

## **MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR**

**Iwan Saputra\***

*Abstrak : Proses pembelajaran pendidikan jasmani mengenai atletik yang belum menarik minat siswa untuk mempelajarinya lebih dalam dapat ditanggulangi dengan media modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani. Media modifikasi disini yakni memodifikasi proses pembelajaran atletik yang tadinya monoton menjadi lebih menarik dengan mengemas materi pembelajaran atletik yang berupa berjalan, berlari, melompat, dan melempar kedalam permainan, agar setiap siswa aktif dan antusias melakukan setiap gerakan dan berusaha untuk memenangkan setiap permainan yang diadakan. Pembelajaran dengan metode bermain merupakan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar*

**Kata Kunci :** *Modifikasi, Media, Pendidikan Jasmani*

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi setiap manusia. Pendidikan sangat penting artinya bahwa tanpa pendidikan manusia akan sulit untuk maju dan berkembang sesuai dengan tuntutan zaman. Dengan demikian pendidikan harus benar-benar diarahkan agar dapat menghasilkan manusia yang berkualitas serta mampu bersaing karena memiliki akal pikiran serta budi pekerti yang luhur dan moral yang baik.

Pendidikan juga merupakan suatu kegiatan yang telah ada sejak adanya manusia, dalam arti bahwa sejak adanya manusia telah ada pula usaha-usaha pendidikan dalam rangka memberikan pendidikan secara mandiri di masyarakat luas. Namun bentuk, tujuan serta proses pendidikan dari periode ke periode selalu berbeda, tapi jelas mengarah kepada peningkatan kualitas proses belajar mengajar.

Pendekatan pembelajaran penjas melalui media modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. “*Developmentally Appropriate Practice*”(DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong ke arah perubahan tersebut. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan

---

\* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya.

Tujuan dari penulisan karya ilmiah ini adalah untuk mengetahui apakah media modifikasi dapat menjadi alternatif solusi untuk meningkatkan kreativitas guru penjas dan media modifikasi menjadi pelengkap sarana di sekolah.

### **Media Modifikasi**

Dr. Soepartono dalam bukunya, “Media Pembelajaran” (2000: 3) menyatakan bahwa media adalah kata jamak dari medium, berasal dari Bahasa Latin yang berarti perantara atau pengantar. Pengertian secara harfiah ini selanjutnya menurunkan berbagai definisi media seiring dengan perkembangan teknologi dalam pendidikan seperti yang dikatakan dosen Program D2 PGSD Pendidikan Jasmani (1991). *Association for Education and Communication Technology* (AECT) mendefinisikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk memproses penyaluran informasi. Sedangkan *National Education Association* (NEA) mendefinisikan bahwa media adalah segala hal yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta perantarnya untuk kegiatan tersebut. Media sering juga disebut sebagai perangkat lunak yang bukan saja memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui alat tertentu tetapi juga dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya.

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat atau sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan.

Dr. Soepartono dalam bukunya “Media Pembelajaran” (2000: 14) menyatakan bahwa penggunaan media atau alat bantu dalam proses pembelajaran sangat bermanfaat bukan hanya untuk siswa saja melainkan bermanfaat juga bagi guru.

Kemp dan Dayton (1985) dalam buku karangan Dr. Soepartono “Media Pembelajaran” (2000: 15) juga mengatakan bahwa media itu sangat bermanfaat dalam proses pembelajaran, sebagai berikut :

1. Penyampaian materi dapat diseragamkan
2. Proses instruksional menjadi lebih menarik
3. Proses belajar siswa menjadi lebih interaktif
4. Jumlah waktu belajar mengajar dapat dikurangi
5. Kualitas belajar siswa dapat ditingkatkan
6. Proses belajar dapat terjadi dimana saja dan kapan saja
7. Sikap positif siswa terhadap materi belajar maupun terhadap proses belajar itu sendiri dapat ditingkatkan
8. Peran guru dapat berubah ke arah yang lebih positif dan profuktif.

### **Tujuan Modifikasi**

Setiap rencana yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan. Dalam hal ini Lutan (1998) menyatakan mengenai tujuan memodifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dikutip oleh Husdarta (2011: 179) yaitu :

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran,
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

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

### **Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani atau yang lebih dikenal dengan Penjas merupakan salah satu mata pelajaran formal, yang telah diberikan mulaidari sekolah. Peranan Pendidikan Jasmani sangat penting untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan Jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani masih banyak yang hanya terpusat pada guru tetap pada siswa. Seharusnya orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh pendidik dalam mengajar pendidikan jasmani.

### **Pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan Media Modifikasi**

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang

lazim digunakan oleh anak Sekolah Dasar, sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah bentuk gerakan-gerakan olahraga, sehingga pendidikan jasmani Sekolah Dasar memuat cabang-cabang olahraga.

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu :”*Development Appropriate Practice*” (DAP). Artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang dipelajarinya. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya kearah perubahan yang lebih baik.

Untuk mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus dapat merancang dan melaksanakan pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak didik, terutama di Sekolah Dasar. Memodifikasi sarana dan prasarana merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar agar pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Oleh karena itu, DAP termasuk didalamnya “*body scaling*” atau ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi sarana dan prasarana dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Terdapat banyak cabang olahraga yang dipelajari pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, diantaranya adalah atletik. Banyak hal yang menyebabkan kurangnya minat anak-anak terhadap olahraga atletik, diantaranya kurang menariknya penyajian aktivitas cabang olahraga ini oleh para pendidik atau pengajar di sekolah, kurangnya variasi dalam setiap aktivitas akan menyebabkan munculnya kebosanan seseorang yang pada akhirnya akan mengurangi daya minat.

Kendala yang cukup besar dari lemahnya pengalaman gerak seseorang anak di usia sekolah adalah minimnya fasilitas (sarana dan prasarana) olahraga di sekolah, terutama sekolah dasar. Masih banyak terdapat sekolah yang tidak memiliki halaman yang cukup untuk melakukan aktivitas olahraga atletik.

Oleh karena itu peranan seorang guru sangat penting dalam proses pembelajaran, sesuai dengan aspek implementasi kurikulum 2013 pada poin kedua yaitu :

Aspek implementasi kurikulum 2013

1. Perubahan mind set
2. Keterampilan dan kompetensi guru
3. Kepemimpinan, kultur dan manajemen sekolah

Kemampuan atletik merupakan kemampuan yang terdiri dari gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar merupakan aktivitas yang menjenuhkan apabila seorang guru tidak pandai dalam meramu menjadi bentuk-bentuk aktivitas yang menyenangkan dan menggembirakan.

Kemampuan atletik merupakan gerakan dasar dari setiap aktivitas olahraga (fisik atau jasmani), seperti bagaimana orang berjalan dengan gerakan yang baik dan benar, bagaimana cara berlari dengan baik dan benar, bagaimana cara melakukan gerak lempar yang bisa ditransfer kedalam bentuk gerakan yang similar secara baik dan

benar, dan bagaimana gerak dasar lompat yang baik dan benar, sehingga menjadikan setiap gerakan itu menjadi lebih efektif dan efisien, untuk itu kemampuan atletik sangatlah penting untuk dikuasai setiap anak.

Di dalam buku IAAF menyatakan bahwa “Pelajaran atletik disekolah tidak lagi menjadi mata pelajaran yang diminati umum” (Becker/Massini 1993). Daya minat siswa cukup besar pada olahraga permainan, sehingga upaya yang harus dilakukan adalah membuat dan menyajikan aktivitas atletik kedalam situasi bermain yang lebih menyenangkan.

Proses penyampaian materi atletik yang disajikan dengan cara atau pola-pola permainan merupakan pendekatan yang akan lebih efektif, seperti halnya anak-anak dibawa kea lam kondisinya yang senang dengan bermain dan berlomba.

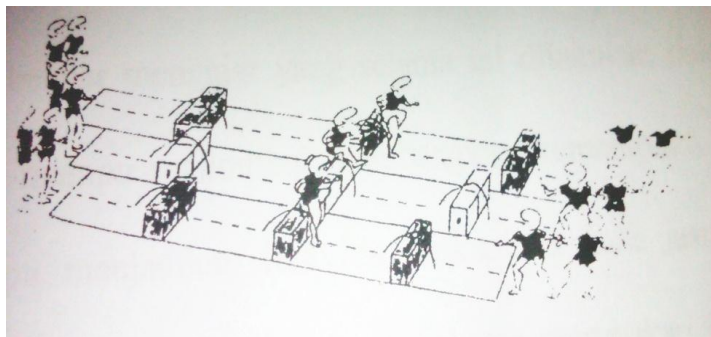
Berikut beberapa contoh pembelajaran dengan media dimodifikasi dan dikemas dalam bentuk permainan.

a. Lari Sprint Rintangan

Lari sprint rintangan yakni melakukan aktivitas dasar atletik berlari dan melompat. Lari sprint rintangan merupakan pengkombinasikan antara berlari dengan melompat gawang yang telah dimodifikasi menggunakan kertas kartun berwarna, sehingga terlihat cerah dan menarik.

Pembelajaran ini dilakukan secara beregu, setiap pemberangkatan dilakukan empat regu dan waktu diambil secara beregu. Dengan dilakukan secara kompetisi, setiap anak di dalam empat regu tersebut akan merasa tertantang untuk menjadi pemenang.

Disini seorang guru dapat menyediakan reward (penghargaan) kepada regu yang berhasil menyelesaikan sprint rintangan dengan waktu tersingkat agar siswa tambah bersemangat untuk melakukan proses pembelajaran lain dengan materi atletik yang berbeda.



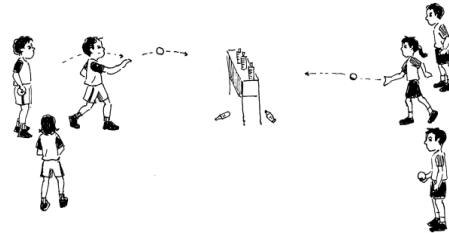
**[Gambar 1. Lari Sprint Rintangan]**

b. Lempar Sasaran

Melempar sasaran dengan bola rumbai dalam waktu dua menit untuk menjatuhkan dan menegakkan sasaran. Skor dihitung berapa kali sasaran dapat dijatuhkan secara beregu dalam dua menit.

Bola rumbai dapat dibuat dengan menggunakan bola kasti yang telah lama digunakan dan meletakkan tali plastic kedalam bola kasti tersebut sebagai rumbainya.

Tali plastic yang telah dimasukkan ke dalam bola di bagi beberapa bagian menjadi lebih kecil. Sasaran yang digunakan berupa kaleng susu bekas yang di cat berwarna biru, kuning, hijau dan merah.



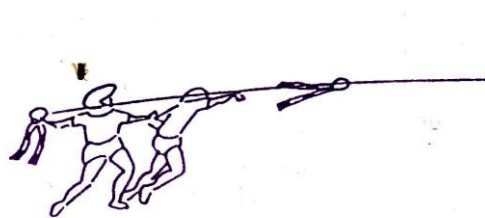
**[Gambar 2. Lempar Sasaran]**

c. Lari/Lompat Petak

Lari atau lompat petak merupakan lari yang dikombinasikan dengan gerakan zig-zag melewati kertas yang telah dibuat menjadi persegi dengan warna merah dan warna hijau. Lari atau lompat petak dilakukan dengan membuat peraturan kaki kiri menumpu pada petak berwarna merah dan kaki kanan menumpu pada petak berwarna hijau. Lari atau lompat petak dilakukan dengan mengambil waktu tersingkat.

d. Lempar Rocket

Lempar rocket merupakan melempar sejauh-jauhnya dengan rocket. Rocket dibuat dengan bambu dengan panjang 50cm dan rumbai-rumbai dari tali plastic untuk menjaga keseimbangan bambu di udara agar tepat sasaran yang dituju. Prestasi diukur dengan jauh lemparan, lempar rocket bisa dilakukan dengan metode kompetisi.



**[Gambar 4. Lempar Rocket]**

**PENUTUP**

Proses pembelajaran pendidikan jasmani mengenai atletik yang belum menarik minat siswa untuk mempelajarinya lebih dalam dapat ditanggulangi dengan media modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani. Media modifikasi disini yakni

memodifikasi proses pembelajaran atletik yang tadinya monoton menjadi lebih menarik dengan mengemas materi pembelajaran atletik yang berupa berjalan, berlari, melompat, dan melempar kedalam permainan, agar setiap siswa aktif dan antusias melakukan setiap gerakan dan berusaha untuk memenangkan setiap permainan yang diadakan. Pembelajaran dengan metode bermain merupakan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar yang senang dengan bermain dan berlomba.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.2016. *Mengejar dan Melatih Atletik*. Bandung:PT Remaja Rosdayakarya
- PB PASI, pedoman Mengajar : Lari-Lompat-Lempar, untuk Level 1, RDC – Jakarta 2000
- www.iaag.org. KIDS ATHLETICS.
- Adang Suherman, (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes.Bagian Penetaraan Guru SLTP Setara D-III*
- Dimiyanti dan Mujiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta. Rineka Cipta
- Lutan, R 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Muhajir 2004. *Pendidikan Jasmani*. Teori dan Praktek. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. PT Gelora Aksara Pratama. Jakarta
- Sardiman, A.M 2007. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT. Raja Grafindo Perkasa, jakarta
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,Depdikbud. Dirjen*. Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional
- Suryosubroto,B. 1997. *Proses Belajar Mengajar Disekolah*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta
- Soepartono, (2000), *Media Pembelajaran*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran guru SLTP Setara D III.