

**MENGAJAR PENDIDIKAN JASMANI MELALUI PERMAINAN
“IDE KREATIF MENGOPTIMALKAN ASPEK PEDAGOGIS”**

*Eva Faridah**

Abstrak: *Bermain, rasa ingin tahu, rasa ingin diakui oleh teman sebaya merupakan sifat alami anak sekolah dasar awal. Melalui permainan diharapkan semua pembentukan aspek kecerdasan pada anak dapat dilakukan. Kecerdasan anak yang dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani. Bentuk pengajaran melalui pendekatan permainan merupakan pendekatan terbaik, maka yang menjadi kunci keberhasilan dalam penerapan model ini adalah kesiapan guru pendidikan jasmani sekolah dasar itu sendiri. Kreativitas dalam merancang bentuk-bentuk permainan dan sasaran dalam pengajaran sangat diperlukan bahkan sentuhan senipun dapat dimasukkan sehingga tujuan pendidikan jasmani pada umumnya dapat tercapai.*

Kata Kunci: *Kecerdasan, Permainan, dan Pendidikan Jasmani*

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk hidup, manusia terdiri dari jiwa dan raga, atau juga jasmani dan rohani, satu sama lain tidak dapat dipisahkan bahkan saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Saling berpengaruhnya antara keduanya, yaitu jiwa dan raga atau jasmani dan rohani, dapat kita ketahui dari pengalaman-pengalaman yang telah kita dapatkan dari kehidupan sehari-hari. Seseorang akan dapat melakukan semua kegiatan sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan apabila ia memiliki kebugaran jasmani yang baik. Keberhasilan dalam melakukan dan menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang menjadi tanggungjawabnya tersebut, akan menimbulkan rasa kepuasan atau bahkan rasa percaya diri dalam diri orang itu. Contoh lain, ketika salah satu dari anggota tubuh kita sakit, misalnya kedua kaki yang tidak bisa digunakan untuk berjalan, maka pengaruh kejiwaan yang tampak antara lain rasa minder, rasa rendah diri, cepat tersinggung dan lain sebagainya.

Sebelum masuk dalam pembahasan tentang pendidikan jasmani, marilah kita ulas dulu bagaimana perkembangan peran kondisi jasmani dalam kehidupan manusia sejak jaman primitif hingga manusia modern.

Kondisi jasmani merupakan suatu tingkat keadaan tubuh baik keadaan fisik maupun keadaan kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh tubuh atau keterampilan. Kondisi fisik dan keterampilan pada era primitif, secara tidak disadari merupakan suatu hal sangat diperlukan, dan tanpa sengaja juga orang-orang primitif selalu melatihnya untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan yang dimilikinya. Pada saat itu, kondisi fisik dan keterampilan yang bagus sangat diperlukan dalam usaha

* *Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED*

mempertahankan kelangsungan hidupnya, baik untuk mencari makan dengan berburu, maupun bertahan dari serangan lawan baik lawan berupa hewan buas atau kelompok primitif yang lain dan keadaan alam. Dengan demikian, keadaan jasmani yang baik akan sangat memantu kehidupan para manusia primitive.

Seperti halnya dijelaskan di atas, keadaan jasmani yang baik juga sangat diperlukan agar seseorang dapat melakukan kegiatannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan berarti. Begitu juga bagi anak-anak, aktivitas fisik yang terprogram, terukur, dan bertujuan jelas dalam peningkatan kualitas jasmani sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhannya baik mental maupun fisik, agar dapat berkembang dengan optimal.

Untuk itulah disekolah perlu dibuat kurikulum pendidikan jasmani, dan kita harus percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan satu bagian penting dari keseluruhan kurikulum sekolah (Tinning, et al. 1993). Melalui pendidikan jasmani pula seluruh aspek baik psikomotor, afektif dan kognitif siswa dapat berkembang dengan baik. Sebagaimana dikatakan oleh Ateng (1992) pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua aspek baik organik, motorik, kognitif maupun afektif.

Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Dengan pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani anak. Menurut Cholik dan Lutan (1996/1997) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Artinya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting. Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis.

Dauer dan Pangrazi (1989) mengatakan bahwa hakikat dari pendidikan jasmani sebagai bagian yang memberikan sumbangan dalam pendidikan secara umum. Melalui pemberian pengalaman tugas gerak dalam rangka membantu pertumbuhan dan perkembangan anak yang bersifat total atau menyeluruh

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani,

olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas- spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Berdasarkan berbagai pandangan dan pendapat tersebut diatas, dalam makalah ini akan dibahas bagaimana cara mengajar pendidikan jasmani untuk anak Sekolah Dasar awal melalui permainan dengan sentuhan kreativitas seni yang unik sehingga semua elemen pengetahuan dapat tersentuh dan sasaran pedagogis pendidikan jasmani dapat tercapai.

Tujuan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani Sekolah Dasar tahun 2006, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai - nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Perkembangan Motorik Anak umur Sekolah Dasar Awal

Perkembangan motorik yang terjadi pada anak usia tersebut di atas terdiri dari motorik kasar dan halus. Keterampilan motorik kasar (*gross motor*) dalam makalah ini disebut sebagai keterampilan motorik dasar (*fundamental motor skill*). Perkembangan motorik anak usia sekolah dasar awal meliputi pola lokomotor, dan nonlokomotor. Locomotor adalah gerak berpindah dari tempat satu ke tempat yang lain. Nonlokomotor adalah gerak di tempat tanpa berpindah tempat seperti meloncat-loncat, atau jalan di tempat. Keterampilan gerak dasar dikembangkan pada saat anak sebelum

Eva Faridah: Mengajar pendidikan jasmani Melalui permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis”

memasuki usia sekolah dasar dan pada awal sekolah dasar, dan ini akan menjadi bekal awal anak untuk mempelajari keterampilan-keterampilan gerak efisien yang bersifat umum dan kemudian digunakan untuk mempelajari keterampilan-keterampilan yang bersifat khusus, yang kesemuanya ini merupakan satu bagian integral prestasi motorik anak dalam segala umur dan tingkatan.

Pengembangan pola gerak dasar anak merupakan fungsi kematangan (*maturity*) dan pengalaman. Kematangan merupakan suatu keadaan dimanaketerampilan motorik dasar berkembang tetapi sebaliknya, keterampilan dasar tidak akan berkembang jika tidak ada ransangan dari luar yang berupa pengalaman yang diperoleh dari latihan. Secara sederhana dapat ditunjukkan bahwa banyak anak tidak bekembang kematangannya atau pola keterampilan gerak tanpa bantuan dari luar. Jadi dengan pola latihan gerak yang sesuai akan membuat kematangan pada tingkat yang seharusnya dapat tercapai (Halverson, 1966).

Kontrol motorik halus (*fine motor control*) merupakan kemampuan mengkoordinasi atau mengatur penggunaan bentuk gerakan mata dan tangan secara efisien, tepat dan adaptif (Singer, 1975). Bentuk-bentuk gerak ini dimanifestasikan mereka sendiri kedalam berbagai variasi yang mencakup semua aktivitas seperti: menulis, menggambar, memberi warna untuk memotong dan sebagainya. Perkembangan motorik halus anak merupakan bagian integral dari perkembangan motorik secara keseluruhan anak dan secara jelas mencerminkan perkembangan kapasitas Sistem Syaraf Pusat (*Central Nervous System*) untuk mengangkat dan memproses input visual dan menterjemahkan input tersebut ke dalam bentuk keterampilan (Drowatzky, 1981). Dalam aktivitas gerak, salah satu bentuk keterampilan gerak tersebut adalah gerak dasar manipulatif. Gerak dasar manipulatif merupakan gerakan yang dilakukan oleh individu disebabkan adanya objek yang perlu digerakkan, baik didekatkan atau dijauhkan: dilempar, ditangkap, ditendang, disepak, dipantulkan dan sebagainya.



Pendekatan “Permainan” untuk Pendidikan Jasmani Anak Sekolah Dasar Awal

Anak dan permainan merupakan dua pengertian yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Berpikir mengenai anak selalu menimbulkan asosiasi mengenai bermain. Timbul pertanyaan apakah bermain betul-betul kesibukan khusus bagi anak. Sebab dalam kenyataannya, banyak orang tua dan remajapun ikut bermain. mungkin hanya berbeda dalam pengistilahaannya saja, bagi orang-orang dewasa dikenal sebagai rekreasi atau olahraga, sedangkan istilah “bermain” hanya dipakai untuk anak saja.

Sekarang anak sudah mempunyai dunianya sendiri dengan permainan, pakaian dan “hak-hak” sendiri meskipun hal ini belum merata sampai ke pelosok-pelosok Indonesia. Masih saja banyak anak yang belum bisa menikmati hak-haknya sebagai anak. Juga, masih banyak anak yang harus bekerja mencari nafkah pada waktu seharusnya mereka menuntut ilmu di bangku sekolah. Dan, tempat-tempat permainan yang khusus dibuat untuk anak masih sedikit adanya.



Gambar 1. Kesadaran gerak sebagai sasaran pembelajaran pendidikan jasmani (sumber : Gabbar, Physical Education For Children, 1987:17).

1. Teori-teori permainan

Groos membuat formulasi mengenai teori latihan. Menurut Groos maka permainan harus dipandang sebagai latihan fungsi-fungsi yang sangat penting dalam kehidupan dewasa nanti. Dengan begitu, permainan anak gadis dengan bonekanya merupakan latihan bagi perannya bagi seorang ibu di kemudian hari.

Hall yang banyak mendasarkan teorinya pada Rousseau dan Darwin, memandang permainan berdasarkan teori rekapitulasi, yaitu sebagai ulangan (rekapitulasi) bentuk-bentuk aktivitas yang dalam perkembangan jenis manusia pernah memegang peranan yang dominan. Dengan demikian, permainan merupakan sisa-sisa periode perkembangan manusia waktu dulu tetapi yang sekarang perlu sebagai stadium transisi dalam perkembangan individu.

Schaller berpendapat bahwa permainan merupakan kebalikan dari bekerja. Dalam hubungannya dengan sifat pembersihannya tadi (katarsis), Ia mengatakan

Eva Faridah: Mengajar pendidikan jasmani Melalui permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis”

bahwa: “*bila orang Inggris menderta karena jatuh cinta, maka ia akan bermain tennis sebentar dan semuanya beres kembali*”. Akhirnya Spencer menandakan bahwa permainan merupakan kemungkinan penyaluran bagi manusia untuk melepaskan sisa-sisa energi. Sedangkan Ljublinskaja (1961) memandang **permainan sebagai pencerminan realitas, dan sebagai bentuk awal memperoleh pengetahuan**. Selalu dalam penelitian tentang permainan ini, terdapat pertanyaan-pertanyaan yang selalu datang yaitu (1) apakah ciri-ciri esensial dalam permainan, (2) syarat-syarat apakah yang harus ada untuk dapat dikatakan permainan, dan (3) apakah akibatnya bila kita bermain atau justru tidak bermain.

2. Ciri-ciri penting tingkah laku bermain

Bagaimana dapatnya menentukan bahwa suatu aktivitas dikatakan sebagai permainan?, jawaban yang paling tepat adalah menurut Buytendijk (1987)-1974) dan Huizinga (1872-1945) adalah

1. Permainan adalah selalu bermain dengan sesuatu
2. Dalam permainan selalu ada proses timbal balik, bersifat interaksi
3. Permainan berkembang dan tidak statis melainkan dinamis
4. Permainan juga ditandai oleh pergantian yang tak dapat diramalkan lebih dulu
5. Orang bermain tidak hanya bermain dengan sesuatu atau dengan orang lain, melainkan yang lain tadi juga bermain dengan orang bermain itu.
6. Bermain menuntut ruangan untuk bermain dan menuntut aturan-aturan permainan
7. Aturan-aturan permainan membatasi bidang permainannya

Beberapa tahun setelah Buytendijk, maka Huizinga (1940) memberikan definisi mengenai permainan atas dasar latar belakang kebudayaan sebagai berikut: “bermain merupakan tindakan atau kesibukan suka rela yang dilakukan dalam batas-batas tempat dan waktu, berdasarkan aturan-aturan yang mengikat tetapi diakui secara suka rela dengan tujuan yang ada dalam dirinya sendiri, disertai dengan perasaan tegang dan senang dan dengan pengertian bahwa bermain merupakan sesuatu ‘yang lain’ dari pada kehidupan biasa”. Sedangkan tokoh pendidikan Friederich Wilhelm Froebel (1782-1852) mendefinisikan; *Play is what we do when we do whatever we want to do*. Secara garis besar dapat disimpulkan yang disebut bermain adalah bila tidak mengikuti pola rutinitas tertentu dan tidak untuk memenuhi tuntutan orang dewasa.

Berdasarkan karakter fisik dan psikologis anak tersebut di atas, maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk anak sekolah dasar yang lebih tepat menggunakan pendekatan permainan dalam mengajarkannya dan ini juga sesuai dengan konsep “*learning to move, moving to learn*”. Adapun beberapa contoh bentuk permainan yang dapat diterapkan dalam pendidikan jasmani tersebut, akan dibahas dalam bagian mengajar melalui permainan di bawah ini.

Mengajar melalui Permainan

Permainan dipilih sebagai pendekatan yang digunakan dalam mengajar pendidikan jasmani untuk anak sekolah dasar awal karena selain sesuai dengan

perkembangan fisik dan psikologis anak pada masa itu, juga banyak unsur pedagogis yang dapat diambil dari sebuah permainan, antara lain, menanamkan kejujuran, meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri anak, melatih anak untuk bertanggung jawab atas segala perilakunya, melatih anak berpikir cepat dan lain sebagainya. Disamping itu juga, permainan yang digunakan dalam pengajaran pendidikan jasmani dapat dimodifikasi, sehingga melalui permainan itu juga, anak secara tidak langsung mendapatkan pengetahuan tentang alam dan sosial. Bahkan secara menyeluruh dari aspek psikomotor, kognitif, dan afektif dapat tersentuh dan tercapai tujuannya. Lebih jauh lagi, bila pada sekolah yang bersifat keagamaan yang berusaha menanamkan nilai-nilai agama kepada anak, permainan dalam pendidikan jasmani dapat diisi dengan nilai-nilai agama yang baik untuk ditanamkan kepada anak sejak dini.

Berikut ini akan disajikan beberapa contoh permainan yang digunakan dalam mengajar pendidikan jasmani serta nilai-nilai pedagogis, psikologis, psikomotorik, kognitif dan spiritual yang terkandung dalam permainan tersebut:

1. Menghitung langkah, atau lompatan

Penjelasan

Sebelum pelajaran dimulai guru menyiapkan lapangan, atau ruangan kosong (*gymnasium*) dengan meletakkan benda yang menarik (cone yang berwarna) atau membuat dua garis dengan jarak tertentu misal ± 5 m. Kemudian guru, membariskan siswa dengan satu baris terdiri 5-8 siswa, kemudian baris 5-8 siswa berikutnya berada dibelakang baris pertama dan seterusnya sesuai dengan jumlah siswa pada kelas tersebut. Setelah semua siswa berbaris, guru meminta siswa baris untuk melangkah ke arah garis atau benda yang berada di depan mereka, bersamaan dengan itu siswa diminta untuk menghitung langkah mereka mulai dari garis awal atau benda awal dimana mereka berdiri pertama sampai garis atau benda yang dituju. Setiap langkah harus diikuti dengan urutan nomor angka yang diteriakan oleh siswa dengan lantang (langkah pertama-siswa berteriak “satu”, langkah kedua siswa berteriak “dua” dan seterusnya sampai finish). Setelah siswa sampai pada tujuan, setiap siswa diminta menyebut nama dan jumlah langkah yang telah mereka lakukan untuk menempuh jarak itu (“Azis, sepuluh langkah”). Lalu baris berikutnya sampai semua siswa telah melakukan. Kemudian arah sebaliknya dengan ketentuan seperti sebelumnya. Setelah semua siswa melakukan, guru meminta siswa membandingkan jumlah langkah tugas pertama dengan jumlah langkah tugas kedua, sama, lebih banyak, atau lebih sedikit. Lebih jauh lagi, siswa diminta menyebut selisih jumlah langkahnya.



Gambar 1. Contoh benda yang menarik perhatian anak

Eva Faridah: Mengajar pendidikan jasmani Melalui permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis”

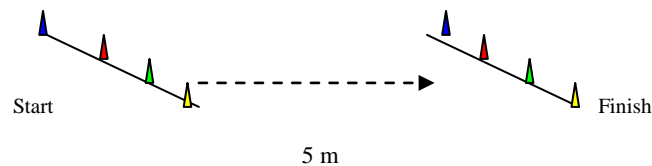
Tujuan

Siswa melakukan gerakan jalan dengan benar, guru memberikan contoh gerakan berjalan yang benar dan membetulkan kesalahan gerakan jalan siswa.

Nilai yang terkandung.

Fisik	Postur tubuh dan gerakan jalan yang benar
Pedagogis	Membentuk kepercayaan diri (dengan menyebut nama diri) Memupuk kejujuran (jumlah langkahnya harus sesuai dengan yang ia lakukan)
Afektif	Melatih Disiplin (saat membentuk barisan) Melatih budaya antri (menunggu giliran) Siswa saling mengenal nama temannya
Kognitif	Menghafal Angka sederhana 1-10 (karena 5 m ± dilakukan 10 langkah) (<i>matematika</i>) Perbandingan sederhana (<i>matematika</i>) Pengurangan (<i>matematika</i>) Suara Keras (<i>berkaitan dengan Fisika</i>) Kaki untuk melangkah (<i>berkaitan dengan pengenalan fungsi anggota Tubuh, Biologi</i>)

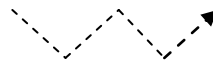
Ilustrasi



Modifikasi

Arah jalan

- Zig-zag dengan
- Jarak



Pada kelas lebih tinggi, jalan diganti dengan melompat dengan dua kaki atau satu kaki

2. Mengenal Tubuh

Penjelasan

Anak mungkin tahu semua bagian tubuhnya, tapi mereka tidak jelas tentang nama-nama bagian tubuhnya tersebut. Tempat guru harus dapat dilihat dengan jelas oleh semua siswa. Siswa dibentuk lingkaran dengan posisi duduk. Guru di tengah.

Siswa diminta untuk memegang bagian tubuh yang disebutkan oleh guru, misal: guru sebut “kepala” maka siswa memegang kepala. Guru membuat daftar nama anggota tubuh yang akan disebutkan, yaitu kepala, leher, punggung, perut, kuping, bibir, hidung, pipi, telinga, dada, kaki, lutut, siku, pergelangan tangan, rambut, paha. Lalu setelah siswa siap untuk diminta mendengarkan suara guru dengan baik agar dapat memegang bagian tubuh yang tepat sesuai dengan yang guru katakan.



Tujuan

Mengenalkan nama-nama bagian anggota tubuh kepada siswa.

Nilai yang terkandung

Fisik	Membentuk kecepatan reaksi
Pedagogis	Siswa mengetahui dan memahami nama-nama bagian tubuhnya
Afektif	-
Kognitif	Menghafal dan memahami bagian-bagian tubuhnya (<i>biologi</i>) Melatih perhatian atau konsentrasi

Modifikasi

Siswa memegang bagian tubuh dengan dua tangan, guru menyebut dua bagian tubuh sekaligus, kecepatan guru dalam mengucapkan bagian tubuh

3. Pemimpin dan pengikut

Penjelasan

Dalam suatu ruangan atau lapangan terbuka, guru membuat suatu daerah yang dibatasi dengan cone atau benda-benda tertentu. Guru membentuk siswa menjadi berpasang-pasangan, dengan salah satu menjadi pemimpin dan satu yang lain menjadi pengikut. Siswa yang menjadi pengikut harus menyentuh tangannya kepada punggung si pemimpin, dan mengikuti kemanapun si pemimpin bergerak (didalam area yang telah dibatasi oleh guru) dengan tetap menyentuh tangannya pada punggung si pemimpin. Saat guru memberi aba-aba “stop”, maka semua siswa yang bergerak harus berhenti. Dan saat guru memberi aba-aba “ganti”, maka pertukaran posisi dilakukan, si pemimpin menjadi pengikut dan pengikut menjadi pemimpin, dan saat guru bilang “go” maka pemimpin berikutnya bergerak ke berbagai arah di dalam area.



Tujuan

Eva Faridah: Mengajar pendidikan jasmani Melalui permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis”

Membuat siswa bergerak ke berbagai arah dan mengeksplorasi gerakan lokomotifnya.

Nilai yang terkandung

Fisik	Membentuk kemampuan gerak lokomotor ke berbagai arah, berhenti dari bergerak
Pedagogis	Siswa dapat mengeksplorasi kemampuannya untuk bergerak ke berbagai arah Pemimpin akan menjadi panutan pengikutnya Pengikut yang baik harus mengikuti pemimpin selama dalam batas-batas peraturan yang benar (aturan permainan)
Afektif	Pengalaman siswa menjadi pemimpin dan pengikut, membuat ia tahu, bahwa menjadi pemimpin tidak bisa seandainya sendiri karena pengikutnya bisa sengsara (bila hal ini tampak belum disadari siswa, maka guru dapat menjelaskan akan hal itu) Membentuk jiwa kepemimpinan
Kognitif	Siswa mengenal kata-kata bahasa Inggris sederhana “stop” dan “go”

Modifikasi

Kelompok diperbesar dengan pengikut yang semakin banyak, bisa dua, tiga atau lebih.

4. Mengenal Peralatan Olahraga

Penjelasan

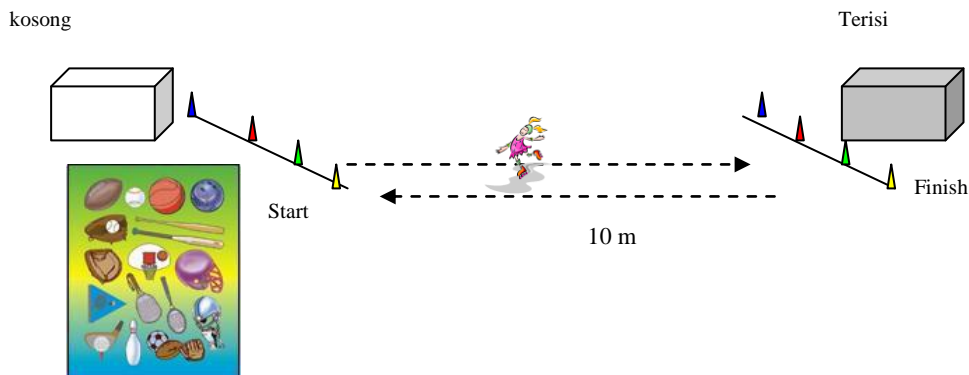
Dalam suatu ruangan atau lapangan terbuka, guru melatakan beberapa peralatan olahraga seperti raket tennis, raket bulutangkis, badminton meja, bola tennis, shuttlecock, bola tennis meja dan peralatan olahraga lainnya ke dalam sebuah kotak kardus yang agak besar (kardus bekas TV 21 inc/bekas lemari es). Kemudian guru membuat dua garis yang ditandai dengan cone, jarak antar garis tersebut ± 10 meter. Kardus yang telah diisi peralatan olahraga tersebut diletakkan pada salah satu sisi garis. Sedangkan garis yang tidak ditempati kardus, diletakkan beberapa peralatan olahraga yang lebih lengkap dari peralatan yang ada dalam kardus sebelumnya, disitu juga disiapkan kardus kosong.

Sebelum permainan dimulai, guru memperkenalkan dulu peralatan olahraga yang akan digunakan dalam permainan. Kemudian, siswa pertama bersiap-siap pada garis start dimana kardus kosong berada, lalu pada aba-aba “mulai” siswa berlari secepatnya ke arah kardus yang telah diisi peralatan olahraga, sampai di kardus yang terisi, siswa melihat jenis peralatan olahraga apa saja yang ada di kardus itu, lalu setelah ia melihat semuanya, siswa kembali ke garis start dengan berlari secepatnya. Sampai di garis tersebut yang telah disiapkan berbagai peralatan olahraga, siswa mengingat

kembali peralatan yang telah dilihatnya, lalu memilih peralatan itu yang sesuai dan sama dengan isi dalam kardus sebelumnya.

Semakin sama peralatan yang dimasukkan ke dalam kardus kosong dengan isi peralatan pada kardus sebelumnya, maka nilainya semakin besar. Satu peralatan yang sama poinnya 1, sedangkan setiap peralatan yang tidak sesuai akan mengurangi poin 1. Skor terbesar adalah siswa yang layak mendapatkan penghargaan atau *reward*.

Ilustrasi



Tujuan

Mengenalkan alat-alat olahraga kepada siswa, serta melatih gerak lokomotor.

Nilai yang terkandung

Fisik	Membentuk kemampuan gerak lokomotor berupa gerakan lari Membentuk kecepatan gerak
Pedagogis	Melatih siswa mengambil keputusan yang tepat dan benar dengan cepat
Afektif	Latihan menyelesaikan permasalahan dengan benar, tepat dan cepat
Kognitif	Melatih siswa berpikir cepat Melatih ingatan (<i>memory rehearsal</i>) siswa terhadap suatu benda

Modifikasi

Jumlah peralatan diperbanyak
Pada garis akhir siswa tidak lagi memasukkan peralatan ke kardus kosong, tetapi dengan menuliskan peralatan yang telah dilihatnya ke pada sebuah kertas (melatih berpikir *konkrit ke abstrak*)

5. Siklus Oksigen

Penjelasan

Guru menyiapkan setting ruangan atau lapangan, yang terdiri dari tiga tempat bagian, jarak antar bagian satu dengan yang lainnya ± 4 meter, sehingga seolah-olah

membentuk segitiga sama sisi. Bagian pertama diberi nama “mulut” yang ditulis pada sebuah kertas karton dengan tulisan yang besar dan jelas, bagian kedua disebut “jantung” diberi nama juga, dan bagian ketiga disebut “otot” diberi nama juga.

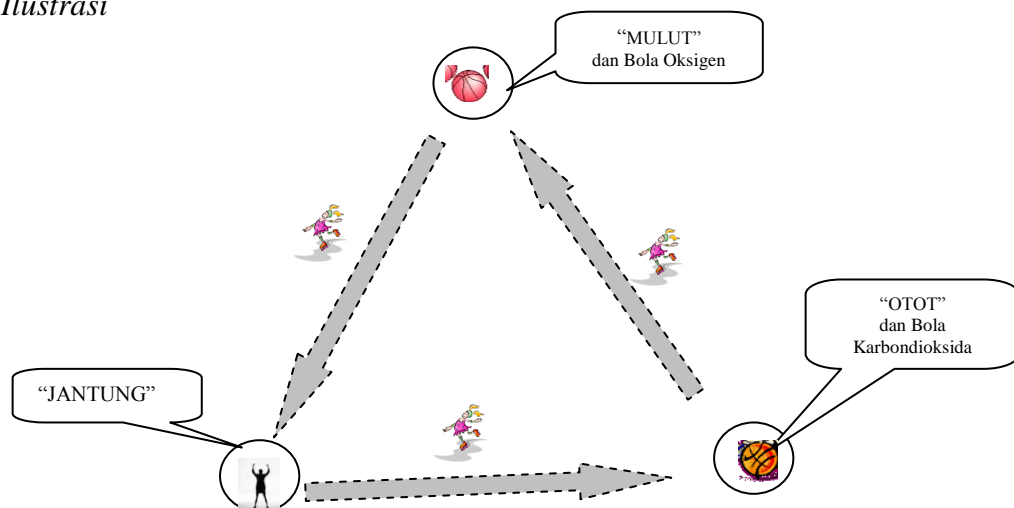
Peralatan yang disiapkan berupa beberapa bola karet yang ringan dan lekatkan pada bola tersebut tulisan besar “oksigen” diletakkan pada bagian “mulut”, dan bola yang diberi nama “karbondioksida” ditempatkan pada bagian “otot”.

Satu atau dua siswa memulai permainan dengan berdiri pada bagian “mulut”, dan melakukan nafas dalam sebanyak tiga kali, dibagian satu ia mengambil bola “oksigen” lalu membawa lari ke bagian “jantung”, di bagian itu, siswa melakukan mengkontraksikan anggota tubuhnya beberapa kali, misalkan kontraksi kedua biceps 4 kali, lalu lari ke bagian “otot” untuk meletakkan bola “oksigen”, kemudian ia melakukan lompatan di tempat sebanyak 8 kali ulangan. Setelah melakukan itu, siswa mengambil bola yang bertuliskan “karbondioksida” lalu membawa lari ke bagian “mulut”, sampai disini, siswa kembali bernafas dalam sebanyak tiga kali.

Antara bagian satu dengan bagian yang lainnya, dibuat trak yang melambangkan “arteri”, jadi usahakan agar siswa tetap berlari dalam track.

Guru harus menjelaskan bahwa oksigen diperlukan tubuh kita saat melakukan aktivitas, dimana oksigen masuk melalui mulut, paru, jantung dan otot. Lalu karbondioksida sebagai hasil dari proses yang terjadi dalam otot dikeluarkan melalui mulut. Semakin berat aktivitas yang dilakukan maka oksigen yang perlukan oleh otot juga semaik banyak, oleh karena itu, jantung akan berdetak lebih cepat, dan nafaspun juga lebih banyak frekwensinya. Namun demikian, guru juga menjelaskan bahwa kita tidak akan kehabisan oksigen yang ada dalam udara. Untuk itu, guru mengajak siswa agar bersyukur kepada Tuhan karena telah diberi kecukupan oksigen yang ada di udara sekitar sehingga tubuh kita tetap bisa melakukan aktivitas. Sebagai bentuk rasa syukur itu, guru dapat mengajak siswa secara bersama-sama untuk mengatakan “*alhamdulillah hirabbil ‘alamiin*”.

Ilustrasi



Tujuan

Mengenalkan pengetahuan tentang siklus oksigen saat tubuh melakukan aktivitas atau olahraga.

Nilai yang terkandung

Fisik	Membentuk kemampuan gerak lokomotor berupa gerakan lari Membentuk kemampuan gerak non lokomotor berupa lompat di tempat Melatih kekuatan kaki dengan lompatan
Pedagogis	Dengan kata-kata “mulut”, “jantung”, dan “otot” siswa lebih cepat mengingat tentang perlunya oksigen dalam tubuh. Ditanamkan nilai spiritual dengan rasa syukur siswa atas oksigen yang diberikan oleh Allah SWT.
Afektif	Membentuk siswa agar menjadi orang yang selalu bersyukur atas nikmat yang telah ia dapatkan
Kognitif	Memberikan pengetahuan tentang siklus oksigen dalam tubuh Mengenalkan fungsi oksigen, dan karbondioksida Mengenalkan pengetahuan bahwa oksigen terdapat dalam udara sekitar

Modifikasi

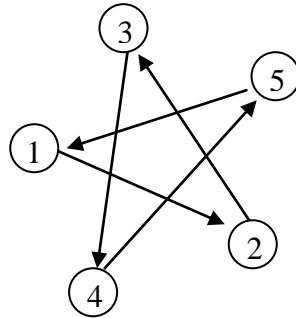
Jumlah siswa yang melakukan dalam sekali putaran diperbanyak
Arah berlari bisa tidak lurus
Aktifitas yang dilakukan per bagian bisa berbagai macam

6. Mengumpan bola

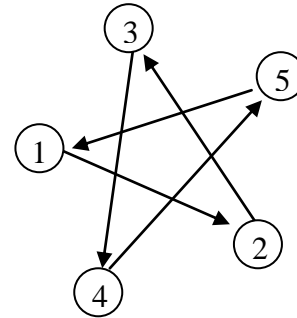
Penjelasan

Guru menyiapkan bola dari plastic, bola basket junior, bola voli, bola takraw dan bola tennis. Guru membagi siswa menjadi lima orang per kelompok. Satu kelompok diberi satu macam bola, yang berbeda dengan kelompok yang lainnya. Setelah semua kelompok siap, setiap siswa dalam kelompok diminta untuk melempar bola kea rah temannya yang satu kelompok dengannya. Kelompok diminta untuk mempertahankan agar bola tidak jatuh ke lantai. Lima siswa dalam kelompok tersebut disusun melingkar dan arah lemparan bola seperti bentuk bintang. Saling melempar bola dilakukan dalam waktu 3 menit, dan dihitung berapa kali bola jatuh ke lantai. Setelah 3 menit dan istirahat 1-2 menit, masing-masing kelompok melakukannya lagi dengan bola yang berbeda.

Ilustrasi



Kelompok dengan bola voli



Kelompok dengan bola tennis

Tujuan

Melatih gerak manipulatif siswa seperti melempar, dan menangkap.

Nilai yang terkandung

Fisik	Membentuk kemampuan gerak manipulatif berupa lembar tangkap Melatih kemampuan motorik halus Melatih persepsi tentang jarak
Pedagogis	Membentuk kerjasama tim Siswa saling mengenal dan lebih akrab Mengetahui perasaan siswa lain jika lemparannya tidak benar Menanamkan rasa dimiliki dan rasa dimiliki oleh teman sebangunnya
Afektif	Menumbuhkan rasa tanggung rasa kepada teman dengan melempar bola dengan baik Melakukan sesuatu tujuan secara bersama-sama akan lebih mudah dilakukan
Kognitif	Memberikan pengetahuan tentang konsep bentuk benda (besar, kecil, berat, dan ringan) Semakin besar bola yang dilempar maka semakin kuat tenaga yang diperlukan untuk melempar bola, begitu juga sebaliknya Pengetahuan tentang kemampuan memantul macam-macam bola yang dipakai dalam olahraga

Modifikasi

Jumlah siswa yang melakukan dalam kelompok
Arah lemparan yang bermacam-macam
Sebelum melakukan lemparan, setiap siswa harus memantulkan bola ke lantai sebanyak 3 kali.

PENUTUP

Bagaimanapun juga , bermain, rasa ingin tahu, rasa ingin diakui oleh teman sebaya merupakan sifat alami anak sekolah dasar awal. Sehingga, melalui permainan diharapkan semua pembentukan aspek kecerdasan pada anak dapat dilakukan. Adapun, dalam beberapa contoh permainan tersebut di atas merupakan bentuk permainan telah dirancang sedemikian rupa agar pembentukan kecerdasan anak benar-benar optimal. Adapun kecerdasan anak yang dapat dibentuk melalui pendidikan jasmani menurut agar dapat Dr. Howard Gardner, peneliti dari Harvard, pencetus teori *Multiple Intelligence* mengajukan 8 jenis kecerdasan yang meliputi (saya memasukkan kecerdasan Spiritual walaupun masih diperdebatkan kriterianya):

- Cerdas Bahasa – cerdas dalam mengolah kata
- Cerdas Gambar – memiliki imajinasi tinggi
- Cerdas Musik – cerdas musik, peka terhadap suara dan irama
- Cerdas Tubuh – trampil dalam mengolah tubuh dan gerak
- Cerdas Matematika dan Logika – cerdas dalam sains dan berhitung
- Cerdas Sosial – kemampuan tinggi dalam membaca pikiran dan perasaan orang lain
- Cerdas Diri – menyadari kekuatan dan kelemahan diri
- Cerdas Alam – peka terhadap alam sekitar
- Cerdas Spiritual – menyadari makna eksistensi diri dalam hubungannya dengan pencipta alam semesta.

Setelah disadari bahwa bentuk pengajaran melalui pendekatan permainan merupakan pendekatan terbaik, maka yang menjadi kunci keberhasilan dalam penerapan model ini adalah kesiapan guru pendidikan jasmani sekolah dasar itu sendiri. Kreativitas dalam merancang bentuk-bentuk permainan dan sasaran dalam pengajaran sangat diperlukan bahkan sentuhan senipun dapat dimasukkan sehingga tujuan pendidikan jasmani pada umumnya dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholik M, Toho., Rusli Lutan. 1996/1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Ditjen Dikti.
- Depdiknas, 2006. *Kurikulum Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar*. Jakarta: Dikdasmen
- Drowatzky, John N. 1981. *Motor Learning: Principles and Practices*. Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Co.
- Huizinga, J. 1940. *Homo Ludens, Proove inner bepaling van het spelelement der cultur*. Harleem: Tjeenk Wilink en Zoon

Eva Faridah: Mengajar pendidikan jasmani Melalui permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis”

Singer, Robert N. 1975. *Motor Learning and Human Performance an Application to Motor Skills and Movement Behaviors*. New York: MacMillan Publishing Co., Inc.

Ljublinskaja, A. 1961. *Die Psychise Entwicklung des Kindes*. Berlin: Volk und Wissen.