



Program PDS UPI dalam Pendidikan Jasmani: Membumikan Penjas Bernuansa Mendidik

Agus Mahendra¹

¹Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima September

Disetujui September 2018

Dipublikasikan Oktober 2018

Keywords:

Lecturer Deployment in PE, teaching skills, pedagogical content knowledge

Abstrak

Penjas di Sekolah masih menampilkan wajah yang keras, kaku, bahkan sering kasar dan menyeramkan. Sebagai konsekuensinya, anak dalam pelajaran Penjas mengambil sikap tidak peduli atau sekalian menikmatinya dengan menjadi apa yang seolah diharapkan dari Penjas demikian. Program PDS UPI untuk Penjas di Sekolah Dasar, menjadi katalisator bagi upaya perubahan paradigm Penjas di sekolah, terutama bagi para guru Penjas dalam jabatan, dan sekaligus bagi para mahasiswa yang sedang melakukan PPL serta guru Pra-Jabatan. Dengan melihat aksi dosen dalam mengajar yang berulang hingga 8 kali pertemuan, diyakini perubahan paradigm itu sekaligus diiringi perubahan dan peningkatan keterampilan mengajar, di samping memantapkan penguasaan mereka terhadap pedagogical content knowledge. Naskah ini merupakan sebuah paparan best-practices yang dihasilkan dari program PDS Penjas di Lab School UPI, yang dapat dijadikan rujukan baik bagi peningkatan kompetensi mengajar guru di Sekolah, maupun bagi penyempurnaan kurikulum program PETE di PT.

Abstract

Physical Education lesson in school still displays a typical impression that deliver a particular feeling coveying that PE is hard, stiff, and often rough and creepy. As the consequence, children in the PE lesson take an indifferent attitude or enjoy it all by being what is expected from the said situations. The LD UPI program for PE in Elementary Schools became a catalyst for the paradigm shift at the school, especially for respected in-service PE teachers, and at the same time for students who were undertaking the internship program as pre-service teachers. With directly seeing the lecturers' actions in teaching for over 8 times repetition, it was believed that the paradigm change has taken place as has been expected, and it was accompanied by changes and improvements in teaching skills, in addition to strengthening their mastery of pedagogical content knowledge. This manuscript is a resume of best practices generated from the LDS in PE program, which can be used as a reference both for improving teachers' teaching competencies in Schools, and for re-constructing the PETE program curriculum at Higher Learning level.

© 2018 Tegar

*Alamat korespondensi : Jl. dr. Setiabudhi 229, Bandung, Indonesia
E-mail : agus_mahendra@upi.edu

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah masih menampilkan wajah yang keras, kaku, bahkan sering kasar dan menyeramkan. Penyebabnya jelas, karena guru penjas lebih mencitrakan diri mereka sebagai ‘pelatih olahraga,’ yang dari sisi penampilan dan komunikasi menyatu dengan suara keras, tegas, bahkan cenderung kasar. Para guru itu seolah mempercayai bahwa kedisiplinan identik dengan tugas fisik. Tugas fisik, sebagaimana ada di dunia militer, harus disampaikan dengan perintah tegas memerintah, untuk memastikan munculnya ketaatan dan tumbuhnya semangat.

Penelusuran historis terhadap Penjas di Indonesia menemukan bukti bahwa Penjas memiliki akar pertumbuhan yang beriringan dengan perkembangan militer. Pada masa-masa awal masuknya Penjas dalam sistem persekolahan di Indonesia, sekitar tahun 1912, nama-nama officer dari kalangan militer Belanda adalah sekaligus juga guru-guru Penjas di sekolah (Mahendra, 2015). Dengan begitu, tidak mengherankan bahwa gaya mengajar guru identik dengan gaya komando (*command style*).

Telaah kritis terhadap persoalan tersebut mengindikasikan bahwa akar masalah yang bersifat sistemik tersebut tidak pernah dikoreksi pada program PGPJ (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani) di Indonesia, sehingga melanggengkan budaya keras dan sok tegasnya. Tetapi di sisi yang lain, Penjas kehilangan nuansa kependidikannya, sementara yang memprihatinkan adalah bahwa pembelajaran pun tidak berhasil menyemaikan bibit kesenangan berolahraga kepada para siswa (Mahendra, 2014).

Program penugasan dosen ke sekolah (PDS) merupakan sebuah program nasional

yang dilaksanakan dan dibiayai oleh Kementerian Riset dan Pendidikan Tinggi (Kemendikbud). Programnya berupa penugasan dosen perguruan tinggi untuk berkolaborasi dengan guru setempat untuk bersama-sama meningkatkan kualitas pembelajaran mapel dari bidang keahliannya di sekolah. Adapun bentuk utama dari PDS ini salah satunya adalah: dosen mengajar langsung kepada siswa di sekolah tersebut.

Untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga, program PDS ini diharapkan mampu memberi gambaran kepada guru-guru Penjas di sekolah, tentang bagaimana pembelajarannya dilaksanakan di sekolah. Naskah ini merupakan suatu penerapan *best practice* dalam aksi pengajaran langsung, dengan melaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan.

Sasaran Program

Sebagaimana disepakati dalam tahap perencanaan antara dosen, guru dan mahasiswa PPL, PDS dalam bidang Penjas diarahkan untuk memperkenalkan dan mengembangkan *Pedagogical Content Knowledge* (PCK) guru dan mahasiswa PPL, sehingga tugas dosen adalah menunjukkannya dalam setting praktek secara langsung (Ellison D.W. and Wood, A.M, 2016; Iserbyt, P., Ward, P., & Li, W. (2017). Ruang lingkup penerapannya mencakup praktek model pembelajaran pendidikan gerak, penerapan model kooperatif, penerapan model TPSR, serta penerapan berbagai gaya mengajar (*teaching styles*) dari kelompok *inquiry learning*, yaitu gaya *problem solving* dan *guided discovery*. Adapun dari sisi *teaching skills*, dosen pun akan

menunjukkan bagaimana keterampilan mengajar dalam Penjas diterapkan sehingga menggambarkan kompetensi mengajar Penjasorkes yang utuh, dari fase membuka kelas, aktivitas inti, hingga fase menutup kelas.

Dalam fase membuka kelas, misalnya, guru seharusnya mampu menerapkan protokol kelas terkait dengan teknik apersepsi, menerapkan cara menarik perhatian siswa, memperkenalkan cara menjawab pertanyaan, memperkenalkan aba-aba atau komando memulai dan menghentikan aktivitas belajar siswa, serta memperkenalkan perilaku positif yang diharapkan (Lynch, T., & Lynch, T., 2015). Kemudian, sebagaimana banyak diketahui para guru, dalam fase ini pun, akan diperlihatkan bagaimana aktivitas pendahuluan (sering disebut pemanasan) yang merupakan bagian identik dari aktivitas membuka kelas dilakukan. Guru diharapkan mengetahui, bahwa aktivitas pendahuluan terdiri dari tiga macam cara, yaitu *locomotor movements with music*, permainan sederhana dan *low organized games*, serta *instant* atau *spontaneous activities*. Masing-masing dapat dijelaskan sebagai berikut:

Gerak lokomotor dengan musik adalah aktivitas pendahuluan/ pemanasan yang menggerakkan seluruh anak bergerak secara bersamaan di ruang yang tersedia ke berbagai arah dengan melakukan gerakan-gerakan lokomotor seperti *running*, *jumping*, *hopping*, *sliding*, *galloping*, serta *skipping* dan bahkan *leaping* dengan iringan musik yang distel oleh guru. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan durasi waktu yang berbeda, bisa dua menit, tiga menit atau bahkan lima menit.

Permainan sederhana yang dimaksud di sini adalah permainan yang peraturan dan cara memainkannya amat sederhana, seperti kucing-

kucingan, hitam hijau, atau permainan saling mengejar, tetapi memiliki kelebihan untuk mengundang partisipasi semua anak dan mendorong anak bergerak secara ekstra intens sehingga meningkatkan kerja jantung dan paru-paru ke dosis anaerobik sub maksimal. Pelaksanaannya tentu juga disesuaikan durasinya, karena permainan ini biasanya akan membuat organ jantung dan paru-paru siswa bekerja keras, sehingga tidak terlalu membebani.

Spontaneous activities adalah aktivitas yang dapat dilakukan segera oleh anak ketika mereka memasuki lapangan olahraga, karena di lapangan tersebut guru sudah menyiapkan alat atau perniath tugas gerak agar anak langsung bergerak, Jadi aktivitas ini dilakukan sebelum guru mengumpulkan para siswa dan melakukan protokol lain. Aktivitas ini disarankan sekali untuk anak-anak kelas rendah, di mana mereka biasanya masih memiliki ciri “ingin segera bergerak,” tanpa harus menunggu lama penjelasan guru dan protokol yang harus dilalui.

Membuka kelas adalah sebuah keterampilan mengajar yang diharapkan agar guru mampu mengangkat aspek kognitif anak dari aktivitas yang dilakukannya dalam Penjas. Contohnya adalah memperkenalkan konsep denyut nadi istirahat dan denyut nadi latihan. Konsep denyut nadi ini perlu diungkap dan dipahami siswa, agar mereka mengetahui bahwa apapun yang dilakukan dalam Penjas berhubungan dengan konsep denyut nadi kerja serta berapa dosis latihan yang sesuai dengan usia mereka. Oleh karena itu, menggabungkan antara kemampuan mendeskripsikan konsep di atas dengan menunjukkan secara visual konsep-konsep tersebut dalam media kertas atau *flip-board*, menjadi sebuah keterampilan mengajar tersendiri.

Teaching skills yang harus dikuasai oleh guru dalam aktivitas inti jumlahnya justru lebih banyak. Keterampilan tersebut meliputi memperkenalkan atau menyajikan tujuan pembelajaran secara spesifik, mengembangkan isi pelajaran, mengenal dan menilai level penguasaan gerak anak, memberikan umpan balik dan koreksi, menilai dan mengontrol perilaku dan keterlibatan anak, mengatur pola pergerakan dan membuat formasi yang tepat untuk pembelajaran anak, hingga mengecek pemahaman (*checking for understanding*) siswa (Lavay, B., Henderson, H., French, R., & Guthrie, S., 2012). Bahkan bagaimana mengimplementasikan gaya mengajar, model pembelajaran serta pendekatan pengajaran, termasuk ke dalam wilayah aktivitas inti ini.

Tidak kalah penting dari keterampilan-keterampilan di atas, dalam fase aktivitas inti pun perlu ditambahkan bagaimana memberi penghargaan kepada siswa, serta menerapkan dan melatih *self assessment* oleh anak. Bahkan, apa yang ditampilkan dalam fase membuka kelas di atas, ada pula yang harus diulang dalam fase aktivitas inti, seperti melakukan *pinpointing*, menguasai siswa agar fokus dalam pembelajaran, hingga mempertajam pengontrolan perilaku yang diharapkan, atau mengingatkan dan sekaligus menerapkan peraturan pembelajaran serta memperlakukan alat, teman, serta guru.

Lalu pada fase menutup kelas, keterampilan mengajar yang harus dikuasai meliputi “menerapkan keterampilan seperti mereview semua aktivitas dan materi teoritis yang telah dilaksanakan, mengajukan pertanyaan untuk mengecek pemahaman siswa, mengundang pertanyaan dari siswa, mengingatkan tentang

perilaku untuk diterapkan di luar Penjas, serta memberikan apresiasi kepada murid dan seluruh kelas.”

Itu semua merupakan sasaran yang harus dikuasai guru Penjas manakala mengajar Penjas, yang hingga saat ini, sebagian besar dari keterampilan di atas belum dikuasai, karena dipandang tidak penting. Paradigma Penjas yang diarahkan kepada pendidikan olahraga, memandang bahwa yang dipentingkan dalam mengajar adalah content knowledge, karena itu dipentingkan sekedar mampu memberi contoh dari teknik yang dikuasai.

Membumikan Penjas Bernuansa Mendidik

Program PDS diharapkan dapat membumikan paradigma pengajaran Penjas dalam bentuk contoh-contoh pengajaran yang dilakukan dosen PDS dihadapan para guru dan mahasiswa PPL, agar perilaku mengajar yang diperlihatkan menginspirasi mereka tentang banyaknya *teaching skills* yang harus dikuasai dan dipraktekkan. Berikut adalah contoh pengajaran dalam beberapa aktivitas Penjas, dengan orientasinya yang diarahkan kepada pembelajaran yang melibatkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif (Reid, J. A., 2011), serta menyajikan *feature-feature* baru dalam prakteknya.

Pembelajaran Pola Gerak Dasar

Kompetensi Dasar yang diajarkan adalah Aktivitas Pola Gerak Dasar (PGD) berjenis gerak lomotor dan manipulatif. Lokomotor terdiri dari gerakan berpindah tempat seperti *berjalan, berlari, melompat, jangkit, skipping, galloping* dan *sliding*, sedangkan manipulatif menekankan pada gerakan melempar dan me-

nangkap (Herkowitz and Kieffer, 1975). Model pembelajaran yang dipilih adalah model Pendidikan Gerak (*movement education*) yang menekankan pada pengajaran konsep dan komponen gerak.

Sebagaimana diungkapkan di atas, pembelajaran ini diawali dengan memperkenalkan protokol tentang menghormati guru, mengembangkan perilaku positif yang harus dilatih siswa selama pembelajaran (model TPSR), dan sekaligus mengajarkan aspek kognitif dari konsep gerak dan komponennya (Beale, 2016). Dalam pembelajaran inipun diperkenalkan konsep denyut nadi istirahat, denyut nadi kerja dan denyut nadi maksimal, sehingga siswa memahaminya sebagai nilai teoritis yang melekat pada perilaku pembelajaran psikomotor (Harris, 2007; Brown, 2005).

Ketika pembelajaran diberikan pada kelas 4, Sebagian besar anak-anak memperlihatkan ketertarikannya untuk mengikuti protokol yang diperkenalkan, meskipun beberapa kali beberapa anak terlihat cepat pecah perhatiannya, lepas dari kewajibannya memperhatikan penjelasan guru meskipun sudah berulang kali diingatkan. Rupanya anak-anak memang sudah terbiasa tidak dibawa dialog, sehingga kemampuan mereka mencermati dan memperhatikan guru belum terlatih. Namun demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas anak antusias mengikuti pelajaran, meskipun sering terganggu oleh perilaku bawaan beberapa anak yang sering keluar dari ketentuan yang sudah digariskan. Buktinya, ketika pembelajaran yang sama diberikan kepada siswa kelas 3, hasilnya lebih menjanjikan, di mana hampir seluruh anak dapat mengikuti pembelajaran dengan tingkat keterlibatan yang penuh.

Pembelajaran yang berlangsung membawa semangat yang berbeda bagi siswa, karena pembelajaran melibatkan modalitas audio dan visualnya untuk menata struktur kognitif dan afektif sehingga partisipasi mereka pun amat tinggi. Di setiap akhir sub episode pembelajaran, guru selalu membawa siswa mendialogkan konsep gerak dan prinsip mekanikanya, dan mendorong siswa untuk aktif bertanya dan berani menjawab pertanyaan guru.

Penerapan model-model pembelajaran yang ada seperti Model Pendidikan Gerak, model Kooperatif, dan model TPSR (*teaching personal and social responsibility*), serta penggunaan gaya mengajar, dari mulai gaya mengajar *self check style*, *practice style*, *problem solving* dan *guided discovery style* (Mosston and Asworth, 2008), muncul menjadi ciri utama pembelajaran sehingga mendukung pemenuhan fungsi dan hasil belajar sesuai dengan yang direncanakan.

Pembelajaran Kebugaran Jasmani

PDS juga mempraktekkan pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani. Aktivitas ini sesungguhnya miniatur dari model pendidikan kebugaran/*fitness education model* (Castelli and Williams, 2007). Pada pembelajaran ini, model kooperatif digunakan, untuk memperlihatkan bahwa sifat aktivitas kebugaran yang lebih bersifat individual ternyata dapat dipraktekkan dalam format berkelompok. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, setiap kelompok melakukan tugas geraknya masing-masing di setiap pos dengan pola sirkuit. Tugas yang harus dilaksanakan oleh setiap kelompok adalah menjadi kelompok terbaik dalam menguasai dan melaksanakan tugas gerak latihan *push-ups*, *sit-ups*, *back-ups*,

dan *half squat jump*. Pada prakteknya, setiap anak dalam kelompok harus melakukan tugas gerak tersebut sebanyak-banyaknya dalam satu waktu yang telah ditetapkan. Hasilnya dicatat, dan mereka harus berusaha melakukan tugasnya sebaik-baiknya untuk kepentingan kelompok.

Mengingat model kooperatif ini merupakan pengalaman pertama bagi siswa, mereka masih mendapatkan kesulitan untuk melaksanakan tugas berkelompoknya, karena mereka juga harus mengisi formulir yang disediakan. Tetapi melihat bagaimana mereka bekerja sama, hal tersebut menunjukkan bahwa model ini bekerja sangat baik untuk meningkatkan keterampilan kooperatif, sepanjang tugas dan prosedurnya jelas (Huang, et al., 2017). Berulang kali siswa harus dibantu untuk mengisi formulirnya menjawab banyak pertanyaan yang diajukan. Sedikitnya ada tiga formulir yang disiapkan, yaitu formulir hasil setiap regu, formulir rekapitulasi hasil regu, dan formulir rekapitulasi hasil individual.

Model pembelajaran kooperatif menawarkan suasana persaingan yang cukup menantang bagi anak agar mereka dapat menunjukkan diri sebagai anggota regu yang supportif kepada regu. Tetapi di samping itu, model inipun, menyediakan kesempatan agar siswa juga melihat siapa yang regu dan individu yang berprestasi baik, dilihat dari skor yang berhasil mereka kumpulkan. Ketika hasil regu dan hasil individu tersebut dipampangkan, maka dapat dilihat bahwa siswa begitu antusias untuk mengetahuinya dan mereka harus juga belajar untuk menyikapi keunggulan dan kelemahan diri sendiri dan orang lain tersebut secara wajar (Harris, 2014).

Kualitas pembelajaran yang berlangsung dapat dikategorikan sebagai pembelajaran

yang baik, karena menunjukkan adanya peluang mengangkat individu anak menunjukkan hasil kerja atau belajarnya di hadapan publik. Pada sisi lain, mereka pun diberi kesempatan untuk belajar menjadi pemimpin regu dan pengikut yang baik. Tentu diharapkan bahwa melalui model kooperatif ini, mereka akan belajar keterampilan bekerjasama dengan anak lain.

Saya memastikan bahwa pembelajaran yang dilangsungkan sudah mampu mendorong sebagian besar siswa untuk mencapai sasaran pembelajaran yang tepat, dan seklaigus mereka pun diberi kesempatan untuk belajar keterampilan kepemimpinan. Tentu diharapkan bahwa melalui model kooperatif ini, mereka akan belajar keterampilan bekerjasama dengan anak lain.

Pembelajaran Integrasi Gizi dan Kebugaran

PDS juga menawarkan cara memperlakukan materi ajar yang tergabung dalam aktivitas-aktivitas pembelajaran yang berbeda secara gabungan. Dalam hal ini, kegiatan belajar yang digabungkan adalah Aktivitas Kebugaran yang dipadukan dengan pembelajaran Pendidikan Kesehatan dalam materi gizi dan makanan seimbang (McDermott, R. J., Mayer, A. B., 2011). Pembelajaran terpadu ini mengambil format model kooperatif, yang digabungkan dengan pendekatan tematik. Caranya adalah, guru menyiapkan banyak kartu yang berisi gambar makanan dari berbagai kelompok seperti jenis karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin. Di bawah gambar makanan dicanumkan tulisan nama-nama gerakan yang berhubungan dengan gerakan latihan kebugaran, misalnya tulisan push ups, sit ups, jumping jack, squat thrust, dsb. Model ini merupakan gagasan baru dari penulis, yang sudah tersim-

pan lama dalam benak, tetapi belum pernah diimplementasikan,

Pelaksanaan model terpadu ini adalah: siswa dibagi dalam 5 kelompok, dan setiap kelompok diberi formulir kebugaran dan formulir menu makanan seimbang. Setiap regu menugaskan salah satu anggotanya untuk memilih kartu yang disebar di tengah lapangan dengan memilih salah satu kartu dari kelompok makanan yang ditetapkan. Misalnya “makanan dari kelompok karbohidrat.” Ketika kartu tersebut dibawa ke kelompoknya, seluruh peserta regu harus melakukan gerakan yang dicantumkan dalam kartu secara bersamaan dan sebanyak mungkin sesuai dengan kemampuan.

Hasilnya dicatat dalam formulir kebugaran, sedangkan jenis makanan yang dipilih harus dicatat dalam formulir menu makanan seimbang. Ketika setiap regu sudah selesai dengan pencatatannya, berikutnya seorang anggota regu dari setiap regu kembali mengambil kartu kembali, untuk kemudian bergerak yang tertera di kartu dilakukan bersama lagi oleh setiap regu. Demikian seterusnya, sampai menu makan seimbang selesai disusun.

Model pembelajaran ini mendorong siswa ‘mengalami’ situasi pembelajaran pemecahan masalah dan sekaligus memecahkannya secara kontekstual melalui pengetahuan mereka dalam hal gizi atau nutrisi. Dengan tugas yang harus mereka laksanakan, mereka didorong untuk mengerahkan ingatan mereka terhadap teori gizi dan menerapkannya dalam situasi yang riil. Pembelajaran sudah mampu mendorong sebagian besar siswa untuk mencapai sasaran pembelajaran yang tepat, sehingga memenuhi tingkat ketuntasan yang cukup tinggi. Sedangkan dari sisi afektif siswa pun sekaligus belajar tentang kerjasama dan kepemimpinan.

Pembelajaran Senam PGD

Aktivitas pembelajaran terakhir yang dilaksanakan adalah pembelajaran Aktivitas Senam, yang memilih pendekatan Pola Gerak Dominan. Terdapat tujuh PGD dalam senam, yaitu lokomotor, posisi statis (tumpuan, gantungan dan keseimbangan), tolakan, pendaratan, ayunan, putaran, serta layangan (Mahendra, 2001). Pada pembelajaran kali ini, PGD yang dipilih adalah PGD Putaran. Definisi Putaran adalah gerak melingkar berporos internal. Terdapat tiga poros dalam putaran, yaitu poros longitudinal, poros transversal, dan poros medial. Kesemua poros tersebut adalah yang dilakukan siswa dalam pembelajaran kali ini.

Poros longitudinal mengarah pada putaran di sekitar tubuh yang memanjang, sehingga putaran bisa dilakukan sambil berdiri, melompat, dan berbaring seperti balok (log). Poros transversal mengarah pada putaran yang seperti guling depan dan guling belakang, atau putaran seperti pada salto baik depan maupun belakang. Sedangkan poros medial mengarah pada gerak putaran seperti baling-baling.

Ketika siswa mencoba berbagai jenis putaran tersebut, seluruh siswa dengan antusias melakukannya, dan mereka tertantang untuk mencoba melakukannya dalam banyak putaran melebihi 360 derajat atau kelipatannya. Dari gerakan yang mereka lakukan, nyata sekali bahwa mereka pun ingin mencoba semua putaran pada semua poros, dan semua itu dilakukan tanpa menimbulkan keluhan sama sekali. Ini mengherankan karena biasanya jika anak disuruh melakukan gerakan senam secara langsung, keluhan biasanya akan disampaikan oleh anak putri.

Demikian juga ketika mereka diminta melakukan putaran poros medial, mereka pun

dengan berani melakukan gerakan baling-baling. Padahal dalam kondisi biasa, mereka amat jarang mau melakukan guling depan atau baling-baling dengan alasan takut.

Itulah hakikatnya pendekatan *educational gymnastics*, di mana anak diminta untuk melakukan gerakan secara tidak langsung, tetapi dengan menantang mereka untuk mencari cara yang berbeda dalam melakukannya. *Questioning method* adalah metode yang penulis pilih untuk menantang anak bereksplorasi. Tantangannya berupa pertanyaan seperti: 'bagaimana kalau begini?', atau 'bagaimana kalau kedua lenganmu memimpin gerakan berputar,' dsb. Itulah di antaranya pertanyaan-pertanyaan tantangan yang diberikan guru kepada anak.

Sisi positif dari pendekatan Pola Gerak Dominan adalah bahwa siswa dibawa dalam situasi melakukan tugas gerak secara tidak langsung dalam bentuk keterampilan formal, tetapi diturunkan tuntutan menjadi gerak yang lebih sederhana dan bisa dilakukan oleh mayoritas bahkan semua siswa. Di dalamnya terdapat gaya pembelajaran pemecahan masalah dan penemuan terbimbing. Dengan menyatakan tugas gerak yang lebih luasuntutannya, siswa seolah terbebas dari perasaan takut atau ragu, karena tidak dituntut terlalu tinggi untuk memenuhi kriteria gerakan yang benar.

Kualitas pembelajaran dapat dikategorikan sudah cukup baik, karena setiap anak melibatkan diri dalam pembelajaran dengan landasan ingin mencoba sesuai kemampuannya masing-masing, dan hal itu dapat segera diketahui langsung ketika mereka melakukannya. Guru tidak terlibat secara langsung dalam proses pencarian, bahkan sedikit sekali memberikan kontak fisik seperti yang sering terjadi

dalam pembelajaran senam dengan pendekatan formal. Keterbatasan alat dipandang tidak terlalu mengganggu, meskipun kehadirannya tentu akan mendukung makin berhasilnya pembelajaran. Tetapi untuk ukuran di mana alat terbatas, pengaturan tugas dengan formasi titik sempurna bisa mendorong semua anak bekerja dalam titik-titik masing-masing.

Idealnya pelaksanaan pendekatan PGD mendapat dukungan dari lengkapnya alat, terutama yang mendukung terjadinya gerak putaran berporos medial dan transversal. Untuk itu akan baik kalau kesediaan matras bisa ditambah, dan perlu juga dipikirkan adanya alat bantu berupa bangku swedia atau matras bentuk keju (*cheese mat*). Idealnya pula, sekolah mampu membiayai penambahan alat senam ini, melalui anggaran sekolah. Makin ideal jika keperluan alat ini dapat diusulkan kepada Direktur Pembinaan Sekolah Dasar di Kemendikbud, agar pengadaan peralatan senam modifikasi dijadikan proyek prioritas untuk membantu SD-SD di Indonesia.

KESIMPULAN

Program PDS dapat disimpulkan telah mencapai hasil yang diharapkan, dari perspektif bahwa ia telah memberikan manfaat bagi guru dan mahasiswa PPL yang terlibat. Nampak nyata, telah terjadi perubahan yang mencolok dalam performa mengajar Penjas mereka, terutama ketika performa mereka dievaluasi setelah program PDS berakhir, yaitu sejumlah 8 kali pertemuan, selama periode Agustus hingga Oktober 2018.

Dalam periode ujian PPL mahasiswa, baik guru maupun mahasiswa PPL telah mendemonstrasikan langkah tepat dalam protokol

pembelajaran, juga dalam menerapkan model TPSR, dan dalam hampir semua pengaturan formasi siswa persis seperti yang ditunjukkan dosen pelaku (Verscheure, I., Amade-escot, C., Sabatier, U. P., Ñ, I. V., Amade-escot, C., & Sabatier, P., 2007).

Satu hal yang terluput dari penampilan mengajar mereka adalah level kedalaman substansi dari materi yang mereka ajarkan, yang tentu saja memerlukan upaya tekun dan tanpa henti. Tapi keseluruhan, program PDS telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam membumikan hakekat pembelajaran Penjas di sekolah kepada guru dan mahasiswa PPL, sebagai contoh pembelajaran ideal.

Dalam program PDS ini pulalah, penulis berhasil menyiapkan media pembelajaran yang mendukung pembelajaran, di antaranya banner penerapan TPSR, penggunaan papan berjalan, lembar materi penyaji, formulir penerapan pembelajaran Kooperatif, kartu gambar makanan dan latihan, *poster food-guide pyramid*, *poster* penganugerahan apresiasi kepada siswa, serta media audio pengiring musik.

DAFTAR PUSTAKA

- Beale, A. (2016). Making a Difference: TPSR, a New Wave of Youth Development Changing Lives One Stroke at a Time. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(5), 31–34. <https://doi.org/10.1080/07303084.2016.1157392>
- Brown, D. (2005). An economy of gendered practices? Learning to teach physical education from the perspective of Pierre Bourdieu's embodied sociology. *Sport, Education and Society*, 10(1), 3–23. <https://doi.org/10.1080/135733205298785>
- Castelli, D., & Williams, L. (2007). Health-Related Fitness and Physical Education Teachers', 3–19.
- Ellison, D. W., & Woods, A. M. (2016). Deliberate Practice as a Tool for Effective Teaching in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(2), 15–19. <https://doi.org/10.1080/07303084.2015.1119075>
- Harris, J. (2014). Physical education teacher education students' knowledge, perceptions and experiences of promoting healthy, active lifestyles in secondary schools. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(5), 466–480. <https://doi.org/10.1080/17408989.2013.769506>
- Herkowitz, J., & Kieffer, L. F. (1975). Structuring the Movement Environment for Preschool Children. *Quest* (00336297), 24(1), 72–79. <https://doi.org/10.1080/00336297.1975.10519848>
- Huang, M. Y., Tu, H. Y., Wang, W. Y., Chen, J. F., Yu, Y. T., & Chou, C. C. (2017). Effects of cooperative learning and concept mapping intervention on critical thinking and basketball skills in elementary school. *Thinking Skills and Creativity*, 23, 207–216. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2017.01.002>
- Iserbyt, P., Ward, P., & Li, W. (2017). Effects of improved content knowledge on pedagogical content knowledge and student performance in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(1), 71–88. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1095868>
- Lavay, B., Henderson, H., French, R., & Guthrie, S. (2012). Behavior management instructional practices and content of college/university physical education teacher education (PETE) programs. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(2), 195–210. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.548063>
- Lynch, T., & Lynch, T. (2015). Teacher education physical education: In search of a hybrid space Teacher education physical education: In search of a hybrid space. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2015.1027085>
- Mahendra, A. (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar, Suatu Pendekatan Pembinaan

- Pola Gerak Dominan. Jakarta: Ditjen Dikdasmen dan Ditjen Olahraga. Kemendikbud.
- Mahendra, A. (2014). Telaah Kritis terhadap Program Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani (PGPJ) di Indonesia. *Atikan. Journal of Education and Social Sciences*. Mindamas.
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar*. Bandung: CV Bintang WarliArtika
- M. Mosston & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. First Online Edition Muska, 32. <https://doi.org/10.17226/18314>
- McDermott, R. J., Mayer, A. B., & The School Health Education Study F. (2011). The School Health Education Study + 50 Years. *American Journal of Health Education*, 42 (6), 330–348. <https://doi.org/10.1080/19325037.2011.10599205>
- Reid, J. A. (2011). A practice turn for teacher education? *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 39(4), 293–310. <https://doi.org/10.1080/1359866X.2011.614688>
- Verscheure, I., Amade-escot, C., Sabatier, U. P., Æ, I. V., Amade-escot, C., & Sabatier, P. (2007). Physical Education and Sport Pedagogy The gendered construction of physical education content as the result of the differentiated didactic contract The gendered construction of physical education content as the result of the differentiated didactic contra, (October 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/17408980701610185>