolah memiliki kemampuan yang berbeda-beda dari segi penyediaan sarana dan prasarana pembelajarannya. Sehingga pembelajaran atletik yang diselenggarakan di persekolahan benar-benar untuk meraih tujuan pendidikan secara holistik pada domain kognitif, afektif dan psikomotor bukan untuk sebuah prestasi yang harus dicapai siswa.

Kenyataannya, para siswa kebanyakan merasa malas untuk mengikuti pembelajaran atletik, alasannya karena pembelajaran atletik membuat siswa kecapean. Menurut Soepartono (2004: 2) menjelaskan bahwa: “Ketika siswa tidak senang pelajaran atletik mungkin karena yang diajarkan sama dengan atletik yang dilakukan oleh orang dewasa. Mereka akan bosan dan menghindar dari kegiatan atletik. Untuk

anak-anak sekolah dasar materi atletik berbeda dengan mereka yang sudah dewasa”. Sedangkan menurut Bahagia (2009: 27) memaparkan bahwa: “Pembelajaran atletik di setiap jenjang pendidikan merupakan salah satu pelajaran yang membosankan dan kurang menarik, perlu pembenahan dalam penyajian maupun dalam pendekatan agar menjadi lebih menarik”. Jika fenomena ini terus dibiarkan, maka dkhawatirkan siswa tidak menyukai pembelajaran penjas dan enggan mengikutinya lagi hanya karena siswa tidak menyukai pengajaran atletik dalam pembelajaran penjas. Akibatnya tujuan pembelajaran penjas secara keseluruhan tidak dapat dirasakan oleh siswa.

Diperlukan sebuah inovasi dalam pembelajaran atletik agar siswa dapat merasakan manfaat dari penjas. Inovasi dapat dilakukan oleh guru penjas itu Bahagia (2009: 25) juga menjelaskan bahwa, “Salah satu upaya untuk memperbaiki pengajaran atletik antara lain melalui pembelajaran atletik yang berorientasi pada pengayaan dan penguasaan gerak-gerak dasar atletik melalui aktivitas bermain”. Alasannya, pengajaran atletik yang disajikan melalui pendekatan bermain akan lebih sesuai dengan karakteristik dan sifat dari siswa SD, SMP dan SMA. Bermain dan bergerak dengan penuh keceriaan merupakan dunia anak-anak, oleh karena itu sebaiknya pembelajaran penjas dilaksanakan dengan pendekatan bermain, terutama bagi siswa SD. Ketika pemberian permainan pada pembelajaran penjas disajikan pada siswa, maka siswa akan termotivasi untuk melakukan aktivitasnya tanpa cepat merasa bosan dan lelah.

Aktivitas bermain pada pembelajaran atletik akan melibatkan berbagai komponen biomotorik yang sesuai dengan tuntutan pertumbuhan sesuai dengan tingkatan pertumbuhannya. Apabila aktivitas bermain atletik dilakukan secara rutin, kemungkinan besar akan berpengaruh juga terhadap kemampuan motoriknya seperti komponen kecepatan, kekuatan atau power, kelincahan, kelincahan, kelentukan dan daya tahan.

Model Pembelajaran Atletik

Materi pembelajaran atletik yang terdapat dalam pembelajaran penjas merupakan salah satu komponen materi yang sangat penting diajarkan bagi siswa, karena dalam pembelajaran atletik terdapat beberapa komponen penting sebagai dasar untuk perkembangan gerak siswa yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Pengajaran atletik seharusnya dikemas menarik bagi siswa, jangan sampai siswa merasa bosan

mengikutinya. Untuk itu, dibutuhkan kemampuan guru untuk selalu berinovasi dalam menyelenggarakan pembelajaran atletik di setiap tingkatan sekolah.

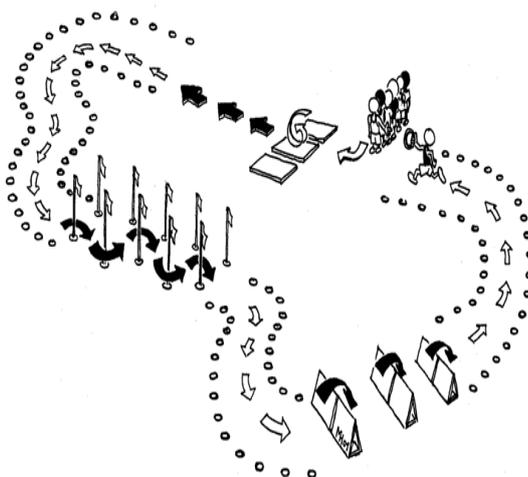
Salah satu inovasi yang dapat dilakukan oleh guru penjas adalah pengembangan pembelajaran melalui modifikasi alat maupun macam-macam pendekatan, gaya, metode atau model pembelajaran. Guru dapat memilih alat yang dapat digunakan dalam pembelajaran dengan cara memodifikasinya yang disesuaikan dengan materi atletik yang akan diajarkan. Alat bantu tidak harus standar, tapi dapat dimodifikasi atau direkayasa sedemikian rupa. Karena tujuan dari pembelajaran adalah sekedar tahu apa itu inti dari materi tersebut. Dengan tidak adanya suatu usaha dalam pengadaan alat bantu ini dipercaya akan berdampak buruk bagi siswa, karena secara otomatis siswa tidak akan pernah tahu, dan bagaimana teknik atau cara melakukannya.

Menurut Suherman (2000: 1) menjelaskan bahwa: “Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan *Developmentally Appropriate Practice (DAP)*”. DAP artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis, maupun keterampilannya. Selain melakukan modifikasi pada sarana dan prasarana, guru juga dapat memilih pendekatan, gaya, metode atau model pembelajaran dengan catatan harus sesuai dengan situasi pembelajaran juga tingkat kemampuan dan perkembangan motorik siswa.

Belajar gerak dan belajar melalui gerak pada siswa dengan maksud agar dapat memiliki keterampilan, aktivitas bermain merupakan bentuk alternatif yang utama sebagai pendekatan model pembelajarannya. Karena permainan berperan sebagai kendaraan utama untuk mempelajari gerak lebih mudah dan menyenangkan. Permainan merupakan bagian dari bidang pendidikan jasmani yang memiliki banyak sekali kegiatannya. Menurut Darmawan (2009: 94) menyatakan bahwa, “Permainan dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan yang bersifat jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial dan mempersiapkan siswa untuk mampu melakukan aktivitas olahraga”. Melalui permainan, individual atau kelompok, aktif atau diam, siswa dapat mengembangkan pemahaman dasar gerakan olahraga.

Model pembelajaran atletik telah banyak dikembangkan oleh para peneliti di Indonesia, salah satunya menurut Rachman (2013: 8) menyatakan bahwa pembelajaran atletik melalui model modifikasi permainan Formula 1 (*Run, Jump, Throw*) yang dimaksud adalah memodifikasi permainan formula 1 pada atletik *kids*. Model pengembangan permainan Formula 1 (*Run, Jump, Throw*) ini mengubah bentuk lintasan yang tadinya melingkar diganti dengan lintasan lurus, dan menambah gerakan menolak setelah melakukan rintangan dalam setiap posnya dan juga mengganti estafet gelangya dengan menepuk tangan teman satu timnya setelah sampai garis finish dengan lari kembali ke garis start.

Model modifikasi permainan Formula 1 (*Run, Jump, Throw*) yang semua aktivitas gerakanya sangat erat kaitannya dengan semua komponen-komponen ranah yang terkandung dalam Penjas yaitu ranah psikomotor, ranah afektif, dan ranah kognitif. Berikut merupakan gambaran permainan Formula 1 pada pembelajaran atletik:



Gambar 1.
Permainan Formula 1

Dilihat dari perspektif pedagogi penjas, pembelajaran atletik menggunakan permainan Formula 1 dapat mengantarkan suasana pembelajaran yang menyenangkan tetapi dikemas ke dalam proses belajar siswa. Menurut Abduljabar (2011: 16) menjelaskan bahwa: “Secara pedagogis, penjas dan olahraga harus dapat mengantarkan siswa menjadi seseorang yang terdidik karena partisipasinya dalam penjas dan olahraga dilandasi konsep bergerak untuk belajar dan tidak lagi menganut konsep belajar untuk

bergerak”. Penyajian pembelajaran melalui Formula 1 dapat disesuaikan dengan tingkatan sekolah mulai dari SD, SMP dan SMA.

Pengembangan model pembelajaran atletik menggunakan model permainan Formula 1 sudah sesuai dengan prinsip DAP. Developmentary Appropriate Practice (DAP) menurut Suherman (2000:1) yaitu, “DAP artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan siswa yang diajarnya”. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis, maupun keterampilannya.

Pembelajaran Atletik Menggunakan Model Pembelajaran Penjas

Pedagogi merupakan ilmu yang mempelajari tentang proses-proses dalam mengajar, proses-proses hasil usaha belajar, dan mengembangkan program mengajar. Penyajian pembelajaran atletik dikemas oleh guru penjas sesuai dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhannya agar dapat mencapai tujuan secara holistik pada domain kognitif, afektif dan psikomotor. Dibutuhkan strategi, gaya, pendekatan, metode maupun model pembelajaran penjas untuk dapat mengajar atletik yang dapat mengantarkan siswa untuk mencapai tujuan secara holistik.

Tuntutan implementasi pembelajaran yang tertuang dalam Kurikulum 2013 yang diterapkan di Indonesia sekarang ini berdasarkan pada Permendikbud Nomor 64 tentang standar isi kurikulum 2013 adalah, “Tersentuhnya keseluruhan domain pembelajaran yang dilakukan melalui pengajaran yang bersifat *scientific* melalui setiap mata pelajaran”. Konsep pembelajaran yang diusung oleh Kurikulum 2013 adalah proses pembelajaran aktif dan berpusat pada siswa (*student centered*). Pembelajaran atletik pun seharusnya dikemas dalam pembelajaran yang sesuai dengan tuntunan Kurikulum 2013.

Salah satu model pembelajaran penjas yang dikembangkan oleh Metzler (2000) sesuai dengan konsep pembelajaran yang diusung oleh Kurikulum 2013, yaitu model pembelajaran inkuiri. Metzler (2000: 310) yang menyebutkan bahwa: “*The most important feature of inquiry teaching is that student learning occurs in the cognitive domain first, and at time exclusively. Student are asked questions that get them to think to themselves or with one or more peers*”. Ciri khas dari pembelajaran inkuiri adalah pembelajaran yang menggunakan pertanyaan baik yang diajukan oleh guru maupun oleh

peserta didik. Proses pembelajaran seperti ini terjadi pada domain kognitif yang memerlukan proses berpikir pada peserta didik.

Pengajaran atletik dengan menerapkan model pembelajaran inkuiri akan mengarahkan siswa untuk berpikir sebelum melakukan gerakan. Pembelajaran atletik yang bersifat individu dalam melakukan gerakannya seperti jalan, lari, lompat dan lempar akan mempermudah siswa untuk dapat mengembangkan kemampuan berpikir dalam memecahkan masalah gerak yang dihadapinya melalui model pembelajaran inkuiri.

Model pembelajaran inkuiri dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam memecahkan masalah karena pada pembelajaran inkuiri, guru memberikan permasalahan dengan memberikan pertanyaan, peserta didik diberikan kesempatan untuk menciptakan dan mengeksplorasi satu atau lebih solusi dari pertanyaan yang telah diberikan, dan kemudian peserta didik mendemonstrasikan solusi mereka ke dalam bentuk gerakan yang dilakukan. Metzler (2000: 312) juga memaparkan bahwa, *“Typically, the problem must be solved in the cognitive domain before students can formulate the movement answers taht show that understand the key concept and have solved the problem posed by teacher’s question”*. Jadi, dalam memberikan pertanyaan pada saat melakukan aktivitas jasmani yang harus dipraktikkan oleh peserta didik, akan mendorong pada kemampuan perkembangan kognitif sekaligus psikomotor peserta didik.

Penelitian Brickman, dkk (2009: 18) tentang *Effects of Inquiry-based Learning on Students’ Science Literacy Skills and Confidence* dengan menggunakan metode penelitian eksperimen di laboratorium pada 20 orang peserta didik selama 1(satu) semester dengan durasi 2 (dua) jam pembelajaran per minggu menggunakan model pembelajaran inkuiri pada pembelajaran science memperoleh hasil bahwa model pembelajaran inkuiri dapat meingkatkan self confidence peserta didik pada kemampuan science. Begitu pula apabila diterapkan pada pembelajaran atletik, pengajaran dengan menggunakan model pembelajaran inkuiri akan mengembangkan kemampuan siswa tidak hanya pada aspek kognitif tetapi aspek afektif dan aspek psikomotor.

Pembelajaran atletik yang dikemas melalui penyajian model pembelajaran inkuiri akan membiasakan siswa untuk belajar secara mandiri dan mampu untuk memecahkan permasalahan gerak yang dihadapinya. Siswa diarahkan untuk

mengeksplorasi jawaban ke dalam gerakan atletik baik itu berjalan, berlari, lompat maupun lempar. Siswa dengan sendirinya akan mengenal dan belajar bagaimana cara berjalan, berlari, lompat dan lempar yang sesuai dengan kemampuannya.

SIMPULAN

Penyajian pembelajaran atletik menggunakan media dan model pembelajaran yang disesuaikan dengan keadaan siswa akan memudahkan proses belajar mengajar. Penggunaan model pembelajaran akan mengantarkan siswa ke gerbang pencapaian hasil secara kholistik pada domain afektif, kognitif dan psikomotor. Salah satu model pembelajaran penjas yang telah dikembangkan adalah model pembelajaran inkuiri. Penerapan model pembelajaran inkuiri pada materi atletik dalam pembelajaran penjas dapat mengarahkan siswa pada suasana belajar gerak mulai dari gerakan sederhana hingga kompleks sehingga garis pembelajaran dapat terlihat.

Tidak hanya model pembelajaran inkuiri, banyak model pembelajaran penjas dapat diterapkan ketika mengajar atletik. Catatan bagi para guru penjas bahwa tidak ada model pembelajaran yang paling bagus diantara model pembelajaran penjas lainnya, semua model pembelajaran dapat diimplementasikan pada materi apapun asalkan melihat situasi dan kondisi sarana dan prasarana, serta yang paling penting adalah penyesuaian terhadap perkembangan dan pertumbuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, Bambang. 2011. *Pedagogi Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bahagia, Yoyo. 2009. *Pengembangan Komponen Biometrik Melalui Aktivitas Bermain Atletik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. (1), 1
- 2009. *Penyusunan Model Latihan Jasmani untuk Anak Usia 6-9 Tahun*. (1).
- Brickman, dkk. 2009. *Effects of Inquiry-based Learning on Students' Science Literacy Skills. and Confidence. International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*. (3), 2, 1-22.
- Djiek. 2010. *Pembelajaran Atletik*. [Online] tersedia di <http://drestiadji.blogspot.com/2010/05/makalahatletik.html> <http://drestiadji.blogspot.com/2010/05/makalah-atletik.html> diunduh pada tanggal 10 Maret 2016.

Metzler, Michael W. 2000. *Intrinsic Model For Physical Education*. Massachusetts: Allyn & Bacon.

Rusdianto. 2006. *Macam-macam olahraga atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Soepartono. 2005. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjas.

Suherman, Adang. 2009. *Revitalisasi Peengajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.